



# TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

## JEUGD 10<sup>e</sup> GEUP EXAMEN 1<sup>e</sup> GELE SLIP

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

### Jeugd 10<sup>e</sup> Geup examen 1<sup>e</sup> gele slip

(LET OP ! Dit is alleen voor de jeugdgroep)

#### Praktijk 1

##### Stijlfiguren

Verplicht vormen:

Geen Taegeuk IL – Jang (18 technieken) **MAG** gelopen worden.

**Saju 1+2+3** Verdedigingstechnieken en aanvalstechnieken in kruisvorm.  
De **drie (3)** vaste vormen worden gelopen.

#### Praktijk 2

**Stapsparring** Geen

#### 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 dragers 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. Dan graden 1 t/m 10.

4. Dojang

Ruimte waarin we trainen.

#### **Commando's;**

1. Charyeot

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

2. Gyeong-Rye

Groeten / buigen

3. Junbi

Klaar staan (als gevechtshouding) of beginhouding (bij een stijlfiguur)

4. Kiap

Kreet / schreeuw bij krachtconcentratie

5. Kam Sa Ham Ni Da

Dank u wel voor het lesgeven! (uitgesproken door leerling bij 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 Makki

Midden afweer.

(verdediging midden van 't lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel).

2. Momtong Jireugi

Stoot op midden van het lichaam.

3. Ap Koobi Seogi

Lange stand (achterste been gestrekt).

4. Ap Chagi

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