

# Examen 4de kup (blauwe band)

**Minstens 5 maanden training gevolgd, na het behalen van de 5de kup.**

## **Praktijk 1 :**

Taegeuk SAM-JANG

Taegeuk SA-Jang

Taegeuk OH-Jang

## **2. Praktijk 2 :**

6 stuks 2 steps, zowel links als rechts kunnen uitvoeren.

3 stuks voet technieken zowel links als rechts

## **Praktijk 3 :**

Step 5 + step 6

Schuifstep 1 + schuifstep 2

Achteruitsprong step 1 + Achteruitsprong 2

1,5 minuut trap- en stoottechnieken op een stootkussen, met steps.

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

## **Theorie :**

Alle theorie die je voor **groen-blauw** hebt geleerd, plus onderstaande woorden komen **erbij**.

Owen = Links

Oreun = rechts

Chigi = Slag

Me joomoek noleo chigi : met de onder kant van de vuist een slag omlaag.

olgool palkoop chigi : op hoofd hoogte slag met de elleboog

Montong palkoop pyojeok chigi : op borsthoogte elleboogslag in de hand

Seogi : stand

Koa-seogi : gekruiste stand.