



EXAMENEISEN

COMBAT WING CHUN

KUNG FU

Defence Academy
Koningstraat 34
2671 JV Naaldwijk
www.defenceacademy.nl
info@defenceacademy.nl
0174-768029

1. Exameneisen GELE SJERP

1. VORM

SIL LIM TAO (EERSTE VORM)

1. De vorm helemaal laten zien (in een groep)
2. Uitleg geven over wat de vorm inhoudt en waar deze voor is

2. STAPPEN EN STANDEN

1. Neutrale stand (theoretische stand)
2. Actieve gevechtshouding (voorwaartse stand)
3. Gebruik van beide armen/handen in combinatie met stappen
4. Positie van handen: Vuisten / Open hand
5. Halve voorwaartse stap
6. Hele voorwaartse stap
7. Theoretische onderbouwing: weten waarom je dingen doet

3. STOTEN EN TRAPPEN (vanuit neutrale stand)

1. Stoten Recht (beide armen)
2. Stoten Recht / Rond (beide armen, met gebruik van aandrijving vanuit heup)
3. Palmstoten (beide armen)
4. Palmstoten Recht / Rond (beide armen, met gebruik van aandrijving vanuit heup)
5. Voorwaartse Trap
6. Lage ronde trap – Low Kick
7. Theoretische onderbouwing

4. TECHNIEKEN (vanuit neutrale en actieve gevechtshouding)

1. Pak Sao
2. Bil Sao
3. Tan Sao
4. Bon Sao
5. Theoretische onderbouwing

5. DRILLS (vanuit actieve gevechtshouding)

1. Aanval: Rechte Stoot / Wering: Pak Sao en tegenaanval
2. Aanval: Ronde Stoot / Wering: Bil Sao en tegenaanval
3. Aanval: Rechte Stoot / Wering: Tan Sao en tegenaanval
4. Willekeurige aanval (recht/rond variaties)

6. CHI SAO – CONTACTREFLEX

1. Uitleg geven over wat Chi Sao is, waar je het voor gebruikt en hoe je het kan toepassen
2. Chi Sao 1 arm basis (vanuit neutrale stand)
3. Chi Sao 1 arm basis (vanuit actieve gevechtshouding)
4. Greep naar keel vanuit: Chi Sao 1 arm (actieve gevechtshouding)

7. SCENARIO –PRAKTIJKTRAINING

1. Uitleg geven over de verschillen tussen vechtsport en aanvallen in de praktijk
2. Er komt iemand op je afgelopen en geeft een realistische ronde stoot naar het hoofd, verdedig jezelf
3. Er komt iemand op je afgelopen en wil je actief bij je keel grijpen met 1 hand, verdedig jezelf

8. SPARREN (1 VALT AAN 1 VERDEDIGT)

1. A: Rechte en Ronde Stoten / V: Afweren en tegenaanval
Gebitsbeschermer is verplicht!!!

9. THEORIE: CORE PRINCIPLES

We gebruiken de volgende basisprincipes in Combat Wing Chun:

Zinken: We zakken door onze knieën, romp iets naar voren gebogen, kin iets naar beneden. Het achterste been daar is de hiel licht van de grond zodat er druk op de voorvoet is. We verlagen hierdoor het zwaartepunt en komen in een “sprinters” houding

Openen: We openen de dekking van de tegenstander om ruimte te maken voor een aanval of een balansverstoring

Rollen: Rollen is het draaien van het lichaam, de armen, benen of hand om zodoende ruimte of een opening te maken

Splitten: Een krachtige manier om het centrum open te breken of een aanval tegen te houden

Belangrijk is om je eigen **Balans** te houden en zoveel mogelijk de balans van de tegenstanders aan te vallen. In een gevecht kijk je naar **Openingen/Mogelijkheden** om aan te vallen volgens CWCT-principe (punt 6 van de theorie) en hou je je dekking zodat de tegenstander zo min mogelijk mogelijkheden heeft om aan te vallen. Werk met **Ellebogen/Knieën** (Grof Motorisch) om zo snel mogelijk te de-escaleren. Laat deze dus niet vastzetten. Beperk de bewegingsvrijheid van de ellebogen van de tegenstander. Kruis de armen van je tegenstander over de centrumlijn waar dit kan, ga dit tegen bij jezelf.

