

EXAMENPROGRAMMA 5^e KUP GROEN – BLAUW

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef 5 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 vuist naast de zij**

- **slag in zwaluwvorm naar kin of nek**

- **vertikale speerhandsteek**

- **zijwaartse trap**

- **gesprongen voorwaartse trap**

- **zelfverdediging**

= **sonnal momtong makki**

= **jebipoem mok an tchigi**

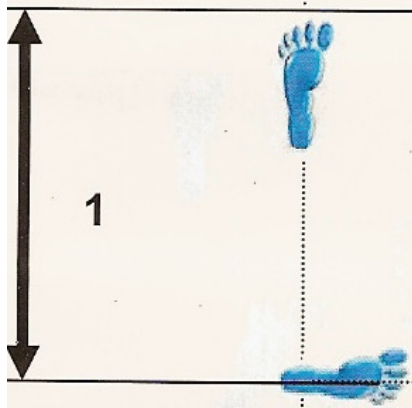
= **son keut sewo tchireugi**

= **yeop tchagi**

= **dwio ap tchagi**

= **hosinsul**

3. **ACHTERWAARTSE STAND = DWIT KOEBI**



De beide voeten staan ongeveer 1 natuurlijke stap uit elkaar en staan op één lijn.

Beide knieën geplooid, bij het achterste been is de top van de tenen juist zichtbaar over de knie.

Lichaamsgewicht: 70% op het been, 30 % op het voorste been

4. **3 éénstapstechnieken hand = hanbon kyorugi soogi (praktische uitvoering)**

3 éénstapstechnieken voet = hanbon kyorugi chokgi (praktische uitvoering)

5. De praktische uitvoering van de zijwaartse trap = yeop tchagi

6. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 4^{de} taegeuk

SA – JANG

- beginhouding aannemen
- 90° linksom, rechtsachter korte stand met middenafweer meshand en de andere hand in meshand voorde buik
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met gesteunde verticale speerhandsteek borst
- rechervoet bijtrekken, 180° rechtsom, linksachter korte stand met middenafweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
- vorderen naar linksvoor lange stand met gesteunde verticale speerhandsteek borst
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met hoge afweer meshand naast het hoofd en gelijktijdig met de andere hand gestrekte meshandslag nek
- vorderen met rechts voorwaartse trap gordel naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door linkervuiststoot borst
- links zijwaartse trap
- vorderen met rechts zijwaartse trap naar linksachter korte stand, gevolgd door middenafweer meshand met de andere hand in meshand voor de buik
- linkervoet bijtrekken, 270° linksom, rechtsachter korte stand met linker middenafweer vuist (binnen-buiten) en de andere hand in vuist naast de zij
- rechts voorwaartse trap, voet terug achter zetten, rechtsachter korte stand met rechter middenafweer vuist (buiten-binnen)
- 180° rechtsom, linksachter korte stand met rechter middenafweer vuist (binnen-buiten) en de andere hand in vuist naast de zij
- links voorwaartse trap, voet terug achter zetten, linksachter korte stand met linker middenafweer vuist (buiten-binnen)
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor lange stand met hoge afweer meshand naast het hoofd en gelijktijdig met de andere hand gestrekte meshandslag nek
- vorderen met rechts voorwaartse trap naar rechtsvoor lange stand, gevolgd door voorwaartse slag knokkels aangezicht
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker middenafweer vuist (buiten-binnen)
- ter plaatse rechter vuiststoot borst
- 180° rechtsom:, rechtsvoor wandelstand met rechter middenafweer vuist (buiten-binnen)
- ter plaatse linker vuiststoot borst
- linkervoet bijtrekken,, 90° linksom, linksvoor lange stand met linker middenafweer vuist (buiten-binnen), gevolgd door ter plaatse dubbele vuiststoot borst
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met rechter middenafweer vuist (buiten-binnen), gevolgd door ter plaatse dubbele vuiststoot borst + **KIAP**
- linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding

7. Met protectiemateriaal SPARREN (met controle)
