

EXAMENPROGRAMMA 1^{ste} KUP ROOD - ZWART

Deel 1: Theorie – mondeling examen

1. Geef de Koreaanse benaming van:

- halve bergafweer (hoge afweer vuist
gelijktijdig met de andere arm
benedenafweer vuist) = oesanteul makki
- met de ene hand vastgrijpen en met
andere hand vuistslag kin = danggyo teuk chigi
- draaiende elleboogslag hoofd = palkoep eolgoel dollyo chigi
- gesteunde benedenafweer vuist
(binnen-buiten) = geodureo arae makki

Noem 3 blokkeringen uit de 8^{ste} poomsee.

Noem 4 trappen uit de poomsees.

Noem 5 verschillende standen.

Noem 3 stoten of slagen uit de poomsees

2. 7 éénstapstechnieken hand (dubbel) = hanbon kyorugi soogi (praktische uitvoering)
(enkel)
7 éénstapstechnieken voet(dubbel) = hanbon kyorugi chokgi (praktische uitvoering)
(enkel)
1 gesprongen éénstapstechniek voet

3. 7 hosinsul technieken

4. De Koreaanse benaming en praktische uitvoering van
gesprongen achterwaartse trap = dwio dwit tchagi

5. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de 8^{ste} taegeuk

PAL – JANG

- beginhouding aannemen
- uitvallen gevechtshouding: rechtsachter korte stand met linker gesteunde middenafweer vuist, gevolgd door ter plaatse linksvoor lange stand met rechter vuiststoot borst.
- Vorderen met gesprongen voorwaartse trap (**KIAP**) naar linksvoor lange stand met linker middenafweer vuist (buiten-binnen), gevolgd door dubbele vuiststoot borst.
- Vorderen met rechter vuiststoot borst naar rechtsvoor lange stand.
- 90° linksom, rechtsvoor lange stand met linker zijwaartse benedenafweer vuist en gelijktijdig rechter zijwaartse hoge afweer vuist (binnen-buiten)halve berg afweer.
- Linkervoet verzetten naar linksvoor lange stand – tegenstander vastpakken en naar zich toe trekken + opwaartse vuistslag kin (langzaam met kracht).
- 180° rechtsom (linkervoet overstappen), linksvoor lange stand met rechter zijwaartse benedenafweer vuist en gelijktijdig linker zijwaartse hoge afweer vuist (binnen-buiten) halve berg afweer.
- Rechervoet verzetten naar rechtsvoor lange stand- tegenstander vastpakken en naar zich toe trekken + opwaartse vuistslag kin (langzaam met kracht)
- 270° linksom, rechtsachter korte stand met linker middenafweer meshand en de andere hand in meshand voor de buik.
- Voorste voet verzetten naar linksvoor lange stand met rechter vuiststoot borst.

- Ter plaatse rechts voorwaartse trap (voet terug achter zetten), gevolgd door (linkervoet bijtrekken) rechtsvoor tijgerstand met rechter middenafweer handpalm.
- 90° linksom, linksvoor tijgerstand met linker middenafweer meshand en de ander hand in meshand voor de buik.
- Ter plaatse links voorwaartse trap, gevolgd door ter plaatse linksvoor lange stand met rechter vuiststoot borst
- Ter plaatse (linkervoet bijtrekken) linksvoor tijgerstand met linker middenafweer handpalm.
- 180° rechtsom, rechtsvoor tijgerstand met rechter middenafweer meshand en de ander hand in meshand voor de buik
- ter plaatse rechts voorwaartse trap, gevolgd door ter plaatse rechtsvoor lange stand linker vuiststoot borst.
- Ter plaatse (rechtervoet bijtrekken) rechtsvoor tijgerstand met rechter middenafweer handpalm.
- 90° rechtsom, linksachter korte stand met gesteunde benedenafweer vuist.
- Links voorwaartse trap, gevolgd door gesprongen rechts voorwaartse trap (**KIAP**) naar rechtsvoor lange stand met rechter middenafweer vuist met de ander hand in vuist naast de zij, gevolgd door dubbele vuiststoot borst.
- 270° linksom, rechtsachter korte stand met links middenafweer meshand en de ander hand in vuist naast de zij.
- Overgaan naar linksvoor lange stand met rechter hoge elleboogslag hoofd van buiten naar binnen
- Ter plaatse rechter voorwaartse slag knokkelvuist, gevolgd door linker stoot borst.
- 180° rechtsom, linksachter korte stand met rechts middenafweer meshand en de ander hand in vuist naast de zij.
- Overgaan naar rechtsvoor lange stand met linker hoge elleboogslag hoofd van buiten naar binnen.
- Ter plaatse linker voorwaartse slag knokkelvuist aangezicht, gevolgd door rechter vuiststoot borst.
- Linkervoet bijtrekken, 90° linksom, terugkeren naar beginhouding.

6. Het lopen van 1 opgelegde poomsee

7. Met protectiemateriaal SPARREN (met controle)

8. KYOKPA

breektst: één handtechniek naar keuze en één opgelegde voettechniek
