



EXAMEN 8e KYU WIT MET 1 MEET

FYSIEK

20 PUNTEN

- Touwspringen: 1x 2 minuten
- Pompen 25 keer
- Sit-ups: 25 keer
- Dead sprongs: 20 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

40 PUNTEN

Heel belangrijk is de houding van vuisten en voeten
De technieken worden zowel links als rechts uitgevoerd.

VUISTTECHNIEKEN

Jab, cross, hook, uppercut, swing (reach hand), back fist

BEENTECHNIEKEN

Front kick, turn kick, side kick, back kick, heel kick

SPARREN

10 PUNTEN

- aangeleerde technieken tegenover een tegenstrever uitvoeren gedurende 1,5 minuten.