

Exameneisen voor de bruine band

I. Handtechnieken

- 1) Adelaarsklauw
- 2) Slag met de binnenkant van de vuist
- 3) Knekelvuist met 180° draai naar boven en beneden
- 4) Dubbele meshandslag naar achteren

Gecombineerde technieken: (één hand)

- 1) Stoot naar de kin (rechter stoot, rechter voet) en zijwaartse meshand
- 2) Zweepslag naar de slaap (kruislings) en meshand vanuit de heup naar borstbeen
- 3) Meshand vanuit de heup naar borstbeen en cirkel elleboog naar ribben

II. Voettechnieken

- 1) Trap met de bal van de voet zijwaarts
- 2) Trap met de hak zijwaarts
- 3) Cirkeltrap met de buitenkant voet

Gecombineerde technieken (één voet)

- 1) Zijwaartse trap naar borstbeen en zijwaartse trap naar de knie
- 2) Trap met de bal van de voet voorwaarts gevolgd door een paardentrap
- 3) Cirkeltrap met de bal van de voet naar het hoofd en zijwaarts trap naar de knie
- 4) Trap met bal van de voet voorwaarts met buitenom doordraaiend (360 °) een achterwaartse trap

III. Weringen

- 1) Wering met de bovenkant onderarm (op een stoot of trap middenzone)
- 2) Wering met binnenkant meshand met terugstap in ma-bu (op een voorwaartse trap middenzone)

Gecombineerde weringen

1. Onderarmwering met stoot naar de kin (op stoot naar bovenzone)
2. Hand/vuistwering (op stoot middenzone)
3. Onderarm/vuistklem (op stoot bovenzone)
4. Handpalmwering naar binnen, overnemen en zweepslag naar hoofd (op stoot bovenzone)

IV. Voetvegen

- 1) Voorwaartse voetveeg
- 2) Achterwaartse voetveeg

V. Klem- en bevrijdingstechnieken

- 1) Tegenstander pakt met zijn re. hand jouw re. pols . Met li. hand zijn re. hand klemmen en arm naar beneden brengen
- 2) Tegenstander pakt met zijn li. hand jouw re. pols. Met li. hand zijn li. hand inklemmen en met elleboog op elleboog van buiten naar binnen doordraaien in gekruiste stand
- 3) Handwurging van voren naar keel. Uitdraaien (met armzwaai naar binnen) gevolgd door een meshand naar hals aanvaller
- 4) Handwurging van achter naar keel. Uitdraaien (met armzwaai naar buiten) gevolgd door binnenkant meshand naar hals aanvaller en terugstappen in ma-bu.

VI. Combinaties

- 1) Verdedigingen - 1 t/m 20
- 2) Tai tsu ku - 1 en 2
- 3) Saifa - 1 t/m 6

VII. Aanvullingen

- 1) 1 eigen verdedigingstechniek
- 2) Sparren (ook tegen meerdere tegenstanders)

CHIN LUNG