



## EXAMEN 5e KYU GROEN

### FYSIEK

**20 PUNTEN**

- Touwspringen: 3x 2 minuten
- Pompen 2x 35 keer
- Sit-ups: 2x 35 keer
- Dead sprongs: 35 seconden

### LENIGHEID

**20 PUNTEN**

- Hals-, arm- en heuprotatie
- Spreidstand links + rechts bijtrekken
- Doorzakken links + rechts
- Vlinderzit en open duwen
- Eén been voor ander been geplooid naar achter (bijtrekken voor en in midden)
- Spreidzit links + rechts bijtrekken, voorwaarts zo diep mogelijk
- Spagaat links + rechts

**TECHNIEK** Heel belangrijk is de algemene houding van vuisten en voeten

**40 PUNTEN**

#### A. 'SEMI CONTACT'-TECHNIEKEN

- flying side kick
- flying front kick
- back fist + reach hand (langs boven inkomen) blitsen
- back fist + cross + back fist
- heel kick face + side kick (op het lichaam stekend en tegelijkertijd inschuiven, zelfde been)
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP JAB
  - jab: uitstappen (links of rechts) inside block + back fist (zelfde vuist)
  - jab: uitstappen (links of rechts) jab face + cross body
  - jab: onderduiken + jab cross

#### B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- front kick + jab + cross + crescent kick
- jab + jab + hook (al vorderend met dezelfde vuist)
- linkse turn kick + jab + cross + hook
- front kick + flying back kick

**SPARREN** Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper

**10 PUNTEN**

- 1 ronde semi contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde light contact van 2 minuten tegen bruine band
- 1 ronde schaduwkickboksen gedurende 1 minuut

### MENTALE INGESTELDHEID

**10 PUNTEN**

- manier en inzet bij het trainen
- sportiviteit op trainingen en eventuele wedstrijden
- omgang met clubleden en trainers
- zelfdiscipline (trainen thuis, voeding, leefgewoonten)
- voorbereiding en inzet voor het examen