THEORIE: WARRIOR MINDSET

1. Zet druk naar voren
DRUK: Er is energie naar voren, ook als je naar achterloopt. Je mindset moet hierbij aansluiten
2. Let op je gewichtsverdeling/balans, deels voorvoet (mobiel en stabiel)
3. Bescherm jezelf (je centrum), houd je handen actief
4. Kijk naar lichaamstaal en bewegingen
5. Maak gebruik van centrum- en zijlijnen voor aanvallen en verdedigen
CENTRUMLIJN: Gebruik de centrumlijn en dwing je tegenstander buitenom te gaan
6. Val doelgericht aan, beweeg economisch (kortste weg van A naar B)
CWCT: Dichtstbijzijnde wapen op dichtstbijzijnde doel, wat op dat moment kan (Closest Weapon, Closest Target)
7. Stap of draai je lichaam naar de dreiging (punt van contact)
8. Armen buiten 90 graden en handen ope
9. Gebruik geen kracht tegen kracht, maar ga ertegenin op het juiste moment
10. Heb vertrouwen in jezelf
11. Failure Expected Action Required: Actie is dus nodig bij een dreigende escalatie!

EXTRA TOELICHTING:

BASICS: Tijdens dit examen is het belangrijk dat de basis stevig is. Let dus op de toepassing van je gevechtshouding, stevig staan (zak door je knieën), houd je handen/armen actief en focus op druk naar voren. *Sommige onderdelen worden zonder tegenstander gevraagd, anderen juist met een tegenstander eventueel aangevuld met het gebruik van handpads of trapkussens.*

2. Examineisen ORANJE SJERP

De examineisen van de GELE SJERP zijn ook bij dit examen van toepassing en kunnen weer los benoemd worden. Zorg dat je de eisen van je vorige examen actief blijft trainen en paraat hebt

1. VORMEN:

SIL LIM TAO (EERSTE VORM)

1. Het eerste gedeelte van de vorm helemaal zelf laten zien
2. Uitleg geven over hoe je dit gedeelte van de vorm kan toepassen, waar dient het voor

2. STAPPEN EN STANDEN

1. Actieve gevechtshouding (voorwaartse stand) in diverse variaties
2. Vanuit actieve gevechtshouding, voorwaarts en achterwaartse stappen toepassen

3. TRAPPEN EN STOTEN (vanuit neutrale en actieve gevechtshouding)

1. Voorwaartse stap, gevolgd door stoten / achterwaartse stap gevolgd door stoten (beide armen, met gebruik van aandrijving vanuit heup)
2. Voorwaartse stoten, gevolgd door ronde stoot
3. Opstoot (Uppercut)
4. Voorwaartse stoten, gevolgd door opstoot
5. Ronde trap (Middel/Hoog)

4. TECHNIEKEN (vanuit neutrale en actieve gevechtshouding)

1. Lap Sao
2. Jut Sao
3. Gum Sao
4. Fut Sao
5. Gan Sao
6. Fook Sao
7. Afslaan
8. Scheenbeen blok

5. DRILLS (vanuit actieve gevechtshouding):

In de lucht: Pak Sao en Bil Sao variaties

In een tweetal:

