

**EXAMENEISEN** (Special Combat Realistic Selfdefence System) **3e 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 *18 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**

**Bedreiging** is het dreigen met - in de meeste gevallen - fysiek geweld of de dood tegen een persoon, diens naasten of eigendommen. Bedreigingen kunnen op diverse manieren worden geuit en zijn soms zeer subtiel. Niet elke bedreiging is echter ook een strafbare bedreiging; de strafbaarheid van de bedreiging hangt er van af of de geuite bedreiging voldoet aan de bestanddelen die het wetsartikel daarvoor opsomt. Dit heeft tevens te maken met het verschil in perceptie tussen de objectieve ernst van de bedreiging en de subjectieve beleving van het slachtoffer. Sommige mensen voelen zich al snel bedreigd terwijl van een serieuze (strafbare) bedreiging nog geen sprake is, anderen worden niet warm of koud van de meest gruwelijke bedreigingen.

**Technische gedeelte**

Conditietraining en lenigheidsoefeningen algemeen (ca 8 -10 minuten)

Ontwijken: Ontwijken van diverse stoten en slagen

Grondwerk: Zijwaarts valbreken links en rechtsom

Traptechnieken: Kniestoot naar het dijbeen (buitenkant)  
Kniestoot naar het dijbeen (binnenkant)

Handtechnieken: Hamerslag naar het gezicht  
Zweepslag naar de slaap  
V hand slag naar de keel

Afweertechneken: Afweren van diverse stoten en slagen

Verdedigingen: 1° tot en met de 8° polsklem (enkelvoudige en dubbelvoudige pakking)

Sparren: 2 partijen van 2 minuten (staande gevecht)

Sparren: 3 partijen van 2 minuten (grond gevecht)

CASUS (rollenspel) 2

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