



WAKO Belgium vzw

# verplicht toelatingsexamen voor DAN/Black Belt-examen

Om toegelaten te worden op een examen 1e, 2e of 3e DAN Black Belt WAKO Belgium moet de kandidaat verplicht deelnemen aan een toelatingsexamen. Je moet verplicht geslaagd zijn en bijkomend deelnemen aan een voorbereidende training om een DAN-examen af te kunnen leggen.

De deelnemer moet bovendien 2 jaar effectief aangesloten lid zijn van WAKO Belgium en minimum 6 jaar onze sport beoefenen. Deze toelatingsproef bestaat uit een fysiek en een technisch deel. Deze proef wordt beoordeeld door de examencommissie die in eer en geweten evalueren en beslissen. Er is geen betwisting over de resultaten mogelijk.

## FYSIEKE PROEF

- 1) 2 x 2 minuten touwspringen.
- 2) 4 x 20 opdrukken (push-ups)
- 3) 4 x 35 buikspieroefeningen (sit-ups)
- 4) 1 minuut 'Dead sprong' over zittende partner met een minimum van 80 sprongen
- 5) lenigheidsoefeningen: voorwaarts en zijwaarts

## BOKSTECHNIEKEN

- 1) L, R Jab, Cross naar Hoofd en Buik
- 2) L, R Hook naar Hoofd en Buik
- 3) L, R Uppercut naar Hoofd en Buik
- 4) L, R Back fist naar het Hoofd

## TRAPTECHNIEKEN

- 1) L, R Front Kick naar Hoofd en Buik
- 2) L, R Roundhouse kick naar Hoofd en Buik
- 3) L, R Side Kick naar Hoofd en Buik
- 4) L, R Back Kick naar Hoofd en Buik
- 5) L, R Heel kick naar hoofd en buik
- 6) Jumping kicks: front kick, roundhouse kick, side kick

## TRAPTECHNIEKEN

Verschil kunnen laten zien in wedstrijd Points en Light contact sparring ( op techniek en controle)

## EXAMINATORS

Bij deze proef zullen volgende examiners aanwezig zijn ,

- meneer Mark D'Hondt (6e dan WAKO)
- meneer Rudi Van den Bruel (6e dan WAKO)
- meneer Nick Gijsemans (3e dan WAKO)

De commissie beslist onafhankelijk, in samenspraak met de president WAKO Belgium, meneer Marc De Block. De president zal de trainer van de kandidaat via e-mail op de hoogte brengen over het resultaat van de proef: gunstig of ongunstig en of de kandidaat in aanmerking komt om aan het officiële DAN-examen deel te nemen.

## **ZEER BELANGRIJKE TIP**

- Kom niet onvoorbereid of ongetraind naar deze proef.
- Wees voorbereid op deze toelatingsproef die geheel gratis is.
- Indien geslaagd zal er later nog een voorbereidende training worden gehouden die volledig in het teken staat van het officiële examen.

VEEL SUCCES AAN DE DEELNEMERS  
NAMENS DE EXAMENCOMMISSIE



## 9. REANIMATIE

Eerst de oorzaak van de **ademhalingsstilstand** constateren.



### CONSTATEREN

- Door verstopping van de luchtwegen, gebit mondstuk, enz...
- Te kort aan zuurstof.
- Hartstilstand.
- Problemen met de longen door ventilatie-, diffusie- of perfusiestoonissen.
- Kijk-Voel-Luister-techniek:

#### Kijk

- Ademt het slachtoffer. Kijk naar borstkas of buik.
- Blauwe huidverkleuring door zuurstofgebrek. Huid voelt vochtig aan en verkleuring van nagels, lippen en oren.

#### Voel

- Leg je handpalm op de bovenbuik-driehoek en voel de ademhaling.
- Voel met de handrug aan de mond en neus of je een luchtstroom voelt.

#### Luister

- Leg je oor tegen mond en neus van slachtoffer en luister en voel de lucht.



### BEHANDELING

- Alle opstoppingen uit de mond verwijderen
- Zorgen voor voldoende frisse lucht, en knellen- de kledingstukken losmaken.
- Leg het slachtoffer op zijn rug en leg het hoofd in hyperstrekking (zodat de tong niet in de achterkeel valt)
- Plaats één hand onder de nek en je andere hand op het voorhoofd en kantel het hoofd achterover. Leg iets onder de nek.
- Pas dan de mond-op-mondbeademing toe door met één hand de onderkin lichtjes naar boven te trekken en de mond een beetje te openen.
- Je mond hermetisch op de mond van het slachtoffer plaatsen en lucht inblazen; tegelij- kertijd kijk je naar de borstkas of ze omhoog gaat. Bij kinderen minder lucht inblazen.
- Deze behandeling herhalen als de borstkas terug zakt.
- De frequentie bedraagt (zie de laatst gangbare frequentie).
  - Pas stoppen als het slachtoffer uit zichzelf terug ademt en anders tot er professionele hulp gearriveerd is.
  - Kijk, voel en luister is de gouden regel.
  - Bij een **hartstilstand** pas je naast beade- ming ook hartmassage toe
    - \* Leg het slachtoffer op een harde on- dergrond
    - \* Leg beide handpalmen op elkaar op het onderste deel van het borstbeen
    - \* Strek de armen en oefen een sterke en korte verticale druk uit op het borst- been. Druk het borstbeen 3 á 4 maal in. Bij kinderen de druk aanpassen om de borstkas van het kind niet te breken
    - \* Als je alleen bent is de frequentie (Zie gangbare aantallen daar dit regelma- tig wijzigt)
    - \* Na de 3 beurten controleer je snel ademhaling en hartslag. Verder doen indien nodig.
    - \* Ben je met twee dan is de frequentie (Zie gangbare aantallen daar dit regel- matig wijzigt).
    - \* Dit doe je 3 maal en dan controleer je ademhaling en hartslag. Verder doen indien nodig.



#### TWIJFEL?

RAADPLEEG EEN ARTS OF BEL DE HULPDIENSTEN. BETER TE VEEL HULP DAN TE WEINIG!