

**GRADUATIES**  
BROWN & BLACK BELT



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# Syllabus

2023

KICKBOKSEN

VLAAMSE  
**KICKBOKS  
MUAYTHAI**  
ORGANISATIE

**Inhoud**

<b>1.</b>	<b>Contactgegevens .....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Timing &amp; locaties.....</b>	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Deelname voorwaarden .....</b>	<b>5</b>
3.1	Brown Belt.....	5
3.2	Black Belt .....	5
3.2.1	Uitzondering op toelatingsvoorwaarden .....	5
<b>4.</b>	<b>Inschrijvingsgeld.....</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Evaluatie kledij – Voorkomen en uitstraling (5 p.) .....</b>	<b>5</b>
<b>6.</b>	<b>Theorie kickboksen (20 p.) .....</b>	<b>6</b>
6.1	De geschiedenis van het kickboksen.....	6
6.1.1	Oorsprong .....	6
6.1.2	De grondleggers van het moderne kickboksen .....	6
6.1.3	De noodzaak van een nieuwe benaming .....	7
6.1.4	Kickboksen ziet het levenslicht.....	7
6.1.5	De wereldwijde verspreiding van kickboksen .....	7
6.1.6	De lancering van K-1 als organisatie.....	8
6.1.7	Hoe K1 een kickboksstijl werd.....	8
6.1.8	De eerste K-toernooien in Europa .....	8
6.2	Algemene technieken in het kickboksen.....	9
6.3	K-1 rules bij VKBMO .....	9
6.3.1	Toegestane technieken in alle klasse .....	9
6.3.2	Verboden technieken in alle klasse .....	9
6.3.3	Technieken enkel toegestaan in B en A klasse .....	10
6.3.4	Verboden raakvlakken .....	10
6.3.5	Clinchen .....	10
6.3.6	Ronde en rusttijden.....	10
6.3.7	Scoringsysteem .....	11
6.3.8	Kledij en hygiëne.....	11
6.4	Tien voordelen bij het beoefenen van kickboksen .....	11
6.5	Nog enkele weetjes .....	12
<b>7.</b>	<b>Evaluatie theoretisch examen .....</b>	<b>13</b>
<b>8.</b>	<b>Praktijk kickboksen.....</b>	<b>13</b>
8.1	Opwarming & fysieke test (20 p.).....	13
8.2	Geïsoleerde technieken (30 p.) .....	13
8.3	Sparring (20 p.) .....	14

8.4	Combinaties (25 p.).....	14
<b>9.</b>	<b>Evaluatie praktisch examen .....</b>	<b>15</b>
9.1	Individueel beoordelingsformulier .....	15
<b>10.</b>	<b>Belangrijk om te weten .....</b>	<b>16</b>
10.1	Hoelang duurt het examen? .....	16
10.2	Is er bijsturing tijdens het examen? .....	16
10.3	Wat als je niet komt opdagen? .....	16
10.4	Is er een mogelijkheid op herkansing? .....	16
10.5	Welke score moet je behalen om geslaagd te zijn? .....	16
10.6	Wanneer weet je de uitslag? .....	16

## 1. Contactgegevens

<b>Coördinator VKBMO</b>	VKBMO Britt van Vugt 0494/80.10.72 <a href="mailto:britt@vkbmo.be">britt@vkbmo.be</a>	Inschrijvingsvoorwaarden Locaties en tijden Benodigde materialen Aanwezigheden Examenmoment Diploma's
<b>Hoofdexaminator</b>	Noël Van Den Heuvel 0475/55.55.42 <a href="mailto:vandenheuvelnoel@hotmail.com">vandenheuvelnoel@hotmail.com</a>	Aansturing examiner team Afnemen examens
<b>Examinator</b>	Rachid El Boujdaini 0495/54.91.89 <a href="mailto:rachid.elboujdaini@telenet.be">rachid.elboujdaini@telenet.be</a>	Afnemen examens
<b>Examinator</b>	Michael Kongolo 0473/66.30.48 <a href="mailto:michael@teambushido.be">michael@teambushido.be</a>	Afnemen examens
<p><b>Gaat uw vraag over iets anders? Neem dan contact op met de coördinator van VKBMO.</b></p>		

