



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

5e Geup examen blauwe slip Ook alle voorgaande exameneisen
--

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks	
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 4 kennen	
Verplicht	5 Taegeuk Oh - Jang (20 technieken)	
Eigen keuze	Uit Taegeuk 2 t/m 4	
Examencommissie	Kiest uit Taegeuk 1 t/m 4 één stijlfiguur	
Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 4 op commando.	
Praktijk 3	Stapsparring	
Verplicht	Ilbo Taeryeon 1 t/m 7 = 7 éénstapsparingen (vaste vormen)	
Vrije keuze	3 Ilbo Taeryon = 3 éénstapsparingen (eigen vormen) Gebruik van linkse of rechtse aanval met hand-/ armtechnieken en voet- / beentechnieken. 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	
	Breektest op kunststof breekplank van vereniging. 2 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging	
Verplichte technieken	Ap Chagi	Voorwaartse trap met bal van de voet
	Momtong Jireugi	Voorwaartse stoot midden
Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 15 vragen in meerkeuzevorm.	
Kort Koreaans	Blauwe boekje	Versie 01-01-2010
Blz. 2	Nr. 1 Algemeen	
Blz. 3	Nr. 2 Lichaamsdelen	