

EXAMENPROGRAMMA 5^{de} KUP GROEN-BLAUW

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van:

Midden afweer meshand met de andere hand in vuist naast de zij	Hanssonal momtong makki
Slag in zwaluwvorm naar kin of nek	Jebipoem mok an tchigi
Verticale speerhandsteek	Son keut sewo tchireugi
Zijwaartse trap	Yeop tchagi
Gesprongen voorwaartse trap	Dwio ap tchagi
Zelfverdediging	Hosinsul

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

2. Geef vijf 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)

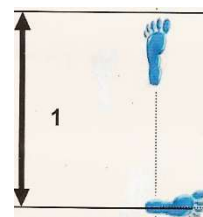
3. De stand:

ACHTERWAARTSE STAND (L-STAND)	DWIT KOEBI
-------------------------------	------------

De praktische uitvoering

De voeten staan ongeveer 1 stap uit mekaar en staan op één lijn. Beide knieën zijn geplooid, bij het achterste been is de top van de tenen juist zichtbaar over de knie.

Lichaamsgewicht: 70% op het voorste been, 30% op het achterste been



Deel 2: Praktisch examen

4. Special techniques:

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

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

5. Traptechniek:

Zijwaartse trap	Yeop 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)

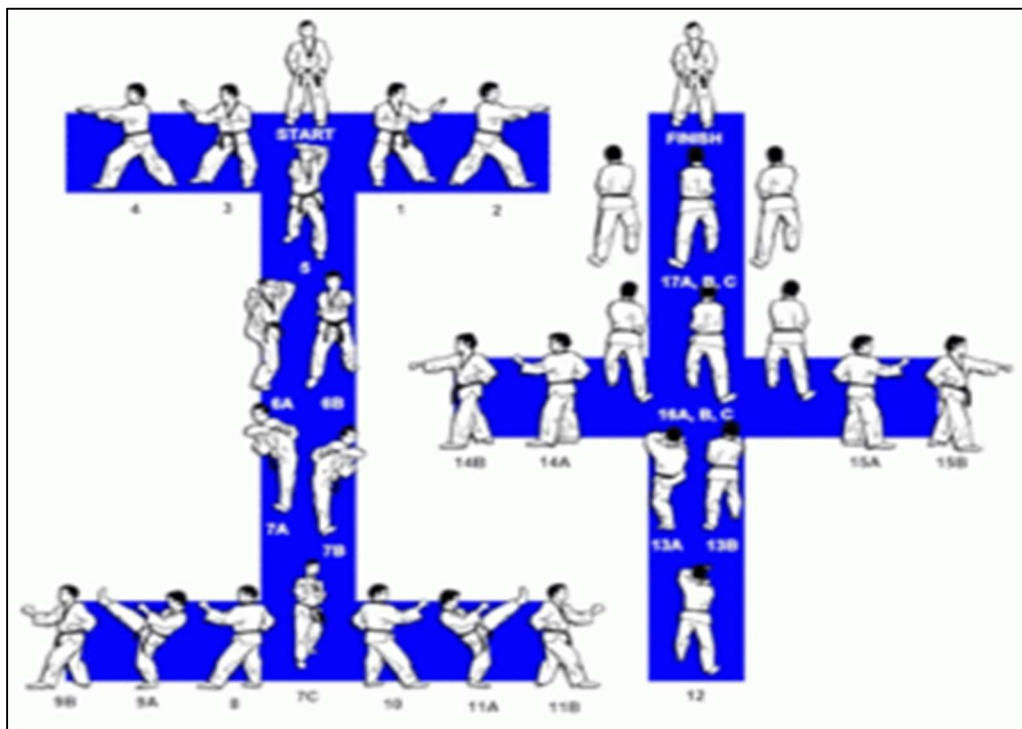
Poomsae taegeuk Sa-Jang

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
1	90° linksom, rechtsachter L-stand met midden afweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
2	Vorderen naar rechtsvoor lange stand met gesteunde verticale speerhandsteek borst
3	Rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, linksachter L-stand met midden afweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
4	Vorderen naar linksvoor lange stand met gesteunde verticale speerhandsteek borst
5	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met hoge afweer meshand naast het hoofd en <u>gelijktijdig</u> met de andere hand <u>gestrekte slag</u> meshand nek
6A/B	Vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door Linker vuiststoot borst
7A	Links zijwaartse trap
7B/C	Vorderen met rechts zijwaartse trap naar linksachter L-stand, gevolgd door midden afweer meshand met de andere hand in meshand voor de buik
8	Linkervoet bijtrekken, 270° linksom, rechtsachter L-stand met linker midden afweer vuist (binnen-buiten) en de andere hand in vuist naast de zij
9A/B	Rechts voorwaartse trap, voet terug achter zetten, rechtsachter L-stand met rechter midden afweer vuist (buiten-binnen)
10	180° rechtsom, linksachter L-stand met rechter midden afweer vuist (binnen-buiten) en de andere hand in vuist naast de zij
11A/B	Links voorwaartse trap, voet terug achter zetten, linksachter L-stand met linker midden afweer vuist (buiten-binnen)
12	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met hoge afweer meshand naast het hoofd en <u>gelijktijdig</u> met de andere hand <u>gestrekte slag</u> meshand nek
13A/B	Vorderen met rechts voorwaartse trap naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door voorwaartse slag knokkels aangezicht
14A	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker midden afweer vuist (buiten-binnen)
14B	Ter plaatse rechter vuiststoot borst
15A	180° rechtsom:, rechtsvoor wandelstand met rechter midden afweer vuist (buiten-binnen)
15B	Ter plaatse linker vuiststoot borst
16A/B/C	linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker midden afweer vuist (buiten-binnen), gevolgd door ter plaatse dubbele vuiststoot borst
17A/B/C	Vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter midden afweer vuist (buiten-binnen), gevolgd door ter plaatsen dubbele vuiststoot borst (KIAP)
Finish	Linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding