



WAKO INTERNATIONAL

# OVERZICHT VAN WAKO GRADUATIE-EISEN KICKBOKSEN

NEDERLANDSE VERSIE



WAKO NEDERLAND

## TOETSING

WAKO kent voor Kickboksen een trapsgewijze indeling van geoefendheidsniveau, ingedeeld in graden met bijbehorende bandkleuren, per niveau een bandkleur. Er worden de volgende gradaties bandkleuren onderscheiden: witte, gele, oranje, groene, blauwe, bruine en zwarte band.

De graduatie-eisen die gelden voor het behalen van deze banden, zijn door de technische commissie van WAKO International vastgesteld. In dit overzicht van WAKO Nederland zijn de eisen van WAKO International - die wereldwijd standaard worden gehanteerd - in volgorde van het te behalen hogere band weergegeven.

Om de volgende hogere band te behalen moet er een toets worden afgelegd. Deze toets omvat een demonstratie van de vereiste technieken en handelingen die door de technische commissie van WAKO International zijn voorgeschreven en die in het overzicht van WAKO Nederland zijn weergegeven.

Gebruikelijk is dat bij deze toets een aantal dingen van de kandidaat in overweging worden genomen zoals: leeftijd, conditie, aanwezigheid bij trainingen, inzet, instelling, gedrag en kennis van het Kickboksen.

Bij de lagere bandkleuren staan vooral aanwezigheid en inzet centraal. Bij de wat hogere banden hebben dingen als kennis van de historie en wedstrijdvormen van het Kickboksen een grotere rol bij de beoordeling.

De gele tot en met de bruine band kunnen bij de eigen vereniging, school of club worden behaald.

Doet de kandidaat het goed dan zal de leraar of trainer overgaan tot een gradatieverhoging.

Voor het behalen van de zwarte band, 1<sup>ste</sup> Dan en hoger, moet de kandidaten voor de WAKO Nederland Dan-commissie verschijnen.

Deze commissie beoordeelt of aan de eisen, die voor die graad gesteld zijn, wordt voldaan.

*N.B. De wachttijd - de periode die gewacht moet worden om een volgende toets te mogen afleggen voor het verkrijgen van een hogere band - is minimaal zes maanden.*

## ALGEMENE RICHTLIJNEN

1. De WAKO Nederland eisen voor het behalen van banden weergegeven in dit overzicht zijn zoals deze bij WAKO Internationaal standaard zijn vastgelegd en wereldwijd worden aangehouden.
2. Bij WAKO Nederland is de uitvoering van de technieken niet in beton gegoten en hoeven lang niet voor alle verenigingen, scholen, clubs en vechters te gelden. Per school en zelfs per individu zal er rekening mee worden gehouden dat er verschillen kunnen zijn bij het uitvoeren van de technieken.
3. In dit overzicht van WAKO Nederland wordt de algemeen gebruikelijke Engelse benaming van enkele technieken (zoals 'Low kick', 'Clinch' en 'Jab') gebruikt, die vernederlands zijn en ook in andere talen uit het Engels onvertaald zijn overgenomen. Voor de volledigheid worden deze Engelse benamingen in een 'Bijschrift' omschreven en wordt er enige uitleg en nadere toelichting gegeven.
4. Net als bij andere vechtsporten worden ook bij Kickboksen technieken vereist die bij kickbokswedstrijden niet zijn toegestaan - behalve bij Form-wedstrijden - vanwege het extreem gevaarlijke karakter van deze technieken (zoals elleboogstoten). Deze verboden technieken worden wel in Forms en Demo's gebuikt.
5. De standaard 'gevechtshouding', die ook wel 'verdedigingshouding' wordt genoemd, is als volgt:  
Een recht-op-staande houding met armen voor het lichaam, gebalde vuisten op kin-hoogte of iets hoger, voeten op schouderbreedte met tenen iets naar buiten gericht en een heel lichte buiging van de knieën.  
De standaard voorwaartse 'slipbeweging', die ook wel 'sleepbeweging' wordt genoemd, is als volgt:  
Een voet wordt naar voren geplaatst. Als deze voet de grond raakt, wordt het andere been bijgetrokken door middel van een slipbeweging. De achterste voet komt niet los van de grond, maar de bal van de achterste voet 'glijdt' over de grond naar voren tot de standaard gevechtshouding weer is ingenomen. De slipbeweging achterwaarts is te vergelijken met de voorwaartse, maar dan in omgekeerde richting.
6. WAKO - World Association of Kickboxing Organizations - heeft vertegenwoordiging in 131 landen, met wereldwijd ruim 4 miljoen leden en meer dan 40 duizend aangesloten scholen.  
WAKO is officieel erkend door Internationale Olympische Comité (IOC) en kent 7 kickboks-disciplines waarvoor deze IOC-erkenning geldt: 4 disciplines op de wedstrijdmat (Tatami) en 3 disciplines in de Ring.  
De disciplines op de wedstrijdmat (Tatami) zijn: Forms, Point Fighting, Light Contact en Kick Light.  
De disciplines in de Ring zijn: Full Contact, Low Kick en K-1 Rules.

