

GRADUATIES
BROWN & BLACK KHAN



SPORT.
VLAANDEREN

Syllabus

2022

MUAYTHAI



VLAAMSE
**KICKBOKS
MUAYTHAI**
ORGANISATIE

Inhoud

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | Contactgegevens | 3 |
| 2. | Timing & locaties..... | 4 |
| 3. | Deelname voorwaarden | 5 |
| 3.1 | Brown Khan..... | 5 |
| 3.2 | Black Khan | 5 |
| 3.2.1 | Uitzondering op toelatingsvoorwaarden | 5 |
| 3.2.2 | Aantal toegestane deelnemers..... | 5 |
| 4. | Inschrijvingsgeld..... | 5 |
| 5. | Evaluatie kledij – Voorkomen en uitstraling (5 p.) | 5 |
| 6. | Theorie Muaythai (20 p.) | 6 |
| 6.1 | De geschiedenis van Muaythai..... | 6 |
| 6.1.1 | Het begin van Muaythai | 6 |
| 6.1.2 | Muay Boran..... | 6 |
| 6.1.3 | Chupasart | 6 |
| 6.1.4 | Ontstaan van Muaythai als sport..... | 7 |
| 6.1.5 | Introductie van Muaythai in de sportwereld..... | 7 |
| 6.1.6 | The Golden Age..... | 8 |
| 6.2 | Algemene technieken in het Muaythai | 8 |
| 6.3 | Wai Kru | 8 |
| 6.4 | Ram Muay..... | 9 |
| 6.5 | Mongkhon en Prajioud | 9 |
| 6.6 | Muaythai-regels bij VKBMO | 9 |
| 6.6.1 | Toegestane technieken in alle klasse | 9 |
| 6.6.2 | Verboden technieken in alle klasse | 9 |
| 6.6.3 | Elleboogtechnieken binnen VKBMO | 10 |
| 6.6.4 | Technieken enkel toegestaan in B en A klasse | 10 |
| 6.6.5 | Verboden raakvlakken | 10 |
| 6.6.6 | Clinchen | 11 |
| 6.6.7 | Ronde en rusttijden..... | 11 |
| 6.6.8 | Scoringsysteem | 11 |
| 6.6.9 | Kledij en hygiëne..... | 12 |
| 6.7 | Tien voordelen bij het beoefenen van Muaythai | 12 |
| 6.8 | Nog enkele weetjes | 13 |
| 7. | Evaluatie theoretisch examen | 14 |
| 8. | Praktijk Muaythai – Brown Khan..... | 14 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 8.1 | Opwarming & fysieke test (15 p.)..... | 14 |
| 8.2 | Geïsoleerde technieken (40 p.) | 14 |
| 8.3 | Sparring (20 p.) | 15 |
| 8.4 | Combinaties (20 p.)..... | 16 |
| 9. | Praktijk Muaythai – Black Khan..... | 16 |
| 9.1 | Opwarming & fysieke test (15 p.)..... | 16 |
| 9.2 | Geïsoleerde technieken (40 p.) | 16 |
| 9.3 | Sparring (20 p.) | 16 |
| 9.4 | Combinaties (20 p.)..... | 17 |
| 10. | Evaluatie praktisch examen | 18 |
| 10.1 | Individueel beoordelingsformulier | 18 |
| 11. | Belangrijk om te weten | 19 |
| 11.1 | Hoelang duurt het examen? | 19 |
| 11.2 | Is er bijsturing tijdens het examen? | 19 |
| 11.3 | Wat als je niet komt opdagen? | 19 |
| 11.4 | Is er een mogelijkheid op herkansing? | 19 |
| 11.5 | Welke score moet je behalen om geslaagd te zijn? | 19 |
| 11.6 | Wanneer weet je de uitslag? | 19 |

1. Contactgegevens

| | | |
|---|---|--|
| Coördinator VKBMO | VKBMO Britt van Vugt 0494/80.10.72 britt@vkbmo.be | Inschrijvingsvoorwaarden Locaties en tijden Benodigde materialen Aanwezigheden Examenmoment Diploma's |
| Hoofdexaminator | Olaf Bekkers 0478/22.50.99 olaf.bekkers@telenet.be | Aansturing examiner team Afnemen examens |
| Examinator | Sandu Viziru 0497/14.72.44 info@sandugym.be | Afnemen examens |
| Examinator | Marc Debois 0476/86.22.71 debois.marc@telenet.be | Afnemen examens |
| <p>Gaat uw vraag over iets anders? Neem dan contact op met de coördinator van VKBMO.</p> | | |

