

# Examen 1ste kup (rood-zwarte slip)

**Minstens 10 maanden training gevolgd, na het behalen van de 2de kup.**

## **Praktijk 1 :**

Taegeuk Yuk Jang : 6de taegeuk

Taegeuk chil-jang : 7de taegeuk

Taegeuk Pal-jang : 8ste taegeuk

## **2. Praktijk 2 :**

Hanbon kyorugi seogi : 1 steps handtechnieken, 6 stuks

Hanbon kyorugi chokki : 1steps voettechnieken, 6 stuks

HOSINSOOL : zelfverdediging tegen vasthouden, beetpakken en klemmen, 6 stuks

Side-jump voorste voet gecombineerd met pykyo-chagi

Side-jump achterste voet gecombineerd met pykyo-chagi

## **3. Praktijk 3 :**

1,5 minuut CHAYOE DAERYON = sparren vlgs. het wedstrijdreglement, met uitzondering hoofdkontakt, evenmin als hard contact op het lichaam

Kyokpa : breektest, naar keuze 1 handtechniek en 1 voettechniek

## **4. Theorie :**

Alle theorie die je voor **ROOD** hebt moeten leren, moet je ook nog kennen. Onderstaande woorden komen **erbij**.

Koreaanse benamingen uit de 1ste t/m 8de taegeuk : alle standen, houdingen en trappen

Enige kennis van het wedstrijdreglement

Benamingen van telwoorden, taegeuks en lichaamsdelen.

Makki = afweren

Kodeureo montong bakat makki = borsthoogte naar buiten afweer met ondersteuning

Wen santeul makki = dubbele afweer, onderafweer en hoofdhoogte afweer (ook bergafweer)

Chagi = trappen

Dubal dangsong apchagi = dubbele voorwaarts gesprongen trap.

Seogi = stand

Ap koa soegi = voorste voet gekruisd op de bal

Jireugi = stoten

Dankyo teok jireugi = vastnemen met een hand en stoot omhoog onder de kin

Chigi = slag

Palkoop dollyo chigi = cirkel vormige slag met de elleboog van buiten naar binnen.