

Gele band (5e Kyu)	Oranje band (4e Kyu)
<p><u>Touwspringen</u> Tempo versnellingen 2 minuten</p> <p><u>Basishouding</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vanuit stand • In beweging • Links- en rechtsvoor positie <p><u>Stoten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Linkse directe naar het hoofd/lichaam • Rechtse directe naar het hoofd/ lichaam <p><u>Trappen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Afhoudtrap naar het lichaam (voorste been) • Voorwaartse trap • Cirkelende trap naar het lichaam • Cirkelende trap naar de benen (low-kick) <p><u>Knieën</u> Rechte knie vooruit naar het lichaam</p> <p><u>Blokkeringen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Linkse en rechtse directe stoten naar het hoofd en lichaam blokken. • Cirkelende trap naar het lichaam en benen (low-kick) blokken <p><u>Grondwerk</u> TOT BLAUWE BAND GEEN BEEN- EN ENKELKLEMMEN, (NOG) GEEN STOTEN BIJ GRONDWERK.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valbreken voorwaarts en achterwaarts • Bekend zijn met alle mogelijke basisposities en kunnen behouden van positie • Principes kennen van armklemmen en verwurgingen • Basis submissions vanuit mount en vanaf back <p><u>Combinaties</u> <i>(naar het hoofd, lichaam en benen)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoten: 2 series van 3 technieken • Trappen: 2 series van 3 technieken • Trappen, stoten en knieën, 2 series van 4 technieken <p><u>Sparren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 2 minuten, alleen op het lichaam • 1 x 2 minuten totaal 	<p><u>Stoten</u> Linkse en rechtse hoek naar het hoofd en lichaam</p> <p><u>Trappen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cirkelende trap naar het hoofd • Voorwaartse trap naar het hoofd • Cirkelende trap naar de benen (low-kick) binnen- en buitenkant benen <p><u>Knieën</u> Rechte knie vanuit de clinch, naar het lichaam en hoofd</p> <p><u>Beenvegen</u> Achterlangs beenveeg (kuit op kuit)</p> <p><u>Blokkeringen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Linkse en rechtse hoek, hoofd en lichaam blokken • Rechte knieën vanuit stand naar lichaam blokken • Rechte trap vooruit, naar het lichaam (kruislinks verdedigen) • Cirkelende trap naar het hoofd blokken <p><u>Overname techniek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aanval linkse en rechtse directe stoot naar het hoofd • Aanval linkse en rechtse trap voorwaarts naar het lichaam • Aanval linkse en rechtse cirkelende trap naar het hoofd <p><u>Grondwerk</u> TOT BLAUWE BAND GEEN BEEN- EN ENKELKLEMMEN, (NOG) GEEN STOTEN BIJ GRONDWERK.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen vechten uit de guard (jij onder) • Mount kennen (jij onder) <p><u>Combinaties</u> Combinaties van minimaal 3 en maximaal 5 technieken</p> <p><u>Zelfverdediging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdediging tegen voorwaartse steekaanval (bijvoorbeeld, mes, bierglas of injectienaald) • Verdedigen tegen keelaanval • Verdedigen tegen kledingaanval <p><u>Sparren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 2 minuten, alles op het lichaam, alleen cirkelende trappen naar het hoofd • 1 x 3 minuten totaal

Groene band (3e Kyu)	Blauwe band (2e Kyu)
<p><u>Stoten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Linkse en rechtse opstoot naar het hoofd • Stoot buitenkant vuist links en rechts (backfist) <p><u>Ellebogen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijwaarts naar het hoofd • Neerwaarts naar het hoofd • Achterwaarts naar het lichaam <p><u>Trappen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zijwaartse trap benen/knieën • Zijwaartse trap lichaam • Achterwaartse draaitrap lichaam <p><u>Knieën</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechte knie vooruit vanuit beweging, naar het lichaam • Rechte knie vooruit vanuit staand, naar het hoofd <p><u>Blokkeringen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Linkse en rechtse opstoot, naar het hoofd • Zijwaartse trap (kruislings verdedigen) • Zijwaartse elleboog, naar het hoofd <p><u>Overname techniek</u> Aanval cirkelende trap naar de buitenkant benen (lowkick)</p> <p><u>Grondwerk</u> (<i>geen stoten, geen been – enkelklemmen tot blauw!</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passeren van de guard kennen (jij boven) • Mount kennen (jij onder) • 1^e heupworp • 3 technieken om brugzit te doorbreken <p><u>Combinaties</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 combinaties van 5 technieken • 2 combinaties van 5 technieken waarvan, telkens minimaal 1 knie, 1 elleboog en 1 stoot behelst <p><u>Zelfverdediging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdediging tegen een bovenwaartse mesaanval • Verdediging tegen een bovenwaartse stokaanval of honkbalknuppel • Verdediging tegen een prikaanval met een stok <p><u>Sparren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 3 minuten, alles naar het lichaam, alleen trappen naar hoofd en de benen • 1 x 3 minuten totaal (dus ook grondwerk) 	<p><u>Stoten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Linkse en rechtse opstoot, naar het lichaam • Handkantslag naar het lichaam • Dubbele vuistslag (2 vuisten tegelijk) • Hamerslag • Open handpalmslag naar het hoofd <p><u>Trappen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Neerwaartse trap, naar het hoofd • Achterwaartse hieltrap naar het hoofd • Springende voorwaartse trap • Springende zijwaartse trap <p><u>Clinch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Onder druk vanuit stand –bovengreep • Onder druk vanuit stand –middelgreep • Hiel/voet trap <p><u>Knieën</u> Vanuit de clinch op de bovenbenen</p> <p><u>Grondwerk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen stoten vanuit de guard (jij boven) (<i>geen stoten naar het hoofd</i>) • Kunnen stoten vanaf mount (jij boven) (<i>geen stoten naar het hoofd</i>) • Side mount kennen (onder en boven) • Half guard kennen (onder en boven) • 3 armklemmen • 2 been/enkelklemmen • 3 verwurgingen <p><u>Combinaties</u> Eindigend op de grond minimaal 3, maximaal 5 technieken</p> <p><u>Zelfverdediging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdediging tegen een onderwaartse mesaanval • Verdediging tegen een zijwaartse stokaanval naar het lichaam • Verdediging tegen bedreiging met een vuurwapen achterkant <p><u>Sparren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 3 minuten totaal, (<i>m.u.v. knieën, hoeken en opstoten naar het hoofd</i>) • 1 X 3 minuten totaal (<i>dus ook grondwerk</i>)