1. Mirror Drill: Vanuit neutrale houding, komen er een ronde stoten (verhogen reactiesnelheid)
2. Aanval: Rechte stoot, gevolgd door ronde stoot / Wering: Pak Sao, Lap Sao of Bil Sao en tegen aanval
3. Aanval: Ronde stoot, gevolgd door opstoot / Wering: Lap Sao, Jut Sao en tegen aanval
4. Aanval: Low Kick / Wering: Scheenbeenblok
5. Aanval: Voorwaartse trap / Wering: Gum Sao
6. Aanval: Rechte of Ronde stoten, gevolgd door Low Kick / Verdediging jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval
7. Aanval: Voorwaartse trap, gevolgd door rechte stoot / Verdediging jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval
8. Aanval: Ronde Trap / Wering: Gan Sao gevolgd door een tegenaanval
9. Aanval: Ronde Stoot / Wering: Fut Sao gevolgd door een tegenaanval

6. CHI SAO – CONTACTREFLEX

1. Chi Sao 1 arm basis met wissel (van kant)
2. Chi Sao 1 arm gekruist basis met wissel (van kant)
3. Chi Sao: Bon Sao Lap basis met wissels en variaties in voetenwerk

7. SCENARIO–PRAKTIJKTRAINING

1. Er komt iemand op je afgelopen en wil je actief met 2 handen bij je keel grijpen, verdedig jezelf
2. Er staan 3 mensen om je heen en afwisselend willen ze je bij je keel grijpen met 1 of 2 handen, verdedig jezelf (incl. tegen aanvallen). De aanvallen zijn vanuit verschillende hoeken (voor, zij, achter)

8. SPARREN (BEIDE AANVALLEN EN VERDEDIGEN)

Aanvallen die toegepast worden:

- Rechte stoten
- Ronde stoten
- Opstoten
- Voorwaartse trappen
- Low kicks

Gebitsbeschermer is verplicht!!!

9. THEORIE: 5 FASES VAN EEN STRAATGEVECHT

De fases van het gevecht is hoe in de praktijk een escalatie verloopt. Aangezien Combat Wing Chun uitgaat van de praktijk is het ook belangrijk om te begrijpen wat deze fases inhouden omdat een eventuele escalatie in bijna alle gevallen op straat zal plaatsvinden volgens dit patroon.

1. Lichaamstaal – Intimidatie
2. Trekken – Duwen
3. Uitwisseling: Stoten / Trappen
4. Omvatten – Vastpakken
5. Grondgevecht

EXTRA TOELICHTING:

-Wees een goede aanvaller: Om goed te kunnen trainen is het van belang dat je een goede aanvaller kan zijn. Tijdens dit examen wordt naast de gevraagde verdedigende skills, daar extra opgelet zodat je trainingsmaatje een goede trainingservaring heeft

-Druk (naar voren) zetten: Dit is tijdens dit examen nog meer van belang, laat zien dat je een goede actieve gevechtshouding hebt en deze kan toepassen

Sommige onderdelen worden zonder tegenstander gevraagd, anderen juist met een tegenstander eventueel aangevuld met het gebruik van handpads of trapkussens.

3. Exameneisen GROENE SJERP

De exameneisen van de vorige sjerpen zijn ook bij dit examen van toepassing en kunnen weer los benoemd worden. Zorg dat je de eisen van je vorige examens actief blijft trainen

1. VORMEN:

SIL LIM TAO (EERSTE VORM)

1. De gehele vorm zelf laten zien
2. Uitleg geven over hoe je de gehele vorm kan toepassen, wat er getraind wordt en waarom

2. STAPPEN EN STANDEN

1. Actieve gevechtshouding (voorwaartse stand) laten zien met variaties zoals; linker been voor, rechter hand voor / rechter been voor, linker hand voor
2. Vanuit actieve gevechtshouding, voorwaarts en achterwaartse stappen toepassen

3. TRAPPEN EN STOTEN (vanuit neutrale en actieve gevechtshouding)

1. Ellebogen
2. Knieën
3. Zijwaartse trappen (laag, middel, hoog)

4. TECHNIEKEN (vanuit neutrale en actieve gevechtshouding)

1. On contact Dry Fire Stun (stoot met de gehele onderarm)
2. 2 inch Dry Fire Stun

5. DRILLS (vanuit actieve gevechtshouding):

In de lucht:

