

**EXAMENEISEN (Special Combat Realistic Selfdefence System) 2e 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 *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 tenuue 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**

**Mishandeling** is het toebrengen van verwondingen of pijn of andere schade tegen het lichaam van een persoon gericht. Geestelijke mishandeling, door iemand geestelijk te kwellen, angst aan te jagen of te vernederen, wordt beschouwd als een afzonderlijke vorm van mishandeling. Naast het algemene begrip mishandeling kent men enkele bijzondere vormen van mishandeling:

Seksuele mishandeling / Kindermishandeling / Dierenmishandeling /Ouderenmishandeling

**Technische gedeelte**

Conditietraining en lenigheidsoefeningen algemeen (ca 8 -10 minuten)

Ontwijken:	Ontwijken van diverse pakkingen naar de pols/arm/schouder
Grondwerk:	Voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts bewegen over de grond
Traptechnieken:	Zijwaartse trap naar de knie (buitenkant) Zijwaartse trap naar de knie (binnenkant)
Handtechnieken:	Voorwaartse elleboogstoot naar het gezicht Achterwaartse elleboogstoot naar het gezicht
Afweertechneiken:	Afweren van pakkingen naar de pols/arm/schouder
Verdedigingen:	1° tot en met de 5° polsklem (enkelvoudige pakking)
Sparren:	2 partijen van 2 minuten (staande gevecht)
Sparren:	1 partij van 2 minuten (grond gevecht)
CASUS (rollenspel)	1

Voordat men verder kan gaan met de volgende exameneis moet men het bovenstaand examen met een voldoende hebben afgesloten (zie ook volgende examens)