

Inhoud toelatingsproeven cursus initiator (risico)vechtsporten

Voor sportbeoefenaars van een sport met meer dan 50 % zelfverdediging:

(zoals bijvoorbeeld: MMA, krav maga, pencak silat...)

1. Geef theoretische uitleg over je sport en de basistechnieken uit je sport.
2. Breng een partner mee, laat praktische vaardigheden zien en licht deze toe:
 - a. Toon 5 basistechnieken en geef toelichting bij de uitvoering (uit elke hieronder vernoemde categorie komen voorbeelden) en geef een toepassing:
 - i. Worpen en aanverwanten / trappen / stoten
 - ii. Klemmen
 - iii. Verwurgingen
 - b. Toon 3 toepassingen uit een contactaanval en geef toelichting bij de uitvoering (bijvoorbeeld: aanval door verwurging 2 handen voorwaarts)
 - c. Toon toepassingen uit een niet-contactaanval en geef toelichting bij de uitvoering (bijvoorbeeld: aanval door stoot/trap/wapentechniek)
3. Specifieke basistechnieken uit jouw discipline kunnen gevraagd worden.

Voor sportbeoefenaars van een sport met meer dan 50 % trappen en stoten:

(zoals bijvoorbeeld: muaythai, full contact karate...)

1. Geef theoretische uitleg over je sport en de basistechnieken uit je sport.
2. Breng een partner mee, laat praktische vaardigheden zien en licht deze toe:
 - a. Toon 5 basistechnieken en geef toelichting bij de uitvoering (uit elke hieronder vernoemde categorie komen voorbeelden) en geef een toepassing:
 - i. Trappen / verwering
 - ii. Stoten / verwering
 - iii. Verplaatsingen
 - b. Toon een combinatie van minstens 3 technieken (individueel) die logisch is qua opbouw en geef toelichting
 - c. Toon een afweer/verdedigingstoepassing op 3 stoten en 3 trappen met partner en geef toelichting bij de uitvoering
3. Specifieke basistechnieken uit jouw discipline kunnen gevraagd worden.