



9^e Geup examen gele slip

Praktijk 1

Stijlfiguren

Verplicht:

1 Taegeuk IL - Jang (18 technieken)

Praktijk 2

Stapsparring

Sambo Taeryon 1+2 = 2 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 **5** vragen in meerkeuzevorm.

Kort Koreaans;

1. Taekwondo

Tae (voet) , **Kwon** (hand), **Do** (kunst/weg/manier)

De kunst / weg / manier van de voet en de hand

2. Tobok

Witte pak waarin we trainen. Alleen Dan graadragers mogen een zwarte kraag dragen

3. Ti

Band / gordel, de kleur geeft de graduatie aan

De volgorde is: Wit, Wit - geel, Geel, Geel - groen, Groen, Groen - blauw,

Blauw, Blauw - rood, Rood, Rood - zwart

4. Dan-graad

Zwarte band. Strepen geven Dan graad aan. Dan graden 1 t/m 10

5. Poom Dan-graad

Zwart / rode band voor jeugd Dan graad

6. Dojang

Ruimte waarin we trainen

Commando's;

1. Charyeot

In de houding staan (voeten gesloten tegen elkaar, armen gestrekt langs het lichaam, beide vuisten met de knokkels naar voren)

2. Gyeong-Rye

Groeten / buigen

3. Junbi

Klaar staan (gevechtshouding) of beginhouding (stijlfiguur)

4. Kiap

Kreet / schreeuw bij krachtconcentratie

5. Kam Sa Ham Ni Da

Dank u wel voor het lesgeven! (uitgesproken door leerling bij het af groeten)

6. Chamanayo

Graag gedaan! (uitgesproken door Dan dragers bij het af groeten)

Telwoorden;

Hana = 1 **Tul** = 2 **Set** = 3

Examentechnieken;

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

1. Momtong

Midden van lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel

2. Momtong Makki

Midden afweer (verdediging midden van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel)

3. Momtong Jireugi

Stoot op midden van het lichaam

4. Ap

Voorwaarts

5. Ap Chagi

Voorwaartse trap (met de bal van de voet), beide vuisten borsthoogte

6. Ap Koobi Seogi

Lange stand (achterste been gestrekt)

7. Dwit

Achterwaarts

8. Dwit Koobi Seogi

Korte stand (voorste been licht gestrekt)