

## Kung Fu Kids Groep 9 t/m 13 jaar

### Exameneisen Groene band

**Wie mag examen doen voor deze slip?**

Kinderen uit de trainingsgroepen 9 t/m 13 jaar met oranje band en 2<sup>e</sup> groene slip, die minimaal 1 jaar hebben getraind. Natuurlijk kan dit alleen als je ook je best hebt gedaan tijdens de lessen.

**Wat moet ik allemaal weten en laten zien tijdens de les en het examen?**

In deze exameneisen lees je wat er tijdens je examen van je gevraagd kan worden. Alles wordt ook getraind tijdens de les, maar heb je vragen? Vraag het dan aan jouw juf/meester.

Weet/Beheers je nog niet alles wat er gevraagd wordt, dan mag je natuurlijk ook later examen doen.

**Alle gele onderdelen**, zijn erbij gekomen, als je deze eisen vergelijkt met je vorige examen.

<b>Vormen : 1<sup>e</sup> Vorm</b>
Je moet de gehele eerste vorm ZELF kunnen laten zien tijdens het examen, zonder dat de juf/meester hierbij helpt.
Tip: Train de vorm thuis met het filmpje wat beschikbaar is via onze website.

<b>Houding, stappen en standen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groeten: Linker vuist, rechter open hand en een kleine buiging terwijl je naar de ander kijkt.</li> <li>• Basis - Gevechtshouding: Door je knieën gezakt, voeten even breed als schouders, voeten naar voren gericht, handen naar voren (open hand/vuist).</li> <li>• Actieve – Gevechtshouding: zelfde als basis gevechtshouding, alleen dan 1 voet/been naar voren.</li> <li>• Voorwaarts stappen vanuit actieve gevechtshouding: Naar voren stappen (in gevechtshouding, 1 been voor, op je voorvoet)</li> <li>• Achterwaarts stappen vanuit actieve gevechtshouding: Naar achter stappen (in gevechtshouding, 1 been voor, op je voorvoet)</li> <li>• T-stap: Stap weg met 1 voet en je voeten maken de vorm van de letter T.</li> <li>• Gevechtshouding bij training: Als je een techniek oefent, sta je samen in de actieve gevechtshouding. Val je aan, dan maak je van de voorste hand een vuist. Verdedig je, dan doe je dit met open handen.</li> </ul>
















<b>Technieken, Aanvallen en verdedigingen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniek: Afslaan op de grond &gt; Dit doe je om je val te breken.</li> <li>• Techniek: ROL &gt; Hierbij leer je door te rollen, als je valt.</li> <li>• Aanval: Rechte (Kung Fu)slag &gt; Vuisten recht (verticaal), ellebogen naar binnen en sla je vuist recht naar voren uit.</li> <li>• Aanval: Rechte slag op het kussen vanuit gevechtshouding.</li> <li>• Aanval: Rechte en ronde slag op handkussen (met een trainingsmaatje).</li> <li>• Aanval: Rechte slagen 50 op het kussen (vanuit actieve gevechtshouding), 10 keer opdrukken. 3 rondes achter elkaar.</li> <li>• Aanval: Getalslagen: 1 t/m 5 met naar voren stappen en voorwaartse schop.</li> <li>• Aanval: Rechte slag door 2 plankjes &gt; Sla door je doel heen.</li> <li>• Aanval: 2 niveau slagen (richting hoofd-buik-buik-hoofd) met naar voren stappen.</li> <li>• Aanval: Elleboog (vanuit alle richtingen) en dubbele elleboog.</li> <li>• Aanval: Voorwaartse schop.</li> <li>• Aanval: Zijwaartse schop.</li> <li>• Aanval: Ronde schop (op middel).</li> <li>• Aanval: Low-Kick (lage ronde schop op bovenbeen)..</li> <li>• Aanval: Knie op kussen (duw je heup naar voren)</li> <li>• Aanval: Heupworp (actief afslaan tijdens de oefening).</li> <li>• Aanval: Shoot, onder verdediging door duiken en iemand naar de grond brengen.</li> </ul>

