

EXAMENPROGRAMMA 9^{de} KUP WIT-GEEL

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Beantwoordt volgende vragen:

Wat is de juiste naam van de club waar je bent bij aangesloten?	Taekwondo Chon-Ji Schilde
Wat is een kiap en waarvoor dient het?	Met een kiap ontwikkel je meer kracht en kan ook dienen als afschrikking. Kiap betekent schreeuw.
Wat is de Koreaanse benaming van een vuist – stoot?	Choemoek - chireugi
Wat is de Koreaanse benaming van een meshand?	Sonnal
Leg uit wat shio betekent.	Rust
Geef de Koreaanse benaming voor een startcommando.	Si- Jak
Geef de Koreaanse benaming van de lage wering.	Arae-makki
Geef de Koreaanse benaming van een voorwaartse trap.	Ap-thagi

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

2. De stand:

GESLOTEN STAND	MOA SEOGI
-----------------------	------------------

De praktische uitvoering

Beide voeten worden tegen elkaar geplaatst. Beide benen zijn gestrekt en het gewicht is gelijk verdeeld.



Deel 2: Praktisch examen

3. Traptechniek:

Voorwaartse trap	Ap 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.

4. Poomsae: (Zie achterkant)

Vierhoekstraining	Sa Ju Jireugi
--------------------------	----------------------

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.

5. Gordel knopen

Sa Ju Jireugi

1.	Beginhouding aannemen.
2.	Rechts achter stappen lange stand, linker lage afweer vuist
3.	Vorderen naar lange stand, rechts voor, gevolgd door rechterstoot borst. (1)
4.	Rechter voet bijtrekken, 90° linksom en rechts achter stappen naar lange stand met linker lage afweer vuist.
5.	Vorderen naar lange stand, rechtsvoor, gevolgd door rechterstoot borst. (2)
6.	Rechter voet bijtrekken, 90° linksom en rechts achter stappen naar lange stand met linker lage afweer vuist.
7.	Vorderen naar lange stand, rechtsvoor, gevolgd door rechterstoot borst. (3)
8.	Rechter voet bijtrekken, 90° linksom en rechts achter stappen naar lange stand met linker lage afweer vuist.
9.	Vorderen naar lange stand, rechtsvoor, gevolgd door rechterstoot borst met KIAP . (4)
10.	Rechtervoet bij linkervoet brengen en de beginhouding aannemen.