



# Tactical Combat Training Team

Martial Arts hard Program Niveau I - MAP hard I

## EXAMENVEREISTEN:

### MAP HARD PROGRAM NIVEAU I

Dit is het eerste niveau en bestaat hoofdzakelijk uit het aannemen van een goede houding, stoottechnieken, slagtechnieken, traptechnieken en blokkeringen die technisch en realistisch gedemonstreerd zullen worden. De opbouw van het examen kan bestaan uit een combinatie van technische uitvoering, partneruitvoering en de prestaties op een stootzak of stootkussen.

#### OPSOMMING VAN DE UIT TE VOEREN TECHNIEKEN

#### OMSCHRIJVING VAN DE TECHNIEKEN

1. Offensive posture	Basis verdedigingshouding met gebalde vuisten
2. Defensive posture	Basis verdedigingshouding met open handen
3. Front jab	Stoot naar drie zones met de voorste hand
4. Punch	Stoot naar drie zones met de achterste hand
5. Swing	Een swing met de binnenzijde van de vuist naar de zijde van het hoofd
6. Elbow	Stoot met de elleboog vanuit verschillende situaties
7. Uppercut	Opgaande stoot naar de solar-plexus of keel van je tegenstander
8. Hoekstoot	Zijwaartse hoekstoot naar de zwevende ribben
9. Front kick	Voorwaartse trap in stekende & duwende vorm
10. Side	Zijwaartse uitduwende trap met de zijde van je voet naar lage of middelzone
11. Backward kick	Achterwaartse trap met de hiel naar de middelzone
12. Roundhouse kick	Zijwaartse cirkeltrap op de drie zones (hoofd niet belangrijk)
13. Hook kick	Hakende trap met de hiel inwaarts en buitenwaarts
14. Kick to the groin	Trap naar het kruis met de wreef van de voet
15. Heelkick to the foot	Trap met de hiel naar de opperzijde van de tegenstander zijn voet
16. High block	Opgaande verwerking met de voorarm
17. Inside block	Inwaartse verwerking (Uchi uke)
18. Outside block	Buitenwaartse verwerking (Soto uke)
19. Low block	Lage vegende verwerking tegen een lage stoot of voorwaartse trap
20. Cross block	Kruisverwerking omhoog, omlaag en langs de zijden van het lichaam
21. Opvangen van een low kick	Been optrekken in de richting van de trap
22. Dubble & reverse block	Verweren met beide armen in dezelfde of omgekeerde richting
23. Stop kick	Het stoppen van een trap door zijn been te blokkeren
24. Single & Dubbel handpush	Duwbeweging met de handpalm naar de kin of naar de borst
25. Knife hand	Slag met de meszijde van je open hand
26. Bitch slap	Slag met je open hand tegen vitale plaatsen zoals het gezicht
27. Blinding	Verblinden van je tegenstander door je vingers naar de ogen te brengen



TACTICAL COMBAT TRAINING TEAM Vzw

Hoge Dennenlaan 5, B-2470 Retie

Tel: +32 (0)472 73 97 82 (Jurgen) - Tel: +32 (0)472 01 26 26 (Matthias)

Mail: [tacticalcombatteam@gmail.com](mailto:tacticalcombatteam@gmail.com) - Website: [www.TCT-TEAM.com](http://www.TCT-TEAM.com)

