

EXAMENEISEN (Special Combat Realistic Selfdefence System) 1e level

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. Voor sommige functies/opleidingen is een VOG wettelijk verplicht, vraag deze i.v.m. uw functie(s)opleiding(en) tijdig aan.

- 1 Men dient in ieder geval *6 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

Noodweer is in het Nederlandse strafrecht een algemene wettelijke strafuitsluitingsgrond, neergelegd in artikel 41 lid 1 Wetboek van Strafrecht. De wettekst is sinds de invoering in 1886 ongewijzigd:

Noodweerecxc is in het Nederlandse strafrecht een wettelijke strafuitsluitingsgrond. Art. 41 lid 2 van het Wetboek van Strafrecht luidt: "Niet strafbaar is de overschrijding van de grenzen van de noodzakelijke verdediging, indien zij het onmiddellijk gevolg is geweest van een hevige gemoedsbeweging, door de aanranding veroorzaakt".

Technische gedeelte

Conditietraining en lenigheidsoefeningen algemeen (ca 8 -10 minuten)

Ontwijken:	Ontwijken van diverse pakkingen naar de pols/arm
Grondwerk:	Voorwaarts en achterwaarts bewegen over de grond
Traptechnieken:	Trap naar het kruis, met de wreef van de voet Trap naar de maag, met de bal van de voet Kniestoot naar het gezicht
Handtechnieken:	Voorwaartse handpalmstoot naar het gezicht Voorwaartse vuiststoot naar de maag
Afweertechneken:	Afweren van pakkingen naar de pols/arm
Verdedigingen:	1° tot en met de 3° polsklem (enkelvoudige pakking)
Sparren:	1 partij van 2 minuten (staande gevecht)
Sparren:	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)