2. Timing & locaties

| | | | | |
|--|--|---------------------|--|--|
| Zaterdag 3 september 2022 | Graduaties Muaythai Black Khan | 09.30 tot 11.30 uur | Sandu Gym, Zevenhoek 30 A, 9400 Voorde | Olaf Bekkers Sandu Viziru Marc Debois Admin: Britt van Vugt |
| Zaterdag 3 september 2022 | Graduaties Muaythai Brown Khan | 13.30 tot 15.30 uur | Sandu Gym, Zevenhoek 30 A, 9400 Voorde | Olaf Bekkers Sandu Viziru Marc Debois Admin: Britt van Vugt |
| <p>Afwijkende locaties en/of timing moeten steeds z.s.m. gecommuniceerd worden aan de VKBMO-coördinator en na goedkeuring aan alle betrokken partijen: examinatoren, kandidaten, andere partners, ...</p> | | | | |

3. Deelname voorwaarden

Om te mogen deelnemen aan een graduatie examen bij VKBMO moet de kandidaat voldoen aan volgende algemene voorwaarden:

- In het bezit zijn van een geldige VKBMO-licentie en dit voorleggen op de dag van het examen.
- Het inschrijvingsgeld voldaan hebben
- Toestemming hebben van de hoofdtrainer uit uw club

3.1 Brown Khan

Hiervoor gelden bijkomende specifieke voorwaarden:

- Minimum leeftijd van 15 jaar hebben voor wie minimaal 4 jaar aangesloten is bij VKBMO en een minimum van 10 wedstrijden kan aantonen.
- Minimum leeftijd van 16 jaar hebben voor wie minimaal 4 jaar aangesloten is bij VKBMO en geen wedstrijdervaring kan aantonen.

3.2 Black Khan

Hiervoor gelden bijkomende specifieke voorwaarden:

- Minimum leeftijd van 16 jaar hebben.
- Geslaagd zijn voor het brown belt examen het voorgaande jaar of eerder.

3.2.1 Uitzondering op toelatingsvoorwaarden

A-klasse atleten mogen een vrijstelling aanvragen bij het bestuur voor deelname aan het 'black khan' examen zonder eerst deel te nemen aan het 'brown khan' examen.

3.2.2 Aantal toegestane deelnemers

Voor het 'Black Khan' examen zijn slechts 20 plaatsen beschikbaar.

4. Inschrijvingsgeld

Het bedrag voor inschrijving is vastgesteld op 40 euro per persoon per graduatie. Dit bedrag moet steeds ten laatste één week voor aanvang gestort worden op volgende rekening:

VKBMO – BE81 0011 6692 2124

met vermelding van 'NAAM' + Graduatie 'Black Khan of Brown Khan'.

5. Evaluatie kledij – Voorkomen en uitstraling (5 p.)

Elke kandidaat zorgt zelf voor schone kledij passend bij de stijl waarin het examen afgenomen zal worden. Men zorgt ervoor dat de persoonlijke hygiëne in orde is, teennagels geknipt en lange haren worden samengebonden zodat deze geen hinder geven tijdens het uitoefenen van de sport. Sport specifiek materiaal wordt door de kandidaat zelf voorzien.

6. Theorie Muaythai (20 p.)

De geschiedenis van Muaythai heeft een geschiedenis die ver teruggaat in de tijd. Voor het theoretisch examen (enkel voor 'Black Khan') geven wij een beknopt overzicht hiervan mee. We staan ook in beperkte mate stil bij de Muaythai reglementen binnen VKBMO. Voor meer gedetailleerde informatie verwijzen wij door naar de reglementen beschikbaar op www.vkbmo.be/reglementen

6.1 De geschiedenis van Muaythai

6.1.1 Het begin van Muaythai

Muaythai is reeds honderden jaren een deel van de Thaise geschiedenis en tradities. De eerste 'bewijzen' van het bestaan van Muaythai dateren vanuit de 13^{de} eeuw. Echter is het moeilijk te zeggen of er niet eerder reeds spraken was van het bestaan van onze sport. In de 14^{de} eeuw gingen alle records verloren toen Ayutthaya binnengevallen werd door de Birmaanse krijgers. Zij plunderde de tempels waardoor alle verzamelde informatie verloren ging.

Zoals vaak bij tradities uit een ver verleden bestaan er verschillende versies over de geschiedenis van Muaythai.

