



# Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

<b>4e Geup examen blauwe band</b> Ook alle voorgaande exameneisen
--

<b>Praktijk 1</b>	<b>Stijlfiguren</b>
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 5 kennen
Verplicht	<b>6 Taegeuk Yuk - Jang</b> (19 technieken)
Eigen keuze	Uit Taegeuk 3 t/m 5
Examencommissie	Kiest uit Taegeuk 1 t/m 5 één stijlfiguur

<b>Praktijk 2</b>	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 6 op commando.
-------------------	---

<b>Praktijk 3</b>	<b>Stapsparring</b>
Verplicht	ILbo Taeryeon 1 t/m 10 = 10 éénstapsparingen (vaste vormen)
Vrije keuze	<b>5 ILbo Taeryon</b> = 5 éénstapsparingen (eigen vormen) Gebruik van linkse of rechtse aanval met hand-/ armtechnieken en voet- / beentechnieken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. <b>Vorm en inhoud zijn verder vrij.</b>

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

<b>Praktijk 5</b>	<b>Gyeo – Rugi</b>
	Wedstrijdsparring met volledige bescherming.

<b>Praktijk 6</b>	<b>Gye Pa</b>
Verplicht	<b>3 breektechnieken</b> 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	<b>Yeop Chagi</b> Zijwaarste trap met de mesvoet, of de onderkant van de hiel <b>Palkoop Dollyeo Chigi</b> Voorwaarts gedraaide elleboogstoot
Vrije keuze	<b>Chagi</b> traptechniek (eigen keuze) Ap, Dolleyo, Naeryeo, Dwit

<b>Theorie</b>	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit <b>15 vragen</b> in meerkeuzevorm.
----------------	--

<b>Kort Koreaans</b>	<b>Blauwe boekje</b>	<b>Versie 01-01-2010</b>
Blz. 4 t/m 7	<b>Nr. 2 Lichaamsdelen</b>	= Vervolg
	<b>Nr. 3 Richtingen</b>	
	<b>Nr. 4 Telwoorden</b>	
	<b>Nr. 5 Seogi</b>	= Standen
	<b>Nr. 6 Technieken</b>	