## GELE BAND

### – LICHAMELIJKE VOORBEREIDING

- Het lichaam bewegen en lopen de spieren warm te maken.
- Rek- en strekoefeningen.
- Algemene fitheid.

### – GEVECHTSHOUDING

- Voorwaartse gevechtshouding, rechtsvoor en linksvoor.
- Zijwaartse gevechtshouding naar rechts en naar links, afwisselend met linksvoor en met rechtsvoor.

### – BEWEGINGEN

- Korte bewegingen naar voren en naar achteren.
- Bewegingen naar voren en naar achteren.
- Naar voren gaan door met het achterbeen in te stappen (om een vereiste techniek uit te voeren).

### – BASISTECHNIEKEN

- Hoge blokkering binnenwaarts en buitenwaarts (met wegdraaibeweging (ontwijking) binnenwaartse en buitenwaartse, waarbij aanvallen naar het gezicht met handpalm of pols worden geblokkeerd).
- Midden blokkering binnenwaarts en buitenwaarts (met wegdraaibeweging (ontwijking) binnenwaarts en buitenwaarts, waarbij aanvallen naar het lichaam met de arm worden geblokkeerd).
- Lage blokkering, waarbij de blokkerarm een duwende benedenwaartse beweging beschrijft.
- Rechte stoten ('Directes') met rechts en met links: rechtse Directe en linkse Directe.
- Slag met achterste elleboog (naar voren gericht vanaf opzij) – rechtsvoor en linksvoor.
- Trap (trapschijnbeweging) richting de enkel (als inleiding voor een vervolgtechniek).
- Voorwaartse kniestoot – rechtsvoor en linksvoor.
- Voorwaartse trap – rechtsvoor en linksvoor.
- Ronde kniestoot – rechtsvoor en linksvoor.
- Ronde trap – rechtsvoor en linksvoor, uitgevoerd op verschillende hoogten.
- Slag met de achterkant van de vuist (Back fist).
- Ridge hand strike\*) binnenwaarts.

*N.B. Alle bovenstaande basistechnieken moeten op de plaats en in beweging kunnen worden uitgevoerd in een stand rechtsvoor en linksvoor.*

### – COMBINATIES

- Vanuit zijwaartse gevechtshouding:
  - Slag met handpalm van de achterste hand + Rechte stoot (en wisselen van gevechtshouding).
  - Ronde trap met voorste been + Slag met handpalm.
- Vanuit voorwaartse gevechtshouding:
  - Jab\*) + Rechte stoot + Hoekstoot (op de plaats en in voorwaartse beweging).
  - Hoge blokkering buitenwaarts en binnenwaarts + Rechte stoot met achterste hand.
  - Midden blokkering buitenwaarts en binnenwaarts + Rechte stoot met achterste hand.
  - Lage blokkering + Rechte stoot met achterste hand.
  - Jab\*) + Rechte stoot + Voorwaartse trap met achterste been (op de plaats en in voorwaartse beweging).
  - Voorwaartse trap en vervolgens naar voren stappen + Jab\*) + Rechte stoot met achterste hand.
  - Ronde trap met achterste been (één stap naar voren) + Rechte stoot met achterste hand + Hoekstoot met voorste hand.

### – AANVULLENDE KENNIS

Kennis hebben van gevechtsafstanden: dichtbij, op gemiddelde afstand en veraf.

OPMERKING: \*) Engelse benaming 'Jab' wordt nader toegelicht: zie Bijschrift.

–oOo–

## ORANJE BAND

### – LICHAMELIJKE VOORBEREIDING

Warming-up uitbreiden met touwtjesspringen en het lopen afwisselen met sprintjes.

### – GEVECHTSHOUDING

- Overgaan van voorwaartse gevechtshouding naar zijwaartse gevechtshouding.
- Omgekeerd: overgaan van zijwaartse gevechtshouding naar voorwaartse gevechtshouding.

### – BEWEGINGEN

- Korte zijwaartse bewegingen, naar rechts en naar links.
- Zijwaartse bewegingen, rechtsvoor en linksvoor.
- Slipbewegingen van achterste voet.
- Overgaan van voorwaartse naar zijwaartse gevechtshouding en omgekeerd van zijwaartse naar voorwaartse gevechtshouding (waarbij de bijbehorende verdediging steeds wordt gewisseld).