6.1.2 Muay Boran

Waar alle bronnen het mee eens zijn is dat Muay Boran, wat betekend 'Ancient Boxing', gebruikt werd door de Thaise soldaten tijdens oorlogen en conflicten om hun land te verdedigen tegen indringers.

6.1.3 Chupasart

Chupasart was een soort van handleiding die geschreven werd in die periode van oorlogsvoering. Hierin omschreef men per ledenmaat (8 limbs) hoe men dit kon gebruiken tijdens een strijd. De onderliggende filosofie was dat vechten meer was dan het gebruik van wapens en vooral dat vechten een volledige overgave vergde van geest, lichaam en ziel.

De verschillende lichaamsdelen vervangen de wapens die de soldaten gebruikten in hun strijd.

- Da handen vervangen het zwaard en de dolk
- De onderarmen vervangen het harnas om te beschermen tegen impact
- De ellebogen worden gebruikt als een hammer
- De knieën en benen vervangen de bijl en stok

6.1.4 Ontstaan van Muaythai als sport

Koning Prachao Sua

1697-1709 was de regeerperiode van koning Prachao Sua. Wanneer zijn natie in vrede leefde gaf hij zijn leger de opdracht om Muaythai te trainen om hen scherp te houden. Hieruit ontstonden voor zover geweten de eerste georganiseerde competities doorheen het land.

Koning Prachao Sua had zelf een grote liefde voor Muaythai. Regelmatig nam hij undercover deel aan lokale competities in dorpen waar hij vaak de lokale kampioenen versloeg.

Nai Khanom Tom

In 1774 voerde Nai Khanom Tom als gevangene tijdens de oorlog in Birma een strijd tegen 10 van Birma's beste Lethwei vechters op een festival georganiseerd door de Birmaanse koning.

Hij startte zijn eerste gevecht met de Wai Kru om vervolgens zijn tegenstander meedogenloos af te straffen. De overwinning werd gezien als ongeldig omdat hij zijn tegenstander afgeleid zou hebben d.m.v. de Wai Kru. De koning beval vervolgens om het op te nemen tegen nog eens negen Birmaanse vechters.

Dit was niet wat men verwacht had en de Birmaanse koning was zo onder de indruk dat Nai Khanom Tom zijn vrijheid terugkreeg van de koning. Daar bovenop mocht hij kiezen voor een geldbedrag of twee Birmaanse dames om zijn vrouw te worden. Hij koos voor de vrouwen.

De koning zei: 'elk deel van zijn lichaam is gezegend met gif'. Deze uitdrukking is sindsdien steeds verbonden gebleven met Muaythai.

Nai Khanom Tom ging met zijn twee vrouwen terug naar Thailand en leefde daar zijn leven als Muaythai leraar. Hij wordt gezien als de persoon die Muaythai populair maakte als sport, de vader van Muaythai.

6.1.5 Introductie van Muaythai in de sportwereld

In de beginjaren 1930 werd Muaythai voor het eerst in een sportreglement gegoten. Zo werd de sport geïntroduceerd binnen de sportwereld. Hierbij werden voor het eerst rondentijden bepaald en gewichtscategorieën. De traditionele touwen die men droeg tijdens het gevecht werden vervangen door bokshandschoenen. Zo werd Muaythai omgevormd naar een veilige ringsport.

Doorheen de jaren heeft Muaythai als sport een enorme evolutie doorgemaakt. In vele landen wereldwijd is de sport ondertussen ook erkend waaronder ook België/Vlaanderen. Muaythai is een amateur en prof competitiesport maar daarnaast ook een vorm van zelfverdediging en populair in fitnessmiddens.

6.1.6 The Golden Age

Na de tweede wereldoorlog explodeerde de populariteit van Muaythai. In deze periode werden de grote stadions zoals Rajadamnern en Lumpinee gebouwd in o.a. Bangkok en Chiang Mai.

Door de groeiende populariteit in de jaren 50, 60, 70 steeg het niveau van de vechters enorm. Dit leidde tot het zogenaamde 'Golden Age' of Muaythai in de jaren '80 en '90. In deze tijd kende men de grootste vechters in de geschiedenis van Muaythai.

