

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

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

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

## 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.