

EXAMENPROGRAMMA 4^e KUP BLAUW

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef 10 natuurlijk wapens van het lichaam

VUIST: - voorkant vuist

- hamervuist

- bovenkant vuist → knokkels

- middelvinger kneukelvuist

ARM: - voorarm → binnen en buitenkant

- elleboog

OPEN HAND: - meshand: kant v.d. pink

- speerhand: horizontaal, vertikaal

- handpalm

- open vingers: steek met wijs

en middelvinger

VOET: - bal v.d. voet

- meskant voet

- bovenkant voet (wreef)

- binnenkant voet

- knie

2. Geef de Koreaanse benaming van:

- middenafweer meshand met de andere hand in meshand voor de buik

- neerwaartse trap

- elleboogslag

- slag met rugzijde v.d. vuist

- slag met de zijkant v.d. vuist (pinkzijde)

- gesprongen zijwaartse trap

= sonnal momtong makki

= naeryo tchagi

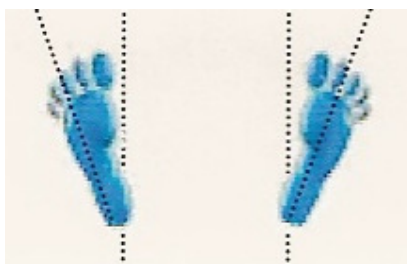
= palkoep tchigi

= deung choemoek tchigi

= me choemoek tchigi

= dwio yeop tchagi

3. OPEN VRIJE STAND = PYONHILSEOGI



De beide voeten staan één voetenlengte uit elkaar en wijzen naar buiten.

Beide benen zijn gestrekt en het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld.

4. 4 éénstapstechnieken hand = hanbon kyorugi soogi (praktische uitvoering)

4 éénstapstechnieken voet = hanbon kyorugi chokgi (praktische uitvoering)

5. 2 hosinsul technieken

6. De praktische uitvoering van de neerwaartse trap = naeryo tchagi

7. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 5^{de} taegeuk

O-JANG

- beginhouding aannemen
- 90° linksom, linksvoor lange stand met benedenafweer vuist
- linkerarm lostrekken (rechtervoet indraaien), linkervoet bijtrekken tot evenwijdige stand met linker benedenwaartse hamervuistslag
- 180° rechtsom, rechtsvoor lange stand met benedenafweer vuist
- rechterarm lostrekken (linkervoet indraaien), rechtervoet bijtrekken tot evenwijdige stand met rechter benedenwaartse hamervuistslag
- 90° linksom, linksvoor lange stand met linker middenafweer vuist
- ter plaatse rechter middenafweer vuist, vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door rechterslag knokkelvuist aangezicht en linker middenafweer vuist
- vorderen met links voorwaartse trap gordel naar linksvoor lange stand, gevolgd door linkerslag knokkelvuist aangezicht en rechter middenafweer vuist
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechterslag knokkelvuist aangezicht
- linkervoet bijtrekken, 270° linksom, rechtsachter korte stand met linker middenafweer meshand en de andere hand in vuist naast de zij
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter elleboogslag borst
- rechtervoet bijtrekken, 180° rechtsom, linksachter korte stand met rechter middenafweer meshand en de andere hand in vuist naast de zij
- vorderen naar linksvoor lange stand met linker elleboogslag borst
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker benedenafweer vuist, gevolgd door rechter middenafweer vuist
- vorderen met rechts voorwaartse trap naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door rechter benedenafweer vuist, gevolgd door linker middenafweer vuist
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker hoge afweer vuist
- vorderen met rechts zijwaartse trap naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door: met de rechterhand het hoofd grijpen en gelijktijdig met de andere arm horizontale elleboogslag aangezicht
- rechtervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor lange stand , met rechter hoge afweer vuist
- vorderen met links zijwaartse trap naar linksvoor lange stand, gevolgd door: met de linkerhand het hoofd grijpen en gelijktijdig met de andere arm horizontale elleboogslag aangezicht
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker benedenafweer vuist, gevolgd door rechter middenafweer vuist
- vorderen naar kruisstand met rechts voorwaartse trap, gevolgd door rechterslag knokkelvuist aangezicht + **KIAP**
- linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding

8. Met protectiemateriaal SPARREN (met controle)