### – BASISTECHNIEKEN

- Lage blokkering met binnenwaartse en buitenwaartse ontwijkingsbeweging bij het blokkeren.
- Blokkering met het scheenbeen.
- Ontwijkingen.
- Chop\*) binnenwaarts en buitenwaarts met rechterhand en met linkerhand.
- Voorwaartse elleboog-opstoot, waarbij de elleboog een loodrecht-opwaartse beweging beschrijft.
- Laten zien hoe de tegenstander met een Clinch\*) onder controle moet worden gehouden.
- Zijwaartse trap met rechterbeen en met linkerbeen.
- Low kick\*) met rechterbeen en met linkerbeen, waarbij het kuitbeen aan de buitenkant wordt geraakt.
- Vegen, gevolgd door een draaiveeg met de hiel van het achterste been.

*N.B. Technieken op de plaats en in voorwaartse beweging kunnen uitvoeren, rechtsvoor en linksvoor.*

### – COMBINATIES

- Vanuit zijwaartse gevechtshouding:
  - Vegen (draaiveeg) met de hiel + Slag met handpalm + Blitz\*).
  - Slag met achterste handpalm + Rechte stoot. Beide technieken met een slipbeweging naar voren.
  - Zijwaartse trap in beweging + Slag met handpalm + Rechte stoot.
  - Hook kick\*) + Ronde trap met hetzelfde been + Tegengestelde stoot.
  - Zijwaartse trap + Ronde trap met hetzelfde been + Tegengestelde stoot.
- Vanuit voorwaartse gevechtshouding:
  - Voorwaartse trap met achterste been + Tegengestelde stoot + Axe kick\*) met achterste been.
  - Korte zijwaartse beweging naar rechts + Ronde trap met linkerbeen + Tegengestelde stoot.
  - Korte zijwaartse beweging naar links + Ronde trap met rechterbeen + Tegengestelde stoot.
  - Ontwijking naar rechts + Tegengestelde stoot + Ronde trap met voorste been.
  - Ontwijking naar links + Hoekstoot met voorste hand + Axe kick\*) met achterste been.
  - Low kick\*) naar de buitenzijde van de kuit + Tegengestelde stoot.

*N.B. Bovenstaande combinaties met een partner kunnen uitvoeren.*

### – AANVULLENDE EISEN

- Algemene kennis hebben van de geschiedenis en ontwikkeling van het Kickboksen.
- Schaduwsparring voor de spiegel. Technieken kunnen uitvoeren op stootzak of stootkussen.
- Tactische gevechtsaspecten van het wedstrijdperk - wedstrijdmat (Tatami) en Ring - en de korte bewegingen naar voren en achteren kunnen laten zien.
- Tactisch inzicht hebben in hoe te handelen bij aanvallen en bij verdedigen.

OPMERKING: \*) Engelse benamingen worden nader toegelicht: zie Bijschrift.

–oOo–

## GROENE BAND

### – LICHAMELIJKE VOORBEREIDING

Warming-up uitbreiden met intervaltraining.

### – BEWEGINGEN

- Omschakelen van gevechtshouding en wisselen van stand.
- Korte bewegingen in een cirkel.

### – BASISTECHNIEKEN

- Ontwijkingen naar links en rechts.
- Armblokkeringen tegen stoten en trappen naar het gezicht en de zijkant van het lichaam.
- Combinaties Rechte stoten en een Chop\*) binnenwaarts met voorste en achterste hand.
- Ridge hand strike\*) binnenwaarts met voorste hand en met achterste hand.
- Wisselen van stand, een Jab\*) gevolgd door Tegengestelde stoot.
- Axe kick\*) rechts en links.
- Veeg, gevolgd door een Axe kick\*).
- Gebruik van de hiel bij traptechnieken.
- Gebruik van het scheenbeen bij traptechnieken.
- Low kick\*) naar binnenkant van de kuit.
- Achterwaartse trap (met een draai en naar voren gericht) en naar voren gaan.
- Axe kick\*) binnenwaarts met achterste been en vervolgens buitenwaarts met voorste been.
- Axe kick\*) buitenwaarts met achterste been en vervolgens binnenwaarts met voorste been.
- Zijwaartse trap en Hook kick\*).
- Gesprongen Kniestoot recht naar voren gericht.
- Gesprongen trappen (voorgaande trappen).
- Ronde trappen op de plaats (minimaal 5 trappen).
- Schaduwsparren.

