



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

3e Geup examen rode slip Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 6 kennen
Verplicht	7 Taegeuk Chil - Jang (25 technieken)
Eigen keuze	Uit Taegeuk 4 t/m 6
Examencommissie	Kiest uit Taegeuk 1 t/m 6 één stijlfiguur

Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 7 op commando.
-------------------	---------------------------------------------

Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	ILbo Taeryon 1 t/m 10 = 10 éénstapsparingen (vaste vormen)
Verplicht	Ibo Taeryon 1 t/m 5 tweéstapsparingen (vaste vormen)
Vrije keuze	5 ILbo Taeryon = 5 éénstapsparingen (eigen vormen) Linkse of rechtse aanval met hand-/ armtechnieken en voet- / been- technieken gebruiken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. Vorm en inhoud zijn verder vrij.

Praktijk 4	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen

Praktijk 5	Gyeo – Rugi
	Wedstrijdsparring met volledige bescherming.

Praktijk 6	Gye Pa
Verplicht	4 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging.
Voorwaarden hout	Dikte hout: 18 mm (voor <15jr volstaat 12 mm) Houtsoort: Vuren Afmeting: 25 x 25 cm minimaal, 30 x 30 cm maximaal
Verplichte technieken	Dwit Chagi Achterwaartse trap met onderkant hiel Naeryeo Chagi Neerwaartse trap met de onderkant hiel Sonnal Naeryeo Chigi Neerwaartse slag met meshand (pinkzijde)
Vrije 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. 8-10	Nr. 7 Jireugi	= stoottechnieken
	Nr. 8 Chireugi	= steektechnieken
	Nr. 9 Chigi	= slagtechnieken