

Kung Fu Kids Groep 5 t/m 8 jaar

Exameneisen Witte band + Rode slip

Wie mag examen doen voor deze slip?

Kinderen uit de Panda-groep (5 t/m 8 jaar) die een witte band met blauwe slip hebben EN minimaal 4 maanden hebben getraind na de laatste keer examen te hebben gedaan.
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 examens.

Vormen : 1^e Vorm
Je moet de gehele eerste vorm kunnen laten zien tijdens het examen. De juf of meester doet de eerste vorm wel voor tijdens het examen. Tip: Train de vorm thuis met het filmpje wat beschikbaar is via onze website.

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

Technieken, Aanvallen en verdedigingen
<ul style="list-style-type: none"> • Techniek: Afslaan op de grond > Dit doe je om je val te breken. • Techniek: ROL > Hierbij leer je door te rollen, als je valt. • Aanval: Rechte (Kung Fu)slag > Vuisten recht (verticaal), ellebogen naar binnen en sla je vuist recht naar voren uit. • Aanval: Rechte slag op het kussen vanuit gevechtshouding. • Aanval: Rechte en ronde slag op handkussen (met een trainingsmaatje). • Aanval: Getalslagen: 1 t/m 5. • Aanval: Rechte slag door 1 plankje > Sla door je doel heen. • Aanval: Voorwaartse schop. • 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: T-stap met lage duwwering (Chinees=Gum Sao) /Aanval is voorwaartse schop.

Stoeien / Sparren
<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Balansoefening (Chinees = Chisao)

- Gelijmde 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 gelijmd 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.

Theorie : Op welke vragen moet je een antwoord weten?

- Waarom groeten we voor en tijdens de lessen? Zie Spelregels.
- Wat zijn de Spelregels tijdens de Kung Fu training? Zie Spelregels.
- Hoe maak je een goede vuist? Je rolt je vingers op en je duim gaat aan de buitenkant.
- Waarom houd je je handen hoog in je gevechtshouding? Zodat je gelijk klaar staat om te reageren.
- 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).