



# Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

|  |
|--|
| <b>2e Geup examen rode band</b><br>Ook alle voorgaande exameneisen |
|--|

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Praktijk 1</b> | <b>Stijlfiguren - Taegeuks</b>              |
|                   | Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 7 kennen     |
| Verplicht:        | <b>8 Taegeuk Pal - Jang</b> (27 technieken) |
| Eigen keuze:      | Uit Taegeuk 5 t/m 7                         |
| Examencommissie:  | Kiest uit Taegeuk 1 t/m 7 één stijlfiguur   |

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

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Praktijk 3</b>  | <b>Stapsparring</b>   |
| <b>Verplicht</b>   | <b>Ibo Taeryon 1 t/m 10 = 10 tweestapsparingen (vaste vormen)</b>   |
| <b>Vrije keuze</b> | Ibo Taeryeon 10 = 10 éénstapsparingen (eigen vormen)<br>Gebruik van linkse of rechtse aanval met hand-/ armtechnieken en voet- / beentechnieken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan.<br><b>Vorm en inhoud zijn verder vrij</b> |

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <b>Praktijk 4</b> | <b>Hosinsul</b>                             |  |
|                   | <b>Zelfverdediging 1 t/m 8 vaste vormen</b> | <b>Voorwaartse + achterwaartse klem + verwurging</b> |
| 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          |

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

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Praktijk 6</b> | <b>Gyeo – Rugi</b>  |
| Verplicht         | Wedstrijdsparring met volledige bescherming, ook tegen 2 tegenstanders. |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Praktijk 7</b>         | <b>Gye Pa</b>   |
| Verplicht                 | <b>4 breektechnieken</b> uitgevoerd in een doorgaande beweging.   |
| Voorwaarden hout          | Dikte hout: 18 mm (voor <15jr volstaat 12 mm)<br>Houtsoort: Vuren<br>Afmeting: 25 x 25 cm minimaal, 30 x 30 cm maximaal         |
| Verplichte technieken (2) | <b>Twieo Ap Chagi</b> Gesprongen voorwaartse trap<br><b>Apchook Dollyeo Chagi</b> Voorwaarts gedraaide trap met bal van de voet |
| Vrije keuze (2)           | <b>Jireugi/Chigi/Chireugi</b> Stoot-, slag-, steektechniek (eigen keuzes)   |

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Theorie</b> | Schriftelijk theorie-examen bestaande uit <b>20 vragen</b> in meerkeuzevorm. |
|----------------|--|

|                      |                       |                            |
|----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <b>Kort Koreaans</b> | <b>Blaauwe boekje</b> | <b>(Versie 01-01-2010)</b> |
| Blz. 11 t/m 14       | <b>Nr. 10. Makki</b>  | = Verdedigingen            |