

EXAMENPROGRAMMA 3^{de} KUP BLAUW-ROOD

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van:

Buitenwaartse afweer	Bakat makki
Open hand	Pyonson
Handpalm	Batangson
Middenafweer handpalm (buiten – binnen)	Batangson momtong an makki
Draaitrap (tegengestelde halve cirkeltrap)	Biteuro tchagi
Gesprongen ronde trap	Dwio dollyo tchagi
Hoge afweer meshand (binnen- buiten ander hand in vuist naast zij)	Hanssonal eolgoel bakat makki

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

2. De stand:

PAARDRIJ STAND	CHOETCHOEM SEOGI
----------------	------------------

De praktische uitvoering

De voeten blijven evenwijdig en staan ongeveer twee voetslengtes uit elkaar.

Beide benen zijn geplooid en het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld.

De knieën staan recht boven de voeten en de tenen zijn juist te zien.



Deel 2: Praktisch examen

3. Special techniques:

Eénstapstechnieken hand (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi soogi	3
Eénstapstechnieken voet (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi chokgi	3
Zelfverdedigingstechnieken	Hosinsul	4

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

4. Traptechniek:

Draaitrap (tegengestelde halve cirkeltrap)	Biteuro 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 Yuk-Jang

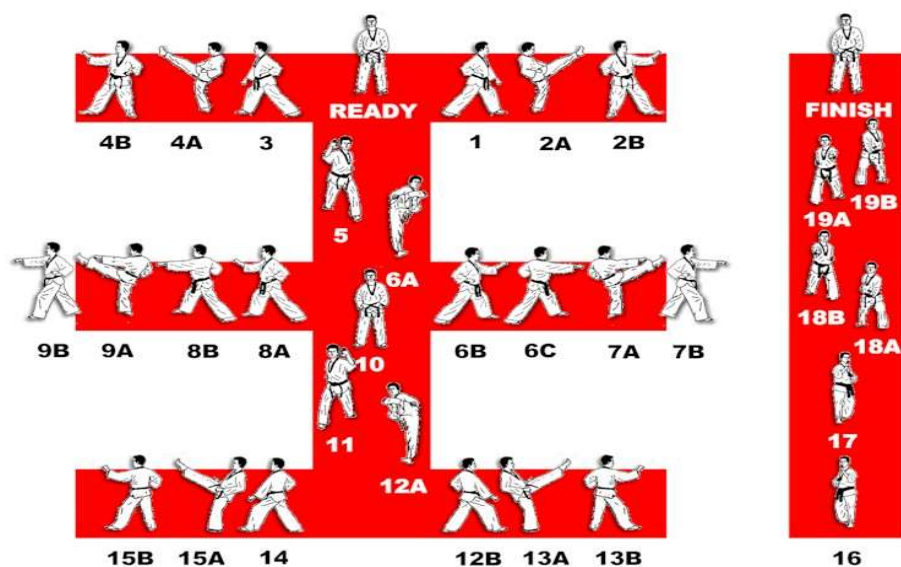
De Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van bovenstaande poomsae.

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

6. Sparring:

Met controle en protectiemateriaal sparren.

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



Ready	Beginhouding aannemen
1	90° linksom, linksvoor lange stand met linker beneden afweer vuist
2A	Rechts voorwaartse trap (voet terug achter zetten)
2B	Rechts achter L-stand met linker midden afweer vuist (binnen-buiten)
3	180° rechtsom, rechtsvoor lange stand met rechter lage afweer vuist
4A	Links voorwaartse trap (voet terug achter zetten)
4B	Links achter korte stand met rechter midden afweer vuist (binnen-buiten)
5	Linkervoet verplaatsen, 90° linksom, links voor lange stand met rechter hoge afweer meshand (binnen-buiten)
6A	rechts ronde trap, rechtervoet neerzetten in rechtsvoor lange stand
6B	90° linksom, linkervoet verplaatsen naar linksvoor lange stand met linker hoge afweer vuist (binnen-buiten)
6C	Ter plaatse rechter vuiststoot borst
7A	vorderen met rechts voorwaartse trap
7B	Rechts voor lange stand met linker vuiststoot borst
8A	Rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor lange stand met rechter hoge afweer vuist (binnen-buiten)
8B	Ter plaatse linker vuiststoot borst
9A	Vorderen met links voorwaartse trap
9B	Linksvoor lange stand met rechter vuiststoot borst
10	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, open vrije stand met dubbele lage afweer vuist (langzaam, met kracht, ademhalingsoefening)
11	Rechtsvoor lange stand met linker hoge afweer meshand (binnen-buiten)
12A	Links ronde trap (KIAP), linkervoet neerzetten in linksvoor lange stand
12B	270° rechtsom, rechtsvoor lange stand met rechter lage afweer vuist
13A	Links voorwaartse trap (voet terug achterzetten)
13B	Linksachter L-stand met rechter midden afweer vuist (binnen- buiten)
14	180° linksom, linksvoor lange stand met linker lage afweer vuist
15A	Rechts voorwaartse trap (voet terug achterzetten)
15B	Rechtsachter korte stand met linker midden afweer vuist (binnen-buiten)
16	Rechervoet verplaatsen, 90° linksom, rechtsachter L-stand met linker midden afweer meshand, de nadere hand in meshand voor de buik
17	Wijken naar linksachter L-stand met rechter midden afweer meshand, de andere hand in meshand voor de buik
18A/B	Wijken naar linksvoor lange stand met linker midden afweer handpalm ter plaatse rechter vuiststoot borst
19A/B	Wijken naar rechtsvoor lange stand met rechter midden afweer handpalm ter plaatse linker vuiststoot borst
Finish	Rechervoet achterzetten en terugkeren naar beginhouding