

Exameneisen TaeKwon-do

Voor gele 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

Basistechnieken

Poomsees

Poomsee 1

- Figuur soepel lopen
- Onderscheid tussen standen

Sparring

- Basis aanvallen & verdedigen

Stapsparring

6 stuks