



**KRAV MAGA
ALMERE**

HANDBOEK KM-X



Inhoudsopgave

1. Student overeenkomst	3
2. Het km-X programma	4
2.1. Doel	4
2.2. Thema's	4
2.3. Outfit	4
2.4. Aanwezigheid	5
2.5. Bekijken van de lessen (ouders)	5
2.6. Brengen en ophalen	5
2.7. Openingstijden Krav Maga Almere	5
2.8. Vakanties en feestdagen	5
2.9. Parkeren	5
2.10. Gevonden voorwerpen	5
2.11. Aan- en afmelden voor de les	6
2.12. Parents Night Out	6
2.13. De community	6
2.13.1. Workshops en seminars	6
2.13.2. Goede doelen	6
2.13.3. Verjaardagen	6
3. Algemene huisregels Krav Maga Almere	7
4. Punchkaart en examens	8
5. Banden	9
5.1. Geel (level 1)	10
5.2. Oranje (level 2)	11
5.3. Groen (level 3)	12
5.4. Blauw (level 4)	13
5.5. Bruin (level 5)	14
5.6. Zwart (level 6)	15



1. Student overeenkomst

Beste ouder/verzorger,

We vinden het belangrijk dat onze studenten hun verantwoordelijkheden kunnen/willen nemen en deze verbintenis aan willen gaan. Dit formulier is dan ook voor henzelf die jullie samen kunnen invullen, met parafen en handtekening, als herinnering en motivatie als deze even te kort schiet.

Ik weet dat het mijn verantwoordelijkheid is om voorafgaand aan elke les mijn Krav Maga outfit in orde te hebben (Krav Maga Almere T-shirt, zwarte broek kort/lang, binnen schoenen en polsbandje) en dat ik al mijn beschermingsmateriaal bij me heb.

Ik weet dat het mijn verantwoordelijkheid is om elke les 110% te geven, ongeacht hoe mijn dag al is gegaan.

Ik weet dat het mijn verantwoordelijkheid is om respect te hebben voor de Krav Maga Almere sportschool, de medewerkers, het materiaal en mede studenten.

Ik weet dat het mijn verantwoordelijkheid is om mijn best te doen om ten minste 2 keer per week naar de km-X les op mijn niveau te komen zodat ik in aanmerking kom om op te mogen voor examens.

Ik weet dat het mijn verantwoordelijkheid is om goed op te letten als levensvaardigheden aangeleerd worden bij Krav Maga Almere, zodat ik dit kan toepassen in de sportschool, op school en thuis.

Ik weet dat het mijn verantwoordelijkheid is om mijn best te doen om mijn conditie en gezondheid op peil te houden door te sporten en gezond te eten.

Ik ben mij ervan bewust dat dit grote verantwoordelijkheden zijn waar ik mee akkoord ga, maar ik ben er klaar voor en enthousiast om deel te nemen aan het km-X kids zelfverdedigingsprogramma.

Naam student:

Datum:

Handtekening student:

Getuige:

Naam ouder/verzorger:

Datum:

Handtekening
ouder/verzorger:



2. Het km-X programma

2.1. Doel

Het km-X kinderprogramma is voor de leeftijden 7 t/m 14 jaar en focust op het aanleren van praktische en effectieve zelfverdediging in een leuke, dynamische en motiverende omgeving.

Het programma is gebaseerd op het Krav Maga systeem, wat anders is dan traditionele martial arts en vechtsporten. In het km-X programma is de functie belangrijker dan de vorm en is het ontworpen om kinderen een hoog level van bekwaamheid aan te leren in een relatief korte tijd. We vinden het dan ook altijd belangrijk om onszelf de vraag te stellen: “Wat het kind nu laat zien, kan dat zijn/haar leven redden?”

Zelfverdediging is een groot onderdeel van km-X, maar het is niet het enige onderdeel. In elke les zijn subtiel fysieke fitness en diverse praktische levensvaardigheden geïntegreerd.

Daarom streven we meer naar functionele training. Deze methode legt meer nadruk op de context waarin de technieken terug komen dan op de beweging zelf. De vorm corrigeren we daarna ook voor verbetering, maar pas als het hoofddoel van de techniek is bereikt. Op deze manier is het niet alleen leuker voor kinderen maar leren we ook sneller de reactie om te verdedigen. Zelfverdediging gaat immers voornamelijk om IETS doen dan helemaal niets. Uiteindelijk geeft een slordige stoot meer resultaat dan helemaal niets.

