



# EXAMEN JEUGD

## WIT MET 2e MEET

---

### FYSIEK

**30 PUNTEN**

- Pompen: 15 keer
- Sit-ups: 15 keer

### LENIGHEID

**30 PUNTEN**

- 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**

- Heelkick
- Wefingkick
- Crescentkick
- Back kick
- Jab - Cross
- Back fist - Cross

### TECHNIEKEN VAN 1e MEET

(er wordt gevraagd om 3 gekende technieken te laten zien)

- Frontkick
- Turnkick
- Sidekick
- Jab
- Backfist