

EXAMEN EISEN-MMA (Mixed Martial Arts) gele band/yellow 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 *12 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 20 vragen algemene sport kennis)

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

Grounddrills: voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse ebi

Shooten

Links en rechts voorstaande posities. (gevechtsstand)

Laag (benen) Midden (heup) Hoog (underhooks)

Blokken/afhouden van de shoot

1^e blok: uit staande positie (onderarmblok tegen de schouder)

2^e blok: uit staande positie (underhooks)

3e blok: uit staande positie (push down)

Stoottechnieken

Linkse directe naar het hoofd

Rechtse directe naar het hoofd

Traptechnieken

Voorwaartse trap naar het lichaam
Cirkelende trap benen. (low-kick)

Knietechnieken

Rechte knie vooruit, naar lichaam
Linker knie vooruit, naar het lichaam

Stoot/trapcombinaties

Stoottechnieken: 2 series van 3 technieken
Traptechnieken: 2 series van 3 technieken

Sparren

1 x 2 minuten, alleen op het lichaam (boksen)
1x 2 minuten, totaal staande gevecht (muay thai/kickboksen)
1 x 2 minuten alleen grond werk (grappling)

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!