6.2 Algemene technieken in het Muaythai

Hieronder een lijst met de meest voorkomende technieken:

| Stoten | Trappen | Knieën | Ellebogen (bewegingsbanen) |
|-------------------|-------------------------|-----------------|----------------------------|
| Directe stoot | Lowkick | Rechte knie | Horizontaal |
| Hoekstoot | Middeltrap | Laterale knie | Voorwaarts |
| Opstoot | Frontkick | Diagonale knie | Neerwaarts |
| Spinning backfist | Achterwaartse draaitrap | Gesprongen knie | Diagonaal neerwaarts |
| | Highkick | | Diagonaal opwaarts |
| | | | Uppercut |
| | | | Gedraaid |
| | | | Vliegend |

6.3 Wai Kru

De Wai Kru is een soort van 'dans' die de vechter uitvoert voor aanvang van de wedstrijd. Dit ritueel gebruikt men om hun respect te tonen aan de trainers, gym, trainingspartners en familie die hen bijstaan.

De Wai Kru bestaat uit volgende bewegingen:

- Vier hoeken
- Drie cirkels
- Drie buigingen

Wai = groeting + Kru = meester

6.4 Ram Muay

De Ram Muay is het tweede deel dat u ziet net na de Wai Kru. Elke Ram Muay is persoonlijk en kan dus sterk verschillen (simpele bewegingen of complexe bewegingen). De vechter toont hiermee zijn stijl en controle. Soms kan je aan de stijl van de Ram Muay zien van welke gym een vechter afkomstig is.

Ram = dance + Muay = boxing.

6.5 Mongkhon en Prajioud

De mongkhon of mongkol draagt men op het hoofd tijdens de Wai Kru en Ram Muay. Ze zorgen voor bescherming en geluk voor de vechter die hem draagt.

De Prajioud of Prajet draagt men aan één of beide armen. Deze draagt men ook tijdens het gevecht. Tijdens de oorlog bonden moeders vaak een stuk stof uit bv. hun jurk rond de arm van de soldaat om hen te zegenen voor een veilige terugkeer. De traditionele gyms gebruiken deze symboliek nog steeds.

6.6 Muaythai-regels bij VKBMO

Bij VKBMO volgen we in wedstrijdverband niet de traditionele Muaythai wedstrijdregels zoals in Thailand. We overlopen de belangrijkste zaken vanuit onze eigen reglementen. Wees je er bewust van dat Muaythai-regels kunnen verschillen per land en/of federatie.

6.6.1 Toegestane technieken in alle klasse

- Actieve clinch
- Directe stoten
- Hoekstoten
- Opstoten
- Lowkicks
- Middeltrappen
- Frontkicks
- Highkicks
- Achterwaartse draaitrap
- Vegen van je tegenstander na het uitvoeren van een actie
- Vastnemen been van je tegenstander MAAR na elke twee stappen voorwaarts moet steeds minstens één actie volgen

6.6.2 Verboden technieken in alle klasse

- Passieve clinch
- Vastnemen been van je tegenstander en meer dan twee stappen zetten alvorens een toegestane techniek toe te passen.