2.2. Thema's

Zoals in 2.1. al te lezen is, zijn levensvaardigheden een integraal onderdeel van ons km-X programma. Om dit zo goed mogelijk over te brengen naar de kinderen, werken we maandelijks met een ander thema.

We kunnen op deze manier specifiek aan één onderwerp werken waar we de kinderen in kunnen ontwikkelen. De km-X instructeurs krijgen elke maand voorafgaande aan het nieuwe onderwerp een training en diverse handvaten voor oefeningen om deze over te brengen en de kinderen te kunnen coachen.

Een aantal voorbeelden van thema's die we behandelen:

- Ik ken mijn eigen krachten
- Ik geef mijn eigen grenzen aan
- Ik durf uit mijn comfortzone te stappen

Elke maand kan je dit thema met uitleg terug vinden in de mail en/of op de website.

2.3. Outfit

Een onderdeel van het km-X programma is dat we kinderen de verantwoordelijkheid willen geven dat ze eraan denken al hun spullen in orde te hebben. Dit betekent dat ze er trots op mogen zijn hun uniform te dragen, maar hier ook vooral zelf zorg voor dragen. Niet de ouders, maar de kinderen zelf zijn er verantwoordelijk voor dat ze hun outfit in orde hebben, inclusief polsbandje en beschermingsmiddelen.

Het totale uniform bestaat uit: Krav Maga Almere T-shirt, zwarte broek (lang of kort), Krav Maga Almere polsbandje (in de huidige band kleur) en sportschoenen die voor binnen bedoeld zijn en geen zwarte strepen achterlaten. Op blote voeten trainen is ook mogelijk.



2.4. Aanwezigheid

Aanwezig zijn voor lessen is de sleutel tot progressie. We adviseren een minimum van 2 keer trainen per week om het meeste resultaat te halen uit het km-X programma. Je kan ons actuele lesrooster vinden op onze website: www.kravmagaalmere.nl.

Alle leden van het km-X programma krijgen een punchkaart met hun naam en level erop. Als kinderen binnen komen bij Krav Maga Almere en zich inchecken bij de receptie, krijgen ze deze kaart, die ze meenemen in de les. Ze overhandigen dan de kaart aan de instructeur bij het opstellen. De instructeur kijkt of de kaart gestempeld mag worden en brengt deze na de les de kaart weer terug naar de receptie. De receptionist zorgt er dan voor dat de les gestempeld wordt en weer wordt veilig wordt opgeborgen.

De kaart laat niet alleen de aanwezigheid zien, maar ook hoe ver de kinderen zijn om te mogen testen voor de volgende band. Na het behalen van de band, wordt er een nieuwe kaart gegeven voor het volgende niveau. Kijk bij hoofdstuk "4. Aanwezigheid en examens" voor meer uitleg hierover.

Houd er rekening mee dat als kinderen na de start van de les binnen komen, ze nog mee mogen trainen, maar er geen aanwezigheidskaart meer wordt gegeven. Als kinderen 10 minuten na aanvang van de les binnen komen, kunnen ze helemaal niet meer mee doen.

2.5. Bekijken van de lessen (ouders)

Om kinderen minimaal af te leiden en maximaal te laten leren, vragen we ouders en vrienden om de lessen te bekijken vanuit de ontvangstruimte zonder interactie met het kind. Daarnaast hebben we gemerkt dat het storend kan zijn voor de instructeurs als het kind afgeleid wordt door de ouder(s).

Het maken van foto's of filmpjes zijn toegestaan voor of na de lessen en tijdens diploma uitreikingen.

2.6. Brengen en ophalen

Voor de veiligheid van de kinderen vragen we aan de ouders om je zoon/dochter binnen onze sportschool op te halen na afloop van de les. We hebben geen personeel dat buiten met hen kan wachten of hen mee kan laten lopen naar de auto. We laten kinderen niet onbegeleid naar buiten, maar kunnen hier door drukte niet altijd goed op toezien. Maak deze afspraak ook met je zoon/dochter.

2.7. Openingstijden Krav Maga Almere

Krav Maga Almere is 30 minuten voor de eerste les van de dag geopend tot 30 minuten na afloop van de laatste les van de dag. Het actuele lesrooster kan je vinden op onze website: www.kravmagaalmere.nl.