## 2. Timing & locaties

<b>Zaterdag 28 oktober 2023</b>	<b>Graduaties Kickboksen</b> Brown Belt	10.00 tot 12 uur	Rocky Gym Vliegplein 11, 9991 Maldegem	Noël Van Den Heuvel Rachid El Boujdaini Michael Kongolo Admin: Britt van Vugt
<b>Zaterdag 28 oktober 2023</b>	<b>Graduaties Kickboksen</b> Black Belt	14.00 tot 16 uur	Rocky Gym Vliegplein 11, 9991 Maldegem	Noël Van Den Heuvel Rachid El Boujdaini Michael Kongolo Admin: Britt van Vugt
<b>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, ...</b>				

### 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 op het moment van de inschrijving en hun boekje voorleggen op de dag van het examen.
- Het inschrijvingsgeld voldaan hebben
- Toestemming hebben van de hoofdtrainer uit uw club

#### 3.1 Brown Belt

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 Belt

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 belt' examen zonder eerst deel te nemen aan het 'brown belt' examen.

##### 3.2.2 Aantal toegestane deelnemers

Voor het 'Black Belt' 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 Belt of Brown Belt'.**

### 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 kickboksen (20 p.)

Kickboksen heeft een rijke geschiedenis. Voor het theoretisch examen (enkel voor 'Black Belt') geven wij een beknopt overzicht hiervan mee. We staan ook in beperkte mate stil bij het reglement voor kickboksen binnen VKBMO. Voor meer gedetailleerde informatie verwijzen wij door naar de reglementen beschikbaar op [www.vkbmo.be/reglementen](http://www.vkbmo.be/reglementen)

### 6.1 De geschiedenis van het kickboksen

Kickboksen is een verzamelnaam van verschillende vechtsporten die allen stoten en trappen gebruiken maar daarnaast is het ook een vechtsport op zichzelf die populair is in alle delen van de wereld.

#### 6.1.1 Oorsprong

Kickboksen vindt zijn oorsprong in Muay Boran, een kunst die later bekend zou worden als Muaythai. Het kickboksen zag het levenslicht in de late jaren 1950 in Japan en was een mix van Karate en Muaythai regels/technieken. In die tijd was er een grote rivaliteit tussen Muaythai en Karate.

#### 6.1.2 De grondleggers van het moderne kickboksen

##### ***Tatsuo Yamada***

Tatsuo Yamada was één van de eerste Karateka's die interesse toonde in Muaythai. Hij was loyaal aan Karate maar ook gefascineerd door de full-contactregels van het Muaythai. De karateregels in die tijd stonden niet toe dat men elkaar met volledige kracht mochten raken.

Yamada begon te experimenteren met beide stijlen en regels en besloot een nieuwe sport te lanceren in Japan onder de naam 'Karate-Boxing'. Hij nodigde een Muaythai vechter uit om les te geven in zijn karateclub. Dit wekte de eerste interesse bij Osamu Noguchi, een bokspromotor op dat moment.

##### ***Mas. Oyama***

In 1963 werd door Muaythai vechters een open uitnodiging gestuurd aan Japan. Zij daagde de Japanse Karateka's uit om het op te nemen tegen hen en zo uit te maken wie de sterkste Martial art was. Enkel Mas. Oyama nam de uitdaging aan en zond 3 Kyokushin vechters naar Thailand. Tadashi Nakamura en Akio Fujihira wonnen hun gevecht. Kenji Kurosaki verloor doordat hij zijn neus brak tijdens de wedstrijd en niet verder kon.

##### ***Kenji Kurosaki***

Kenji Kurosaki was erg onder de indruk van de Muaythai vechters en wat hij zag in de Thaise trainingskampen. Hij besloot om de sport naar Japan te brengen. Op vraag van Mas. Oyama ging hij in 1966 eerst een jaar naar Nederland om Kyokushin Karate lessen te geven. Eén van zijn studenten hier was de Nederlander Jan Plas. Hij zou later een kickboks student van Kurosaki worden en het bekende 'Mejiro Gym' oprichting in Nederland.

## **Osamu Noguchi**

Kurosaki was de man met de ervaring. In Osamu Noguchi vond hij de ideale zakenpartner. Noguchi was een promotor met geld en connecties om de sport professioneel te lanceren. In 1966 richtte hij de eerste Kickboks federatie op en organiseerde kort daarna zijn eerste event in Osaka op 11 april.

### 6.1.3 De noodzaak van een nieuwe benaming

Muaythai was geen goede naam voor een sport in Japan, een chauvinistisch land met een rijke geschiedenis aan traditioneel Japanse sporten. Kurosaki en Noguchi besloten daarom om een andere naam en nieuwe reglementen (Japanse) te kiezen.