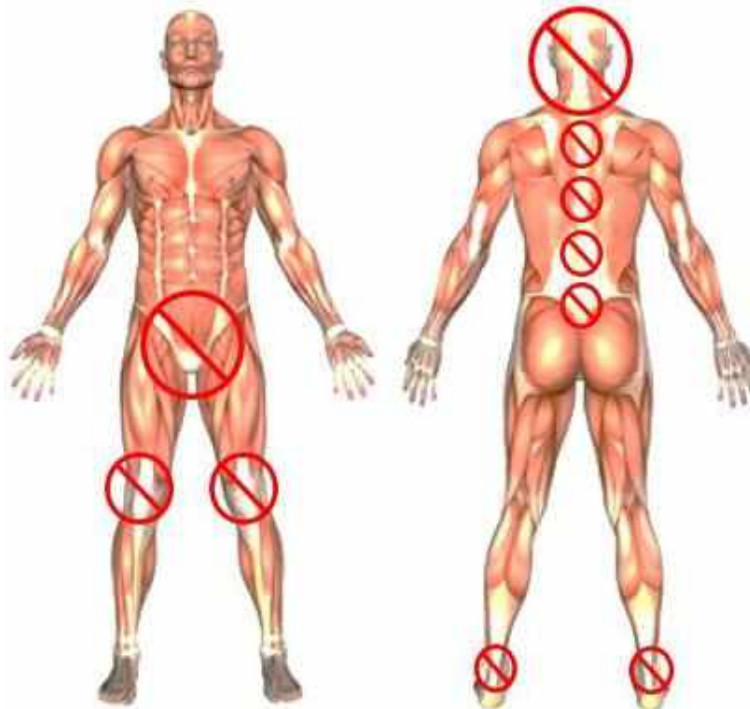
6.6.3 Elleboogtechnieken binnen VKBMO

| Klasse | Ellebogen naar hoofd | Ellebogen naar lichaam | Bescherming |
|--------------------|----------------------|------------------------|---|
| A FMT | Ja | Ja | Nee |
| A MT | Nee | Ja | Nee |
| B FMT | Ja | Ja | Elleboog |
| B MT | Nee | Ja | Nee |
| C FMT | Ja | Ja | Elleboog + helm |
| C MT | Nee | Ja | Nee |
| N FMT | Bestaat niet | Bestaat niet | Bestaat niet |
| N MT | Nee | Nee | Helm + scheen |
| IFMA 16-17 jaar | Ja | Ja | Elleboog + helm + scheen + bodyprotector |
| IFMA 10-15 jaar | Nee | Ja | Elleboog + helm + scheen + bodyprotector |
| MT 10-15 jaar | Nee | Nee | Helm + scheen + bodyprotector |

6.6.4 Technieken enkel toegestaan in B en A klasse

- Spinning backfist
- Knietechnieken naar het hoofd

6.6.5 Verboden raakvlakken



6.6.6 Clinchen

Actieve clinch is onbeperkt toegestaan. Een actieve clinch betekent dat er gewerkt wordt aan het verbeteren van je positie, controleren van je tegenstander en eventueel het plaatsen van een knietechniek. Hangen op je tegenstander, afklemmen, de touwen vasthouden terwijl je je tegenstander vast hebt vallen niet onder clinchen.

6.6.7 Ronde en rusttijden

| KLASSE | AANTAL RONDES | RONDETIJD | RUSTTIJD |
|-------------------------------|---------------|-----------|----------|
| Jeugd 10 t.e.m. 13 jaar | 3 | 1 | 30 sec |
| Jeugd 14 t.e.m. 15 jaar | 3 | 1,5 | 30 sec |
| N en C klasse (vanaf 16 jaar) | 3 | 2 | 60 sec |
| B klasse | 3 | 3 | 60 sec |
| | 5 | 2 | 60 sec |
| A klasse | 3 | 3 | 60 sec |
| | 5 | 3 | 60 sec |

6.6.8 Scoringsysteem

VKBMO hanteert het 10-9 scoringsysteem. Voor meer informatie hierover verwijzen wij naar het jeugdreglement punt 1.7 op pagina 20. Men scoort een punt wanneer de tegenstander geraakt wordt met een techniek die voldoet aan onderstaande voorwaarden:

- Het is een toegestane techniek;
- Die doel treft op een toegestane plaats;
- Uitgevoerd met impact;
- Zonder blokkade of verwerking van de tegenstander.

Je scoort geen punt (ook al raak je uw tegenstander wanneer:

- Men de tegenstander raakt maar met gebrek aan vaardigheid;
- Men de techniek correct blokkeert met de armen of benen;
 - Tenzij met een dusdanig grote impact waardoor de tegenstander het evenwicht verliest en niet langer stabiel staat.
- Men de techniek uitvoert zonder impact;
- Men de tegenstander uit balans brengt zonder eerst een actie te maken;
- Men de tegenstander raakt terwijl men in overtreding is met de regels.

6.6.9 Kledij en hygiëne

De Muaythai atleet draagt steeds een schone set kleren bestaande uit:

- Een short specifiek bedoeld voor muaythai
- Een T-shirt, top of singlet
- Bandages

De Muaythai atleet zorgt voor zijn/haar eigen (degelijk) materiaal.

- Bokshandschoenen,
- Scheenbeschermers
- Kruisbeschermer
- Gebitsbeschermer
- Springtouw
- Optioneel: borstbeschermer voor dames
- Optioneel: hoofdbeschermer (aangeraden tijdens sparring)
- Optioneel: elleboogbeschermers (aangeraden tijdens sparring)

De Muaythai atleet zorgt dat zijn/haar persoonlijke hygiëne in orde is. Nagels zijn geknipt en lange haren worden samengebonden zodat deze geen hinder geven tijdens het uitvoeren van de sport.

