

# EXAMENPROGRAMMA 3<sup>de</sup> KUP GEEL-GROEN

## Deel 1: Theorie – mondeling examen

### 1. Geef de Koreaanse benaming van:

Tellen van één tot en met tien	Hana, Doel, Set, Net, Daseot, Yeoseot, Ilgop, Yeodoel, Ahop, Yeol
Half vrij gevecht (zonder contact)	Ban chayoe daryon
Hiel van de voet	Bal dwit tchoek
Midden afweer van buiten naar binnen	Momtong an makki
Eénstapstechnieken hand	Hanbon kyorugi soogi
Eénstapstechnieken voet	Hanbon kyorugi chokgi
Pols	Palmok
Ronde trap	Dollyo tchagi

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

### 2. Geef vijf 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

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

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

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

### 3. De stand:

EVENWIJDIGE STAND	NARANHI SEOGI
-------------------	---------------

#### De praktische uitvoering

De voeten blijven evenwijdig en staan ongeveer één voetslengte uit elkaar. Beide benen zijn gestrekt en het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld. Beide voeten staan naar voren gericht.



## Deel 2: Praktisch examen

### 4. Trapstechniek:

Ronde trap	Dollyo 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 Ih-Jang

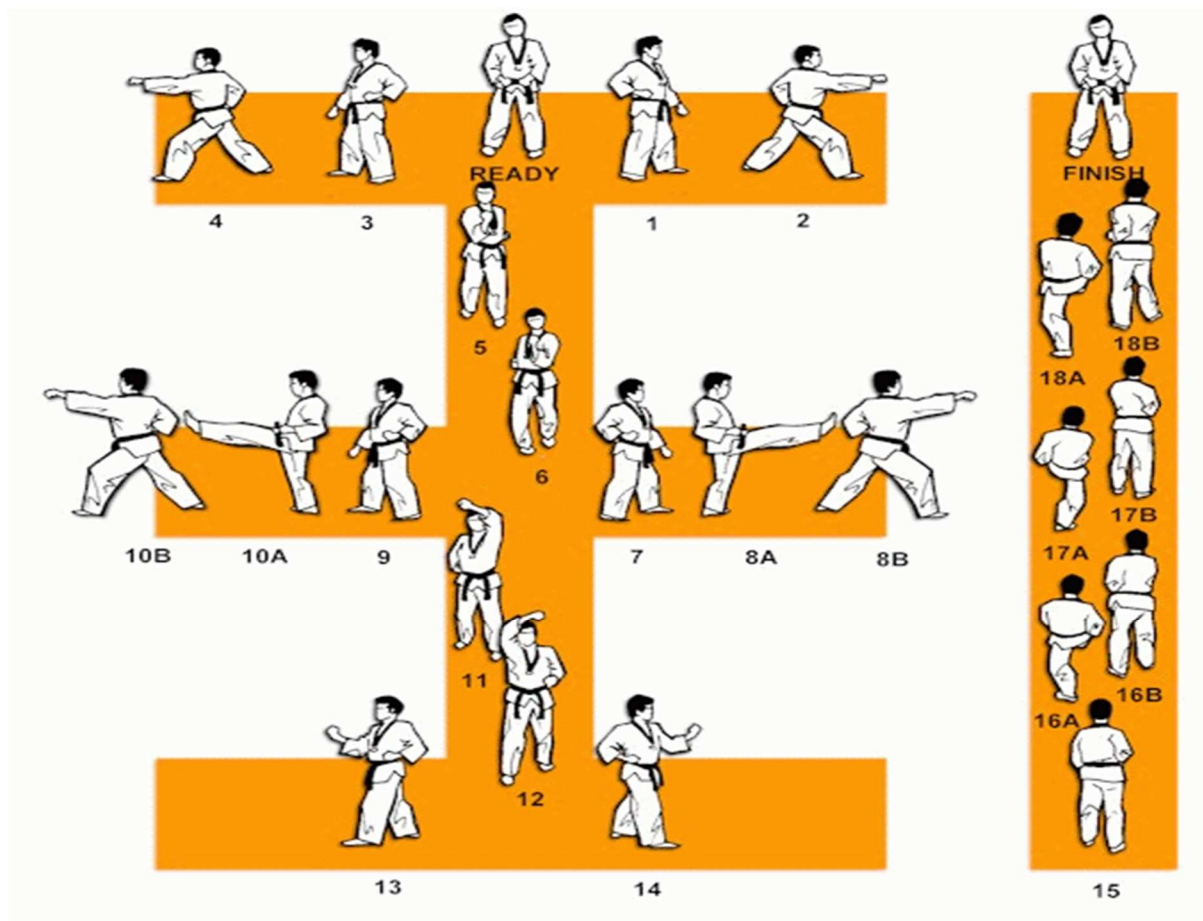
De Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van bovenstaande poomsae.

Tip: Tijdens het examen let je op de standen, handtechnieken, ritme, trapstechnieken 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.



<b>Ready</b>	Beginhouding aannemen
<b>1</b>	90° linksom, linksvoor wandelstand met linker lage afweer vuist
<b>2</b>	Vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter vuiststoot borst
<b>3</b>	Rechtervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter lage afweer vuist
<b>4</b>	Vorderen naar linksvoor lange stand met linker vuiststoot borst
<b>5</b>	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met rechter midden afweer vuist
<b>6</b>	Vorderen naar rechtsvoor wandelstand met linker midden afweer vuist
<b>7</b>	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker lage afweer vuist
<b>8A/B</b>	Vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door rechter vuiststoot aangezicht
<b>9</b>	Rechtervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter lage afweer vuist
<b>10A/B</b>	Vorderen met links voorwaartse trap gordel naar linksvoor lange stand, gevolgd door linker vuiststoot aangezicht
<b>11</b>	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker hoge afweer vuist
<b>12</b>	Vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter hoge afweer vuist
<b>13</b>	Linkervoet bijtrekken, 270° linksom, linksvoor wandelstand met rechter midden afweer vuist
<b>14</b>	Ter plaatse 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met linker midden afweer vuist
<b>15</b>	Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met lage afweer vuist
<b>16A/B</b>	Vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor wandelstand met rechter vuiststoot borst
<b>17A/B</b>	Vorderen met links voorwaartse trap gordel naar linksvoor wandelstand met linker vuiststoot borst
<b>18A/B</b>	Vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor wandelstand met rechter vuiststoot borst ( <b>KIAP</b> )
<b>Finish</b>	Linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding.