

## EXAMENPROGRAMMA 7<sup>e</sup> KUP GEEL-GROEN

### Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef 5 vitale plaatsen op het lichaam.

Voorkant lichaam:

- |                   |             |                         |                     |
|-------------------|-------------|-------------------------|---------------------|
| - schedel         | - slaap     | - <b>bovenkant neus</b> | - onderkant neus    |
| - kaak            | - kin       | - nek                   | - <b>adamsappel</b> |
| - sleutelbeen     | - luchtpijp | - solar plexus          | - ribben            |
| - buik            | - geslacht  | - knieschijf            | - schenen           |
| - wreef v.d. voet |             |                         |                     |

Achterkant lichaam:

- |                      |                                 |                    |
|----------------------|---------------------------------|--------------------|
| - <b>achterhoofd</b> | - schouderbladen en er tussenin | - ruggewervels     |
| - <b>nieren</b>      | - staartbeen                    | - <b>knieholte</b> |
| - kuit               | - achillespees                  |                    |

2. Geef de Koreaanse benaming van:

- |   |   |
|---|---|
| - <b>tellen van één tot tien</b>              | = hana, doel, set, net, daseot, yeoseot, ilgop, yeodoel, ahop, yeol |
| - <b>half vrij gevecht ( zonder contact )</b> | = ban chayoe daryon   |
| - hiel van de voet                            | = bal dwit tchoek   |
| - middenafweer van buiten naar binnen         | = momtong an makki  |
| - éénstapsoef. Voet                           | = hanbon kyorugi CHOKGI   |
| - éénstapsoef. Hand                           | = hanbon kyorugi SOOGI  |
| - pols  | = palmok  |
| - ronde trap                                  | = dollyo thagi  |

### 3 EVENWLDIGE STAND = NARANHISEOGI



verplaats de linkervoet 1 voetenlengte naar links  
beide voeten blijven naar voor gericht  
beide benen zijn gestrekt en het lichaamsgewicht is gelijk verdeeld

#### 4. Praktische uitvoering van de ronde trap = dollyo thagi

#### 5. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 2<sup>de</sup> taegeuk.

##### IH JANG

- beginhouding aannemen
- 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker benedenafweer vuist
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter vuiststoot borst
- rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter benedenafweer vuist
- vorderen naar linksvoor lange stand met linker vuiststoot borst
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met rechter middenafweer vuist
- vorderen naar rechtsvoor wandelstand met linker middenafweer vuist
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker benedenafweer vuist
- vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door rechter vuiststoot aangezicht
- rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter benedenafweer vuist
- vorderen met links voorwaartse trap gordel naar linksvoor lange stand, gevolgd door linker vuiststoot aangezicht
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker hoge afweer vuist
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter hoge afweer vuist
- linkervoet bijtrekken, 270° linksom, linksvoor wandelstand met rechter middenafweer vuist
- ter plaatse 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met linker middenafweer vuist
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met lage afweer vuist
- vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor wandelstand met rechter vuiststoot borst
- vorderen met links voorwaartse trap gordel naar linksvoor wandelstand met linker vuiststoot borst
- vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor wandelstand met rechter vuiststoot borst ( **KIAP** )
- linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding.

#### 6. Met protectiemateriaal SPARREN ( met controle )

---