



**EXAMENEISEN**

**KM-X**

**GEEL – ZWART**

SEPTEMBER 2016

# Km-X GEEL

## Algemeen

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

## Combatives

- Stoten (links en rechts)
- Slaan met de handpalm
- Hamervuisten
- Elleboog #1, #2 en #3
- Stampen
- Trap naar het kruis
- Voorwaartse trap
- Low kick (ronde trap)
- Achterwaartse trap
- Zijwaartse trap
- Knietjes

## Zelfverdediging

- 360 graden block
- Verdedigen tegen een verwurging van voren, opzij en van achteren (arm omhoog, spierbal tegen oor)
- 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
- Kikkersprongen
- Burpees

# Km-X ORANJE I

## Algemeen

- Schaduwboxen

## Combatives

- Stoten met verplaatsen tegelijkertijd
- Hoekstoot
- Uppercut stoot
- Elleboog #1-#7
- Alle trappen

## Zelfverdediging

- Headlock van de zijkant
- Berenkuffel van voren, opzij en van achteren
- Opgetilde berenkuffel voor en achter
- Inside defense (verdediging tegen rechte stoten)
- Covering defense (verdediging tijdens het sparren)
- Verwuring tegen de muur (voor en achter)

## Grond

- Sprawl
- Val breken achter en zij
- Verwuring op de grond, pluck, trap & roll

## Fysiek

- Opdrukken
- Kikkersprongen
- Burpees

## Overig

- Sparren
- Alle voorgaande exameneisen moeten volledig beheerst worden

# Km-X ORANJE II

## Algemeen

- Full mount
- Guard positie
- Side mount
- Koprool voorwaarts
- Koprool Achterwaarts

## Combatives

- Focusmitt combinaties

## Zelfverdediging

- Verwuring van achteren terwijl je naar achteren getrokken wordt
- Verwuring van voor, 2 handen pluck
- verwuring van achteren, 2 handen pluck
- verwuring van de zijkant, pluck
- trap naar het kruis, verdedigen met scheenbeen
- reflexive defense tegen een roundkick
- Bobbing & weaving/slipping & rolling

## Grond

- Headlock op de grond
- side mount naar full mount
- opstaan vanuit full mount
- Kick off met aanvaller in de guard
- Opstaan vanuit guard positie

## Overig

- Sparren
- Alle voorgaande exameneisen dienen volledig beheerst te worden

# Km-X 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 bovenbeen)
- Verdediging tegen een low kick (blokken met scheenbeen)
- Headlock van achteren
- Guillotinechoke
- Verdediging tegen een aanval met een stok van boven

## Grond

- Elbow escape
- Sit-up and 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-X BLAUW

## Algemeen

Herhaal alle technieken van lagere levels

## Combatives

- Leg Sweep with Forward Kick
- Leg Sweep with heel Kick
- Reverse Headlock on Ground (guillotine)
- Headlock from Behind on Ground (rear naked choke)
- Single Leg Takedown
- Hip Throw
- Mouth of the Hand Punch
- Head Butts (all directions)

## Self Defense

- Defense vs. Hair Grab- treat as defense vs.arm pull (front, side, behind)
- General defense vs. Outside Attacks
- Stick Defense- Overhead Swing
- Stick Defense- Overhead Swing (off angle)
- Stick Defense- Baseball Bat Swing

## Grond

- Defense vs. Reverse Headlock on Ground (sit-out)
- Defense vs. Headlock from Behind on Ground
- Defense vs. Choke from the Side on the Ground (kick to face or arm bar)
- Arm Bar from the Guard
- Triangle Choke from the Guard
- Arm Triangle Choke from the Guard
- Keylock9
- Sit Up and Sweep (reversal from guard to full mount)

# Km-X BRUIN

## Algemeen

Herhaal alle technieken van lagere levels

## Combatives

- Leg Sweep with Forward Kick
- Leg Sweep with heel Kick
- Reverse Headlock on Ground (guillotine)
- Headlock from Behind on Ground (rear naked choke)
- Single Leg Takedown
- Hip Throw
- Mouth of the Hand Punch
- Head Butts (all directions)

## Self Defense

- Defense vs. Hair Grab- treat as defense vs.arm pull (front, side, behind)
- General defense vs. Outside Attacks
- Stick Defense- Overhead Swing
- Stick Defense- Overhead Swing (off angle)
- Stick Defense- Baseball Bat Swing

## Grond

- Defense vs. Reverse Headlock on Ground (sit-out)
- Defense vs. Headlock from Behind on Ground
- Defense vs. Choke from the Side on the Ground (kick to face or arm bar)
- Arm Bar from the Guard
- Triangle Choke from the Guard
- Arm Triangle Choke from the Guard
- Keylock9
- Sit Up and Sweep (reversal from guard to full mount)

# Km-X ZWART

## Algemeen

- Alle voorgaande exameneisen onder stress uit kunnen voeren, in een hoog tempo.

## Combatives

- Stoten en trappen tegen stootkussen / focusmitt / thaipad
- Het kunnen trainen van je partner, logische combinaties vragen

## Zelfverdediging

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

## Overig

- Meerdere partijen sparren, staand en op de grond