



TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

2^e GEUP EXAMEN RODE BAND

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

2^e Geup examen rode band (ook alle voorgaande exameneisen)

Praktijk 1

Stijlfiguren

Verplicht:
Eigen keuze:
Examencommissie:

Alle voorgaande Poomsae Taegeuks 1 t/m 7 kennen
8 Taegeuk Pal - Jang (27 technieken)
Uit Taegeuk 5 t/m 7
Kiest uit Taegeuk 1 t/m 7 één stijlfiguur

Praktijk 2

Stapsparring

Verplicht:

10 Ibo Taeryon = 10 tweestapsparingen (vaste vormen)

Vrije keuze:

10 ILbo Taeryon = 10 éénstapsparingen (eigen vormen)
Gebruik van linkse of rechtse aanval met hand- / armtechnieken en voet- / beentechnieken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan.
Vorm en inhoud zijn verder vrij.

Praktijk 3

Hosinsul

Verplicht:

Zelfverdediging

Vaste vorm 1 t/m 8

- 1: rechter hand gekruist aan de pols*
2: beide handen aan de kraag
3: beide handen aan de keel
4: rechter hand bij het haar

(voorwaarde + achterwaartse klem & verwurging)

- 5: beide handen aan de polsen gekruist omhoog*
6: beide handen aan de nek
7: beide armen om het lichaam + armen
8: rechter arm, met ondersteuning, om de nek

Praktijk 4

Gyeo – Rugi

Wedstrijdsparring ,volledige bescherming. Ook tegen 2 tegenstanders.

Praktijk 5

Gye Pa

Voorwaarden hout

3 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging.
Dikte hout 18 mm (voor de jeugdgroep volstaat 12 mm)
Houtsoort Vuren
Afmeting 25 x 25 cm minimaal, 30 x 30 cm maximaal

Verplichte technieken (2):

Twieo Ap Chagi

Apchook Dollyeo Chagi

Gesprongen voorwaartse trap
Voorwaarts gedraaide trap met
bal van de voet

Vrije techniek (1):

Jireugi/Chigi/Chireugi

Stoot-, slag-, steektechniek (eigen keuze)

Theorie

Schriftelijk theorie-examen bestaande uit **20** vragen in meerkeuzevorm.

Kort Koreaans;

Blz. 11 t/m 14

Blaue boekje (versie 01-01-2010)

10. Makki = Verdedigingen

Examentechneken;

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

1. Beom Seogi

Kat / tijgerstand (1 voet rust op bal van de voet)

2. Gawi Makki

Schaarblok, dubbele verdediging tegen aanval laag en midden

3. Hechyo Makki

Wig blok, dubbele afweer buitenwaarts (laag of midden)

4. Mooreup Chigi

Kniestoot, tegenstander wordt vastgepakt

5. Doo Joomeok Jeochyo Jireugi

Twee gelijktijdige vuiststoten met omgekeerde vuisten