

EXAMENPROGRAMMA 2^{de} KUP ROOD

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van:

- benedenafweer meshand en de
andere hand in meshand
voor de buik

= sonnal arae makki

- vuist in gesloten hand
voor de borst

= bojoemeok

- schaarblok: benedenafweer vuist,
gelijktijdig met de andere vuist
middenafweer

= gawi makki

- dubbele gespreide middenafweer van
binnen naar buiten

= bakat palmok momtong bakat
hetchyo makki

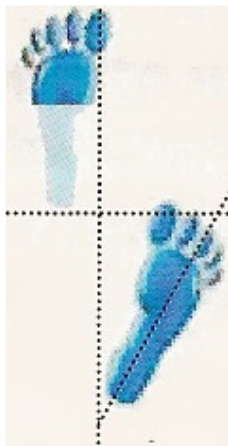
- voorwaartse kniestoot

= moereop ap tchigi

- dubbele opwaartse stoot

=doejoemeok chetchyo jireugi

2. TIJGERSTAND = BEOM SEOGI



Draai één voet 30° naar buiten en verplaats de andere 1 voetlengte naar voor.

Enkel de tenen van de voorste voet raken de grond, beide benen geplooid.

De top van de tenen zijn net te zien over de knie.

Het lichaamsgewicht bevindt zich

90% op het achterste en 10% op het voorste been.

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

4 éénstapstechnieken voet(dubbel) = hanbon kyorugi chokgi (praktische uitvoering)

1 gesprongen éénstapstechniek voet

4. 4 hosinsul technieken

5. De Koreaanse benaming en praktische uitvoering van

- haaktrap = bandae dollyo tchagi
- kintrap(hiel v.d. voet) = teuk tchagi
- zweeptrap = mom dollyo hoeryo tchagi

6. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 7^{de} taegeuk CHIL- JANG

- beginhouding aannemen
- 90° linksom, linksvoor tijgerstand met linker middenafweer handpalm
- rechts voorwaartse trap, terug achter zetten, linksvoor tijgerstand met linker middenafweer vuist (buiten-binnen)
- 180° rechtsom, rechtsvoor tijgerstand met rechter middenafweer handpalm
- links voorwaartse trap, terug achter zetten, rechtsvoor tijgerstand met rechter middenafweer vuist (buiten-binnen)
- linkervoet verzetten, 90° linksom, rechtsachter korte stand met benedenafweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
- vorderen naar linksachter korte stand met benedenafweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik
- linkervoet bijtrekken, 90° linksom, linksvoor tijgerstand met rechts gesteunde middenafweer handpalm
- ter plaatse rechts gesteunde voorwaartse slag knokkelvuist hoofd
- 180° rechtsom, rechtsvoor tijgerstand met links gesteunde middenafweer handpalm
- ter plaatse links gesteunde voorwaartse slag knokkelvuist hoofd
- linkervoet samenbrengen naar gesloten stand, de ene hand omsluit de andere vuist voor de borst, langzaam met kracht
- linksvoor lange stand met tegengestelde en gelijke schaarblok: benedenafweer vuist (eerst links dan rechts) en gelijktijdig middenafweer vuist (binnen-buiten)
- vorderen naar rechtsvoor lange stand met tegengestelde en gelijke schaarblok: benedenafweer vuist (eerst links dan rechts) en gelijktijdig middenafweer vuist (binnen-buiten)
- linkervoet verzetten, 270° linksom, linksvoor lange stand met dubbele middenafweer vuist (binnen-buiten)
- met beide open handen symbolisch schouders vastpakken, armen naar beneden brengen met rechtse kniestoot aangezicht, vorderen naar kruisstand met dubbele omgekeerde vuiststoot onderbuik
- terug achterstappen naar rechtsvoor lange stand met dubbele gekruiste benedenafweer vuist
- rechtervoet verzetten, 180° rechtsom, rechtsvoor lange stand met dubbele middenafweer vuist (binnen-buiten)
- met beide open handen symbolisch schouders vastpakken, armen naar beneden brengen met linkse kniestoot aangezicht, vorderen naar kruisstand met dubbel omgekeerde vuiststoot onderbuik
- terug achterstappen naar linksvoor lange stand met dubbele gekruiste benedenafweer vuist
- linkervoet bijstappen, 90° linksom, linksvoor wandelstand met linker buitenwaartse slag knokkelvuist hoofd

- vorderen met rechtse trap in linker open hand naar ruitersstand, met de linkse hand het hoofd vastgrijpen en een rechter elleboogstoot
- vorderen naar rechtsvoor wandelstand, met linker buitenwaartse slag knokkelvuist hoofd
- vorderen met linkse trap in de rechter open hand naar ruitersstand, met de rechtse hand het hoofd vastgrijpen en een linker elleboogstoot
- ter plaatse ruitersstand, naar linkerkant zien , linkse zijwaartse middenafweer meshand, de andere hand in vuist naast de zij
- vorderen naar ruitersstand, naar rechterkant zien, rechts zijwaartse vuiststoot borst + **KIAP**
- linkervoet bijtrekken, 180° linksom, terugkeren naar beginhouding

7. Het lopen van 1 opgelegde poomsee

8. Met protectiemateriaal SPARREN (met controle)
