



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

| |
|--|
| 1e Geup examen zwarte slip Ook alle voorgaande exameneisen |
|--|

| | |
|-------------------|--|
| Praktijk 1 | Stijlfiguren - Taegeuks |
| | Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 7 kennen |
| Verplicht | 8 Taegeuk Pal - Jang (27 technieken) |
| Verplicht | 7 Taegeuk Chil - Jang (25 technieken) |
| Vrije keuze | Uit Taegeuk 1 t/m 6 |
| Examencommissie | Kiest uit 1 t/m 6 één stijlfiguur |

| | |
|-------------------|---|
| Praktijk 2 | Technieken uit Taegeuk 1 t/m 8 op commando. |
|-------------------|---|

| | |
|-------------------|---|
| Praktijk 3 | Stapsparring |
| Verplicht | Een demonstratie van 20 stapsparringen bestaande uit 2- en/of 1-stapsparring. De aanvaller en de verdediger gebruiken zowel links als rechts, hand-/ armtechnieken en voet-/ beentechnieken. Het gebruik van zowel hand- als voetcounter, hand- als voetaanval, gesprongen counter met voet/ hand. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. Vorm en inhoud zijn verder vrij. |

| | | |
|-------------------|---|--|
| Praktijk 4 | Hosinsul | |
| | Zelfverdediging 1 t/m 8 vaste vormen | Voorwaartse + achterwaartse klem + verwurging |
| Verplicht | 1: rechterhand gekruist aan de pols | 5: beide handen aan de polsen gekruist omhoog |
| | 2: beide handen aan de kraag | 6: beide handen aan de nek |
| | 3: beide handen aan de keel | 7: beide armen om het lichaam + armen |
| | 4: rechterhand bij het haar | 8: rechterarm, met ondersteuning, om de nek |
| Vrije keuze | 4 vrije vormen | Klemmen en verwurgingen |
| Beoordeling | Realistisch uitvoeringen met gebruik van | Taekwondo en aanverwante technieken |

| | |
|-------------------|--|
| Praktijk 5 | Ban Chayu Taeryeon |
| | Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen |

| | |
|-------------------|--|
| Praktijk 6 | Gyeo - Rugi |
| | Wedstrijdsparring met volledige bescherming, ook tegen 2 tegenstanders |

| | |
|-------------------|--|
| Praktijk 7 | Gye Pa |
| | 4 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging. |
| | Dikte hout: 18 mm (voor <15jr volstaat 12 mm) Houtsoort: Vuren Afmeting: 25 x 25 cm minimaal, 30 x 30 cm maximaal |
| Verplicht (2) | Twieo Dwit Chagi Gesprongen achterwaartse trap Hanssonal Bakat Chigi Buitenwaartse slag met meshand (pinkzijde) |
| Vrije keuze (2) | Chagi Traptchniek (eigen keuze) Jireugi/ Chigi / Chireugi Stoot-, slag-, steektechniek (eigen keuze) |

| | |
|----------------|--|
| Theorie | Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 20 vragen in meerkeuzevorm. |
|----------------|--|

| | | |
|----------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Kort Koreaans | Blauwe boekje | (Versie 01-01-2010) |
| Blz. 15 t/m 20 | Nr. 11 Chagi's | = Traptchnieken |
| | Nr. 12 Voetverdedigingen | |
| | Nr. 13 Paegi | = bevrijdingen |
| | Nr. 14 Diversen | |