

## EXAMENEISEN-MMA (Mixed Martial Arts) groene band/green 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 *16 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 30 vragen algemene sport kennis)

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

Grounddrills: Sankaku drills, spin drills and scorpoinkick

#### Stoottechnieken

Linkse en rechtse opstoot naar het hoofd  
Backfist, links en rechts om draaiend

#### Elleboogtechnieken

Zijwaarts naar het hoofd  
Neerwaarts naar het hoofd  
Opwaarts naar het hoofd

#### Traptechnieken

Zijwaartse trap benen/knieën  
Zijwaartse trap lichaam

#### Knietechnieken

Losse kniestoot vooruit, naar het lichaam  
Losse kniestoot vooruit, naar het hoofd

### **Combinaties**

Combinaties van stoot en traptechnieken

Combinaties van stoot en traptechnieken eindigend met een worp of shoot

### **Klemmen/beenklemmen**

3° beenklem (tegenover elkaar)

4° beenklem (tegenover elkaar)

5e beenklem (tegenover elkaar)

### **Klemmen/armklemmen**

3° armklem (vanuit guard) jij onder

4° armklem (vanuit guard) jij onder

### **Grondwerk**

Passeren van de guard kennen (jij boven)

Mount kennen (jij onder)

### **Kantelingen**

1° kanteling (vanuit guard)

2° kanteling (vanuit guard)

### **Sparren**

4 x 3 minuten, alles naar het lichaam (boksen)

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

2 x 3 minuten alleen grondwerk (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!