

Examen Black Khan Muay Thai 2020

1) Theoretische examen schriftelijk

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

Kracht & Conditie

- 3 min Koord gezamenlijk rustig tempo
- 3min touwspringen met versnelling.
1 min 10 x pompen / 10 sit-ups / 10 x squat 1min herhalen
- 3 min touwspringen met versnellingen.
1 min 8x pompen / 8sit-ups / 8 x squat 1min herhalen
- 3 min touwspringen met versnellingen.
1min 5 x pompen / 5x sit ups/ 5 x squat 1min herhalen
- 3min schijnboksen (technisch, alle technieken boks/trap/knie & ellebogen)
- 5 X 2 min werken op de bokszak met versnellingen
- 3X3 min clinchen (technisch) telkens wissel van partner

3) 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.

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.

4) 5 X 3min Sparren. In groep individuele beoordeling Totaal van 25p

5) Combinaties: individuele beoordeling Totaal van 25p

1. **actie p1** linker directe / **reactie p2** rechter middeltrap / **counter p1** blokkeren rechter middeltrap - linkerhoek – rechter elleboog van boven naar onder (diagonaal)- rechter knie - rechter hoge trap
2. **actie p1** links directe - rechter hoek / **reactie p2** linker hoek / **counter p1** ontwijking of onderdoor gaan hoek - rechts directe – linker middeltrap – linker knie - rechtse elleboog van boven naar beneden
3. **actie p1** links directe - rechtse directe / **reactie p2** rechts directe/ **counter p1** pareren van rechts directe - leverstoot - linker hoek - rechter middeltrap - 3 hoeken
4. **actie p2** rechter middeltrap / **reactie p1** vastnemen middeltrap - knie en sweep beweging
5. **actie p2** rechter low kick / **reactie p1** Blok low kick – levertrap – rechter front kick (afhou trap)
6. **actie p1** links & rechts directe – linker hoek – rechter achterwaartse elleboog – linker hoge knie
7. **actie p1** rechter middeltrap – rechts direct – linkerhoek – rechter low kick (let op!! Rechter middeltrap mag nog **niet** op de grond staan wanneer rechts directe gegeven word!!)
8. **actie p1** linker frontkick – linker frontkick schijnbeweging – linker elleboog van beneden naar Boven (vuist naar beneden!) – rechter spinning elleboog.
9. **actie p1** linker directe – linker elleboog van onder naar boven – linkerhand open trekken dekking – rechter elleboog van boven naar onder (diagonaal) – clinch – stap naar rechts (uit balans brengen!) - uitsteken linker been – werpen.

6) Theoretische uitleg v/d wai kru

Enkele worden ondervraagd op hun kennis v/d wai kru, tijdens de individuele praktijk v/d combinaties.

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 blijktbaar)

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