2.8. Vakanties en feestdagen

Krav Maga Almere is gesloten op officiële feestdagen, zoals: Goede Vrijdag, Pasen, Koningsdag, Bevrijdingsdag, Hemelvaartsdag, Pinksteren, Kerst (avond), Oud en Nieuw, Nieuwjaarsdag.

Tijdens schoolvakanties hebben we veelal een aangepast rooster. Dit is terug te vinden in de SportBit app, maar communiceren we ook op de website en onze social media.

2.9. Parkeren

Het parkeren rondom de locatie is gratis.

2.10. Gevonden voorwerpen

Als er iets is vergeten na afloop van de les, hebben we hiervoor een gevonden voorwerpen bak. In deze bak verzamelen we alle spullen die achterblijven.



We houden deze voorwerpen ongeveer 4 weken voor we ze naar een goed doel brengen. Controleer daarom altijd de sporttas en spullen van je zoon/dochter voor het verlaten van de sportschool.

2.11. Aan- en afmelden voor de les

Bij Krav Maga Almere werken we met het systeem SportBit. Bij de inschrijving zijn er inloggegevens gestuurd waarmee je kan inloggen in de app SportBit Manager of online kan inloggen in het ledenportaal: www.kravmagaalmere.sportbitapp.nl. We vragen iedereen om zich vooraf aan te melden voor een les, dit kan tot 15 minuten voor de les.

Als het toch niet lukt om te komen, kan afmelden ook tot 15 minuten voor de les. Als je binnen deze 15 minuten zit, vragen we je te bellen om je zoon/dochter af te melden. Dan halen we hem/haar handmatig uit de les en ontvang je ook geen automatisch gegenereerd mailtje over de afwezigheid. We zijn bereikbaar op 036 303 01 32.

Na het aanmelden van de les moet je nog wel op aanwezig gezet worden dat je er daadwerkelijk bent. Je kan je dan persoonlijk melden bij de receptie én de punchkaart ophalen (zie H4).

2.12. Parents Night Out

Een aantal keer per jaar organiseren we een Parents Night Out. Ouders/verzorgers kunnen hun kinderen dan afzetten zodat ze zelf kunnen genieten van een avond vrij. Wij zorgen voor het avondeten, een speciale training en kijken we een film met snacks en drinken. Elke keer bedenken we weer een ander thema zoals: Special Agent, Ninja Warrior, Olympische Krav Spelen, Bootcamp, enzovoorts. Niet-leden van Krav Maga Almere zijn altijd welkom en we vinden het ook enorm leuk als onze leden vrienden meenemen! De kinderen zijn in goede handen, terwijl ouders/verzorgers zelf kunnen ontspannen.

2.13. De community

Ben je actief betrokken bij de school van je zoon/dochter, een jeugdprogramma, sport activiteit of een andere organisatie die baat kan hebben bij het km-X programma? Laat ons dat dan weten. We waarderen het enorm als we hulp krijgen om onze missie kinderen veiliger te maken te verspreiden.

2.13.1. Workshops en seminars

We krijgen veelal het verzoek om speciale workshops te geven op diverse locaties in Nederland. Denk hierbij aan sportdagen op scholen en sportevenementen. Maar ook de mogelijkheid privé lessen voor een groepje kinderen behoort ook tot de mogelijkheid.

Binnen Krav Maga Almere betrekken we ook graag de familie bij trainingen, zo mogen vaders en moeders meedoen met de les op Vader- en Moederdag waarbij we een speciaal thema verzinnen om Krav Maga samen te kunnen gebruiken!

2.13.2. Goede doelen

We staan er altijd voor open om de Almere community sterker te maken. Als er evenementen zijn voor het goede doel, doneren we graag mee in de vorm van bijvoorbeeld een lidmaatschap. Dit kan voor zowel kinderen als volwassenen zijn. Neem hiervoor contact op met Laura.

2.13.3. Verjaardagen

Binnen Krav Maga Almere is het mogelijk om als kind je verjaardag te vieren. We zorgen dan dat alles is versierd en maken er een knallende dag van met een speciale training, spelletjes en de tijd om cadeaus te geven. Ook zijn er uitbreidingsmogelijkheden dat wij een cadeau, de taart of een goochelaar regelen. Vraag bij de receptie naar de mogelijkheden!