6.7 Tien voordelen bij het beoefenen van Muaythai

Muaythai is een intensieve sport die steeds populairder wordt. Dit heeft te maken met de vele voordelen gekoppeld aan het beoefenen van deze sport. We sommen er enkel voor je op:

1. Je traint je volledige lichaam – full body work-out
2. Je kan de training beleven in groep, 1 op 1 of individueel naargelang jouw voorkeur
3. Verschillende aspecten worden getraind: uithoudingsvermogen, snelheid en kracht
4. Het is een goede uitlaatklep en vermindert stress
5. Je traint niet enkel je lichaam maar ook je hersenen
6. Energieboost
7. Vergroot het zelfvertrouwen
8. Stimuleert handelen vanuit focus, rust en kracht
9. Stimuleert respect en discipline
10. Je leert om te incasseren en door te zetten

6.8 Nog enkele weetjes



In het Thais tel je zo tot tien:

- 1 Noeng
- 2 Song
- 3 Saam
- 4 Si
- 5 Ha
- 6 Hok
- 7 Djet
- 8 Phet
- 9 Kauw
- 10 Sip



De volgende commando's worden gebruikt in het Thais:

Chok = fight

Yaek = break (beide atleten zetten een stap achterwaarts en mogen daarna de wedstrijd verder zetten zonder dat er effectief opnieuw chok gezegd moet worden)

Yoot = stop



Muaythai is een mooie sport waar we allemaal van houden maar heeft (voornamelijk in Thailand) ook een keerzijde. Op netflix kan je momenteel een miniserie zien 'Hurts like hell' waarin problematieken in het professionele circuit worden aangekaart. Gokken, vergiftiging van vechters en omkoping zijn er hier enkele van.



Respect is erg belangrijk binnen Muaythai. De strijd speelt zich puur af tijdens de rondes van het gevecht. Meteen daarna toont men respect. Het gebeurt vaak dat de jongere vechters op de knieën gaan voor de oudere of meer ervaren vechter uit respect.



De eerste 'moderne' Muaythai boksring was 'Suan Kulap' in de Suan Khooblab School in 1921. Deze werd opgericht net na de eerste Wereldoorlog.



Radjadamnern was het eerste Stadium in Bangkok. De kampioenen van dit stadium worden nog steeds gezien als de enige echte officiële kampioenen.



Lumpinee Stadium is een ander groot stadium in Bangkok. Dit stadium wordt gerund door 'The Royal Thai Army' en kent net als Radjadamnern groot aanzien. Beide stadions worden gezien als het mekka van de sport.



Muaythai in Thailand kent een volledig ander scoringsstelsel dan dat van ons. De complexiteit hiervan is enorm en zeker de moeite om eens te bespreken met een doorwinterde Thaise trainer moest je ooit de kans hebben.

7. Evaluatie theoretisch examen

Het theoretisch examen zal enkel voor de 'Black Khan' afgenomen worden. De vragen komen enkel uit de theoretische tekst hierboven. Datums en jaartallen moeten niet gekend zijn voor uw theoretisch examen.

Voorzie zelf een pen om het theoretisch examen in te vullen.

8. Praktijk Muaythai – Brown Khan

Voor het praktijkexamen moeten de kandidaten zelf alle nodige materialen voorzien om dit te kunnen afleggen. **Inclusief elleboogbescherming en een helm.**

8.1 Opwarming & fysieke test (15 p.)

Het praktisch gedeelte start met een stevige opwarming waarbij de fysieke fitheid van de kandidaat getest zal worden.

- 3 minuten rustig touwspringen
- 3 minuten touwspringen met versnellingen
- 1 minuut 10 x pompen, 10 sit-ups en 10 squats
- 3 minuten touwspringen met versnellingen
- 1 minuut 8 x pompen, 8 x sit-ups en 8 squats
- 3 minuten touwspringen met versnellingen
- 1 minuut 5 x pompen, 5 x sit-ups en 5 squats
- 1 x 3 minuten schaduwboks, toon hierbij alle verschillende **muaythai** technieken
- 3 x 3 minuten bokszak met versnellingen
- 3 x 3 minuten clinchwerk (werk technisch) telkens met een andere partner

8.2 Geïsoleerde technieken (40 p.)

De kandidaat zet zich per twee met een andere deelnemer. Volgende technieken zullen correct uitgevoerd moeten worden:

Traptechnieken

- Linkse en rechtse low-kick buitenkant been
- Linkse en rechtse low-kick binnenkant been
- Linkse en rechtse middeltrap
- Linkse en rechtse front-kick
- Linkse en rechtse high-kick
- Gedraaide achterwaartse trap

Knietechnieken

- Linkse en rechtse knie (los)
- Linkse en rechtse rechte knie (vanuit clinch) – straight
- Linkse en rechtse zijkant knie (vanuit clinch) – curved
- Linkse en rechts diagonale knie (vanuit clinch)
- Linkse en rechtse knie naar het hoofd (vanuit clinch)
- Linkse en rechtse gesprongen knie

Elleboogtechnieken

Er zijn zeven bewegingsbanen om een elleboog te gebruiken in Muaythai, je moet in staat zijn om voor elke bewegingsbaan links en rechts minstens één correcte elleboogtechniek te demonstreren.