### 6.1.4 Kickboksen ziet het levenslicht

Kickboksen was de nieuwe 'Japanse' sport. De grootste verschillen in regelgeving t.o.v. Muaythai waren de volgende:

- Elleboogtechnieken waren niet toegestaan
- Clinchtechnieken waren niet toegestaan
- Worpen vanuit het Japanse judo waren toegestaan
- Stoten werden in Kickboksen wel gescoord (niet in traditioneel Muaythai)

Het eerste kickboks event in Japan was op 3 juli 1968 met deelnemers uit Thailand, de Filipijnen en Japan. Het event trok slechts enkele toeschouwers maar de populariteit zou sterk toenemen. Japanse vechters zouden gezien worden als nationale helden.

### 6.1.5 De wereldwijde verspreiding van kickboksen

Begin jaren 1970 verloor het kickboksen zijn populariteit in Japan voor een aantal jaren. Ondertussen werd de sport steeds populairder in andere delen van de wereld voornamelijk in de USA en Europa. Er waren echter grote verschillen in regels afhankelijk van het land waarin je de sport beoefende. Dit heeft vaak te maken met de voorgeschiedenis in vechtsporten van dat specifieke land. De regels werden vaak zo aangepast dat zij een voordeel zouden hebben op buitenlandse tegenstanders.

Kickboksen in de USA was eigenlijk Full Contact Karate waarbij men wel handschoenen droeg maar waar low-kicks verboden waren. In Europa waren low-kicks wel toegestaan. Een techniek waarvoor de Europese vechters gevreesd werden.

Ook nu nog kent het kickboksen veel verschillen in reglementen afhankelijk van het land en/of federatie waarin de sport beoefend wordt.

Het eerste Kickboks event in Europa ging door in Nederland, een maandagavond op 31 mei 1976. Vechters met verschillende achtergronden zoals Karate, Taekwondo en Kempo namen het op tegen elkaar.



### 6.1.6 De lancering van K-1 als organisatie

In 1993 werd door trendsetter Kazuyoshi Ishii de K1 organisatie gelanceerd. De letter K staat voor 'Karate, Kickboksen en Kung Fu', een mix van technieken die kickboksers destijds gebruikten. Ishii had als doel om een vechtsport te creëren waarbij vechters uit verschillende vechtsporten het tegen elkaar konden opnemen. Het concept (en het prijzengeld) trok vechters van over de hele wereld naar Japan. Dankzij de buitenlandse vechters, specifiek de Nederlanders en Andy Hug won het kickboksen terug aan populariteit in Japan.

### 6.1.7 Hoe K1 een kickboksstijl werd

K1 is dus de naam van de wereldwijd bekende kickboksorganisatie uit Japan die in de jaren 90 en 2000 erg populair was. K-1 werd op een gegeven moment zo populair dat de regels van de organisatie een officiële stijl op zichzelf werden.

De K-1 organisatie heeft zijn populariteit te danken aan het hoog tempo dat in de wedstrijden gedraaid werd door de vechters. Een wedstrijd bij deze organisatie werd steeds op 3 ronde van 3 minuten gedraaid. Dit was aanzienlijk minder lang dan in andere vechtsporten. Hierdoor hoefde vechters zich minder zorgen te maken over hun uithoudingsvermogen en werd het wedstrijdtempo meteen hoger gelegd.

Het grootste toernooi dat de K-1 organisatie organiseerde was dat van de K-1 World Grand Prix. Dit was een open gewichtstoernooi.

Een ander format was dat van de K-1 World MAX in de -70 kg klasse.

### 6.1.8 De eerste K-toernooien in Europa

In maart 1994 werd in Nederland het eerste K toernooi georganiseerd. Ernesto Hoost won dit K-2 Plus toernooi door Bob Schreiber te verslaan in de finale.

Op september 1995 werd in Amsterdam voor het eerst het Ladies K-toernooi 'Queen of Queens' georganiseerd. De deelnemende dames waren: Daniella Somers, Michelle Aboro, Angela Glismann, Irma Verhoef, Zeld Tekin, Songkul Oruc en Corinne Geeris wie het toernooi won.

