



TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

8^e GEUP EXAMEN GELE BAND

Postadres; Roerdomphof 19, 5103 KA Dongen **Girorekening;** NL89INGB0000547147
Telefoon; 0625 377 352 **Site;** www.tvgaruda.nl **Email;** bestuur@tvgaruda.nl

8^e Geup examen gele band (ook alle voorgaande exameneisen)

Praktijk 1 Stijlfiguren

Verplicht: **2 Taegeuk Ih - Jang** (18 technieken)
Verplicht: **1 Taegeuk IL - Jang** (18 technieken)

Praktijk 2 Stapsparring

Verplicht: **Sambo Taeryon 1 t/m 5** = 5 driestapsparingen (vaste vormen)

Praktijk 3

Hosinsul = zelfverdediging Geen

Praktijk 4 Gyeo – Rugi

Wedstrijdsparring ,volledige bescherming.

Praktijk 5

Gye Pa = breektest Geen

Theorie

Schriftelijk theorie-examen bestaande uit **8** vragen in meerkeuzevorm.

Kort Koreaans;

1. Eolgool	Hoog	(gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen: hals / nek / hoofd)
2. Momtong	Midden	(gedeelte vanaf de navel tot de sleutelbeenderen: borst)
3. Arae	Laag	(gedeelte onder de navel)
4. Ap Seogi	Loopstand	(beide benen zijn gestrekt)
5. Ap Koobi Seogi	Lange stand	(achterste been gestrekt, voorwaarts leunende stand)
6. Poomsee	Stijloefening	(tegen denkbeeldige tegenstanders), vaste vorm

Commando's;

1. Si - Jak	Starten / beginnen	(bij stijloefeningen, sparring)
2. Gallyeo	Stoppen / ophouden	
3. Geuman	Einde oefening	(na stijloefening, sparring)
4. Tiro - Tora	Draaien / keren	

Telwoorden;

Hana	=	1
Tul	=	2
Set	=	3
Net	=	4
Tasot	=	5

Examentechnieken;

De volgende technieken zullen ook worden bekeken door de examinatoren op de juiste uitvoering.

1. Eolgool Makki	Hoge afweer (verdediging bovenlichaam, boven de sleutelbeenderen)
2. Eolgool Jireugi	Stoot hoog op lichaam (hoofd) boven sleutelbeenlijn
3. Arae Makki	Lage afweer. Start met pinkzijde vuist vanaf sleutelbeen
4. Dollyo Chagi	Voorwaarts gedraaide trap met de wreef van de voet