

# Examen 6de kup (groene band)

**Minstens 4 maanden training hebben gevolgd, na het behalen van de 7de kup.**

## **Praktijk 1 :**

Taegeuk Il-Jang  
Taegeuk I-Jang  
Taegeuk SAM-Jang

## **Praktijk 2 :**

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

## **Praktijk 3 :**

Step 1 + Step 2 + Step 3 + Step 4  
Traptechnieken : Ap, Pykyo, tollyo, dwiet en Nearyo-chagi.  
Steps gecombineerd met traptechnieken.

## **4. Theorie :**

Alle theorie die je voor **geel-groen** hebt geleerd ,plus onderstaande woorden.

Seogi : stand

Joochom seogi : paardrij stand

Makki : afweren

Hansonnal-montong bakat makki : met 1 meshand op borsthoogte naar buiten afweren

Chigi : slag

Hansonnal mok-an chigi : met 1 meshand een nekslag van buiten naar binnen.

Chagi : trappen

Bandea dollyo-chagi : tegengestelde cirkeltrap (spiegelbeeld van dollyo chagi)

Momdollyo chagi : achterwaarts draaiende trap

Enige kennis van het sparrings wedstrijdreglement

Hogo = borstbeschermer

Chong = blauw

Hong = rood

Seung = winnaar

Sijak = begin

Geysok = herbeginnen

Kallyo = onderbreken, stoppen

Keumman = het einde

Hechyo = commando voor uit elkaar te gaan

Kyongo-hanna = officiële bestraffing, 1/2 strafpunt

Gamjeom-hanna = officiële bestraffing, 1 vol strafpunt