

EXAMENPROGRAMMA 9^e 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
