



# TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

## STAPSPARRINGS PROGRAMMA

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

Graduatie	3 stap	2 stap	1 stap	Graduatie	3 stap	2 stap	1 stap
9 <sup>e</sup> geup (gele slip)	2	-	-	4 <sup>e</sup> geup (blauwe band)	-	10	7
8 <sup>e</sup> geup (gele band)	5	-	-	3 <sup>e</sup> geup (rode slip)	-	10	7
7 <sup>e</sup> geup (groene slip)	5	5	-	2 <sup>e</sup> geup (rode band)	-	10	10
6 <sup>e</sup> geup (groene band)	5	10	-	1 <sup>e</sup> geup (zwarte slip)	20		
5 <sup>e</sup> geup (blauwe slip)	2	10	5				

### 9<sup>e</sup> Geup (gele slip)

SAMBO TAERYON (driestapsparing)		
2 vaste vormen (nummer 1 + 2)		
<b>Nummer 1</b>	<b>Aanval</b> <b>Stand</b> <b>Afweer</b>  <b>Stand</b> <b>Tegenaanval</b>	Aanvaller stoot midden, rechts / links / rechts ( <b>Momtong Jireugi</b> ) Lange stand, rechts / links / rechts voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts / links, duimzijde midden buitenwaarts ( <b>Momtong Bakat Makki</b> ) Lange stand, links / rechts / links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Lange stand ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ), links voor, rechter stoot borsthoogte ( <b>Momtong Jireugi</b> ) met <b>Kiap</b> .
<b>Nummer 2</b>	<b>Aanval</b> <b>Stand</b> <b>Afweer</b>  <b>Stand</b> <b>Tegenaanval</b>	Aanvaller stoot midden, rechts / links / rechts ( <b>Momtong Jireugi</b> ) Lange stand, rechts / links / rechts voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts / links, pinkzijde midden buitenwaarts ( <b>Momtong Bakat Makki</b> ) Lange stand, links / rechts / links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Lange stand ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ), links voor, rechter stoot borsthoogte ( <b>Momtong Jireugi</b> ) met <b>Kiap</b> .

### 8<sup>e</sup> Geup (gele band)

SAMBO TAERYON (driestapsparing)		
5 vaste vormen (nummer 1 t/m 5)		
<b>Nummer 3</b>	<b>Aanval</b> <b>Stand</b> <b>Afweer</b>  <b>Stand</b> <b>Tegenaanval</b>	Aanvaller stoot midden rechts / links / rechts ( <b>Momtong Jireugi</b> ) Lange stand rechts / links / rechts voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts / links pinkzijde meshand midden buitenwaarts ( <b>Momtong HanSonnal Bakat Makki</b> ). Lange stand, links / rechts / links achter ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ). Lange stand, links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ), rechts steek naar keel, handpalm onder ( <b>Eopeun Chireugi</b> ) met <b>Kiap</b> .
<b>Nummer 4</b>	<b>Aanval</b> <b>Stand</b> <b>Afweer</b>  <b>Stand</b> <b>Tegenaanval</b>	Aanvaller stoot midden rechts / links / rechts ( <b>Momtong Jireugi</b> ) Lange stand rechts / links / rechts voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts / links duimzijde binnen meshand midden buitenwaarts ( <b>Momtong DeungSonnal bakat Makki</b> ) Lange stand, links / rechts / links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Lange stand, links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ), vuiststoot naar kin ( <b>Teok Jireugi</b> ) met <b>Kiap</b> .
<b>Nummer 5</b>	<b>Aanval</b> <b>Stand</b> <b>Afweer</b>  <b>Stand</b> <b>Tegenaanval</b>  <b>Stand</b>	Rechts / links / rechts, stoot midden ( <b>Momtong Jireugi</b> ) Rechts / links / rechts, voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts / links, midden met handpalm ( <b>Batangson Nooleo Momtong Makki</b> ) Links / rechts / links voor in lange stand ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Rechts stoot midden ( <b>Momtong Jireugi</b> ) en links stoot kaak ( <b>Eolgool Jireugi</b> ) <b>Kiap</b> Links voor, lange stand ( <b>Ap koobi Seogi</b> ).



# TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

## STAPSPARRINGS PROGRAMMA

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

### 7<sup>e</sup> Geup (groene slip)

<b>SAMBO TAERYON (driestapsparing)</b>		
<b>5 vaste vormen (nummer 1 t/m 5)</b>		
<b>IBO TAERYON (tweestapsparing)</b>		
<b>5 vaste vormen (nummer 1 t/m 5)</b>		
<b>Nummer 1</b>	<b>Aanval Stand Afweer</b>	Aanvaller stoot midden rechts / links ( <b>Momtung Jireugi</b> ) Lange stand, rechts / links ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts vuist pinkzijde midden binnenwaarts ( <b>Momtung An Makki</b> )
	<b>Stand Tegenaanval</b>	Lange stand, links / rechts voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Lange stand ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ), rechts voor, rechts voorwaartse trap ( <b>Oreun Ap Chagi</b> ) met <b>Kiap</b> , rechts voorwaartse slag ( <b>Ap Chigi</b> )
<b>Nummer 2</b>	<b>Aanval Stand Afweer</b>	Aanvaller stoot midden, rechts / links ( <b>Momtung Jireugi</b> ) Lange stand, rechts / links ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts meshand pinkzijde midden binnenwaarts ( <b>Hansonnal Momtung An Makki</b> )
	<b>Stand Tegenaanval</b>	Lange stand, links / rechts voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Lange stand ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ), rechts voor, linker elleboogstoot kaak ( <b>Eolgool Palkoop Dollyeo Godeuro Teok Chigi</b> ) met <b>Kiap</b> .
<b>Nummer 3</b>	<b>Aanval Stand Afweer</b>	Aanvaller stoot midden rechts / links (Momtung Jireugi) Lange stand rechts / links (Ap Koobi Seogi) Links / rechts meshand midden zijwaarts (Momtung Hansonnal Yeop Makki).
	<b>Stand Tegenaanval</b>	Paardrijdersstand, rechts / links achter (Joochoom Seogi). Paardrijdersstand, rechts voor (Joochoom Seogi), rechts zijwaartse trap (Oreun Yeop Chagi, links hoge stoot (Baro Eolgool Jierugi) met <b>Kiap</b>
<b>Nummer 4</b>	<b>Aanval Stand Afweer</b>	Aanvaller stoot midden rechts / links (Momtung Jireugi) Lange stand rechts / links (Ap Koobi Seogi) Rechts / links open handpalm midden buitenwaarts (Momtung Batangson Bakat Makki)
	<b>Stand Tegenaanval</b>	Lange stand, rechts / links voor (Ap Koobi Seogi) Lange stand, links voor (Ap Koobi Seogi), elleboogstoot naar buik (Palkoop Dwit Chigi) en voorwaartse slag (Ap Chigi) met <b>Kiap</b> .
<b>Nummer 5</b>	<b>Aanval Stand Afweer</b>	Aanvaller stoot midden rechts / links (Momtung Jireugi) Lange stand rechts / links (Ap Koobi Seogi) Rechts / links midden meshand (Sonnal Momtung Bakat Makki)
	<b>Stand Tegenaanval</b>	Links / rechts voor in lange stand (Ap Koobi Seogi) Links gedraaide wreeftrap (Dollyeo Chagi) en rechts meshandslag naar de hals (Oreun HanSonnal Mok An Chigi) met <b>Kiap</b> . Rechts voor, lange stand (Ap koobi Seogi).



# TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

## STAPSPARRINGS PROGRAMMA

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

### 6<sup>e</sup> Geup (groene band)

<b>SAMBO TAERYON (driestapsparring)</b>		
<b>5 vaste vormen (nummer 1 t/m 5)</b>		
<b>IBO TAERYON (tweestapsparring)</b>		
<b>10 vaste vormen (nummer 1 t/m 10)</b>		
<b>Nummer 6</b>	<b>Aanval Stand Afweer  Stand Tegenaanval</b>	Aanvaller stoot midden, rechts / links ( <b>Momtung Jireugi</b> ) Lange stand, rechts / links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts vuist duimzijde afweer naar buiten ( <b>Momtung Bakat Makki</b> ) Rechts / links korte stand ( <b>Dwit Koobi Seogi</b> ) Links slag naar de kin ( <b>Oen Teok Chigi</b> ), stoot midden ( <b>Momtung Jireugi</b> ) met <b>Kiap</b>
<b>Nummer 7</b>	<b>Aanval Stand Afweer Stand Tegenaanval</b>	Aanvaller stoot hoog, rechts / links ( <b>Eolgool Jireugi</b> ) Lange stand, rechts / links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts hoge afweer ( <b>Eolgool Makki</b> ) Rechts / links korte stand ( <b>Dwit Koobi Seogi</b> ) Rechts zijwaartse trap ( <b>Oreun Yeop Chagi</b> ), links neerwaartse slag ( <b>Naeryeo Chigi</b> ) met <b>Kiap</b>
<b>Nummer 8</b>	<b>Aanval Stand Afweer Stand Tegenaanval</b>	Aanvaller slag neerwaarts, rechts / links ( <b>Naeryeo Chigi</b> ) Lange stand, rechts / links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Rechts / links hoge kruisblok ( <b>Eotgereo Eolgool Makki</b> ) Rechts / links voor lange stand ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Rechts hoge Voorwaarts trap ( <b>Oreun Eolgool Ap Chagi</b> ), links booghand naar de keel ( <b>Ageumson/ Kaljaebi</b> ) ,met <b>Kiap</b>
<b>Nummer 9</b>	<b>Aanval Stand Afweer  Stand Tegenaanval</b>	Aanvaller trap gedraaid, rechts / links ( <b>Dollyeo Chagi</b> ) Lange stand, rechts / links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts hoge enkele meshandblok ( <b>Eolgool HanSonnal Makki</b> ) Links / rechts voor lange stand ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Rechts voorwaarts trap ( <b>Oreun Ap Chagi</b> ), links hoge voorwaarts gesprongen trap naar de kin ( <b>Twieo Eolgool Ap Chagi</b> ) ,met <b>Kiap</b>
<b>Nummer 10</b>	<b>Aanval Stand Afweer Stand Tegenaanval</b>	Aanvaller trap voorwaarts, rechts / links ( <b>Ap Chigi</b> ) Lange stand, rechts / links voor ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links / rechts opwaartse blok ( <b>Ollyeo Makki</b> ) Links / rechts voor lange stand ( <b>Ap Koobi Seogi</b> ) Links drukklok knie ( <b>Mooreup Keokkie</b> ), rechts slag naar de slaap ( <b>Oreun Deung Joomeok</b> ) , met <b>Kiap</b>



# TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

## STAPSPARRINGS PROGRAMMA

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

### 5<sup>e</sup> Geup (blauwe slip)

<b>SAMBO TAERYON (driestapsparing)</b>
<b>2 vrije vormen</b>
<b>IBO TAERYON (tweestapsparing)</b>
<b>10 vaste vormen (nummer 1 t/m 10)</b>
<b>ILBO TAERYON (éénstapsparing)</b>
<b>5 vaste vormen (nummer 1 t/m 5)</b>
De éénstapsparing bestaan uit dezelfde technieken als die vaste vormen van de sambo taeryon, maar dan in 1 stap ipv 3.

### 4<sup>e</sup> Geup (blauwe band)

<b>IBO TAERYON (tweestapsparing)</b>
<b>10 vaste vormen (nummer 1 t/m 10)</b>
<b>ILBO TAERYON (éénstapsparing)</b>
<b>5 vaste vormen (nummer 1 t/m 5) + 2 vrije vormen</b>

### 3<sup>e</sup> Geup (rode slip)

<b>IBO TAERYON (tweestapsparing)</b>
<b>10 vaste vormen (nummer 1 t/m 10)</b>
<b>ILBO TAERYON (éénstapsparing)</b>
<b>7 vrije vormen</b>

### 2<sup>e</sup> Geup (rode band)

<b>IBO TAERYON (tweestapsparing)</b>
<b>10 vaste vormen (nummer 1 t/m 10)</b>
<b>ILBO TAERYON (éénstapsparing)</b>
<b>10 vrije vormen</b>

### 1<sup>e</sup> Geup (zwarte slip)

<b>SAMBO, IBO, ILBO TAERYON</b>
<b>Demonstratie van 20 stuks stapsparring in vrije vorm</b>