

Examen 9de kup : wit band-gele slip

Minstens 3 maanden trainingen hebben gevolgd.

Praktijk 1 :

Basistechnieken uit de 1ste taegeuk il-jang.

Makki : Area-makki, Montong-makki en Olgool-makki

Chagi : Ap-chagi

Seogi : Ap-kubi

De ster, met handtechnieken

Band kunnen binden

Pantser kunnen binden

Praktijk 2 :

2 Trap technieken tegen het kussen.

Ap-chagi, Pykyo-chagi

Praktijk 3 :

Step 1

Step 1 gecombineerd met een trap.

Theorie :

Taekwondo is een Koreaanse krijgskunst

Tae : betekent alle technieken met de voet of het been

Kwon : betekent alle technieken met de vuist of hand

Do : betekent de weg of de manier

Sabeom nim : trainer

Jeja : leerling

Dojang : trainingszaal

Dobok : taekwondopak

Tie : gordel

Olgul : boven-hoofd

Momtong : midden-borst

Arae : onder de navel

Seogi : stand

Ap-seogi : korte stand

Ap-kubi : lange stand

Makki : afweren

Arae-makki : onder afweer

Montong-makki : afweer op borsthoogte

Olgul-makki : boven afweer

Chagi : trappen

Ap-chagi : voorwaarde trap

Pikyoo-chagi : 45* trap (tussen ap en dollyo in)