### – COMBINATIES

- Vanuit zijwaartse gevechtshouding:
  - Ronde trap met voorste been + Slag met handpalm + Tegengestelde stoot.
  - Hook kick\*) + Zijwaartse trap.
  - Ronde trap met voorste been + Hook kick\*) + Tegengestelde stoot.
  - Ronde trap met voorste been + Gedraaide Hook kick\*) + Tegengestelde stoot.
  - Zijwaartse trap met voorste been, vervolgens een draai + Voorwaartse trap + Tegengestelde stoot.
- Vanuit voorwaartse gevechtshouding:
  - Jab\*) + Tegengestelde stoot + Axe kick\*) binnenwaarts + Axe kick\*) buitenwaarts.
  - Veeg + Tegengestelde stoot.
  - Voorwaartse trap met voorste been + Axe kick\*) binnenwaarts met achterste been en naar voren gaan + Axe kick\*) buitenwaarts met achterste been en naar voren gaan.
  - Low kick\*) schijnbeweging + Tegengestelde stoot.
  - Veeg met voorste been + Axe kick\*) + Hoekstoot.

### – AANVULLENDE EISEN

- Schijnbewegingen kunnen laten zien en kickboks-strategieën kunnen uitleggen.
- Tactische situaties: kunnen anticiperen op een aanval, een botsing en een tegenaanval.
- Oefeningen met stootzak en boksbal (en/of stootkussen) erbij betrekken.
- Kennis van het de bijzonderheden van Kickboksen en van de wedstrijdvormen van WAKO.
- Voor deze graad/bandkleur is één keer deelname aan Centrale Training vereist.
- Voor kandidaten die niet aan wedstrijden deelnemen is een demonstratie of een Form vereist.

OPMERKING: \*) Engelse benamingen worden nader toegelicht: zie Bijschrift.

–oOo–

## BLAUWE BAND

- LICHAAMELIJKE VOORBEREIDING
  - Warming-up uitbreiden met krachttraining.
- BEWEGINGEN
  - Richtingswisselingen.
- BASISTECHNIEKEN
  - Slag met handpalm (op de plaats en in beweging).
  - Chop\*) buitenwaarts.
  - Elleboogstoot recht naar voren gericht.
  - Elleboogstoten naar de zijkanten gericht.
  - Elleboogstoot naar achteren gericht.
  - Ronde trap met (opgetilde gebogen) voorste been.
  - Gesprongen Zijwaartse trap met een draai van 360°.
  - Gesprongen Hook kick\*) met een draai van 360°.
  - Voorwaartse Kniestoot, uitgevoerd in beweging naar voren en op de plaats.
  - Afwisselend alle tot nog toe vereiste handtechnieken en beentechnieken uitvoeren.
  - Ronde trappen en na iedere trap met een slipbeweging naar voren gaan (minimaal 5 trappen).
  - Kennis hebben van lijf-aan-lijf gevechten (Kickboksen en Muay Thai).
- COMBINATIES
  - Vanuit zijwaartse gevechtshouding:
    - Voorwaartse stootschijnbeweging + Elleboogstoot.
    - Elleboogstoot + Rechte stoot en naar achteren gaan + Zijwaartse trap met slipbeweging.
    - Combinaties van dubbele en drievoudige trappen, terwijl met slipbeweging naar voren wordt gegaan.
    - Hook kick\*) schijnbeweging + Zijwaartse trap met hetzelfde been + Slag met handpalm.
    - Voorwaartse Hook kick\*) + Zijwaartse trap met hetzelfde been met een slipbeweging.
    - Hook kick\*) + Ronde trap met hetzelfde been + Zijwaartse trap met een slipbeweging naar voren.
    - Zijwaartse beweging en terugkeren naar de beginpositie + Tegengestelde stoot.
    - Diagonale korte beweging met richtingverandering gevolgd door een Zijwaartse trap.
  - Vanuit voorwaartse gevechtshouding:
    - Voorwaartse trap met voorste been + Zijwaartse trap met achterste been + Tegengestelde stoot + Hoekstoot met voorste hand.
    - Jab\*) + Tegengestelde stoot + Axe kick\*) binnenwaarts en buitenwaarts (in zijwaartse beweging).
    - Low kick\*) - gebruikt uit voorzorg (als afhoudtechniek) ter verdediging van een hoge Ronde trap.
    - Veeg - gebruikt uit voorzorg (als afhoudtechniek) ter verdediging van een hoge Ronde trap.
    - Snelle beenwisseling, onmiddellijk gevolgd door een Low kick\*) met voorste been + Gesprongen en gedraaide Zijwaartse trap + Ronde trap met voorste been.
    - Ronde trap + Zijwaartse trap met voorste been gericht naar gezicht van de tegenstander terwijl naar voren wordt bewogen + Gedraaide Zijwaartse trap naar het lichaam + Low kick\*) met achterste been.
    - Jab\*) + Tegengestelde stoot + Hoekstoot met voorste hand + Gesprongen en gedraaide Axe kick\*) + Low kick\*) met het andere been.
    - Korte zijwaartse beweging + Clinchen (het hoofd vastgrijpen) + Kniestoot tegen het hoofd.
- AANVULLENDE EISEN
  - Alle technieken die tot nu toe zijn vereist ook met een partner kunnen uitvoeren.
  - Intervaltraining op de stootzak en wat vereist is laten zien bij het sparren met een partner.
  - Voor deze graad/bandkleur is deelname aan een Centraal Training en een toernooi vereist.
  - Voor kandidaten die niet aan wedstrijden deelnemen is een demonstratie of een Form vereist.

