

EXAMENPROGRAMMA 2^{de} KUP ROOD

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van:

Beneden afweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik	Sonnal arae makki
Vuist in gesloten hand voor de borst	Bojoemeok
Schaarblokking: beneden afweer vuist, gelijktijdig met de andere vuist midden afweer	Gawi makki
Dubbele gespreide midden afweer van binnen naar buiten	Bakat palmok momtong bakat hetchyo makki
Voorwaartse kniestoot	Moereop ap tchigi
Dubbele opwaartse stoot	Doejoemeok chetchyo jireugi

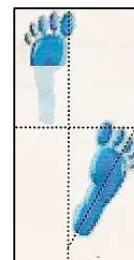
Tip: Knip bovenstaande kader uit om de woordjes te oefenen.

2. De stand:

TIJGER STAND	BEOM SEOGI
--------------	------------

De praktische uitvoering

Draai één voet 30° naar buiten en verplaats de andere 1 voetlengte naar voor. Enkel de tenen van de voorste voet raken de grond, beide benen geplooid. De top van de tenen zijn net te zien over de knie. Het lichaamsgewicht bevindt zich 90% op het achterste en 10% op het voorste been.



Deel 2: Praktisch examen

3. Special techniques:

Eénstapstechnieken hand (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi soogi	4
Eénstapstechnieken voet (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi chokgi	4
Gesprongen éénstapstechniek voet	Dwio hanbon kyorugi chokgi	1
Zelfverdedigingstechnieken	Hosinsul	4

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

4. Traptechniek:

Haaktrap	Bandae dollyo tchagi
Kintrap (hiel van de voet)	Teuk tchagi
Zweeptrap	Mom dollyo hoeryo 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.

5. Poomsae: (Zie achterkant)

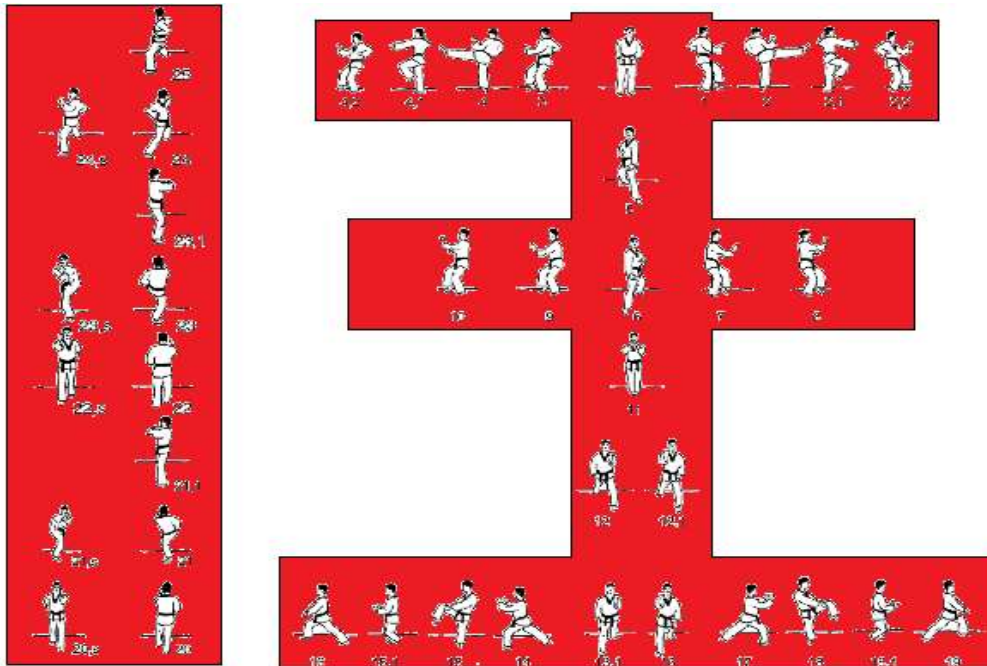
Poomsae taegeuk Chil-Jang
Eén opgelegde poomsae

De Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van bovenstaande poomsae's.

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

6. Sparring: Met controle en protectiemateriaal

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



Ready	Beginhouding aannemen
1	90° linksom, linksvoor tijgerstand met linker midden afweer handpalm
2/2.1/2.2	Rechts voorwaartse trap, terug achter zetten, linksvoor tijgerstand met linker midden afweer vuist (buiten-binnen)
3	180° rechtsom, rechtsvoor tijgerstand met rechter midden afweer handpalm
4/4.1/4.2	Links voorwaartse trap, terug achter zetten, rechtsvoor tijgerstand met rechter midden afweer vuist (buiten-binnen)
5	Linkervoet verzetten, 90° linksom, rechtsachter L-stand met beneden afweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
6	Vorderen naar linksachter L-stand met beneden afweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
7	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor tijgerstand met rechts gesteunde midden afweer handpalm
8	Ter plaatse rechts gesteunde voorwaartse slag knokkelvuist hoofd
9	180° rechtsom, rechtsvoor tijgerstand met links gesteunde midden afweer handpalm
10	Ter plaatse links gesteunde voorwaartse slag knokkelvuist hoofd
11	Linkervoet samenbrengen naar gesloten stand, de ene hand omsluit de andere vuist voor de borst, langzaam met kracht
12/12.1	Linksvoor lange stand met tegengestelde en gelijke schaarblok: beneden afweer vuist (eerst links dan rechts) en gelijktijdig midden afweer vuist (binnen-buiten)
13/13.1	Vorderen naar rechtsvoor lange stand met tegengestelde en gelijke schaarblok: beneden afweer vuist (eerst links dan rechts) en gelijktijdig midden afweer vuist (binnen-buiten)
14	Linkervoet verzetten, 270° linksom, linksvoor lange stand met dubbele midden afweer vuist (binnen-buiten)
15/15.1	Met beide open handen symbolisch schouders vastpakken, armen naar beneden brengen met rechtse kniestoot aangezicht, vorderen naar kruisstand met dubbele omgekeerde vuiststoot onderbuik
16	Terug achterstappen naar rechtsvoor lange stand met dubbele gekruiste beneden afweer vuist
17	Rechtervoet verzetten, 180° rechtsom, rechtsvoor lange stand met dubbele midden afweer vuist (binnen-buiten)
18/18.1	Met beide open handen symbolisch schouders vastpakken, armen naar beneden brengen met linkse kniestoot aangezicht, vorderen naar kruisstand met dubbel omgekeerde vuiststoot onderbuik
19	Terug achterstappen naar linksvoor lange stand met dubbele gekruiste beneden afweer vuist
20	Linkervoet bijstappen, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker buitenwaartse slag knokkelvuist hoofd

21/21.1	Vorderen met rechtse trap in linker open hand naar ruitersstand, met de linkse hand het hoofd vastgrijpen en een rechter elleboogstoot
22	Vorderen naar rechtsvoor wandelstand, met linker buitenwaartse slag knokkelvuist hoofd
23/23.1	Vorderen met linkse trap in de rechter open hand naar ruitersstand, met de rechtse hand het hoofd vastgrijpen en een linker elleboogstoot
24	Ter plaatse ruitersstand, naar linkerkant kijken, linkse zijwaartse midden afweer meshand, de andere hand in vuist naast de zij
25	Vorderen naar ruitersstand, naar rechterkant kijken, rechts zijwaartse vuiststoot borst (KIAP)
Finish	Rechtersvoet achter zetten en terugkeren naar beginhouding