3. Algemene huisregels Krav Maga Almere

- **Draag op de mat alleen zaalschoenen die niet afgeven, nooit buitenschoenen!** We willen de mat vrij houden van bacteriën en schimmels van buiten. Betreed de mat dus alleen met zaalschoenen die niet afgeven, worstelschoenen of blote voeten. Dus ook niet met schoenen waarmee je van de auto naar binnen bent gelopen.
- **Houd de mat en het trainingsmateriaal schoon van bloed en zweet!** Als je een wondje hebt, bedek deze dan niet alleen met een pleister maar tape het in met sporttape. Een pleister laat al snel los door zweet en contact, en je wilt niet dat je je trainingspartner of de mat onder bloedt. Als je ziet dat er bloed op de mat of op het trainingsmateriaal zit, meld het dan bij de receptie of een instructeur. Zo houden we de sportschool vrij van bacteriën en ziekten!
- **Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne!** Niets is zo vervelend als trainen met iemand die naar zweet ruikt, een slechte adem heeft, of lange nagels heeft. Zorg dat je jezelf gewassen hebt en fris ruikt bij aanvang van de training, draag schone kleding, zorg dat je nagels kort geknipt zijn, en dat lang haar is samengebonden met een elastiek zonder harde of scherpe delen. Als je veel zweet, trek dan tussendoor een schoon T-shirt aan of droog jezelf met een handdoek. Zeker als je nog een 2e uur traint.
- **Heb respect voor de instructeurs, voor je trainingspartners en voor het trainingsmateriaal!** Voor en na de les groeten we naar elkaar en als we wisselen van trainingspartner geven we elkaar even een hand. Ook met trainingsmateriaal zoals kussens en bokszakken gaan we met respect om. Iedereen wil trainen in een veilige omgeving waarin we elkaar respecteren. Help mee deze omgeving te creëren!
- **Zorg dat je altijd het voor jouw les benodigde beschermingsmateriaal bij je hebt!** Voor lessen waarbij je samen met een trainingspartner traint, betekent dit dat je je beetje, kruisbeschermer, bokshandschoenen en scheenbeschermers bij je hebt.
- **Meld blessures voor aanvang van de les bij de instructeur** Als je een blessure hebt, meld dit dan bij aanvang van de les bij de instructeur. Dit geldt voor zowel oude en nieuwe blessures. De instructeur kan hier dan rekening mee houden tijdens de les. Ook kan je dit aangeven in de SportBit app.
- **Draag geen sieraden tijdens het trainen!** Sieraden zoals ringen, piercings, oorbellen en kettingen kunnen jezelf of je trainingspartner lelijk verwonden, of ons trainingsmateriaal beschadigen. Laat je sieraden dus thuis als je gaat trainen!
- **Zorg voor gepaste kleding tijdens de training!** We zijn één grote familie en dat willen we uitstralen. Tijdens de training draag je daarom in ieder geval een T-shirt van Krav Maga Almere of Krav Maga Worldwide. Verder raden wij je aan om in een korte of lange Krav Maga broek te trainen.
- **Bemoei je niet met de les als je langs de kant zit!** Onze instructeurs zijn opgeleid om les te geven. Echt. Het is niet nodig om je met de les te bemoeien. Ook al is het goed bedoeld, het is afleidend voor zowel de studenten als voor de instructeurs.
- **Geen eigen consumpties als je niet zelf traint!** De koffie bij ons is heerlijk en we lekker koude drankjes! Neem dus geen eigen consumpties mee als je zit te wachten, er zijn diverse dranken en versnaperingen te verkrijgen bij de receptie.



4. Punchkaart en examens

Examens zijn een integraal onderdeel van het km-X programma, maar misschien niet op de manier zoals je gewend bent van andere (vecht)sportscholen. Bij sommige scholen is het voldoende om alleen op te komen dagen om een band te krijgen. In het km-X programma streven we ernaar om er alles aan te doen dat kinderen elke band verdienen. Dit is waar een examen aan te pas komt.

De examens zijn erg inspannend, zowel mentaal als fysiek. De examens worden zwaarder en moeilijker naarmate de student hoger komt in het bandensysteem. Tijdens een examen moeten studenten alle technieken die ze hebben geleerd onder stress en vermoeidheid laten zien om zo een realistische zelfverdedigingsscenario te simuleren.

Zoals bij 2.4. te lezen is, krijgt elk kind een punchkaart voor de band waarvoor hij/zij traint. Bij het inchecken van de les wordt de kaart meegegeven aan het kind. De kaart moet dan bij het opstellen van de les aan de instructeur worden gegeven. Hij/zij kijkt of de les afgestempeld mag worden en brengt de kaart na afloop van de training weer naar de receptie. De receptionist stempelt dan de kaart af en bergt deze weer veilig op.

