

Artikel 14 Technische dan- en poomeisen

Praktijk 2

ILBO TAERYON ; 15 stuks met gebruikmaking van o.a. gesprongen voet- en handtechnieken c.q. combinaties daarvan.

Aanval ; begint vanuit een links voorwaartse lange stand met een rechtse vuiststoot komende in een rechts voorwaartse lange stand.

De kandidaat moet vijf hand technieken en tien voettechnieken laten zien waarvan minimaal 3 voettechnieken gesprongen zijn.



Praktijk 3

HOSINSUL ; 12 stuks verdedigingstechnieken tegen vasthouden beetpakken en klemmen naar eigen inzicht uitgevoerd met de eigen partner die als aanvaller fungeert.

De volgende 8 stuks aanvalstechnieken dienen verplicht getoond te worden in onderstaande volgorde ;

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten
8. Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat, beide met het hoofd naar dezelfde richting.

De overige 4 aanvalstechnieken zijn vrij en naar eigen keuze van de examinandus waarbij de technieken een variant mogen zijn op reeds getoonde 8 stuks verplichte aanvalstechnieken.

De vier vrije technieken zijn genummerd van 9 t/m 12.