OPMERKING: \*) Engelse benamingen worden nader toegelicht: zie Bijschrift.

–oOo–

## BRUINE BAND

### – LICHAMELIJKE VOORBEREIDING

Warming-up uitbreiden met circuittraining.

### – BASISTECHNIEKEN

- Chop\*) buitenwaarts.
- Alle draaitrappen: in beweging naar voren met een 180° draai / op de plaats met een 360° draai.
- Bij lijf-aan-lijf sparren en laten zien hoe punten gescoord moeten worden, hoe de tegenstander buiten de mat te verdrijven of hoe de tegenstander uit te schakelen.
- Gesprongen trappen en gesprongen draaitrappen: inzetten met achterste been (waar van toepassing).
- Schaduwsparren: 1 minuut met de handen, 1 minuut met de benen en 1 minuut met handen en benen.
- Vrij sparren: 1 minuut Semi Contact, 1 minuut Light Contact / Full Contact en 1 minuut met Low kicks\*).
- Aanvullende Back fist basistechnieken:
  - Slag met achterkant van de vuist (Back fist).
  - Gedraaide slag met achterkant van de vuist (Spinning Back fist).
  - Gesprongen slag met achterkant van de vuist (Jumb Back fist).
  - Gesprongen en gedraaide slag met achterkant van de vuist (Jumb Spinning Back fist).

### – COMBINATIES

- Vanuit zijwaartse gevechtshouding:
  - Blitz\*) gevolgd door een achterwaartse beweging + Tegengestelde stoot en naar voren gaan.
  - Ronde trap + Hook kick\*) + Slag met de handpalm van voorste hand + Tegengestelde stoot.
  - Hook kick\*) en naar achteren gaan + Tegengestelde stoot.
  - Gedraaide Hook kick\*) en naar voren gaan + Ronde trap met hetzelfde been.
  - Zijwaartse trap met een slipbeweging naar voren + Hook kick\*) + Ronde trap met hetzelfde been naar het gezicht van de tegenstander + Chop\*) binnenwaarts met achterste hand.
  - Serie hoge trappen: Zijwaartse trap en Ronde trap. Beide trappen gericht naar gezicht van de tegenstander en na iedere serie met een slipbeweging naar voren (minstens 3 series).
- Vanuit voorwaartse gevechtshouding:
  - Hoekstoot met voorste hand + Tegengestelde stoot + Low kick\*) met voorste been.
  - Axe kick\*) met voorste been + Tegengestelde stoot + Low kick\*) met achterste been naar de kuit.
  - Rechte stoot met voorste hand + Low kick\*) + Hoekstoot met achterste hand + Low kick\*).
  - Lage blokkering met ontwijkbeweging (korte beweging naar achteren) + cirkelvormige draaibeweging naar voren + Low kick\*) met achterste been.
  - Tijdens het sparren: vegen en met het veegbeen naar voren stappen.
  - Serie van 3 Vlindertrappen, waarbij er gesprongen en gedraaid wordt.

*N.B. Vlindertrap of Butterfly kick is de zogenaamde vliegende draaitrap uit Capoeira (Mariposa kick), Taekwondo en Chinese vechtsporten zoals Wushu en Kung Fu.*

*Deze Vlindertrap bestaat uit een sprong, waarbij het lichaam in de lucht een draai maakt en de romp zo horizontaal mogelijk blijft. Tijdens deze draaisprong zijn benen gestrekt en gespreid.*

*De naam 'Vlindertrap' komt omdat de benen in de lucht als vleugels van een vlinder bewegen.*

### – AANVULLENDE VEREISTEN

- Beheersing van stoottechnieken en in staat zijn met deze stoten het doel onder controle te raken.
- Kennis hebben van het kickboks-wedstrijdperk en gebruik van wedstrijdmaten (Tatami) en de Ring. Kunnen aangeven welke de beste handelingen zijn om op de wedstrijdmat en in de ring (bij bepaalde situaties) te gebruiken en wat te doen om uit een moeilijke situatie te komen.
- Tenminste twee deelnames aan de Centrale Training.
- Voor degenen die niet aan wedstrijden deelnemen is een demonstratie met uitleg of een Form vereist.