Bij sommige banden wordt er ook verwacht dat een kind nog extra lagere band lessen volgt om zo alle kennis goed op peil te hebben voordat hij/zij examen doet. Dit staat in kleur aangegeven op de kaart. Lessen van lagere banden volgen mag altijd, maar **pas na het hokje dat dik gedrukt is op de kaart** tellen ze mee voor het examen en worden dan pas afgestempeld.

Als een aanwezigheidskaart bijna vol is, betekent dit in theorie dat een kind alle technieken van die band een aantal keer heeft gehad en alles goed zou moeten kennen. Om dit zeker te weten, nemen we bij iedereen een mini-test af om te zien of die persoon op niveau is.

Als +/- 90-95% van de kaart is gestempeld, ontvangen de ouders een e-mail dat de kaart bijna vol is en bevestigt de receptionist een 'Examen toestemmingsformulier' aan de kaart voor deze mini-test. Deze brief neemt het kind mee naar een van de km-X instructeurs en maakt met hem/haar een aparte afspraak voor deze mini-test. We vragen **nadrukkelijk** dat een van de ouders hierbij aanwezig is.

De instructeur zal dan een aantal technieken van de te testen band (en -indien van toepassing- van lagere banden) afnemen om te kijken of het voldoende is. Als dat zo is, tekent hij/zij een document voor toestemming voor het examen. Deze brief wordt dan door de instructeur bij de receptie ingeleverd en gearhiveerd. Nu kan er door de ouders aangemeld worden voor het eerstvolgende examen via de SportBit app.

Kinderen die zijn aangemeld voor een examen zonder deze brief, worden niet toegelaten tot het examen.

Als uit de mini-test blijkt dat de technieken nog niet voldoende zijn, wordt er besloten nog een aantal extra lessen te volgen voordat er weer opnieuw een afspraak gemaakt kan worden voor een nieuwe mini-test. De instructeur bepaald dat na afloop van de mini test en communiceert dit ook direct aan het kind en de ouder(s). Op de witte vakken op de huidige punchkaart wordt dit aantal aangegeven.

Het minimaal aantal lessen dat moet worden gevolgd om examen te mogen doen en alle examendata terug te vinden op het whiteboard tegenover de receptie.

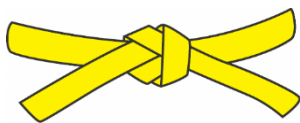
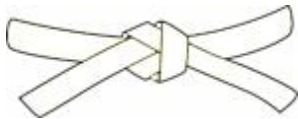


5. Banden

In het km-X programma kennen we een aantal banden, die we ook aanduiden met 'levels'. Het geeft soms verwarring wat nu precies wat is, dus hieronder leggen we dat uit.

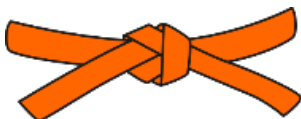
De (pols)band die de kinderen hebben is voor de huidige band die ze op dat moment bezitten. Ze trainen dus altijd voor de volgend band/level. Iedereen begint met de witte band.

Vanaf de oranje band en hoger wordt er verwacht dat alle voorgaande technieken nog steeds op hoog niveau uitgevoerd kunnen worden. De kinderen worden ook hier opnieuw voor beoordeeld tijdens het examen.



Gele band

Level 1



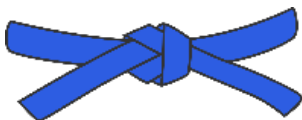
Oranje band

Level 2



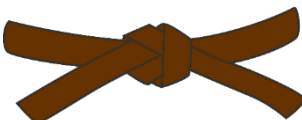
Groene band

Level 3



Blauwe band

Level 4



Bruine band

Level 5



Zwarte band

Level 6



5.1. Geel (level 1)

Benodigheden: voor het trainen in de lessen voor de gele band zijn bokshandschoenen, kruibescherming en een bitje vereist.

