

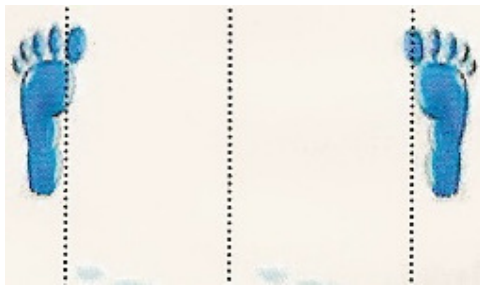
EXAMENPROGRAMMA 3^e KUP BLAUW - ROOD

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van:

- | | |
|---|--|
| - buitenwaartse afweer | = bakat makki |
| - open hand | = pyonson |
| - handpalm | = batangson |
| - middenafweer handpalm
(buiten – binnen) | = batangson momtong an makki |
| - draaitrap (tegengestelde halve
cirkeltrap) | = biteuro tchagi |
| - gesprongen ronde trap | = dwio dollyo tchagi |
| - hoge afweer meshand (binnen- buiten
ander hand in vuist naast zij) | = hansonnal eolgoel bakat makki |

2. PAARDRIJSTAND = CHOETCHOEMSEOGI



De voeten blijven evenwijdig en staan 2 voellengtes uit elkaar.
Beide benen zijn geplooid en het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld.
De knieën staan recht boven de voeten en de tenen zijn juist te zien.

3. **3 éénstapstechnieken hand (dubbel) = hanbon kyorugi soogi (praktische uitvoering)**
3 éénstapstechnieken voet(dubbel) = hanbon kyorugi chokgi (praktische uitvoering)

4. **4 hosinsul technieken**

5. **De praktische uitvoering van de tegengestelde halve**
cirkeltrap = biteurio tchagi

6. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 6^{de} taegeuk YUK – JANG

- beginhouding aannemen
- 90° linksom, linksvoor lange stand met linker benedenafweer vuist
- rechts voorwaartse trap (voet terug achter zetten), rechtsachter korte stand met linker middenafweer vuist (binnen-buiten)
- 180° rechtsom, rechtsvoor lange stand met rechter benedenafweer vuist
- links voorwaartse trap (voet terug achter zetten), linksachter korte stand met rechter middenafweer vuist (binnen-buiten)
- linkervoet verplaatsen, 90° linksom, linksvoor lange stand met rechter hoge afweer meshand (binnen-buiten)
- rechts ronde trap, rechtervoet neerzetten in rechtsvoor lange stand
- 90° linksom, linkervoet verplaatsen naar linksvoor lange stand met linker hoge afweer vuist (binnen-buiten), ter plaatse, rechter vuiststoot borst
- vorderen mer rechts voorwaartse trap naar rechtsvoor lange stand met linker vuiststoot borst
- rechtervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor lange stand met rechter hoge afweer vuist (binnen-buiten), ter plaatse, linker vuiststoot borst
- vorderen met links voorwaartse trap naar linksvoor lange stand met rechter vuiststoot borst
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, open vrije stand met dubbele benedenafweer vuist (langzaam, met kracht, ademhalingsoefening)
- rechtsvoor lange stand met linker hoge afweer meshand (binnen-buiten)
- links ronde trap (**KIAP**), linkervoet neerzetten in linksvoor lange stand
- 270° rechtsom, rechtsvoor lange stand met rechter benedenafweer vuist
- links voorwaartse trap (voet terug achterzetten), linksachter korte stand met rechter middenafweer vuist (binnen- buiten)
- 180° linksom, linksvoor lange stand met linker benedenafweer vuist
- rechts voorwaartse trap (voet terug achterzetten), rechtsachter korte stand met linker middenafweer vuist (binnen-buiten)
- rechtervoet verplaatsen, 90° linksom, rechtsachter korte stand met linker middenafweer meshand, de nadere hand in meshand voor de buik
- wijken naar linksachter korte stand met rechter middenafweer meshand, de andere hand in meshand voor de buik
- wijken naar linksvoor lange stand met linker middenafweer handpalm
- ter plaatse rechter vuiststoot borst
- wijken naar rechtsvoor lange stand met rechter middenafweer handpalm
- ter plaatse linker vuiststoot borst
- rechtervoet achterzetten en terugkeren naar beginhouding

8. Met protectiemateriaal SPARREN (met controle)
