

Examen 5de kup (Groen-blauwe band)

Minstens 4 maanden training hebben gevolgd, na het behalen van de 6de kup.

Praktijk 1 :

Taegeuk I-Jang
Taegeuk SAM-Jang
Taegeuk SA-Jang

Praktijk 2:

8 stuks 3 steps, zowel links als rechts kunnen uitvoeren.
3 stuks 2 steps, zowel links als rechts kunnen uitvoeren.

Praktijk 3 :

Step 5 + step 6
Schuifstep 1 + schuifstep 2
Traptechnieken : Ap, Pykyp, tollyo, dwiet en Nearyo-chagi.
1,5 minuut **technisch** sparren, dus zonder contact, met step-technieken!!!!

Theorie :

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

Tsireugi : Steken

Pyonsonkeut seweo tsireugi : Met de vingertoppen (vertikaal) steken

Chigi : Slag

Jebipoom mok an-chigi : meshand Olgul makki en gelijktijd nekslag van buiten naar binnen.

Deung joomoek olgool ap chigi : Met de knokkels, voorwaartse slag op de neus.

Makki : afweren

Sonnal montong makki : dubbele meshand borsthoogte van binnen naar buiten afweer.

Montong bakat makki : borsthoogte naar buiten afweer.

Jireugi : stoten

Dobeon jireugi : dubbele stoot.

Benoeming van de lichaamsdelen.

Mom = lichaam

Mori = hoofd

Mok = nek

Darie = been

Mureup = knie

Bal = voet

Pal = arm

Palmok = onderarm

An-palmok = binnenkant onderarm

Bakkat-palmok = buitenkant onderarm

Jumeok = vuist

Son = hand