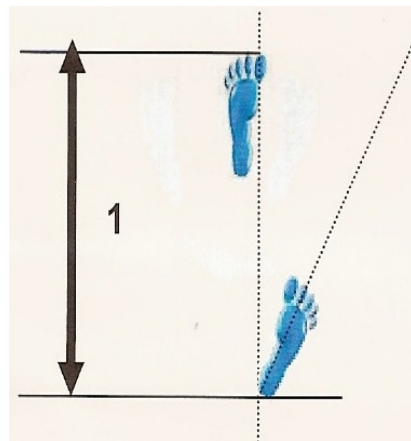


## EXAMENPROGRAMMA 8<sup>e</sup> KUP GEEL

### Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van de 3 zones op het lichaam.
  - lage zone = ARAE → alles beneden de gordel
  - midden zone = MOMTONG → alles tussen de gordel en de nek
  - hoge zone = EOLGOEL → alles boven de nek
2. Wat versta je onder taekwondo ?
  - Taekwondo is een vechtkunst die afkomstig is uit Korea waar we met de vuisten en vooral de voeten ons doel bereiken.
  - TAE = voet
  - KWON = vuist
  - DO = de kunst, de weg, de manier, de methode waarop we taekwondo beoefenen.
3. Geef de Koreaanse benaming van:
  - trap = thagi
  - links, rechts = owen, oreun
  - binnenkant, buitenkant = an, bakat
  - terugkomen naar beginstand = geuman
  - zelfverdediging = hosinsul
  - hoge afweer = eolgoel makgi
  - halve cirkeltrap = pikio thagi
4. WANDELSTAND = AP-SEOGI



Tussen de beide voeten is een afstand van één voetlengte.  
Het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld over de beide benen.

## 5. Praktische uitvoering van de halve cirkeltrap = pikio thagi

## 6. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 1<sup>ste</sup> taegeuk.

### IL JANG

#### PRAKTISCH :

- beginhouding aannemen
  - 90° linksomdraaien, linksvoor wandelstand met linker benedenafweer vuist
  - vorderen naar rechtsvoor wandelstand met rechter vuiststoot borst
  - rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter benedenafweer vuist
  - vorderen naar linksvoor wandelstand met linker vuiststoot borst
  - linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker benedenafweer vuist
  - ter plaatse rechter vuiststoot borst
  - rechervoet bijtrekken, 90° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met linker middenafweer vuist
  - vorderen naar linksvoor wandelstand met rechter vuiststoot borst
  - linkervoet bijtrekken, 180° linksom, linksvoor wandelstand met rechter middenafweer vuist
  - vorderen naar rechtsvoor wandelstand met linker vuiststoot borst
  - rechervoet bijtrekken, 90° rechtsom, rechtsvoor lange stand met rechter benedenafweer vuist
  - ter plaatse linker vuiststoot
  - linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker hoge afweer vuist
  - vorderen met rechts voorwaartse trap gordel, rechtsvoor wandelstand, gevolgd door rechter vuiststoot borst
  - rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter hoge afweer vuist
  - vorderen met links voorwaartse trap gordel, linksvoor wandelstand, gevolgd door linker vuiststoot borst
  - linkervoet bijtrekken, 90° rechtsom, linksvoor lange stand met linker benedenafweer vuist
  - vorderen naar rechstvoor lange stand met rechter vuiststoot borst → **KIAP**
  - linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding
-