

EXAMENPROGRAMMA 4^{de} KUP BLAUW

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van:

Midden afweer meshand met de andere hand in meshand voor de buik	Sonnal momtong makki
Neerwaartse trap	Naeryo tchagi
Elleboogslag	Palkoep tchigi
Slag met rugzijde van de vuist	Deung choemoek tchigi
Slag met de zijkant van de vuist (pinkzijde)	Me choemoek tchigi
Gesprongen zijwaartse trap	Dwio yeop tchagi

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

2. Geef tien natuurlijke wapens van het lichaam

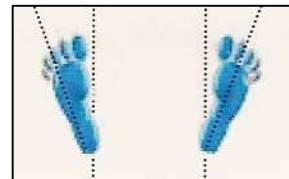
VUIST	ARM	OPEN HAND	VOET
Voorkant vuist	Voorarm (Binnenkant)	Meshand (kant v.d. pink)	Bal van de voet
Hamervuist	Voorarm (Buitenkant)	Speerhand (horizontaal)	Meskant voet
Bovenkant vuist	Elleboog	Speerhand (verticaal)	Knie
Knokkels		Handpalm	Binnenkant voet
Middelvinger kneukelvuist		Open vingers (Steek met wijs- en middelvinger)	Bovenkant voet (wreef)

3. De stand:

OPEN VRIJE STAND	PYONHI SEOGI
------------------	--------------

De praktische uitvoering

De beide voeten staan één voetlengte uit elkaar en wijzen naar buiten. Beide benen zijn gestrekt en het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld.



Deel 2: Praktisch examen

4. Special techniques:

Eénstapstechnieken hand (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi soogi	4
Eénstapstechnieken voet (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi chokgi	4
Zelfverdediging	Hosinsul	2

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

5. Traptechniek:

Neerwaartse trap	Nearyo 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.

6. Poomsae: (Zie achterkant)

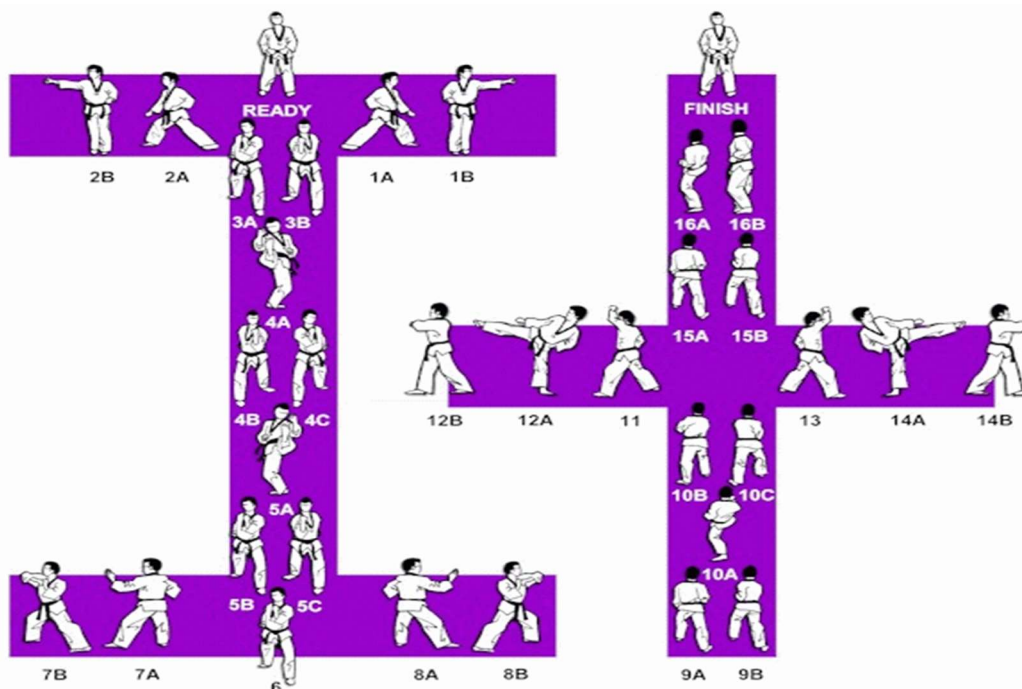
Poomsae taegeuk O-Jang

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.

7. Sparring: Met controle en protectiemateriaal sparren

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



Start	Beginhouding aannemen
1A	90° linksom, linksvoor lange stand met lage afweer vuist
1B	Linkerarm lostrekken (rechtvoet indraaien), linkervoet bijtrekken tot evenwijdige stand met linker benedenwaartse hamervuistslag
2A	180° rechtsom, rechtsvoor lange stand met lage afweer vuist
2B	Rechterarm lostrekken (linkervoet indraaien), rechtvoet bijtrekken tot evenwijdige stand met rechter benedenwaartse hamervuistslag
3A	90° linksom, linksvoor lange stand met linker midden afweer vuist
3B	Ter plaatsen rechter midden afweer vuist
4A/B/C	Vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door rechterslag knokkelvuist aangezicht en linker midden afweer vuist
5A/B/C	Vorderen met links voorwaartse trap gordel naar linksvoor lange stand, gevolgd door linkerslag knokkelvuist aangezicht en rechter midden afweer vuist
6	Vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechterslag knokkelvuist aangezicht
7A	Linkervoet bijtrekken, 270° linksom, rechtsachter L-stand met linker midden afweer meshand en de andere hand in vuist naast de zij
7B	Vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter elleboogslag borst
8A	Rechtvoet bijtrekken, 180° rechtsom, linksachter L-stand met rechter midden afweer meshand en de andere hand in vuist naast de zij
8B	Vorderen naar linksvoor lange stand met linker elleboogslag borst
9A/B	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker lage afweer vuist, gevolgd door rechter midden afweer vuist
10A/B/C	Vorderen met rechts voorwaartse trap naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door rechter lage afweer vuist, gevolgd door linker midden afweer vuist
11	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker hoge afweer vuist
12A/B	Vorderen met rechts zijwaartse trap naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door: met de rechterhand het hoofd grijpen en gelijktijdig met de andere arm horizontale elleboogslag aangezicht
13	Rechtvoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor lange stand, met rechter hoge afweer vuist
14A/B	Vorderen met links zijwaartse trap naar linksvoor lange stand, gevolgd door: met de linkerhand het hoofd grijpen en gelijktijdig met de andere arm horizontale elleboogslag aangezicht
15A/B	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker lage afweer vuist, gevolgd door rechter midden afweer vuist
16A/B	Vorderen naar kruisstand met rechts voorwaartse trap, gevolgd door rechterslag knokkelvuist aangezicht (KIAP)
Finish	Linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding