



E X A M E N E I S E N (Gham Long Pai Kung Fu) Witte sjerp/White sash/Baak daai (8e Khap)

Inleiding

Alvorens men mag deelnemen aan een examen, dient men de onderstaande punten in acht te nemen en onze reglementen na te leven. Men zal zich niet bezig houden met criminele activiteiten en discriminatie. Het gebruik van alcohol en/of drugs is ten strengste verboden. Het trainen en/of gebruiken van wapens is alleen maar toegestaan onder begeleiding van gekwalificeerde assistenten en/of leraren.

- 1 Men dient in ieder geval 3 maanden actief lid te zijn van de sportschool/vereniging Kam-Lung.
- 2 Men behoort de Kwoon etiquette-procedures en de sportschool gedragscode te kennen.
- 3 Zonder tenue van de school kan men niet aan de examens mee doen.
- 4 Er kunnen extra punten behaald worden door het volgen van o.a. demonstraties/stages/seminars/survivalruns, extra trainingen en/of wedstrijden.
- 5 Het examenformulier dient minimaal 1 week voor het examen te zijn ingeleverd (goed leesbaar)
- 6 Men behoort een klein beetje theoretische kennis te hebben van de stijl die men beoefent.
- 7 Sijou kan je uitsluiten van een examen bij o.a. wangedrag, bij achterstand van contributie en het niet naleven van de reglementen en de bovenstaande punten.

Technische gedeelte:

Conditietraining en lenigheidsoefeningen algemeen (ca 8 -10 minuten)

Grondwerk: Voorwaarts en achterwaarts valbreken

Traptechnieken: Trap naar het kruis, met de wreef van de voet (achterste been)

Trap naar de maag, met de bal van de voet (achterste been)

Kniestoot naar het gezicht (achterste been)

Kniestoot naar de zijkant van het lichaam (ronddraaiende beweging)

Handtechnieken:

Voorwaartse vuiststoot naar de romp (paardenzitstand)

Voorwaartse vuiststoot naar het gezicht (paardenzitstand)

Voorwaartse vuiststoot naar de maag (paardenzitstand)

Afweertechneken:

Slangenwering van buiten naar binnen. (buitenkant arm)

Verdedigingen:

le tot en met de 5e Kung Fu verdediging

Gevechtslopen:

Eerste tien voorwaartse gevechtslopen (met en zonder handtechnieken)

Standen:

Stilstaand uitvoeren: ruststand, beginstand en voorwaartse gevechtstand.

Sparren:

1 partij van 2 minuten (staande gevecht)

1 partij van 2 minuten (grond gevecht)

Voordat men verder kan gaan met de volgende exameneis moet men het bovenstaand examen met een voldoende hebben afgesloten (zie ook volgende examens).