## 6.2 Algemene technieken in het kickboksen

Desondanks de verschillende stijlen en reglementen binnen het kickboksen zijn de basistechnieken bijna hetzelfde voor elke stijl. Trappen vanuit Karate en Muaythai worden gecombineerd met Westerse boks technieken. Hieronder een lijst met de meest voorkomende technieken:

Stoten	Trappen	Knieën
Directe stoot	Lowkick	Rechte knie
Hoekstoot	Middeltrap	Laterale knie*
Opstoot	Frontkick	Diagonale knie*
Spinning backfist	Achterwaartse draaitrap	Gesprongen knie
	Highkick	

\*Deze technieken worden uitgevoerd vanuit een clinchpositie.

## 6.3 K-1 rules bij VKBMO

Bij VKBMO beoefenen we de stijl K1 kickboksen of K1-rules. We nemen hieronder enkele belangrijke zaken door vanuit onze eigen reglementen. Wees je er bewust van dat K1-rules kunnen verschillen per land en/of federatie.

### 6.3.1 Toegestane technieken in alle klasse

- Actieve clinch
- Directe stoten
- Hoekstoten
- Opstoten
- Lowkicks
- Middeltrappen
- Frontkicks
- Highkicks
- Achterwaartse draaitrap
- Vastnemen been van je tegenstander wanneer je meteen terug loslaat of maximaal 1 stap en/of 1 actie uitvoert alvorens los te laten

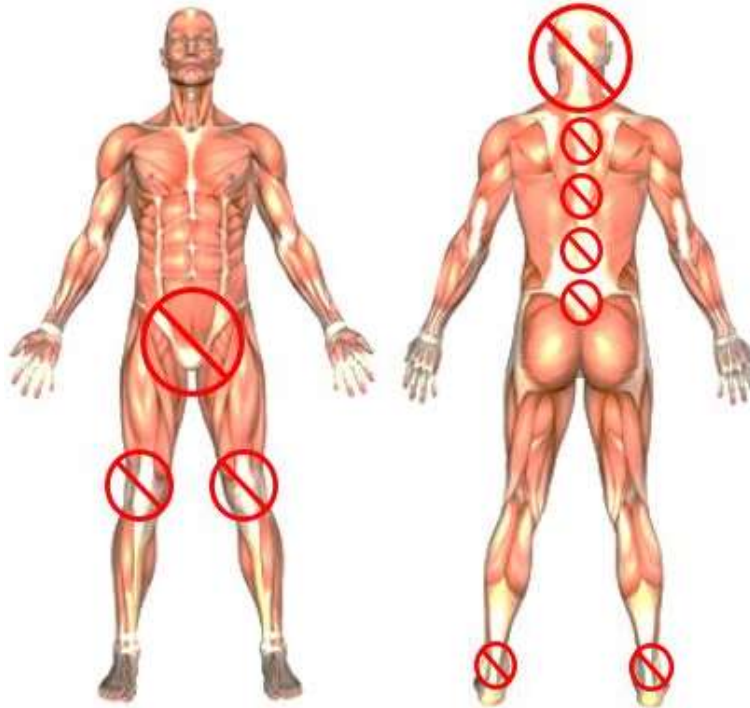
### 6.3.2 Verboden technieken in alle klasse

- Passieve clinch
- Ellebogen naar het lichaam of hoofd
- Vegen van je tegenstander
- Vastnemen been van je tegenstander zonder onmiddellijke actie of meer dan 1 stap en/of meer dan 1 actie uitvoeren alvorens het been los te laten.

### 6.3.3 Technieken enkel toegestaan in B en A klasse

- Spinning backfist
- Knietechnieken naar het hoofd

### 6.3.4 Verboden raakvlakken



### 6.3.5 Clinchen

Actieve clinch is toegestaan voor maximaal 3 seconden. 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.

### 6.3.6 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

### 6.3.7 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.

### 6.3.8 Kledij en hygiëne

De kickbokser draagt steeds een schone set kleren bestaande uit:

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

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

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

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

## 6.4 Tien voordelen bij het beoefenen van kickboksen

Kickboksen 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

## 6.5 Nog enkele weetjes



De kickboks pioniers in België waren Jos Goos en Hughes Crêvecoeur.



Tijdens het eerste K-1 event in 1993 won Branco Cikatic. Hij was slechts een invaller in het toernooi maar sloeg die dag al zijn tegenstander knock-out.



In een periode van 14 jaar waarin de K-1 organisatie de World Grand Prix organiseerde bereikte slechts 36 verschillende vechters de final 8. Vijftien verschillende vechters bereikte ooit de finale en slechts 7 verschillende wisten deze te winnen.