• Aanval: Hoog beetpakken / omvatten.
• Verdediging: Duwwering, met 2 handen (Chinees=Pak Sao) / Aanval is rechte of ronde slag.
• Verdediging: Boekje dicht, met 2 handen (Chinees=Larp Sao) /Aanval is ronde slag.
• Verdediging afmaken: Na je wering, reageer je met een tegen aanval (duw, (palm)slag, enz.).
• Verdediging: Boekje open, met 2 handen (Chinees=Tan Sao) / Aanval is rechte slag.
• Verdediging: Hoge armwering (Chinees=Bil Sao) / Aanval is ronde slag.
• Verdediging: Vleugelarm (Chinees=Bon Sao) / Aanval is een rechte slag.
• Verdediging tegen elleboog: Vleugelarm en enkel boekje open (Chinees=Quan Sao).
• Verdediging: T-stap met lage duwwering (Chinees=Gum Sao) /Aanval is voorwaartse of ronde schop .
• Verdediging tegen Lowkick: blokken met onderbeen (scheenbeschermers).
• Verdediging tegen een Shoot: Lage gevechtshouding of laag boekje dicht (Chinees= Larp sao) .
• Verdedigingscombinatie: Verdedig jezelf tegen: -Rechte en een ronde slag -2 rechte slagen -Voorwaartse schop en een ronde slag -Ronde slag en hoog beetpakken -Ronde slag en laag beetpakken
• Verdedig jezelf op de grond (armen en benen tussen jou en aanvaller) afgewisseld met staande aanvallen.
• Verdedig jezelf op de grond (armen tussen jou en aanvaller) aanvaller doet ronde slagen en probeert je beet te pakken.
• Verdedig jezelf tegen 3 aanvallers: De aanvallen zijn: rechte slag en ronde slag / ronde schop / shoot
• Verdedig jezelf tegen 3 aanvallers: De aanvallers proberen je beet te pakken (probeer je niet te laten pakken en anders los te komen).

<b>Stoeien / Sparren</b>
• Bovenbeen aantikspel: Laat je niet tikken door de ander. Goede actieve gevechtshouding, stap weg, duw weg, blijf in beweging.
• Staand stoeien : Tijdens het stoeien probeer je elkaar uit evenwicht (balans) te krijgen en actief naar de grond te krijgen / pootje te haken.
• Staand stoeien : 1 pakt beet en trekt de ander naar zich toe, de ander blijft in gevechtshouding, wegduwen (zodat de ander niet dichterbij komt).
• Schouder aantik spel: Laat je niet tikken door de ander. Goede actieve gevechtshouding, stap weg, duw weg, blijf in beweging.
• 1 aanvaller: rechte en ronde slagen: Verdedig jezelf en doe iets terug ..
• 1 aanvaller: je wordt beetgepakt: probeer dit te voorkomen en doe iets terug .
• Sparren (onverwachte aanvallen ook naar je hoofd en verdedigingen) met armen, beetpakken en voorwaartse schoppen tussendoor. Laat je geleerde technieken zien (met hoofdbeschermer).

<b>Balansoefening (Chinees = Chisao)</b>
• Gelijkde voeten: Je pakt elkaars hand vast (armpje-druk-manier) en zet je rechtervoet, tegen de rechtervoet van je trainingsmaatje (of linkervoet, tegen linkervoet). De voeten zijn gelijkde en mogen niet los, maar je gaat elkaar wel proberen uit balans te krijgen. Belangrijk: Blijf goed door je knieën gezakt en span je buikspieren aan.
• Haan op 1 been: Je pakt elkaars hand vast (armpje-druk-manier) en je staat allebei altijd op 1 been (rechts of links). Probeer zelf in balans te blijven en de ander uit balans te trekken.
• Contactreflex: Draaiende handen: Je plaatst je handen tegen elkaar en je valt elkaar omstebeurt aan, recht en rond / ogen open en ogen dicht.

<b>Theorie : Op welke vragen moet je een antwoord weten?</b>
--

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Waarom groeten we voor en tijdens de lessen? Zie Spelregels.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat zijn de Spelregels tijdens de Kung Fu training? Zie Spelregels</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe maak je een goede vuist? Je rolt je vingers op en je duim gaat aan de buitenkant.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Waarom houd je je handen hoog in je gevechtshouding? Zodat je gelijk klaar staat om te reageren.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Waarom houd je je handen open in je gevechtshouding (en geen vuisten) en wil je naar voren? Je bent sterker als je jezelf verdedigt met open handen en actief naar voren gaat (stapt/duwt).</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Waarom op goede afstand slaan en schoppen? Dan leer jij goed aanvallen en de ander kan op een goede manier leren verdedigen.</li></ul>  |

**Tijdens dit examen laat jij bij alle oefeningen een goede (actieve) gevechtshouding zien! *Wij zullen hier extra op letten.***

**Tijdens dit examen laat jij goede tegenaanvallen zien! *Wij zullen hier extra op letten.***

**Tijdens dit examen wordt je uithoudingsvermogen extra getest!**