

## EXAMENEISEN-MMA (Mixed Martial Arts) oranje band/orange 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 25 vragen algemene sport kennis)

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

Grounddrills: voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts valbreken

### Blokken/afhouden van de shoot

4<sup>e</sup> blok (uit staande positie)

5<sup>e</sup> blok (uit staande positie)

### Stoottechnieken

Linkse en rechtse hoek naar het lichaam

Linkse en rechtse hoek naar het hoofd

### Trapt technieken

Cirkelende trap naar het lichaam (lichaamtrap/powerkick)

Voorwaartse trap naar het hoofd

### Knietechnieken

Knietechnieken vanuit de clinch, naar het lichaam

### **Blokken/weren**

Links en rechtse hoek, naar het hoofd  
Rechte trap vooruit, naar lichaam (kruislings verdedigen)  
Cirkelende trap naar het hoofd

### **Clinchen**

Omzetten zetten van het persoon/tegenstander  
Overpakken van de clinchtechnieken

### **Grondwerk**

Brugtechnieken links, rechts, midden en in combinatie

### **Grondwerk**

Guard kennen (jij onder)  
Mount kennen (jij onder)  
Passeren van de guard vanuit diverse posities links en rechts

### **Klemmen/beentechnieken**

1<sup>e</sup> beenklem (tegenover elkaar)  
2<sup>e</sup> beenklem (tegenover elkaar)

### **Klemmen/armtechnieken**

1e armklem (vanuit guard) jij onder  
2<sup>e</sup> armklem (vanuit guard) jij onder

### **Sparren**

3 x 2 minuten, alles op het lichaam (boksen)  
2 x 2 minuten, totaal staande gevecht (muay thai/kickboksen)  
2 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!