

# Kyūkyū 9de Kyū gele gordel

## Algemene voorwaarden:

- de minimum verplichte tijdsduur tussen het behalen van een Jukyū 10de Kyū witte gordel Kickboxing en een Kyūkyū 9de Kyū gele gordel Kickboxing moet 40 lessen bedragen.
- de minimum verplichte leeftijdsgrens voor het behalen van een Kyūkyū 9de Kyū gele gordel Kickboxing is 6 jaar.
- de kandidaat moet in het bezit zijn van een geldige vergunning van de Vlaamse Vechtsport Associatie en het daarbijbehorende attest van medische goedkeuring.
- de kandidaat moet alle vereiste technieken die nodig zijn voor het behalen van een Kyūkyū 9de Kyū gele gordel Kickboxing kunnen opnoemen, de verklaring van alle vereiste technieken kunnen omschrijven en alle technieken zowel links als rechts kunnen uitvoeren.
- de kandidaat moet voor elk van de onderstaande testen minimum 50% van het totaal aantal punten behalen om te kunnen slagen:
  - de proeven inzake de fysieke conditie
  - de proeven inzake lenigheid
  - de proeven inzake techniek
  - de mentale ingesteldheid
  - het vrij sparren met 5 afzonderlijke sparringpartners:
    - bij elke win (winst) krijgt de kandidaat 3 punten toegekend
    - bij elke draw (gelijkstand) krijgt de kandidaat 2 punten toegekend
    - bij elke loss (verlies) krijgt de kandidaat 1 punt toegekend
    - de kandidaat moet minstens 50% van het totaal aantal punten behalen om te kunnen slagen

## Fysiek:

- touwspringen: 1 x 2 minuten
- opdrukken: 1 x 25 stuks
- sit-ups: 1 x 25 stuks
- dead sprong: 20 seconden

## **Lenigheid:**

- hals arm en heuprotatie
- spreidstand links + rechts bijtrekken.
- doorzakken links + rechts.
- vlinderzit en openduwen.
- 1 been voor ander been geplooid naar achter ( bijtrekken voor en in midden)
- spreidzit links + rechts bijtrekken, voorwaarts zo diep mogelijk.

## **Techniek:**

### **Beentechnieken :**

- front kick
- side kick
- roundhouse kick
- back kick

### **Vuisttechnieken :**

- jab
- cross
- hook
- uppercut
- swing
- backfist

\*heel belangrijk is de algemene houding van vuisten en voeten!

## **Sparring:**

- 5 rondes van 2 minuten sparren met verplichting van alle stoot- en traptechnieken, veeg- en werptechnieken.

## **Mentale ingesteldheid:**

- manieren en inzet op training.
- sportiviteit op training en eventuele wedstrijden.
- omgang met clubleden en trainers.
- zelfdiscipline (trainen thuis, voeding- en leefgewoontes)

- voorbereiding en inzet examen.