OPMERKING: \*) Engelse benamingen worden nader toegelicht: zie Bijchrift.

–oOo–

## ZWARTE BAND 1<sup>ste</sup> DAN

### – ALGEMEEN

- Minimum leeftijd 14 jaar
- Alle vereisten van de gele tot en met de bruine band.
- Minimaal 6 maanden in het bezit van de bruine band.

### – LICHAMELIJKE VOORBEREIDING

Warming-up uitbreiden met snelheidsoefeningen en weerbaarheidstraining.

### – BASISTECHNIEKEN

- Variaties van Hook kicks\*).
- Variaties van Axe kicks\*).
- Blokkeringen voor de vereiste trappen en armtechnieken.
- Korte bewegingen, gebruikt als inleiding om de vereiste technieken uit te voeren.
- Alle tot nu toe vereiste technieken zeer goed kunnen uitvoeren.

### – COMBINATIES

- Vanuit zijwaartse gevechtshouding:
  - Stampen na het uitvoeren trapschijnbeweging of na het uitvoeren van ongeacht welke trapechniek. Dit stampen wordt als een trampoline gebruikt bij het uitvoeren van de Blitz\*), gevolgd door nog een tweede Blitz\*).
  - Slagschijnbeweging naar het lichaam + Zijwaartse trap naar het lichaam + een ontwijkingsbeweging + Ronde trap naar het gezicht.
  - Gesprongen Ronde trap, vervolgens een draai + Gesprongen Voorwaartse trap.
  - Serie Ronde trappen gericht naar doelen op diverse hoogten, terwijl na iedere trap een slipbeweging naar voren wordt gemaakt (minimaal 3 Ronde trappen op 3 verschillende hoogten) + een Blitz\*).
  - Gedraaide Zijwaartse trap (gebruikt uit voorzorg (als afhoudtechniek) ter verdediging van een aanval) + Achterwaartse trap met het andere been.
  - Naar achteren stappen en een Hook kick\*) uitvoeren (gebruikt uit voorzorg (als afhoudtechniek) ter verdediging van een aanval + Achterwaartse trap met het andere been.
- Vanuit voorwaartse gevechtshouding:
  - Tegengestelde stoot + Axe kick\*) met voorste been + Low kick\*) met achterste been.
  - Jab\*) + Rechte stoot + beenwisseling Low kick\*) met voorste been + Achterwaartse draaitrap.
  - Ontwijking naar rechts + Hoekstoot met voorste hand naar het lichaam + Tegengestelde stoot naar het gezicht + Low kick\*) met voorste been naar binnenkant van de kuit + Rechte stoot.
  - Voorwaartse trap met slipbeweging + Low kick\*) met achterste been + Low kick\*) met voorste been + Recht stoot naar het gezicht.
  - Ronde trap met (opgetilde gebogen) voorste been + Gedraaide Ronde trap.
  - Ronde trap met slipbeweging naar voren + Gesprongen en gedraaid Ronde trap.

### – AANVULLENDE VEREISTEN

- In staat zijn om alle vereiste technieken als zelfverdediging te gebruiken.  
De kandidaat moet kunnen laten zien:
  1. Hoe zich te verdedigen tegen stoten naar het gezicht.
  2. Hoe zich te verdedigen tegen trappen naar het lichaam.
  3. Hoe zich te verdedigen tegen wurgingen (nekklemmen).
- Goede kennis van de wedstrijdregels van de verschillende kickboks-vormen en disciplines.  
Ook voor kandidaten die niet aan wedstrijden deelnemen is deze kennis vereist.
- Als scheidsrechter bij ten minste één toernooi actief zijn geweest.

OPMERKING: \*) Engelse benamingen worden nader toegelicht: zie Bijschrift.

–oOo–



## BIJSCHRIFT

Kickboksen komt uit Japan en de VS, maar de benamingen van sommige technieken zijn zo verengeld, dat zelfs Japanners termen als 'Jab' en 'Clinch' hebben overgenomen. Ook zijn enkele Engelse namen van technieken vernederlands en noemen wij een trap naar het dijbeen een 'Low kick' en niet een 'Lage trap'.

