



# TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

## 1<sup>e</sup> GEUP EXAMEN ZWARTE SLIP

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

### 1<sup>e</sup> Geup examen zwarte slip (ook alle voorgaande exameneisen)

#### Praktijk 1

##### Stijlfiguren

Verplicht:

Eigen keuze:

Examencommissie:

Alle voorgaande Poomsae Taegeuks 1 t/m 8 kennen

**9 Poomsae Koryo** (30 technieken)

Uit Taegeuk 5 t/m 8

Kiest uit Taegeuk 1 t/m 8 één stijlfiguur

#### Praktijk 2

##### Stapsparring

Verplicht:

Een demonstratie van **20 stapsparringen** bestaande uit 3-, 2- en/of 1-stapsparring.

De aanvaller en de verdediger gebruiken zowel links als rechts, hand- / armtechnieken en voet- / beentechnieken. Het gebruik van zowel hand als voet counter, hand als voet aanval, gesprongen counter met voet / hand. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. Vorm en inhoud zijn verder vrij.

#### Praktijk 3

##### Hosinsul

Verplicht:

Een demonstratie van **12 zelfverdedigingstechnieken**.

**Vaste vorm 1 t/m 8** (voorwaartse + achterwaartse klem & verwurging)

**1:** rechter hand gekruist aan de pols

**5:** beide handen aan de polsen gekruist omhoog

**2:** beide handen aan de kraag

**6:** beide handen aan de nek

**3:** beide handen aan de keel

**7:** beide armen om het lichaam + armen

**4:** rechter hand bij het haar

**8:** rechter arm, met ondersteuning, om de nek

Vrije keuze:

**4 vrije vormen** waarbij het gaat om klemmen & verwurging. Graag realistische, waarbij Taekwondo en aanverwante technieken gebruikt worden.

#### Praktijk 4

##### Gyeo – Rugi

**Wedstrijdsparring ,volledige bescherming. Ook tegen 2 tegenstanders.**

#### Praktijk 5

##### Gye Pa

**4 breektechnieken** uitgevoerd in een doorgaande beweging.

Voorwaarden hout

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 Dwit Chagi**

Gesprongen achterwaartse trap

**Hansonnal Bakat Chigi**

Buitenwaartse slag met meshand (pinkzijde)

Vrije technieken (2):

**Chagi**

Traptechniek (eigen keuze)

**Jireugi / Chigi / Chireugi**

Stoot-, slag-, steektechniek (eigen keuze)

#### Theorie

##### Kort Koreaans

blz. 15 t/m 20

Schriftelijk theorie-examen bestaande uit **25** vragen in meerkeuzevorm.

**Blaauwe boekje** (versie 01-01-2010)

**11. Chagi's** = Traptechnieken

**12. Voetverdedigingen**

**13. Paegi** = Bevrijdingen

**14. Diversen**

#### Examentechneken;

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

**1. Jeochyo Teok Jireugi**

Opwaartse stoot met omgekeerde vuist naar de kin

**2. Oesanteul Makki**

Berg blok, dubbele verdediging laag en hoog

**3. Dollyo Eolgool Chigi**

Voorwaarts gedraaide hoge elleboogstoot