

# Exameneisen TaeKwon-do

## Voor rode band



Eogool-Momtong-Arae	- hoog -midden- laag	<b>Basistechnieken</b>
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	

### Poomsees

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

### 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.