

Exameneisen TaeKwon-do

Voor rode slip



		Basistechnieken
Eogool-Momtung-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	
Momtung an-makki	- middenblok van buiten naar binnen	
Nakka chagi	- haaktrap	
Yeop chagi	- zijwaarts trap	
Momtung bakkat makki	- middenblok buitenwaarts	
Hansonnal 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 momtung 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	

Poomsees

Poomsee 1 t/m 6	<ul style="list-style-type: none">• Technieken correct uitgevoerd (stoten, blokken en schoppen op het juiste punt gericht)• Kijken voor een actie• Juiste standen laten zien• Op de startplek eindigen• Krachtig
--------------------	--

Breektechnieken

1 hand en 1 voet
techniek

Hosinsul

8 verschillende pakkingen

Stapsparring

2 minuten verschillende 1-steps
<ul style="list-style-type: none">• Krachtige vloeiende bewegingen maken

Sparring

<ul style="list-style-type: none">• Goede combinaties• Goed verdedigen• Tactiek gebruiken• Basis counteren• Geen onnodige schoppen en stoten
--



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