Lap Sao, Jut Sao, Gum Sao, Fut Sao, Gan Sao variaties

In een tweetal:

1. Mirror Drill: Vanuit neutrale houding, komt er een ronde stoot (verhogen reactiesnelheid), door naar hoge omvatting / lage omvatting
2. Aanval: Rechte stoot, gevolgd door ronde stoot / Wering: Tan Sao of Bon Sao toepassing laten zien en verdere weringen naar eigen inbreng
3. Aanval: Ronde trap / Verdedig jezelf hier tegen
4. Aanval: Een ronde trap op middel gevolgd door een rechte of ronde stoot / Verdedig jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval
5. Aanval: Een rechte of ronde trap op middel, gevolgd door een rechte of ronde stoot / Verdedig jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval
6. Aanval: Ronde stoot vanuit een schuine hoek. Wering: je staat schuin tegen de muur: Vanuit een hoek komt er een ronde stoot op je af. Weren met Fook Sao, gevolgd door tegenaanval. Volgens het CWCT principe

6. CHI SAO – CONTACTREFLEX

1. Bon Sao - Lap Sao
2. Bon Sao - Lap Sao met overnames
3. Chi Sao 1 arm dynamische drill vanuit voorwaartse stand

7. SCENARIO–PRAKTIJKTRAINING

1. Er komt iemand op je afgelopen en geeft een duw, gevolgd door een ronde stoot en probeert je hoog te omvatten
2. Er staan 3 mensen om je heen en afwisselend willen ze je bij je keel grijpen met 1 of 2 handen, een ronde stoot geven of een ronde trap naar middel geven. Verdedig jezelf (incl. tegen aanvallen). De aanvallen zijn vanuit verschillende hoeken (voor, zij, achter)

8. SPARREN (BEIDE AANVALLEN EN VERDEDIGEN)

Aanvallen die toegepast worden:

- Rechte stoten
- Ronde stoten
- Opstoten
- Voorwaartse trappen
- Low kicks
- Ronde trappen op middel en hoofd

Gebitsbeschermer is verplicht!!!

9. THEORIE

- CWCT
- Zinken/Splitten/Openen/Rollen (zie gele sjerp)

CWCT CLOSEST WEAPON/CLOSEST TARGET

In een stressvolle situatie zijn we vaak overdonderd en zijn er veel keuzes en emoties. Helder denken is dan erg moeilijk. Hoe je ook staat, ligt, zit, er zijn altijd wapens beschikbaar die je direct kunt gebruiken. De tegenstander, daarentegen, heeft doelen die je kunt raken die in een direct, korte lijn staan met jouw wapens. Werk aan dit gegeven! Het zorgt ervoor dat je opties hebt en dat acties snel kunnen verlopen! Het gaat er in een stresssituatie niet om wat je favoriete techniek is maar dat je een techniek doet die zo vervelend als mogelijk is voor je tegenstander! Dus: het meest vervelende dat je bij je tegenstander kunt doen is het op een onverwacht moment raken op een plaats die hij of zij niet verwacht! Natuurlijk ga je door als je die eerste techniek ingezet hebt, totdat de situatie voorbij is.

Gebruik CWCT ook om te bepalen wat de tegenstander bij jou kan doen! Dan kan je ook bekijken wat de actie van jou daarop kan zijn. Als je logisch nadenkt over wat de tegenstander met jou kan doen, dan kun je jezelf mentaal en fysiek voorbereiden. Experimenteer met CWCT. Het maakt je sneller, sterker, geeft je meer opties en meer zelfvertrouwen

EXTRA TOELICHTING:

Tijdens dit examen laat je zien dat je CWCT en “Zinken Openen Splitten Rollen” actief kunt toepassen en kan uitleggen.