Bruine band (1e Kyu)	Zwarte Band (1e Dan)
<p><i>Kennis van alle voorgaande technieken</i></p> <p><u>Stoten/slagen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Draaiende vuistslag (spinning/turning backfist) • Draaiende vuistslag gesprongen • Hamerslag gesprongen • Dubbele vuiststoot gesprongen • Drie dubbele stoot vanuit stand <p><u>Trappen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Achterwaartse trap gesprongen • Rondwaartse cirkeltrap hoog, uit vechthouding en gesprongen <p><u>Werptechnieken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 heupwerpen • 2 beenvegen • 1 schouderworp • 1 nekwerp <p><u>Grondwerk</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen stoten vanuit diverse posities • Verdedigen van stoten op de grond • Eén staand de ander op de grond vechtend <p><u>Zelfverdediging</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 basis zelfverdediging technieken (vanuit passieve houding 3 verschillende aanvallen pareren en uitschakelen tegenstander) • Verdediging tegen zijwaartse stokaanval naar het hoofd • Verdediging met stok tegen stok en doelmatig gebruik van de stok • 30 seconden sparren tegen twee aanvallers (geen grondwerk!) <p><u>Sparren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 3 minuten totaal m.u.v. <u>knieën en ellebogen naar het hoofd</u> • 2 x 3 minuten op de grond <p><u>Overig</u> Kennis, respect en naleving van etiketten in de vechtsport</p>	<p><i>Kennis van alle voorgaande technieken t/m bruine band 1e kyu</i></p> <p><u>1^e Onderdeel het staande gevecht</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 verschillende aanvalcombinaties, bestaande uit minimaal 3 en maximaal 5 technieken • 5 verschillende overname technieken, bestaande uit minimaal 2 en maximaal 3 technieken • 5 verschillende overname technieken eindigend op de grond <p>Bovengenoemde technieken vanuit beweging en kruislings combineren</p> <p><u>4 technieken van staand naar de grond</u> Deze technieken laten volgen met 4 klemtechnieken en 2 verwurgingen</p> <p><u>2^e Onderdeel het grondgevecht</u></p> <p>a. Examinandus onder</p> <p>guard</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 positiewisselingen/kantelen (mag een overname zijn) • 6 submissions <p>half guard</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 escapes • 1 submission <p>mount</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 escapes <p>side</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 escapes <p>back examinandus op knieën en ellebogen, gezicht naar de grond:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 escape <p>examinandus in back mount met gezicht naar plafond gedraaid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 escape • 2 submissions <p>Een op de grond ander staand</p> <ul style="list-style-type: none"> • hoort bij guard <p>b. Examinandus boven</p> <p>guard</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 passeertechnieken zowel open als gesloten <p>halfguard</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 escapes • 1 beenklem (direct vanuit halfguard) <p>mount</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 armklemmen • 2 verwurgingen

Vervolg Zwarte Band

side

- 2 x naar mount, - 2 x naar de andere side,
- 2 beenklemmen, - 6 armklemmen
- 2 submissions vanuit "four corner" (donkere kamer)
-

back mount

1 submission

Een op de grond ander staand

- als bij passeer technieken guard

Grapling met stoten

Guard

Examinandus boven:

- 4 stootcombinaties laten zien, eventueel eindigend met submission

Examinandus onder:

- neem aanval over en eindig met stoten of submissions

Mount

Examinandus boven:

- 3 stootcombinaties laten zien, eventueel eindigend met submission

Examinandus onder:

- neem aanval over en eindig met stoten of submissions

Side

Examinandus boven:

- 3 stootcombinaties laten zien, eventueel eindigend met submission.

Examinandus onder:

- neem aanval over en eindig met stoten of submissions

Een op grond en ander staand

Vanuit beide situaties laten zien hoe je overneemt en eindigt met stoten of submissions.

Tijdens het uitvoeren van deze technieken wordt gelet op:

- De technieken moeten uit een dynamische situatie worden ingezet
- Gelijk na de techniek moet je een andere techniek kunnen inzetten voor het geval de eerste goed wordt verdedigd. Hoe meer combinaties hoe beter.
- Constante controle over de tegenstander (veel druk geven)
- Alle technieken technisch goed en gecontroleerd uitvoeren
- Logisch inzicht

Werptechnieken en valbreken

Technisch kunnen valbreken na worp of val
Minimaal 3 verschillende worpen kunnen demonstreren

3e Onderdeel Zelfverdediging

Zelfverdediging door elkaar uitgevoerd zonder vooraankondiging tegen aanvaller met:

Wapens

- Mes
- Stok
- Kapot geslagen bierfles of glas
- Besmette injectienaald
- vuistvuurwapen (van dichtbij)

Overig

- kledingaanval
- verwurgingen
- twee aanvallers (maximaal 30 seconden)

Sparren

5 rondes van 3 minuten tegen minimaal 3 verschillende tegenstanders (geen pauze) of

Minimaal 3 (RINGS) free fight partijen gevochten hebben.