

# KM-Jeugd GEEL

## Algemeen

- Set stance
- Zittende positie
- Neutrale stand
- Gevechtstand
- Verplaatsen in gevechtstand
- Schaduwboksen

## Combatives

- Stoten (Links en rechts)
- Slaan met de handpalmen
- Hamervuisten
- Elleboog #1, #2, #3, #4, #5, #6, #7
- Stampen
- Trap naar het kruis
- Voorwaartse trap
- Zijwaartse trap
- Achterwaartse trap
- Low kick (ronde trap)
- Knietjes

## Zelfverdediging

- 360 graden block, laag en hoog
- Verdediging tegen een verwurging van voren, opzij en achteren (Arm omhoog, spierbal tegen oor)
- Berenknuffel van voren, opzij en van achteren
- Inside defense (Verdediging tijdens het sparen)
- Verdediging tegen het vastpakken van haar (voor, achter en zijkant)
- Polsbevrijdingen

## Grond

- Gevechtstand op de grond
- Verplaatsen op de grond
- Trap geven vanaf de grond, liggend op je rug
- Opstaan vanaf de grond

## Fysiek

- Opdrukken
- Burpees

# KM-Jeugd ORANJE

## Algemeen

- Full mount
- Guard positie
- Side mount
- Koprol voorwaarts
- Koprol achterwaarts

## Combatives

- Focusmits combinaties
- Stoten met verplaatsen tegelijkertijd
- Hoekstoot
- Uppercut stoot
- Alle trappen

## Zelfverdediging

- Headlock van de zijkant
- Opgetilde berenknuffel van voor en achter
- Covering defense (verdediging tijdens het sparen)
- Verwuring tegen de muur (voor en achter)
- Verwuring van achteren terwijl je naar achteren getrokken wordt
- Verwuring van voor-/achterkant en zijkant (pluck)
- Trap naar het kruis, verdedigen met scheenbeen
- Reflexive defense tegen een roundkick

## Grond

- Sprawl
- Val breken achter en zij
- Verwuring op de grond, pluck, trap & roll
- Headlock op de grond
- Side mount naar full mount
- Opstaan vanuit side mount
- Kick-off met aanvaller in guard
- Opstaan vanuit guard

## Overig

- Sparren
- Alle voorgaande exameneisen dienen volledig beheerst te worden

# KM-Jeugd GROEN

## Algemeen

- Alle voorgaande exameneisen dienen op volle snelheid en agressief uitgevoerd te kunnen worden, met behoud van controle over jezelf en respect voor je partner

## Combatives

- Moeilijke combinaties op focusmitts, met correcte verplaatsingen

## Zelfverdediging

- Inside defense tegen een hoge voorwaartse trap
- Plucking defense tegen een voorwaartse trap naar je buik
- Verdediging tegen een low kick (absorberen op je bovenbeen)
- Verdediging tegen een low kick (blokken met scheenbeen)
- Headlock van achteren
- Guillotinechoke
- Verdediging tegen een aanval met een stok van boven
- Bobbing & weaving/ slipping & rolling

## Grond

- Elbow escape
- Sit-up en sweep
- Verdediging tegen een side mount (Reversal)
- Verdediging tegen een side mount (elbow escape)

## Overig

- Sparren meerdere partijen
- Alle voorgaande exameneisen dienen volledig beheerst te worden

# KM-Jeugd BLAUW

## Algemeen

- Alle voorgaande examens dienen volledig beheerst te worden

## Combatives

- Leg sweep met een heel kick (Pootje haken)
- Headlock van achteren op de grond (rear naked choke)
- Single leg takedown
- Heupworp
- Mouth of the hand punch
- Kopstoten

## Zelfverdediging

- Alle verdedigingen tegen “outside attacks”
- Stokverdediging (bovenhands, bovenhands “off angle”)
- Stokverdediging honkbalzwaai

## Grond

- Verdediging tegen een “reversed headlock” op de grond (sit-out)
- Verdediging tegen een headlock van achteren (rear naked choke) op de grond
- Verdediging tegen een verwurging van de zijkant op de grond (trap naar het gezicht of arm bar)
- Arm bar vanuit guard
- Driehoekverwurging (Triangle choke) vanuit guard
- Arm driehoekverwurging (Triangle choke) vanuit guard
- Armklem (figure 4)
- Sit-up en sweep (“Reversal” vanuit guard naar full mount)

# KM-Jeugd BRUIN

## Algemeen

- Alle voorgaande exameneisen dienen op volle snelheid en agressief uitgevoerd te kunnen worden, met behoud van controle over jezelf en respect voor je partner, echter mogen er amper tot geen fouten meer gemaakt worden.

## Combatives

- Leg sweep met een voorwaartse trap
- Leg sweep met een heel kick (Pootje haken)
- Guillotine choke op de grond
- Headlock van achteren op de grond (rear naked choke)
- Double leg takedown
- Schouderworp

## Zelfverdediging

- Alle verdedigingen tegen "outside attacks"
- Stokverdediging (bovenhands, bovenhands "off angle")
- Stokverdediging honkbalzwaai

## Grond

- Verdediging tegen een "reverse headlock" op de grond (sit-out)
- Verdediging tegen een headlock van achteren op de grond
- Verdediging tegen een verwurging van de zijkant op de grond (trap naar het gezicht of arm bar)
- Arm bar vanuit guard
- Driehoekverwurging (Triangle choke) vanuit guard
- Arm driehoekverwurging (Triangle choke) vanuit guard
- Sit-up & sweep ("Reversal" vanuit guard naar full mount)
- Scissor Sweep vanuit guard

# KM-Jeugd ZWART

## Algemeen

- Alle voorgaande exameneisen dienen op volle snelheid en agressief uitgevoerd te kunnen worden, met behoud van controle over jezelf en respect voor je partner, en dit allemaal in een hoog tempo

## Combatives

- Stoten en trappen tegen een stootkussen/focusmitt/thaipad
- Het kunnen trainen van je partner, logische combinaties vragen
- Het kunnen inschatten van het niveau van je trainingspartner en je daarop kunnen aanpassen

## Combatives

- Verdediging tegen een dubbele Nelson
- Armdrags
- Tai clinch dug under
- Double leg takedown zonder kneedrop
- Double leg takedown met blast
- Single leg takedown hyper extension
- Knee taps
- Mes aanval van boven
- Mes aanval van onderen
- Messteek van voren
- Mes bedreiging van voren en links en rechts
- Mes bedreiging van achteren op de rug
- Mes bedreiging van achteren op de keel

## Overig

- Meerdere partijen sparren, staand en op de grond