- Horizontaal
- Voorwaarts
- Neerwaarts
- Diagonaal neerwaarts
- Diagonaal opwaarts
- Uppercut
- Gedraaid
- Vliegend

Blokkeringen

- Blokkering van de high-kick links en rechts
- Twee manieren om een low-kick te blokkeren links en rechts
- Twee manieren om een middeltrap te blokkeren links en rechts
- Blokkeren/wegzetten van een front-kick links en rechts

8.3 Sparring (20 p.)

De sparring bestaat uit 5 ronden van 2 minuten. Tijdens de sparring is het niet de bedoeling om te bewijzen wie de sterkste is maar men verwacht wel een zekere intensiteit. De sparring zal beoordeeld worden op volgende zaken:

- Technisch en tactisch inzicht
- Reactievermogen
- Zuiverheid van de gebruikte technieken (controle)
- Aanval en verdediging

Clinchwerk is beperkt toegestaan (3 seconden mits actief) aangezien dit aspect reeds eerder aan bod kwam. Ellebogen worden niet met intentie/hoge impact gegeven (controle – technisch).

8.4 Combinaties (20 p.)

In het laatste deel van het praktijkexamen zal je de opdracht krijgen om enkele van onderstaande combinaties uit te voeren.

- L direct + R direct + L elleboog uppercut + R elleboog diagonaal neerwaarts
- L frontkick + R middeltrap + L hoek + R direct
- L hoek + R stoot naar plexus + L opstoot + R lowkick
- L frontkick + R direct + L hoek + R elleboog uppercut
- L direct + R direct + R opstoot + L hoge trap
- R hoge trap + L knie + R direct + ga naar de clinch + R knie + L knie
- (partner geeft een R lowkick) L blok lowkick + L middeltrap + R direct + L hoek + R elleboog neerwaarts
- (partner geeft een L lowkick) R blok lowkick + R hoge trap + L hoek + R direct + ga naar de clinch + R knie + L knie
- (partner geeft een L middeltrap) + blok de middeltrap + R direct naar plexus + L hoek + R knie
- L frontkick + R direct + L hoek + R elleboog diagonaal opwaarts

9. Praktijk Muaythai – Black Khan

Voor het praktijkexamen moeten de kandidaten zelf alle nodige materialen voorzien om dit te kunnen afleggen. **Inclusief elleboogbescherming en een helm.**

9.1 Opwarming & fysieke test (15 p.)

Het praktisch gedeelte start met een stevige opwarming waarbij de fysieke fitheid van de kandidaat getest zal worden. Dit gedeelte is hetzelfde als bij de 'Brown Khan'. Zie 8.1.

9.2 Geïsoleerde technieken (40 p.)

De kandidaat zet zich per twee met een andere deelnemer. Dit gedeelte is hetzelfde als bij de 'Black Khan'. Zie 8.2.

9.3 Sparring (20 p.)

De sparring bestaat uit 5 rondes van 2 minuten. Tijdens de sparring is het niet de bedoeling om te bewijzen wie de sterkste is maar men verwacht wel een zekere intensiteit. De sparring zal beoordeeld worden op volgende zaken:

- Technisch en tactisch inzicht
- Reactievermogen
- Zuiverheid van de gebruikte technieken (controle)
- Aanval en verdediging

Clinchwerk is beperkt toegestaan (3 seconden mits actief) aangezien dit aspect reeds eerder aan bod kwam. Ellebogen worden niet met intentie/hoge impact gegeven (controle – technisch).

9.4 Combinaties (20 p.)

In het laatste deel van het praktijkexamen zal je de opdracht krijgen om enkele van onderstaande combinaties uit te voeren.