Algemeen

- Netjes opstellen
- Zittende positie
- Neutrale houding
- Gevechtshouding
- Verplaatsen in gevechtshouding inclusief pivoteren
- Verbale communicatie om te de-escaleren
- Afstand creëren na de verdediging en bewust zijn van eventuele andere gevaren

Combatives

- Rechte stoten: links en rechts + combinatie
- Rechte stoten: met voorwaartse en achterwaartse verplaatsing
- Lage stoten
- Palmstoot
- Hamervuisten: naar voor, naar beneden, opzij en naar achteren
- Ellebogen: #1, #2 en #3
- Stampen
- Kruistrap
- Voorwaartse afhoudtrap
- Low kick (ronde trap)
- Knieën

Zelfverdediging

- 360 graden block: nummer 1 t/m 4
- Arm drags (verdediging tegen een duw tegen je schouder)
- Verdediging tegen de verwurging: van voor, zij en van achteren (rotatie)
- Verdediging tegen de verwurging: van voor en van achteren met een duw
- Polsbevrijding tegen 1 hand: gespiegeld en gekruist
- Polsbevrijding tegen 2 handen: 2 op 1 arm, beide armen vastgepakt van boven en van beneden
- Polsbevrijding als iemand 2 handen achter je rug vasthoudt
- Pulls: alle richtingen (als iemand je uit balans trekt aan je arm, kleding of tas)

Grond

- Gevechtshouding liggend op je rug
- Verplaatsen in de gevechtshouding op de grond
- Voorwaartse trap vanaf de grond
- Transition kick (trap tijdens het opstaan)
- Tactisch opstaan vanaf de grond



5.2. Oranje (level 2)

Benodigheden: voor het trainen in de lessen voor de oranje band zijn scheenbeschermers vereist.

Combatives

- Bobbing
- Hoekstoot en opstoot
- Elleboog: #4 t/m #7
- Oog-strike vanuit aangepaste gevechtshouding
- Zijwaartse trap
- Achterwaartse trap
- Voorwaartse trap met bal van de voet
- Kruistrap met voorwaartse verplaatsing
- Knie met voorwaartse verplaatsing
- Werken met focus mitts: diverse combinaties met aangeleerde combatives

Zelfverdediging

- 360 graden block: nummer 5 t/m 7
- Verwuring van voren 1 hand pluck
- Verwuringen tegen de muur: van voor en van achter
- Berenknuffels: van voor, achter en van de zijkant
- Headlock van achteren: bar arm en carotid
- Inside defense tegen rechte stoten
- Inside defense tegen de lage stoten
- Verdediging hoekstoot: extended defense (op tijd) en covering defense (laat)
- Verdediging tegen de opstoot
- Verdediging tegen een ronde trap: absorberen met bovenbeen
- Verdediging tegen de kruistrap met je scheenbeen
- Underhooks/overhooks (pummelen)
- Clinchen

Grond

- Gevechtshouding liggend op je zij
- Transitietrap vanuit de gevechtshouding liggend op je zij
- Sprawl
- Full mount: behoud van de full mount en mogelijke combatives wanneer je bovenop zit
- Val breken: achterwaarts en zijwaarts
- Headlock van de zijkant op de grond
- Buck, Trap & Roll (verdediging als iemand full mount bovenop je zit gewicht naar voren)
- Pop up from mount (opstaan vanaf de mount positie)
- Striking, trace legs (opstaan vanuit de guard)
- Tactisch opstaan vanuit de gevechtshouding liggend op je zij

Overig

- Schaduwboksen
- Grappling
- Sparren (alleen boksen)



5.3. Groen (level 3)

Benodigheden: voor het trainen in de lessen voor de groene band is een bokshelm vereist.

Combatives

- Moeilijke/meervoudige combinaties moeten uitgevoerd kunnen worden op focus mitts
- Slippen van stoten
- Kopstoten: voor, zij en achter
- Medium en hoge ronde trappen
- Zijwaartse en achterwaartse trap met verplaatsing

Zelfverdediging

- Headlock van de zijkant
- Opgetilde berenknuffel: van voor en van achter
- Verdediging tegen de clinch: 1 hand pluck (met ruimte) en vingers in de ogen (geen ruimte)
- Pluck verdediging tegen een voorwaartse trap richting de buik
- Verdedigingen tegen hoge ronde trappen: 2 punten contact en 3 punten contact
- Hairgrabs: van voor, van de zijkant en van achter
- Polsbevrijding: tegen 2 of 3 aanvallers
- Verdediging tegen een ronde trap: met het scheenbeen

