

EXAMENPROGRAMMA 7^e KUP GEEL-GROEN

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef 5 vitale plaatsen op het lichaam.

Voorkant lichaam:

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

Achterkant lichaam:

- | | | |
|---------------|---------------------------------|----------------|
| - achterhoofd | - schouderbladen en er tussenin | - ruggewervels |
| - nieren | - staartbeen | - knieholte |
| - kuit | - achillespees | |

2. Geef de Koreaanse benaming van:

- | | |
|--|---|
| - tellen van één tot tien | = hana, doel, set, net, daseot, yeoseot, ilgop, yeodoel, ahop, yeol |
| - half vrij gevecht (zonder contact) | = 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 EVENWLEDIGE 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^{de} 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)
