



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

8e Geup examen gele band Ook alle voorgaande exameneisen
--

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
Verplicht	2 Taegeuk Ih - Jang (18 technieken)
Verplicht	1 Taegeuk IL - Jang (18 technieken)

Praktijk 2	Technieken uit Ih- en IL - Jang op commando.
	(Ap-Chagi, Momtong-Jireugi, Arae-Makki, Momtong-Makki, Eolgool-Makki)

Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	ILbo Taeryon 1 t/m 4 = 4 één stapsparringen (vaste vormen)

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

Praktijk 5	Gyeo - Rugi
	Non-contact wedstrijdsparring

Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 8 vragen in meerkeuzevorm.
----------------	---

Kort Koreaans	
1. Eolgool	Hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen: hals/ nek/ hoofd)
2. Momtong	Midden (gedeelte vanaf de navel tot de sleutelbeenderen: borst)
3. Arae	Laag (gedeelte onder de navel)
4. Ap Seogi	Loopstand (beide benen zijn gestrekt)
5. Ap Koobi Seogi	Lange stand (achterste been gestrekt, voorwaarts leunende stand)
6. Poomsee	Stijloefening (tegen denkbeeldige tegenstanders), vaste vorm

Commando's	
1. Si - Jak	Starten/ beginnen (bij stijloefeningen, sparring)
2. Gallyeo	Stoppen/ ophouden
3. Geuman	Einde oefening (na stijloefening, sparring)
4. Tiro - Tora	Draaien/ omdraaien/ keren

Telwoorden	Koreaans	Uitspraak	Nederlands
	Hana	Hanaa	= 1
	Tul	Toel	= 2
	Set	Zet	= 3
	Net	Net	= 4
	Tasot	Tassot	= 5