Ernesto Hoost stond maar liefst vijfmaal in de finale van de K1 World Grand Prix en won viermaal wat een record is.



In 2002 verloor Ernesto Hoost zijn eerste gevecht in het final 8 toernooi tegen Bob Sapp. Sapp raakte echter geblesseerd waardoor hij niet naar de volgende ronde kon. Hoost viel in voor hem en won dat jaar de World Grand Prix door Ray Sefo (KO 1eR) en Jerome Le Banner (KO 3'R) te verslaan.



Peter Aerts deed mee in alle (15) K1 World Grand Prix final 8 tournaments die doorgingen van 1993 t.e.m. 2007.



Fights at the Border II in Lommel was op 13 december 2003 een officieel K-1 event net als de edities van 2004 en 2005.



Murat Direcki vocht in februari 2007 tegen de voormalig K-1 MAX toernooiwinnaar Albert Kraus op het K-1 World MAX Japan toernooi in Tokyo. Hij verraste iedereen door te winnen van Kraus op knock-out in de eerste ronde. Hij won vervolgens van Joerie Mes en Satorucaschicoba en verzekerde zo zijn plaats in het final 16 toernooi van de K-1 World MAX in 2008. Hier verloor hij op beslissing van Yoshihiro Sato.



Marat Grigorian won de K-1 World GP -70 kg championship in 2015, Tokyo. Hij versloeg Yoichi Yamazaki en Makihira Keita beide op knock-out in de tweede ronde. In de finale versloeg hij Jordan Pikeur op knock-out in de eerste ronde.

## 7. Evaluatie theoretisch examen

Het theoretisch examen zal enkel voor de 'Black Belt' 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 kickboksen

Voor het praktijkexamen moeten de kandidaten zelf alle nodige materialen voorzien om dit te kunnen afleggen.

### 8.1 Opwarming & fysieke test (20 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 **kickboks** technieken
- 3 x 3 minuten bokszak met versnellingen

### 8.2 Geïsoleerde technieken (30 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 knie naar het hoofd
- Linkse en rechtse gesprongen knie



## **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 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

### **8.4 Combinaties (25 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 hoek/ R hoek
- L front-kick/ R middeltrap/ L hoek/ R direct
- L opstoot/ R stoot naar de plexus/ L hoek/ R low-kick
- L front-kick/ R direct/ L hoek/ R direct naar de plexus/ R direct
- L direct/ R direct/ R opstoot/ R hoek/ L wisseltrap high-kick
- R high-kick / R direct / L hoek / R low-kick / L knie
- L blok low-kick/ L middeltrap/ R direct/ L hoek/ R direct
- R blok low-kick/ R high-kick/ L hoek/ R direct/ achterwaartse trap naar lever
- R hoge blok op middeltrap/ L opstoot/ R hoek/ L middeltrap x2/ R direct
- L front-kick/ R direct/ L opstoot/ L hoek/ R direct

## 9. Evaluatie praktisch examen

### 9.1 Individueel beoordelingsformulier

Voorbeeld van het definitieve beoordelingsformulier en de puntenverdeling.

BEOORDELINGSFORMULIER		VLAAMSE <b>KICKBOKS MUAYTHAI</b> ORGANISATIE	
Graduaties kickboksen			
Datum: 22 oktober 2022			
<b>Informatie cursist</b>		<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>20</u>
Geïsoleerde trapechnieken	:	_____ /	<u>10</u>
Geïsoleerde knietechnieken	:	_____ /	<u>10</u>
Blokkeringen van trapechnieken	:	_____ /	<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>25</u>
Opmerkingen	_____		
	_____		
	_____		
EINDEVALUATIE			
● <b>Praktisch examen</b>	:	_____ /	<u>100</u>
			_____
			Handtekening examinator
● <b>Theoretisch examen</b>	:	_____ /	<u>20</u>
			_____
			Handtekening examinator
● <b>Eindresultaat</b>		<input type="checkbox"/> Geslaagd <input type="checkbox"/> Niet geslaagd	_____ / <u>120</u>

## 10. Belangrijk om te weten

### 10.1 Hoelang duurt het examen?

Het examen zal ongeveer 2 uur in beslag nemen.

### 10.2 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.

### 10.3 Wat als je niet komt opdagen?

Kan je niet deelnemen aan het examen meld je dan tijdig af via e-mail [britt@vkbmo.be](mailto: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.

### 10.4 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.

### 10.5 Welke score moet je behalen om geslaagd te zijn?

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

### 10.6 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.