



EXAMEN 6e KYU

GEEL MET GROENE MEET

FYSIEK

20 PUNTEN

- Touwspringen: 2x 2 minuten
- Pompen 2x 30 keer
- Sit-ups: 2x 30 keer
- Dead sprongs: 30 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
- veeg op voet + turn kick face (zelfde been)
- turn kick + side kick (zelfde been en in één tijd)
- heel kick + side kick (zelfde been en in één tijd)
- side kick + twisting heel kick

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- front kick + turn kick (achterste been) + jab + cross
- jab + cross + turn kick (achterste been)
- jab + cross + uistappen hoek
- crescent kick (achterste been) + jab + cross

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

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