

Examen 7de kup (groene slip)

Minstens 4 maanden training hebben gevolgd, na het behalen van de 8ste kup.

Praktijk 1 :

Alle technieken die voorkomen in de 1ste en 2de taegeuk

Area-makki, Montong-makki en Oelgool-makki

De ster, met handtechnieken

De ster, met voettechnieken

Praktijk 2 :

Taegeuk II- Jang

Taegeuk I-Jang

Praktijk 3 :

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

Praktijk 4 :

Step 1 + step 2 + step 3

Diverse traptechnieken, zoals ap-, pickyo, yop, dollyo-chagi, naeryo- en dwit-chagi, gecombineerd met step technieken.

1,5 minuut **technisch** sparren, dus zonder contact

Theorie :

Alle theorie die je voor de gele band hebt moeten leren, plus onderstaande woorden.

Baro = gelijk aan natuurlijke stap, dus linker arm voor en rechter been voor.

Baro-jireugi : bv. **rechter** vuist voor, terwijl **linker** been voor staat.

Bandae = tegengesteld aan natuurlijke stap, linker arm voor met linker been voor.

Bandae-jireugi : bv. **rechter** vuist voor met **rechter** been voor.

Seogi : stand

Junbi-seogi : beginstand, voeten schouderbreedte

Dwit-kubi : Korte stand 90*

Makki : afweren

An= van buiten naar binnen

Bv. Momtong-an-makki : afweer van buiten naar binnen op borsthoogte.

Bakkat = van binnen naar buiten

Bv. Momtong-bakat-makki : afweer van binnen naar buiten op borsthoogte

Chagi : trappen

Naeryo-chagi : neerwaartse trap