

EXAMENPROGRAMMA 6^e 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 | = dooboon 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^{de} 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)
