

EXAMENEISEN (Special Combat Realistic Selfdefence System) **4e 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 *24 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:

Geweld is de zwaarste vorm van criminaliteit. Het heeft enorme gevolgen voor slachtoffers en hun omgeving. De maatschappelijke onrust en afschuw over allerlei vormen van geweld is dan ook groot. Geweld kan zich afspelen in het:

Privé-domein (huiselijk geweld)
Publieke domein (geweld op straat, voetbalgeweld, uitgaansgeweld)
Semi-publieke domein (geweld op het werk of op school)

Technische gedeelte

Conditietraining en lenigheidsoefeningen algemeen (ca 8 -10 minuten)

Ontwijken:	Ontwijken van diverse aanvallen met wapens stok en mes
Grondwerk:	Verplaatsen op de grond
Traptechnieken:	Achterwaartse trap naar de knie Achterwaartse trap naar het kruis
Handtechnieken:	opstoot naar het gezicht Elleboogstoot schuin naar beneden Elleboogstoot schuin naar boven
Afweertechneken:	Afweren van diverse aanvallen met wapens stok en mes
Verdedigingen:	9° tot en met de 14° polsklem (enkelvoudige en dubbelvoudige pakking)
Sparren:	2 partijen van 2 minuten (staande gevecht)
Sparren:	3 partijen van 2 minuten (grond gevecht)
CASUS (rollenspel)	3

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