- **Actie p1** L directe/ **reactie p2** R middeltrap/ **counter p1** blokkeren (R middeltrap) + L hoek + R elleboog diagonaal opwaarts + R knie + R hoge trap
- **Actie p1** L directe + R hoek/ **reactie p2** L hoek/ **counter p1** ontwijking of onderdoor gaan (L hoek) + R directe + L middeltrap + L knie + R elleboog neerwaarts
- **Actie p1** L directe + R directe/ **reactie p2** R directe/ **counter p1** pareren (R directe) + leverstoot + L hoek + R middeltrap + 3 hoeken
- **Actie p1** R middeltrap/ **reactie p1** vastnemen middeltrap + knie + sweep
- **Actie p1** R low-kick/ **reactie p1** blok (R low-kick) + levertrap + R frontkick
- **Actie p1** L+R directe + L hoek + R achterwaartse elleboog + L hoge knie
- **Actie p1** R middeltrap + R directe + L hoek + R lowkick
Let op: de R middeltrap staat nog niet op de grond wanneer je de R directe geeft
- **Actie p1** L frontkick + L frontkick schijnbeweging + elleboog diagonaal neerwaarts + R gedraaide elleboog
- **Actie p1** L directe + L uppercut elleboog + L hand maakt opening in dekking + R elleboog diagonaal neerwaarts + clinch positie + stap naar rechts + L knie + veeg

10. Evaluatie praktisch examen

10.1 Individueel beoordelingsformulier

Voorbeeld van het definitieve beoordelingsformulier en de puntenverdeling.

| BEOORDELINGSFORMULIER | | VLAAMSE KICKBOKS MUAYTHAI ORGANISATIE | |
|--|-----------------------------------|--|--------------------------------|
| Graduaties Muaythai | | | |
| Datum: 3 september 2022 | | | |
| Informatie cursist | | <input type="checkbox"/> Bruin | <input type="checkbox"/> Zwart |
| Naam cursist | : | <input type="text"/> | |
| Clubnaam | : | <input type="text"/> | |
| De kandidaat draagt passende kledij m.b.t. de stijl | : | _____ / | <u>2,5</u> |
| De kandidaat heeft een verzorgd voorkomen en goede hygiëne | : | _____ / | <u>2,5</u> |
| Algemene fysieke fitheid | : | _____ / | <u>15</u> |
| Geïsoleerde traptechnieken | : | _____ / | <u>10</u> |
| Geïsoleerde knietechnieken | : | _____ / | <u>10</u> |
| Geïsoleerde elleboogtechnieken | : | _____ / | <u>10</u> |
| Blokkingen van traptechnieken | : | _____ / | <u>10</u> |
| Sparring - Technisch en tactisch inzicht | : | _____ / | <u>5</u> |
| Sparring - Reactievermogen | : | _____ / | <u>5</u> |
| Sparring - Zuiverheid van gebruikte technieken (controle) | : | _____ / | <u>5</u> |
| Sparring - Aanval en verdediging | : | _____ / | <u>5</u> |
| Uitvoering van technieken in combinaties | : | _____ / | <u>20</u> |
| Opmerkingen | _____ | | |
| | _____ | | |
| | _____ | | |
| EINDEVALUATIE | | | |
| ● Praktisch examen | : | _____ / | <u>100</u> |
| | | | Handtekening examinator |
| ● Theoretisch examen | : | _____ / | <u>20</u> |
| | | | Handtekening examinator |
| ● Eindresultaat | <input type="checkbox"/> Geslaagd | <input type="checkbox"/> Niet geslaagd | _____ / <u>120</u> |

11. Belangrijk om te weten

11.1 Hoelang duurt het examen?

Het examen zal ongeveer 2 uur in beslag nemen.

11.2 Is er bijsturing tijdens het examen?

Nee er zal geen bijsturing gegeven worden tijdens het examen. Je wordt geacht de technieken te beheersen en correct te kunnen uitvoeren.

11.3 Wat als je niet komt opdagen?

Kan je niet deelnemen aan het examen meld je dan tijdig af via e-mail britt@vkbmo.be. Doe je dit niet of veel te laat zonder geldige reden dan behoudt de examencommissie het recht om een deelname verbod op te leggen voor de eerstvolgende graduaties. Inschrijvingsgelden worden niet terugbetaald tenzij bij ziekte of ongeval aantoonbaar met een attest of in geval van overlijden van een naaste.

11.4 Is er een mogelijkheid op herkansing?

Na de deliberatie is het mogelijk dat de examencommissie een kandidaat terugroept voor een herkansing. Dit kan enkel wanneer de kandidaat een nipt onvoldoende behaalde en er twijfel is over een bepaald onderdeel.

11.5 Welke score moet je behalen om geslaagd te zijn?

De totaalscore voor het behalen van je 'Brown Khan' moet min. 70 op 100 zijn.
De totaalscore voor het behalen van je 'Black Khan' moet min. 100 op 120 zijn.

11.6 Wanneer weet je de uitslag?

Meteen na het examen gaat de examencommissie in beraad. Je wacht op de locatie van het examen tot zij klaar zijn. De uitslag zal ter plaatse bekend gemaakt worden.