

Examen 5^{de} Khan Bruin

Voorwaarden:

- *Geen wedstrijden minimum leeftijd van 16jaar
- *Wedstrijdvechters minimum leeftijd van 15jaar

1) Fysieke Test: In groep individuele beoordeling Totaal van 25p

Kracht & Conditie

3 min Koord of boksloop met versnellingen gezamenlijk
(We verdelen de mensen in 3 groepen en werken telkens 3min)

Groep 1 =

3Min touwspringen met versnelling.
1 min 10 x pompen / 10 sit-ups / 10 x squat 1min herhalen

Groep 2 =

3 min bokszak alle technieken met versnellingen.
1 min 8x pompen / 8sit-ups / 8 x squat 1min herhalen

Groep 3 =

3 min schaduwboxen alles met versnellingen.
1min1 min 5 x pompen / 5x sit ups/ 5 x squat 1min herhalen

3X2 clinchen telkens wissel van partner

2)Techniek: In groep individuele beoordeling Totaal van 25p

Trap technieken:

Links & Rechtse Low-Kick.
Linker & Rechter inside Low-Kick.
Linkse & rechtse Middel-Kick.
Linker & Rechter Front-Kick.
Linker & Rechter High-Kick.
Spinning Back-Kick.

Knie technieken:

Linker & Rechter knie (Los).
Linker & Rechter Knie (Clinch positie).
Linker & Rechter Knie naar het hoofd.
Linker & Rechter Ingedraaide knie van uit clinch positie.
Gesprongen knie Links & rechts.
Linker & Rechter knie binnenkant bovenbeen.

Elleboog technieken:

Linker & Rechter Elleboog van boven naar onder.
Linker & rechter elleboog van onder naar boven.
Spinnig Elleboog Links & Rechts.
Elleboog op het sleutelbeen of hoofd Links & Rechts.(van boven naar beneden!)

Blokkeringen:

Blokkering van High-Kick Links & Rechts.
Twee manieren om een Low-Kick te Blokken Links & Rechts.
Twee manieren om een Middel-Kick te Blokken Links & Rechts.
Het wegzetten van een Front-Kick Links & Rechts.

3) Combinaties: In groep individuele beoordeling Totaal van 25p

1. Links Direct / Rechts Direct
Linker Elleboog van onder naar boven
Rechter Elleboog van boven naar onder.
2. Linker Front-Kick / Rechter Middel-Kick
Linker Hoek / Rechts Direct.
3. Linker Hoek / Rechter Stoot Plexus
Linker Opstoot / Rechter Low-Kick.
4. Linker Front-Kick / Rechts Direct
Linker Hoek / Rechter Elleboog van onder naar boven.
5. Links Direct / Rechts Direct / Rechter Opstoot
Linker High-Kick.
6. Rechter High-Kick / Linker Knie
Rechts Direct Clinch/
Rechter Knie / Linker Knie.
7. Linker Blok Low-Kick / Linker Middel-Kick
Rechts Direct / Linker Hoek
Rechter Elleboog van boven naar beneden.
8. Rechter blok Low-Kick / Rechter High-Kick
Linker Hoek / Rechts Direct Clinch/
Rechter Knie / Linker Knie.
9. Blok op Linker Middel-Kick / Rechts direct op plexus/
Linker Hoek / Rechter Knie.
10. Linker Front-Kick / Rechts Direct / Linker Hoek
Rechter Elleboog van onder naar boven.

4) 3 X 3min Sparren. In groep individuele beoordeling Totaal van 25p

Info examiners

1. Stoppen met sparren is niet slagen in de examen.
2. Moet technisch gespard worden maar moet wel met scherpte en 70 tot 80% inpakt zijn.
3. GEEN verbetering gegeven tijdens het examen Black Khan
4. Tijdens het 1ste deel fysiek & zak moeten we zien dat de deelnemers er voor de 200% er

voor gaan & dat ze hun eigen niet inhouden.

5. Kledij / stiptheid & voorkomen.

6. Techniek van touw springen, een thaibokser moet en/of kan touw springen!!

(ook al is dit in sommige clubs niet meer van deze tijd blijkbaar)

7. Trappen / stoten / knieën & ellebogen moet correct worden uitgevoerd