- Axe kick  
Axe kick kan worden omschreven als een 'neerwaartse hieltrap' en wordt ook Hammer kick en Downward kick genoemd. Bij Axe kick wordt met een kleine boog recht omhoog getrapt, het trapbeen blijft gestrekt gehouden tot boven het beoogde doel en krachtig naar beneden op het doel gebracht (als een bijl).
- Blitz  
Blitz is een aanvalstechniek die bij Point Fighting veel wordt gebruikt. Blitz is een snelle, onverwachte, flitsende aanval naar voren met van voorste hand, direct gevolgd door een stoot met de andere hand.
- Chop / Ridge hand  
Chop en Ridge hand zijn technieken met de zijkanten van de openhand. Bij Chop wordt de pinkzijde van de openhand gebruikt en bij Ridge hand wordt de duimzijde gebruikt om mee te slaan of af te weren.
- Clinch  
Clinch is het vastpakken van Boksen uit Engeland en Thai Clinch is de handeling die uit Muay Thai komt. In bokswedstrijden worden de bokkers op het moment van clinchen uit elkaar gehaald, want bij Boksen is 'clinchen' een handeling die bokkers gebruiken om uit te rusten of het gevecht te ontwijken. Thaise Clinch gebruiken Thaivechters om bij lijf-aan-lijf gevecht een vervolgtechniek uit te voeren.
- Jab / Cross  
Jab en Cross zijn directe stoten vanuit de dekking, waarbij de arm een bijna rechtlijnige beweging naar voren beschrijft en bijna horizontaal wordt uitgestrekt. In het Nederlands worden beide directe stoten kortweg 'Directes' genoemd: rechtse Directe en linkse Directe. In het Engels wordt er een ander onderscheid gemaakt: Jab wordt met voorste arm uitgevoerd en 'Cross' met achterste arm. Ook in het Nederlands worden deze Engelse termen Jab en Cross veelvuldig in het Kickboksen gebruikt.
- Hook kick  
Hook kick is een trap die het doel aanvalt door een beweging van binnen-naar-buiten te maken, waarbij het doel wordt geraakt met een haakbeweging.  
De Hook kick wordt op dezelfde manier geïnitieerd als de 'Side kick' en raakt het doel vanaf de zijkant. De knie van het been waarmee er wordt getrapt wordt omhoog geheven om naar het doel te wijzen en de voet van het standbeen draait naar de zijkant. De trap wordt opzettelijk iets voorbij het doel gericht, het trapbeen wordt voorbij het doel uitgestrekt naar de zijkant van het doel. Na volledig strekken van het trapbeen wordt de knie krachtig gebogen, waardoor het doel met de hiel (of voetzool) wordt geraakt.
- Low kick  
Low kick is letterlijk een 'lage trap', maar de benaming 'Low kick' is zo ingeburgerd, dat deze trapechniek in alle talen, ook in het Nederlands, 'Low kick' wordt genoemd. Low kick is een trapechniek die gericht is op het bovenbeen (dijbeen) of kuit van de tegenstander. De Low kick kan uitgevoerd worden op de binnenkant of op de buitenkant van het bovenbeen en het trappen is bij voorkeur met het scheenbeen.

- N.B. 1. De namen 'Opstoot' en 'Uppercut' worden in het Engels en in het Nederlands door elkaar gebruikt.*
- 2. De 'Tegengestelde stoot' wordt gekenmerkt doordat bij uitvoering het tegengestelde been naar voren staat ten opzichte van de hand die wordt gebruikt voor het stoten.*
- 3. Ronde trap of Roundhouse kick wordt ook Cirkeltrap en Draaitrap genoemd.*
- 4. Back fist slagtechnieken (gedraaid, gesprongen en gesprongen gedraaid) worden met gebalde vuist uitgevoerd, waarbij het raakvlak van de hand waarmee de slag wordt uitgevoerd niet het frontale knokkelgedeelte omvat, maar de rugkant van de gebalde vuist.  
Bij Spinning back fist maakt het lichaam eerst een draai om zijn as en wordt met de rugkant van de vuist het doel geraakt.*
- 5. Bij 'Slag met palm' wordt met het gedeelte van de handpalm naast de duim (muispalm) geraakt.*

