

# EXAMENPROGRAMMA 8<sup>ste</sup> KUP GEEL

## Deel 1: Theorie – mondeling examen

### 1. Geef de Koreaanse benaming van:

<b>Traptechniek</b>	<b>Tchagi</b>
<b>Links, rechts</b>	<b>Owen, oreun</b>
<b>Binnenkant, buitenkant</b>	<b>An, bakat</b>
<b>Terugkomen naar de beginhouding</b>	<b>Geuman</b>
<b>Zelfverdediging</b>	<b>Hosinsul</b>
<b>Hoge afweer</b>	<b>Eolgoel makki</b>
<b>Halve cirkeltrap</b>	<b>Pikio tchagi</b>

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

### 2. Wat verstaan we onder Taekwondo?

<b>Taekwondo is een vechtkunst die afkomstig is uit Korea waar we met de vuisten en voornamelijk de voeten ons doel bereiken.</b>	
<b>TAE</b>	<b>Voet</b>
<b>KWON</b>	<b>Vuist</b>
<b>DO</b>	<b>De kunst, de weg, de manier, de methode waarop we Taekwondo beoefenen.</b>

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

### 3. Geef de drie zones op het lichaam en de Koreaanse benamingen.

<b>Lage zone</b>	<b>ARAE</b>	<b>Alles beneden de gordel</b>
<b>Midden zone</b>	<b>MOMTONG</b>	<b>Alles tussen de gordel en de hals</b>
<b>Hoge zone</b>	<b>EOLGOEL</b>	<b>Alles boven de hals</b>

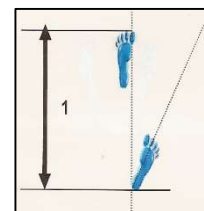
Tip: Knip bovenstaande kader uit om de woordjes te oefenen.

### 4. De stand:

<b>WANDELSTAND</b>	<b>AP SEOGI</b>
--------------------	-----------------

#### De praktische uitvoering

Tussen de beide voeten is een afstand van één voetlengte.  
Het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over de beide benen.



## Deel 2: Praktisch examen

### 5. Traptechniek:

<b>Halve cirkeltrap</b>	<b>Pikio tchagi</b>
-------------------------	---------------------

De praktische uitvoering van bovenstaande trap, zowel links als rechts.

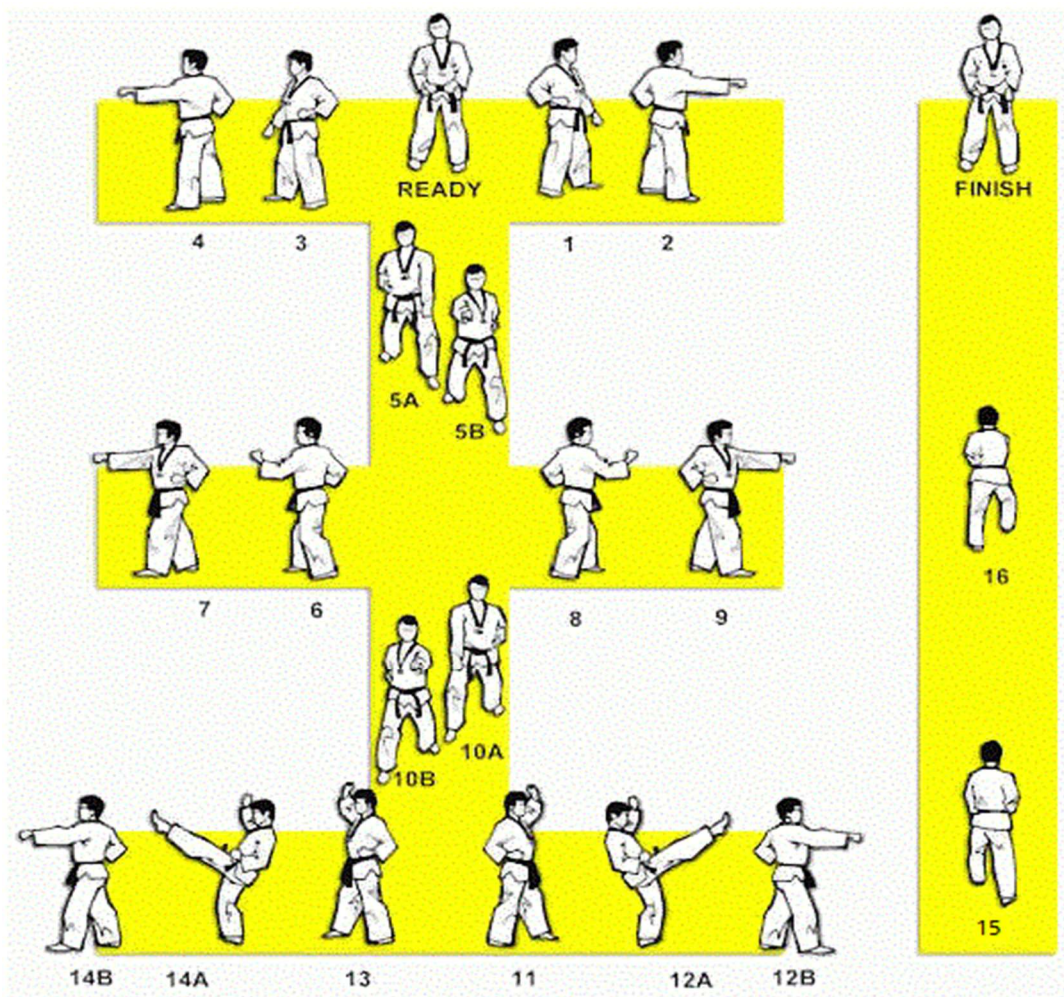
Tip: Tijdens het examen let je op een mooie gevechtshouding, kracht, boven de gordel en KIAP's.

### 6. Poomsae: (Zie achterkant)

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

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.



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