



EXAMEN 1e KYU

BRUIN

FYSIEK

- Touwspringen: 3x 3 minuten
- Pompen 4x 25 keer
- Sit-ups: 2x 40 keer

- Halve sit-ups 2x 40 keer
- Dead sprongs: 55 seconden
- Leg raise: 50 keer

25 PUNTEN

LENIGHEID

- Hals-, arm- en heuprotatie
 - Spreidstand links + rechts bijtrekken
 - Doorzakken links + rechts
 - Eén been voor ander been geplooid naar achter (bijtrekken voor en in midden)
 - Spreidzit links + rechts bijtrekken, voorwaarts zo diep mogelijk
- Vlinderzit en open duwen
 - Spagaat links + rechts

25 PUNTEN

TECHNIEK

Heel belangrijk is de algemene houding van vuisten en voeten

2 x 25 PUNTEN

A. 'SEMI CONTACT'-TECHNIEKEN

- Flying front - side - turn - back kick
- Back fist + cross + back fist (blitsen)
- Schijnbeweging rising block + cross
- turn kick body + knie optrekken schuine crescent kick (zelfde been) + back fist + cross
- VERDEDIGING MET TEGENAANVAL OP:
 - front kick - turn kick - side kick - heel kick (per kick: 3 stuks eigen oefeningen)

B. 'LIGHT CONTACT'-TECHNIEKEN

- Linkse jab + linkse hooek + rechtse uppercut + stap achteruit back fist
- Jab + jab + onderduiken + hooek + cross
- Jab + cross + front kick + turn kick
- Jab + flying back kick body
- Veeg binnenkant voet + jab + cross + hooek

SPARREN

Er wordt beoordeeld op uithouding en combinatievermogen van de kamper
Verhouding vuist- en beentechnieken moet in evenwicht zijn.
Alle gekende technieken moeten verwerkt zitten in de rondes.

- 2 rondes semi contact van 2 minuten tegen zwarte band
- 2 rondes light contact van 2 minuten tegen zwarte band
- 1 ronde schaduwkickboksen gedurende 1 min 30 seconden

40 PUNTEN

EHBO Diagnose en eerste hulp

- Stamp tegen de geslachtsdelen
- Bloedneus, kneuzing, verstuiking, flauwte

30 PUNTEN

MENTALE INGESTELDHEID

- 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

20 PUNTEN

ALGEMENE KENNIS

- Kennis van de veiligheidsuitrusting van semi - light - full - kick - thai boxing

10 PUNTEN

VOLLEDIGE TRAINING GEVEN

De training duurt 2 uur (ca. 1 uur opwarming + ca. 1 uur techniek)
Het is de bedoeling dat de training is opgebouwd met originele en efficiënte oefeningen
Overleg met de sensei over de training; training wordt gegeven aan niet-competitielede
EHBO-vragen: bloedneus, kneuzing, verstuiking, stamp tegen geslachtsdelen
(minimum 1 jaar 1e KYU voor je een 1e DAN-examen kan afleggen)

100 PUNTEN