

Examen 2de kup (rode band)

Minstens 6 maanden training gevolgd, na het behalen van de 3de kup.

Praktijk 1 :

Taegeuk Oh Jang : 5de taegeuk
Taegeuk Yuk Jang : 6de taegeuk
Taegeuk CHIL-jang : 7de taegeuk

2. Praktijk 2 :

Hanbon kyorugi seogi : 1 steps handtechnieken, 6 stuks
Hanbon kyorugi chokki : 1steps voettechnieken, 6 stuks
Achteruitsprong step 1 met pykyo
Achteruitsprong 2 gecombineerd met dwiet-chagi
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 vlg. het wedstrijdreglement, met uitzondering hoofdkontakt, evenmin als hard contact op het lichaam
Kyokpa : breekttest, naar keuze 1 handtechniek en 1 voettechniek

4. Theorie :

Alle theorie die je voor **blauw-rood**, moet je ook nog kennen. Onderstaande woorden komen **erbij**.
Koreaanse benamingen uit de 1ste t/m 7de taegeuk : alle standen, houdingen en trappen
Benamingen van de taegeuks 1 t/m 8.

Taegeuk IL Jang
Taegeuk I Jang
Taegeuk SAM Jang
Taegeuk SA Jang
Taegeuk O Jang
Taegeuk YUK Jang
Taegeuk CHIL Jang
Taegeuk PAL Jang

Seogi = stand

Beom seogi = tijgerstand, voorste voet op de bal achterste plat

**Aandachtspunt : als voorste voet plat op de grond wordt gezet is hiel op gelijke hoogte als tenen.

Moa seogi = voeten tegen elkaar

Joochoom seogi = paardrij stand, door de knieën zakken en voeten evenwijdig.

Makki = afweer

Sonnal area makki = dubbele meshand onder afweer.

Batangson montong keudureo an makki = met open hand van buiten naar binnen afweren op borsthoogte, met ondersteuning.

Kawi makki = schaar afweer

Montong hechomakki = gekruist naar buiten afweren op borsthoogte.

Otkoreo area makki = met 2 vuistenm gekrijst, onder afweren.

Hanssonal montong yop makki = met 1 meshand op borsthoogte, zijwaarts afweren.

Bojumoeok = vuist met 1 hand omsluiten.

Jireugi = stoten

Jechojireugi = met 2 vuisten omgekeerd montong jireugi.

Montong yeop jireugi = zijwaartse stoot op borsthoogte.

Chigi = slag

Moreup chigi = slag op de knie

Olgul deung jomoeok bakat chigi = met achterkant vuist slag van binnen naar buiten op gezicht.

Palkoop pyojeok chigi = met de elleboog een slag in de hangpalm.

Chagi = trappen

Pyojeo chagi = trap van buiten naar binnen in de handpalm.