

Exameneisen TaeKwon-do

Voor zwarte slip



Eogool-Momtong-Arae	- hoog -midden- laag
Makki	- afweer
Ap-chagi	- voorwaartse trap
Tollyo chagi	- ronddraaiende trap
Ap-kubi	- voorwaartse lange stand
Ap-seogi	- voorwaartse korte stand
Dwit chagi	- achterwaartse trap
Naeryo chagi	- neerwaartse trap
Momtong an-makki	- middenblok van buiten naar binnen
Nakka chagi	- haaktrap
Yeop chagi	- zijwaarts trap
Momtong bakkat makki	- middenblok buitenwaarts
Hanssonal makki	- één openhand afwering
Joochoom-seogi	- paardrij stand
Dwit-kubi	- haakse stand
Pyonsonkkeut jireugi	- steek met openhand
Sonnal mok an chigi	- binnenwaartse nekslag met meshand
Sonnal mok bakkat chigi	- buitenwaarts nekslag met meshand
Sonnal momtong makki	- openhand afweer midden
Palmok makki	- onderarm afweer
Palkup chigi	- elleboog slag
Naeryo chigi	- neerwaartse slag
Me-jumeok chigi	- hamervuistslag
Palkup pyojeok-chigi	- slag waarbij het doel wordt vastgepakt
Jebi-poom mok chigi	- nekslag en hoge blok met openhand
Jireugi	- stoot
Beom-Seogi	- tijgerstand
Moa-Seogi	- gesloten stand
Pyonhi-Seogi	- open stand, waarbij de voeten 45 graden naar buiten zijn gedraaid.
Area Hecho Makki	- lage dubbele blok
Batangson makki	- blok met achterhandpalm
Gawi makki	- schaarblok
Sonnal eogool otgoreo makki	- Hoge kruisblok met openhand
Hecho makki	- dubbele blok
Moreup chigi	- kniestoot
Jecho jireugi	- omgekeerde vuist stoot
Deung-Jumeok eogool ap-chigi	- Voorwaartse hoge stoot met omgekeerde vuist
Twio chagi	- Gesprongen trap

Basistechnieken
Je weet waar alle technieken voor dienen en je kunt ze perfect uitvoeren!!!!

Poomsees

Poomsee 1 t/m 7	<ul style="list-style-type: none">• Technieken correct uitgevoerd• Kijken voor een actie• Juiste standen laten zien• Op de startplek eindigen• Krachtig
--------------------	---

Breektechnieken

2 technieken naar keuze.

Hosinsul

12 verschillende pakkingen

Sparring

- 2 tegenstanders
- Goed verdedigen
- Goede combinaties maken
- Tactiek gebruiken
- Goed counteren
- Geen onnodige schoppen en stoten

Stapsparring

- 2 minuten verschillende 1-steps
- Krachtige vloeiende bewegingen maken



Kijk op de site voor;
het examenboekje, de poomsee's op papier
en de filmpjes van de examenstof.