

# EXAMENPROGRAMMA 6<sup>de</sup> KUP GROEN

## Deel 1: Theorie – mondeling examen

### 1. Geef de Koreaanse benaming van:

Nek - slag	Mok - tchigi	Stopcommando	Kallyo
Bal van de voet	Bal ap tchoek	Voor, zij, achter, neer	Ap, yeop, dwit, nearyo
Wreef van de voet	Bal deung	Dubbele stoot ter plaats	Doocheon chireugi
Sparren	Chayoe daryon	Nekslag met gestrekte arm	Hansonnal mok an chigi
Rood/Blauw	Hong, chong	Achterwaartse trap	Dwit tchagi

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

### 2. Geef tien vitale plaatsen op het lichaam: (Voorzijde en achterzijde)

Schedel	Slaap	Bovenkant neus	Onderkant neus	Kaak	Kin	Nek	Adamsappel
Sleutelbeen	Luchtpijp	Solar plexus	Ribben	Buik	Geslacht	Knieschijf	Schenen

Achterhoofd	Nieren	Kuit	Staartbeen	Achillespees	Ruggenwervels	Knieholte
-------------	--------	------	------------	--------------	---------------	-----------

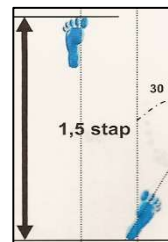
Tip: Knip bovenstaande kader uit om de woordjes te oefenen.

### 3. De stand:

LANGE STAND	AP KOEBI
-------------	----------

#### De praktische uitvoering

De voeten staan 1,5 stap uit mekaar (natuurlijke stap). Het voorste been is licht geplooid, het achterste been is gestrekt en de achterste voet wijst naar buiten. 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	1
Eénstapstechnieken voet (enkel-dubbel)	Hanbon kyorugi chokgi	1

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

### 5. Traptchniek:

Achterwaartse trap	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.

### 6. Poomsae: (Zie achterkant)

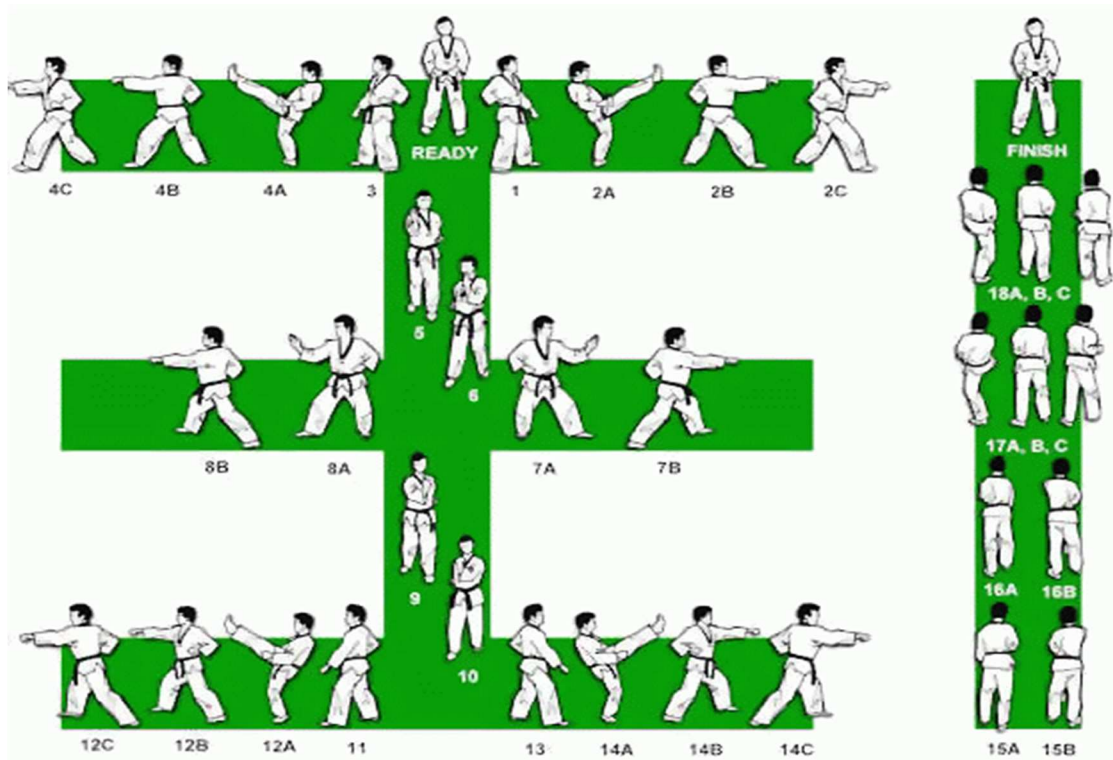
<b>Poomsae taegeuk Sam-Jang</b>
---------------------------------

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.

### 7. Sparring: Met controle en protectiemateriaal sparren

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



<b>Ready</b>	Beginhouding aannemen
<b>1</b>	90° linksom, linksvoor wandelstand met linker lage afweer vuist
<b>2A/B/C</b>	Vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechts lange stand, gevolgd door dubbele vuiststoot borst
<b>3</b>	Rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter lage afweer vuist
<b>4A/B/C</b>	Vorderen met links voorwaartse trap gordel naar links lange stand, gevolgd door dubbele vuiststoot borst
<b>5</b>	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met rechter slag meshand nek
<b>6</b>	Vorderen naar rechtsvoor wandelstand met linker slag meshand nek
<b>7A</b>	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, rechtsachter L-stand met linker midden afweer meshand en andere vuist in de zij
<b>7B</b>	Linkervoet verzetten naar linksvoor lange stand, gevolgd door rechter vuiststoot midden
<b>8A</b>	Rechervoet verzetten, 180° rechtsom, linksachter L-stand met rechter midden afweer meshand en andere vuist in de zij
<b>8B</b>	Rechervoet verzetten naar rechtsvoor lange stand gevolgd door linker vuiststoot midden
<b>9</b>	Linkervoet verzetten, 90° linksom, linksvoor wandelstand met rechter midden afweer vuist
<b>10</b>	Vorderen naar rechtsvoor wandelstand met linker midden afweer vuist
<b>11</b>	Linkervoet bijtrekken, 270° linksom, linksvoor wandelstand met linker lage afweer vuist
<b>12A/B/C</b>	Vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechts lange stand, gevolgd door dubbele vuiststoot borst
<b>13</b>	Rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter lage afweer vuist
<b>14A/B/C</b>	Vorderen met links voorwaartse trap gordel naar links lange stand, gevolgd door dubbel vuiststoot borst
<b>15A/B</b>	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker lage afweer vuist, gevolgd door ter plaatsen rechter vuiststoot borst
<b>16A/B</b>	Vorderen naar rechtsvoor wandelstand met rechter lage afweer vuist , gevolgd door ter plaatsen linker vuiststoot borst
<b>17A/B/C</b>	Vorderen met links voorwaartse trap gordel naar linksvoor wandelstand met linker lage afweer vuist, gevolgd door ter plaatse rechter vuiststoot borst
<b>18A/B/C</b>	Vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor wandelstand met rechter lage afweer vuist, gevolgd door ter plaatse linker vuiststoot borst (KIAP)
<b>Finish</b>	Linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding