



TAEKWONDO VERENIGING GARUDA WAALWIJK

4^E GEUP EXAMEN BLAUWE BAND

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

4^e Geup examen blauwe band (ook alle voorgaande exameneisen)

Praktijk 1

Stijlfiguren

Verplicht:

Eigen keuze:

Examencommissie:

Alle voorgaande Poomsae Taegeuks 1 t/m 5 kennen

6 Taegeuk Yuk - Jang (19 technieken)

Uit Taegeuk 3 t/m 5

Kiest uit Taegeuk 1 t/m 5 één stijlfiguur

Praktijk 2

Stapsparring

Verplicht:

Vrije keuze:

10 Ibo Taeryon = 10 tweestapsparingen (vaste vormen)

5 ILbo Taeryon = 5 éénstapsparingen (vaste vormen)

2 ILbo Taeryon = 2 éénstapsparingen (vrije keuze)

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 = zelfverdediging Geen

Praktijk 4

Gyeo – Rugi

Wedstrijdsparring ,volledige bescherming.

Praktijk 5

Gye Pa

2 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:

Yeop Chagi

Zijwaarse trap met de mesvoet,
of de onderkant van de hiel

Palkoop Dollyeo Chigi

Voorwaarts gedraaide elleboogstoot

Theorie

Schriftelijk theorie-examen bestaande uit **15** vragen in meerkeuzevorm.

Kort Koreaans;

Blz. 4 t/m 7

Blauwe boekje (versie 01-01-2010)

2. Lichaamsdelen vervolg

3. Richtingen

4. Telwoorden

5. Seogi = Standen

6. Technieken

Examentechneken;

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

1. Me-joomeok Naeryo Chig

Neerwaartse slag met hamervuist

2. Palkoop Momtong Chigi

Voorwaartse elleboogstoot midden

3. Koa-Seogi

Kruisstand. Voorlangs / achterlangs. Kuit en scheenbeen raken elkaar