Sommige onderdelen worden zonder tegenstander gevraagd, anderen juist met een tegenstander eventueel aangevuld met het gebruik van handpads of trapkussens.

4. Exameneisen BLAUWE SJERP

De exameneisen van de vorige sjerpen zijn ook bij dit examen van toepassing en kunnen weer los benoemd worden. Zorg dat je de eisen van je vorige examens actief blijft trainen

1. VORMEN:

SIL LIM TAO (EERSTE VORM)

1. De gehele vorm zelf laten zien
2. Uitleg geven over hoe je de gehele vorm kan toepassen en de losse aanvallen en weringen benoemen. Je bent instaat om tijdens de reguliere les een voorbeeld te zijn voor de groep

CHUM KIL (TWEEDE VORM)

1. De vorm helemaal laten zien (in een groep)
2. Uitleg geven over wat de vorm inhoud en waar deze voor is

2. STAPPEN EN STANDEN

De stappen en standen genoemd bij de exameneisen van de vorige sjerpen in combinaties kunnen laten zien

3. (TEGEN) AANVALLEN (vanuit neutrale en actieve gevechtshouding)

De (tegen) aanvallen genoemd bij de exameneisen van de vorige sjerpen in combinaties kunnen laten zien

1. Mes aanval
2. Stok aanval

4. DRILLS (vanuit actieve gevechtshouding):

In een tweetal:

1. Mirror Drill: Vanuit neutrale houding, komt er een wapen (stok of mes) aanval
2. Mirror Drill: Vanuit neutrale houding, komt er een ronde stoot (verhogen reactiesnelheid), door naar hoge omvatting / lage omvatting op VOLLE SNELHEID
3. Aanval: Zijwaartse (middel) trap / Verdedig jezelf hier tegen
4. Aanval: Een Zijwaartse trap op middel, gevolgd door een rechte of ronde stoot / Verdedig jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval
5. Aanval: Rechte of ronde stoot, gevolgd door een elleboog / Verdedig jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval
6. Aanval: Rechte of ronde stoot, gevolgd door een knie (eventueel met beetpakken) / Verdedig jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval
7. Aanval: Enkele mes aanval of stok aanval / Verdedig jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval
8. Aanval: Mes aanval of stok aanval, door naar de grond / Verdedig jezelf hier tegen, gevolgd door een tegen aanval

5. CHI SAO – CONTACTREFLEX

1. Chi Sao 2 arm dynamische drill vanuit voorwaartse stand
2. Chi Sao 2 arm dynamische drill vanuit voorwaartse stand, met overname

6. SCENARIO–PRAKTIJKTRAINING

1. Er komt iemand op je afgelopen en begint je te steken (naar je buik) met een mes (en gaat door!!)
2. Er staan 2 of 3 mensen om je heen en afwisselend willen ze je aanvallen met rechte en ronde stoten
Verdedig jezelf (incl. tegen aanvallen)

7. SPARREN (BEIDE AANVALLEN EN VERDEDIGEN)

Aanvallen die toegepast worden:

- Rechte Stoten
- Opstoten
- Voorwaartse trappen
- Low kicks
- Ronde trappen op middel en hoofd
- Zijwaartse trappen
- Knie

Gebitsbeschermer is verplicht!!!

8. THEORIE

Chi Sao. Wat voor soort vormen zijn er, Wat is het en waar gebruik je de diverse vormen voor. Hoe kunnen we dit gebruiken in de praktijk?

EXTRA TOELICHTING:

Tijdens dit examen laat je zien dat je bewegingen soepel zijn, je kan je gemakkelijk bewegen (voetenwerk) en er is duidelijk druk naar voren te zien. Het is duidelijk te zien dat het geleerde voor vorige sjerpen je goed afgaat en in combinaties kan toepassen.

Sommige onderdelen worden zonder tegenstander gevraagd, anderen juist met een tegenstander eventueel aangevuld met het gebruik van handpads, bokshandschoenen of trapkussens.