



## examen 2e DAN/Black Belt

Om de graad van 2e DAN Black Belt WAKO Belgium te verkrijgen moet de kandidaat het diploma 1eDAN kunnen voorleggen en onderstaande proeven succesvol afleggen. Het is de neutrale examencommissie die de kwaliteit van de oefeningen evalueert en in eer en geweten beslist over toekenning. Over het resultaat is geen enkele inspraak of betwisting mogelijk.

### A. Fysieke oefeningen

100 punten

- 1) Koordspringen: 3 x 2 minuten (25 p)
- 2) Opduwen: 4 x 25 stuks (25 p)
- 3) Buikspieroefeningen: 4 x 50 stuks (25 p)
  - 50 x halve sit ups
  - 50 x knieën optrekken
  - 50 x beurtelings benen strekken
  - 50 x beide benen 90° gestrekt naar boven
- 4) Deadsprongs over partner 1 minuut.

### B. Lenigheidsoefeningen

120 punten

- 1) Doorzakken op hiel: links en rechts (20 p)
- 2) Neerzitten met 1 been gestrekt naar voor en ander been naar achter geplooid. (10 p)
  - Bijtrekken naar voor, midden en naar geplooid knie.
- 3) Zelfde houding punt 2 nu 1 hand op voet, 1 hand op knie. (20 p)
  - Nu kin op de grond proberen te leggen.
- 4) Vlinder zit benen zo ver mogelijk open duwen. (20 p)
- 5) Zijwaartse zit benen gespreid. (20 p)
  - Bijtrekken naar voor kin op de grond naar links en rechts.
- 6) Spagaat Links en Rechts. (20 p)

### C. Technieken met partner / counter op aanval

100 punten

- 1) Front kick (25 p)
- 2) Turn kick (25 p)
- 3) Side kick (25 p)
- 4) Twisting heel kick. (25 p)

### D. Vuisttechnieken met partner / counter op aanval

80 punten

1. Jab (25 p)
2. Back fist (25 p)
3. Hook (30 p)

### F. Sparren

100 punten

- 1) 2 rondes van 2 minuten semi contact. (50 p)
- 2) 2 rondes van 2 minuten light contact. (50 p) in ring
- 3) 2 rondes van 2 minuten schijnboksen:
  - 1 ronde met beentechnieken (50 p)
  - 1 ronde met vuisttechnieken (50 p)

**F. EHBO****100 punten**

Alle vragen beantwoorden door eerste hulp te omschrijven bij:

1. Flauwte
2. Bloedneus
3. Knock-out
4. Verstuiking
5. Verrekking
6. Breuk
7. Trap of slag tegen geslachtsorganen
8. Shock
9. Reanimatie

**G. Algemene ingesteldheid****100 punten**

- 1) Hoe heeft de persoon dit examen verwerkt ? (20 p) FYSIEKE CONDITIE
- 2) Hoe was zijn inzet tijdens het examen ? (20 p) GEDRAG EN UITVOERING
- 3) Was hij technisch goed genoeg onderlegt ? (20 p) TECHNISCHE CAPACITEITEN
- 4) Moest hij helemaal tot het uiterste gaan ? (20 p) WAS HIJ TOTAAL UITGEPUT
- 5) Wat is zijn ingesteldheid tegenover de anderen ? (20 p) MENTALITEIT EN SOC. CONTACT

**Het totaal aantal te behalen punten is 700 dit wordt herrekend naar een totale score op 100.**

