

# EXAMENPROGRAMMA 3<sup>de</sup> KUP BLAUW-ROOD

## Deel 1: Theorie – mondeling examen

### 1. Geef de Koreaanse benaming van:

Halve bergafweer (hoge afweer vuist gelijktijdig met de andere arm beneden afweer vuist)	Oesanteul makki
Met de ene hand vastgrijpen en met andere hand vuistslag kin	Danggyo teuk chigi
Draaiende elleboogslag hoofd	Palkoep eolgoel dollyo chigi
Gesteunde beneden afweer vuist (binnen-buiten)	Geodoreo arae makki

Tip: Knip bovenstaande kader uit om de woordjes te oefenen.

Benoem 3 blokkeringen uit de 8 <sup>ste</sup> poomsae
Benoem 4 trappen uit de poomsaes
Benoem 5 verschillende standen
Benoem 3 stoten of slagen uit de poomsaes

## Deel 2: Praktisch examen

### 2. Special techniques:

Eénstapstechnieken hand (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi soogi	7
Eénstapstechnieken voet (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi chokgi	7
Gesprongen éénstapstechniek voet	Dwio hanbon kyorugi chokgi	1
Zelfverdedigingstechnieken	Hosinsul	7

De praktische uitvoering van special techniques. Het aantal staat in de laatste kolom van de tabel.

### 3. Traptchniek:

Gesprongen achterwaartse trap	Dwio dwit tchagi
-------------------------------	------------------

De praktische uitvoering van bovenstaande trap, zowel links als rechts.

Tip: Tijdens het examen let je op een mooie gevechtshouding, kracht, boven de gordel en KIAP's.

### 4. Pomsae: (Zie achterkant)

<b>Pomsae taegeuk Pal-Jang</b>
<b>Eén opgelegde poomsae</b>

De Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van bovenstaande poomsae.

Tip: Tijdens het examen let je op de standen, handtechnieken, ritme, traptchnieken boven de gordel en KIAP's.

### 5. Sparring:

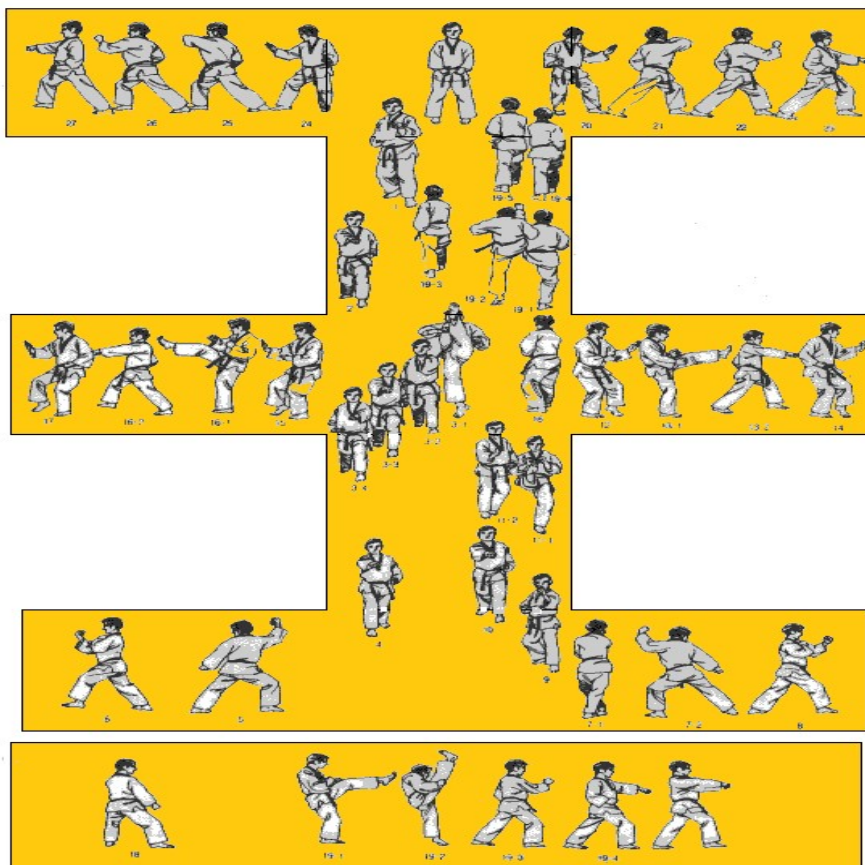
Met controle en protectiemateriaal sparren.