## OORSPRONG EN ONTWIKKELING

Kickboksen is een sport - een mengvorm van vechtsporten - en één van de modernste vechtsporten. Dat Kickboksen onder het vaandel 'Martial Arts' (krijgskunsten) valt, komt eerder uit gemakzucht dan uit nauwkeurigheid voort, aangezien Kickboksen nooit een krijgskunst geweest is en niets te maken heeft met oorlogsvoering. Kickboksen is eenvoudigweg een prachtige sport, die in zijn eenvoud toegankelijk is voor iedereen en met zijn vele wedstrijdvormen en disciplines wellicht de meest veelzijdige is van allemaal. De wortels van Kickboksen liggen zowel in Japan als in de Verenigde Staten: technieken zijn uit oosterse vechtsporten overgenomen en gecombineerd met de westerse vechtsport Boksen. In Japan heeft het Kickboksen zich uit het Karate ontwikkeld met invloeden van het Muay Thai en in de Verenigde Staten is het ontstaan als een wedstrijdssysteem om vechtsporters van verschillende disciplines en stijlen zich met elkaar te laten meten. Deze combinatie van vechtsporten, waarbij beoefenaars van uiteenlopende vechtsportvormen en stijlen op de wedstrijdmat of in de ring de strijd met elkaar aanbinden, maakte de afgelopen paar decennia een stormachtige ontwikkeling door, vooral in Europa is het Kickboksen zeer populair.

### – JAPANESE VARIANT

In de jaren zestig werden gemengde vechtsportwedstrijden gehouden, waarbij karateka's uit Japan het opnamen tegen Thaiboksers uit Thailand. Omdat het onmogelijk was om voor beide vechtsportdisciplines één gezamenlijk wedstrijdreglement te maken dat alle kenmerken van beide disciplines omhelsden, werd besloten op de full contact regels van Muay Thai te strijden.

De Japanners pasten hun wedstrijdssysteem wat aan en Karate werd gemixt met Muay Thai technieken. Begin jaren 70 opende de Japanner Kenji Kurosaki - een van de karateka's die aan de gemengde wedstrijden in Thailand deelnam - de eerste kickboksschool in Japan, de 'Mejiro Gym Tokyo'.

Een leerling van deze Kurosaki, de Nederlander Jan Plas, was verantwoordelijk voor de introductie van Kickboksen in Nederland. Deze Nederlandse kickbokser begon in 1978 zijn eigen kickboksschool, de 'Mejiro Gym Amsterdam', waar talloze Nederlandse pioniers op gebied van Kickboksen zijn opgeleid. Het Kickboksen in Nederland is afgeleid van deze Japanse variant en lijkt daarom meer op het Muay Thai dan op de variant uit de Verenigde Staten die de Amerikanen 'Full Contact' noemen.

### – AMERIKAANSE VARIANT

Reeds in de jaren vijftig - nog vóór de gemengde vechtsportwedstrijden in Thailand tussen beoefenaars van Karate en Thaiboksers - vonden er al in de VS vele, grote semi-contactvechtsporttoernooien plaats, waarbij Kung Fu-beoefenaars het opnamen tegen Taekwondovechters en karateka's van diverse stijlen. Het was moeilijk om alle karatestijlen binnen één reeks van competitievoorschriften in te delen, laat staan om wedstrijdregels te maken die kenmerken van alle verschillende vechtsporten en vechtsystemen te bevatten. Daarom werd in Amerika het semi-contactwedstrijdreglement bedacht, dat nog steeds wordt gebruikt en vrijwel identiek is aan het huidige Point Fighting wedstrijdreglement van WAKO.

Veelvoudige winnaar van deze semicontacttoernooien, Joe Lewis, een later lid van WAKO USA, die 'Father of American Kickboxing' werd genoemd, stemde in om tijdens de Amerikaanse Semi Contact Kampioenschappen mee te doen aan een wedstrijd die de organisatoren 'Full Contact' noemden. Net als bij het Boksen ging deze wedstrijd over meerdere competitierondes, werd er in een boksring gestreden en moest er bokshandschoenen worden gedragen.

Die avond in 1970 won Joe Lewis de allereerste officiële kickbokswedstrijd in Noord-Amerika.

Full Contactvechters dragen felgekleurde lange broeken en - in tegenstelling tot vechters van het semicontactwedstrijdssysteem - wordt er geen jas of T-shirt gedragen, de vuisten worden beschermd met bokshandschoenen, voeten met voetbeschermers en de wedstrijden vinden plaats in een boksring.

Buiten de Verenigde Staten is deze 'oer-kickboks-discipline' vooral in Noorwegen populair.

"Een goede verdediging is meer dan het halve werk" is in het Kickboksen een gangbaar gezegde. Kickboksen is niet alleen stoten, slagen uitdelen en trappen, het is ook: afweren, blokkeren, ontwijken, onder stoten en slagen duiken en het been optillen bij een beenveeg. Dit alles maakt het Kickboksen compleet.

–oOo–