



# Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

<b>9<sup>e</sup> Geup examen gele slip/ jeugd 2 gele slippers</b> Ook alle voorgaande exameneisen
--

<b>Praktijk 1</b>	<b>Stijlfiguren</b> 1 Taegeuk IL - Jang (18 technieken) op startcommando
<b>Praktijk 2</b>	<b>Technieken uit IL-Jang op commando.</b> (Ap-Chagi, Momtong-Jireugi, Arae-Makki, Momtong-Makki, Eolgool-Makki)
<b>Praktijk 3</b> Verplicht	<b>Stapsparring</b> <b>ILbo Taeryon 1 en 2 = 2 éénstapsparingen</b> (vaste vormen)
<b>Praktijk 4</b>	<b>Ban Chayu Taeryeon</b> Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen
<b>Praktijk 5</b>	<b>Gyeo – Rugi</b> Non-contact wedstrijdsparring.
<b>Theorie</b>	Mondeling theorie-examen bestaande uit <b>5 vragen</b> in meerkeuzevorm.

<b>Kort Koreaans</b>	
1. Taekwondo	<b>Tae</b> (voet), <b>Kwon</b> (hand), <b>Do</b> (kunst/weg/manier) De kunst/ weg/ manier van de voet en de hand
2. Tobok	Witte pak waarin we trainen. Alleen Dan graad dragers mogen een zwarte kraag dragen
3. Ti	Band/ gordel, de kleur geeft de graduatie aan. De volgorde is: Wit, Wit - geel, Geel, Geel - groen, Groen, Groen - blauw, Blauw, Blauw - rood, Rood, Rood - zwart
4. Dan-graad	Zwarte band. Strepen geven Dan graad aan. Dan graden 1 t/m 10
5. Poom Dan-graad	Zwart/ rode band voor jeugd Dan graad
6. Dojang	Ruimte waarin we trainen

<b>Commando's</b>	
1. Charyeot	In de houding staan (voeten gesloten tegen elkaar, armen gestrekt langs het lichaam, beide vuisten met de knokkels naar voren)
2. Gyeong-Rye	Groeten/ buigen
3. Junbi	Klaar staan (gevechtshouding) of beginhouding (stijlfiguur)
4. Kiap	Kreet/ schreeuw bij krachtconcentratie
5. Kam Sa Ham Ni Da	Dank u wel voor het lesgeven! (Uitgesproken door leerling bij het af groeten)
6. Chamanayo	Graag gedaan! (Uitgesproken door Dan dragers bij het afgroeten)

Telwoorden	Koreaans	Uitspraak	Nederlands
	Hana	Hanaa	= 1
	Tul	Toel	= 2
	Set	Zet	= 3