

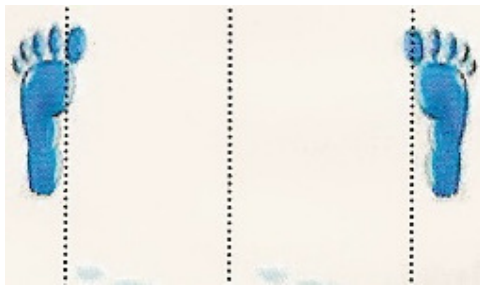
## EXAMENPROGRAMMA 3<sup>e</sup> KUP BLAUW - ROOD

### Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van:

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

2. PAARDRIJ STAND = CHOETCHOEM SEOGI



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<sup>de</sup> 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 )

-----

