



## EXAMEN 4e KYU

### GROEN MET BLAUWE MEET

#### FYSIEK

**20 PUNTEN**

- Touwspringen: 3x 2 minuten
- Pompen 2x 35 keer
- Sit-ups: 2x 35 keer
- Dead sprongs: 40 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

- front kick + turn kick + side kick (zelfde been één tijd)
- rechtse turn kick + side kick (zelfde been één tijd) + back fist
- veeg voorste been op voet + turn kick boven + twisting heel kick
- weaving kick (achterste been) + back kick + back fist
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP TURN KICK
  - Turn kick: voetveeg (achterwaarts op voet tegenstander)
  - Turn kick: inside block + jab face + cross body
  - Turn kick: inside block + twisting heel kick
  - Turn kick: direct draaien + flying back kick

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

- linkse jab + linkse hook + rechtse hook (body)
- jab + side kick + back kick
- voetveeg binnenkant voet tegenstander + direct jab + hook
- front kick + jab + hook (zelfde vuist) + 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
- 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