



TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

3^e GEUP EXAMEN RODE SLIP

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

3^e Geup examen rode slip (ook alle voorgaande exameneisen)

Praktijk 1

Stijlfiguren

Verplicht:
Eigen keuze:
Examencommissie:

Alle voorgaande Poomsae Taegeuks 1 t/m 6 kennen
7 Taegeuk Chil - Jang (25 technieken)
Uit Taegeuk 4 t/m 6
Kiest uit Taegeuk 1 t/m 6 één stijlfiguur

Praktijk 2

Stapsparring

Verplicht:

10 Ibo Taeryon = 10 tweestapsparingen (vaste vormen)

Vrije keuze:

7 ILbo Taeryon = 7 éénstapsparingen (eigen vormen)
Linkse of rechtse aanval met hand- / armtechnieken en voet- / been-
technieken gebruiken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan.
Vorm en inhoud zijn verder vrij.

Praktijk 3

Hosinsul

Verplicht:

Zelfverdediging

Vaste vorm 1 t/m 4 (voorwaarde klem & verwurging)

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 / op hoofd

Praktijk 4

Gyeo – Rugi

Wedstrijdsparring ,volledige bescherming.

Praktijk 5

Gye Pa

3 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:

Dwit Chagi

Achterwaartse trap met onderkant hiel

Naeryeo Chagi

Neerwaartse trap met de onderkant hiel

Sonnal Naeryeo Chigi

Neerwaartse slag met meshand (pinkzijde)

Theorie

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

Kort Koreaans;

Blz. 8 t/m 10

Blaue boekje (versie 01-01-2010)

Nummer 7. Jireugi = Stoottechnieken

Nummer 8. Chireugi = Steektechnieken

Nummer 9. Chigi = Slagtechnieken

Examentechnieken;

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

1. Eolgool Dollyo Chagi

Hoge voorwaarts gedraaide wreeftrap

2. Batangson Makki

Drukafweer met de handpalm

3. Haktari Seogi

Ooievaar / kraanvogelstand, stand op 1 been