

EXAMEN EISEN-MMA (Mixed Martial Arts) blauwe band/blue belt

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 *24 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.

Theoretische gedeelte (ca 35 vragen algemene sport kennis)

Technische gedeelte conditietraining en lenigheidsoefeningen algemeen (ca 8 -10 minuten)

Grounddrills: Alle valbreektechnieken links en rechts om, platte duik hoofd opzij houden, handstand overslaan in brug positie

Takedowns

- 1^e takedown (vanuit staande positie)
- 2e takedown (vanuit staande positie)

Stoottechnieken

Linkse en rechtse opstoot, naar het lichaam
Open handpalmslag naar het hoofd links en rechts

Traptechnieken

Rondwaartse trap naar het lichaam links en rechts (powerkick)
Zijwaartse trap links en rechts naar het lichaam

Knietechnieken

Vanuit de clinch op de bovenbenen

Grondwerk (geen stoten naar het hoofd)

Kunnen stoten vanuit de guard (jij boven)

Kunnen stoten vanaf mount (jij boven)

Side mount kennen (links en rechts)

Controle guard kennen (fighting guard)

Klemmen/beentechnieken

6^e beenklem (vanuit gesloten guard) jij boven

7^e beenklem (vanuit gesloten guard) jij boven

8^e beenklem (vanuit gesloten guard) jij boven

Klemmen/armtechnieken

5^e armklem (in combinatie met sankaku)

6^e armklem (in combinatie met sankaku))

Overnames/kantelingen

Vanuit de guard over gaan naar een kantelingstechniek

1^e overname/kanteling (guard naar kanteling) jij onder

2^e overname/kanteling (guard naar kanteling) jij onder

Sparren

1 x 3 minuten alleen handen (boksen)

2 x 3 minuten totaal staande gevecht (muay thai/kickboksen)

3 x 3 minuten alleen grondwerk (grappling)

Overig

Kennis, respect en naleving van etiketten in de vechtsport in het algemeen

ATTENTION

Let op: Tot beenklemmen wordt gerekend van teen t/m heup!

Let op: Tot armklemmen wordt gerekend van vingers t/m schouders!

Let op: Warming up (w.u) moet zoveel mogelijk afgestemd zijn op de kern!