

# Exameneisen voor de oranje band

## I. Standen

- 1) Diepe stand (80-20%)

## II. Handtechnieken

- 1) Ophaal naar de ribben
- 2) Handpalmstoot
- 3) Stoot met de knekelvuist
- 4) Slag met de pols

### *Zweepslagen:*

- 1) Van boven naar onder
- 2) Van onder naar boven
- 3) Kruislings naar de slaap
- 4) Zijwaarts naar de slaap
- 5) Zijwaarts naar de testikels
- 6) Met de vingers naar de ogen

## III. Voettechnieken

- 1) Haktrap voorwaarts
- 2) Achterwaartse trap (met meskant voet)
- 3) Voorwaartse hakcirkel
- 4) Achterwaartse hakcirkel

## IV. Weringen

- 1) Met de onderarm van buiten naar binnen
- 2) Met de hak
- 3) Met de binnenkant van de voet

## V. Combinaties

- 1) Verdedigingen - 1 t/m 5
- 2) Saifa – 1

## VI. Aanvullingen

- 1) Combinaties van alle voorafgaande technieken tijdens het lopen
- 2) Kennis van alle natuurlijke wapens en vitale plekken
- 3) Sparren
- 4) 3 minuten paardrijdstand (ma-bu)

**CHIN LUNG**