

## EXAMENPROGRAMMA 6<sup>e</sup> KUP GROEN

### Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef 10 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:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| - nek - slag                                 | = mok - tchigi           |
| - bal v.d. voet                              | = bal ap tchoek          |
| - wreef v.d. voet                            | = bal deung              |
| - sparren                                    | = chayoe daryon          |
| - rood, blauw                                | = hong, chong            |
| - stopcommando                               | = kallyo                 |
| - voor, zij, achter, neer                    | = ap, yeop, dwit, nearyo |
| - dubbele stoot ter plaatse                  | = doobeon chireugi       |
| - nekslag met gestrekte arm (buiten- binnen) | = hanssonal mok an chigi |
| - achterwaartse trap                         | = dwit thagi             |

3. LANGE STAND = AP KOEBI



de voeten staan 1.5 stap ( natuurlijke stap ) uit elk  
het voorste been licht geplooid, het achterste been is gestrekt  
de achterste voet wijst naar buiten  
lichaamsgewicht: 70% op het voorste been, 30% op het achterste been

4. 1 stapstechniek hand = hanbon kyorugi soogi ( praktische uitvoering )

1 stapstechniek voet = hanbon kyorugi chokgi ( praktische uitvoering )

## 5. De praktische uitvoering van de achterwaartse trap = dwit chagi

## 6. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 3<sup>de</sup> taegeuk

### SAM – JANG

- beginhouding aannemen
- 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker benedenafweer vuist
- vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechts lange stand, gevolgd door dubbele vuiststoot borst
- rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter benedenafweer vuist
- vorderen met links voorwaartse trap gordel naar links lange stand, gevolgd door dubbele vuiststoot borst
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met rechter meshandslag nek
- vorderen naar rechtsvoor wandelstand met linker meshandslag nek
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, rechtsachter korte stand met linker middenafweer meshand en andere vuist in de zij
- linkervoet verzetten naar linksvoor lange stand, gevolgd door rechter vuiststoot midden
- rechervoet verzetten, 180° rechtsom, linksachter korte stand met rechter middenafweer meshand en andere vuist in de zij
- rechervoet verzetten naar rechtsvoor lange stand gevolgd door linker vuiststoot midden
- linkervoet verzetten, 90° linksom, linksvoor wandelstand met rechter middenafweer vuist
- vorderen naar rechtsvoor wandelstand wandelstand met linker middenafweer vuist
- linkervoet bijtrekken, 270° linksom, linksvoor wandelstand met linker benedenafweer vuist
- vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechts lange stand, gevolgd door dubbele vuiststoot borst
- rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, rechtsvoor wandelstand met rechter benedenafweer vuist
- vorderen met links voorwaartse trap gordel naar links lange stand, gevolgd door dubbel vuiststoot borst
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker benedenafweer vuist, gevolgd door ter plaatse rechter vuiststoot borst
- vorderen naar rechtsvoor wandelstand met rechter benedenafweer vuist , gevolgd door ter plaatse linker vuiststoot borst
- vorderen met links voorwaartse trap gordel naar linksvoor wandelstand met linker benedenafweer vuist, gevolgd door ter plaatse rechter vuiststoot borst
- vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor wandelstand met rechter benedenafweer vuist, gevolgd door ter plaatse linker vuiststoot borst + **KIAP**
- linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding

## 7. Met protectiemateriaal SPARREN ( met controle )

---