

# Exameneisen TaeKwon-do

Voor groene 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

## Basistechnieken

## Poomsees

Poomsee  
1 t/m 3

- Technieken correct uitgevoerd (stoten, blokken en schoppen op het juiste punt gericht)
- Kijken voor een actie
- Onderscheid in de standen

## Sparring

- Basis aanvallen & verdedigen
- Eenvoudige combinaties
- Basis counteren
- Tactiek gebruiken

## Stapsparring

12 verschillende 3-steps

- Ook combinaties maken



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