Grond

- Voorwaartse en achterwaartse rol
- Axe kick vanaf de gevechtshouding liggend op je rug
- Valbreken: voorwaarts
- Verdediging tegen de verwurging als iemand full mount op je zit
- Verdediging tegen de headlock als iemand full mount op je zit
- Elbow escape wanneer iemand full mount op je zit (gewicht naar achteren)
- Elbow escape wanneer iemand side mount op je ligt
- Armbar wanneer iemand in je guard zit
- Kick off wanneer iemand in je guard zit: met ruimte en zonder ruimte (controle over de arm)
- Combatives vanuit de side mount positie
- Transitie van de side mount naar de full mount positie

Overig

- Sparren (kickboksen)
- Clinching: met 1 hand en met 2 handen controle



5.4. Blauw (level 4)

Benodigheden: voor het trainen in de lessen voor de bruine band zijn tevens MMA-handschoenen vereist.

Combatives

- Beenveeg: van voor en van achter
- Slap kicks: naar binnen en naar buiten
- 360 graden block met gelijktijdige stoot
- Ronde knie
- Thaise knie
- Inside defense met counter: tegen een linker stoot en tegen een rechter stoot
- Hamervuist met verassingselement

Zelfverdediging

- Guillotine staand: aanval en verdediging
- Verwuring van achteren terwijl je naar achteren of naar de grond getrokken wordt
- General defense: verdediging tegen een middelhoog of hoge ronde trap
- Verdediging tegen de takedown 1 been (wizzer/crossface)
- Russian two-on-one

Grond

- Headlock van achteren op de grond
- Verwuring van de zijkant op de grond: schop in het gezicht of naar een armbar
- Guillotine wanneer iemand in je guard zit: aanval en verdediging
- Sit up & sweep
- Reversal verdediging wanneer iemand side mount op je ligt
- Footgrabs: stripping with axe kick
- Takedown 1 been met het hoofd aan de buitenkant
- Takedown 2 benen met een dropstep
- Takedown enkel: hyperextentie op de knie
- Rol combinaties

Overig

- Sparren (kickboksen)
- Grondvechten
- Grappling/clinchen/pummeling inclusief takedowns



5.5. Bruin (level 5)

Combatives

- Mouth of hand stoot
- Overhand stoot
- Kruis- en ronde trappen met een switch

Zelfverdediging

- Stok verdediging: van boven
- Stok verdediging: van boven, aanval vanaf de zijkant
- Stok verdediging: honkbal zwaai en backhand zwaai
- Headlock van de zijkant: spinning inward
- Full nelson: snelle en late reactie

Grond

- Advanced sprawl
- Takedown: 1 been met het hoofd aan de binnenkant
- Heupworp
- Triangle choke vanaf de guard: met benen en met armen
- Arm locks: kimura vanaf de guard en key lock vanaf side mount (figure 4-lock)
- Verdediging tegen iemand die je handen op de grond vasthoudt boven je hoofd of naast je schouders wanneer iemand full mount op je zit
- Sit-out variaties: naar de rug van je tegenstander, double leg takedown of tegenstander in je guard trekken

Overig

- Sparren (kickboksen, 2 tegen 1)
- Grondvechten
- Grappling/clinchen/pummeling inclusief takedowns



5.6. Zwart (level 6)

Algemeen

- De exameneisen voor de zwarte band bestaan naast de onderstaande technieken ook uit verschillende andere onderdelen waaronder;
 - het analyseren van eigen kunnen en aan deze zwakke punten werken;
 - het delen van kennis aan andere kinderen en hen coachen voor hun volgende band.
- Uiteraard moeten alle voorgaande exameneisen op hoog niveau, agressief, maar met respect voor partners op de mat uitgevoerd kunnen worden.

Combatives

- Gedraaide achterwaartse trap
- Voorwaartse trap/ronde trap met switch
- Twee kruistrappen met switch
- Twee achterwaartse trappen met switch
- Outside slapkick/voorwaartse trap met switch
- Bokkepoten (ontwapeningen/controleren)

Zelfverdediging

- Mes verdediging:
 - aanval vanaf een grote afstand: voorwaartse trap
 - bedreiging: wegslaan van het mes en trappen naar het kruis
 - aanval van boven
 - aanval van onder
 - voorwaartse steek: live side en dead side
 - mes tegen de keel: beide kanten
- Meerdere aanvallers met stokken

Takedowns

- Wanneer in de full nelson
- Headlock van achter gesprongen op je rug
- Opperingsworp

Overig

- Sparren (kickboksen, 2 tegen 1)
- Grondvechten
- Grappling/clinchen/pummeling inclusief takedowns

