

Exameneisen TaeKwon-do

Voor blauwe 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
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

Basistechnieken

Poomsees

Poomsee
1 t/m 4

- Technieken juist uitgevoerd
- Kijken voor een actie
- Juiste standen laten zien
- Op de startplek eindigen

Sparring

- Goede combinaties
- Goed verdedigen
- Tactiek gebruiken
- Basis counteren

Stapsparring

12 verschillende 3-steps

- Combinaties maken
- Krachtige vloeiende bewegingen maken