

# Exameneisen TaeKwon-do

## Voor blauwe band



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
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 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

### Basistechnieken Basistechnieken

### Poomsees

Poomsee 1 t/m 5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Technieken correct uitgevoerd (stoten, blokken en schoppen op het juiste punt gericht)</li><li>• Kijken voor een actie</li><li>• Juiste standen laten zien</li><li>• Op de startplek eindigen</li><li>• Krachtig</li></ul>
--------------------	--

### Sparring

#### Stapsparring

20 verschillende 1-steps
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ook combinaties maken</li><li>• Krachtige vloeiende bewegingen maken</li></ul>

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

#### Hosinsul

5 verschillende pakkingen

#### Breektechnieken

1 voet techniek



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