Tip: Tijdens het examen let je op gecombineerde technieken, stepping, schijnbewegingen en KIAP's.

### 6. Kyokpa

Het uitvoeren van twee breektesten (één handtechniek naar keuze en één opgelegde voettechniek)

Tip: Tijdens de breektesten hou je rekening met controle, opwapening en KIAP's



<b>Ready</b>	Beginhouding aannemen
<b>1/2</b>	Uitvallen gevechtshouding: rechtsachter L-stand met linker gesteunde middenafweer vuist, gevolgd door ter plaatse linksvoor lange stand met rechter vuiststoot borst
<b>3.1/3.2/ 3.3/3.4</b>	Vorderen met gesprongen voorwaartse trap ( <b>KIAP</b> ) naar linksvoor lange stand met linker midden afweer vuist (buiten-binnen), gevolgd door dubbele vuiststoot borst
<b>4</b>	Vorderen met rechter vuiststoot borst naar rechtsvoor lange stand
<b>5</b>	90° linksom, rechtsvoor lange stand met linker zijwaartse beneden afweer vuist en gelijktijdig rechter zijwaartse hoge afweer vuist (binnen-buiten) halve berg afweer
<b>6</b>	Linkervoet verzetten naar linksvoor lange stand – tegenstander vastpakken en naar zich toe trekken met opwaartse vuistslag kin (langzaam met kracht)
<b>7.1/7.2</b>	180° rechtsom (linkervoet overstappen), linksvoor lange stand met rechter zijwaartse beneden afweer vuist en gelijktijdig linker zijwaartse hoge afweer vuist (binnen-buiten) halve berg afweer
<b>8</b>	Rechtervoet verzetten naar rechtsvoor lange stand – tegenstander vastpakken en naar zich toe trekken met opwaartse vuistslag kin (langzaam met kracht)
<b>9</b>	270° linksom, rechtsachter L-stand met linker midden afweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
<b>10</b>	Voorste voet verzetten naar linksvoor lange stand met rechter vuiststoot borst
<b>11.1/11.2</b>	Ter plaatse rechts voorwaartse trap (voet terug achter zetten), gevolgd door (linkervoet bijtrekken) rechtsvoor tijgerstand met rechter midden afweerhandpalm
<b>12</b>	90° linksom, linksvoor tijgerstand met linker midden afweer meshand en de ander hand in meshand voor de buik
<b>13.1/13.2</b>	Ter plaatse links voorwaartse trap, gevolgd door ter plaatse linksvoor lange stand met rechter vuiststoot borst
<b>14</b>	Ter plaatse (linkervoet bijtrekken) linksvoor tijgerstand met linker midden afweer handpalm
<b>15</b>	180° rechtsom, rechtsvoor tijgerstand met rechter midden afweer meshand en de ander hand in meshand voor de buik
<b>16.1/16.2</b>	Ter plaatse rechts voorwaartse trap, gevolgd door ter plaatse rechtsvoor lange stand linker vuiststoot borst
<b>17</b>	Ter plaatse (rechtervoet bijtrekken) rechtsvoor tijgerstand met rechter midden afweer handpalm

<b>18</b>	90° rechtsom, linksachter korte stand met gesteunde beneden afweer vuist
<b>19.1/19.2/ 19.3/19.4 19.5</b>	Links voorwaartse trap, gevolgd door gesprongen rechts voorwaartse trap ( <b>KIAP</b> ) naar rechtsvoor lange stand met rechter midden afweer vuist met de ander hand in vuist naast de zij, gevolgd door dubbele vuiststoot borst
<b>20</b>	270° linksom, rechtsachter korte stand met links midden afweer meshand en de ander hand in vuist naast de zij
<b>21</b>	Overgaan naar linksvoor lange stand met rechter hoge elleboogslag hoofd (buiten naar binnen)
<b>22/23</b>	Ter plaatse rechter voorwaartse slag knokkelvuist, gevolgd door linker stoot borst
<b>24</b>	180° rechtsom, linksachter korte stand met rechts midden afweer meshand en de ander hand in vuist naast de zij
<b>25</b>	Overgaan naar rechtsvoor lange stand met linker hoge elleboogslag hoofd (buiten naar binnen)
<b>26/27</b>	Ter plaatse linker voorwaartse slag knokkelvuist aangezicht, gevolgd door rechter vuiststoot borst
<b>Finish</b>	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, terugkeren naar beginhouding