

## **EXAMENPROGRAMMA 9<sup>e</sup> KUP Wit-Geel**

### **Deel 1: Theorie – mondeling examen**

1. Wat is de juiste naam van de club waar je bent bij aangesloten ?  
**Taekwondo Chon-Ji Schilde**
2. Wat is een kiap en waarvoor dient hij ?  
**Met een kiap ontwikkel je meer kracht en kan ook dienen als afschrikking.  
Kiap betekent schreeuw.**
3. Wat is de Koreaanse benaming van een vuist – stoot ?  
**Choemoek - chireugi**
4. Wat is de Koreaanse benaming van een meshand ?  
**Sonnal.**
5. Leg uit wat **shio** betekent.  
**Rust**
6. Geef de Koreaanse benaming voor een startcommando.  
**Si- Jak**
7. Geef de Koreaanse benaming van de lage wering.  
**Arae-makki**
8. Geef de Koreaanse benaming van een voorwaartse trap.  
**Ap-thagi**
9. **Gesloten Stand – moa seogi**



De voeten worden tegen elkaar geplaatst. Beide benen zijn gestrekt en het gewicht is gelijk verdeeld.

**10. Praktische uitvoering van de voorwaartse trap = ap thagi.**

**11. Geef de Koreaanse benaming en de praktische uitvoering van de vierhoekstraining SA JU JIREUGI.**

**PRAKTISCH:**

- Beginhouding aannemen.
- Rechts achter stappen lange stand, linker benedenafweer vuist
- Vorderen naar lange stand, rechts voor, gevolgd door rechterstoot borst. (1)
- Rechter voet bijtrekken, 90° linksom en rechts achter stappen naar lange stand met linker benedenafweer vuist.
- Vorderen naar lange stand, rechtstvoor, gevolgd door rechterstoot borst. (2)
- Rechter voet bijtrekken, 90° linksom en rechts achter stappen naar lange stand met linker benedenafweer vuist.
- Vorderen naar lange stand, rechtsvoor, gevolgd door rechterstoot borst. (3)
- Rechter voet bijtrekken, 90° linksom en rechts achter stappen naar lange stand met linker benedenafweer vuist.
- Vorderen naar lange stand, rechtsvoor, gevolgd door rechterstoot borst met **KIAP**. (4)
- Rechtervoet bij linkervoet brengen en de beginhouding aannemen.

**12. GORDEL KNOPEN**

-----