

TAEKWON-DO



Groene band

6^e Gup

Jeugd / Junior



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

Examen eisen

www.difesasports.nl

Praktijk:

Vierhoek training (saju)

Vierhoek training met voorwaartse trap	(ap chagi)
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met voorwaarts been opzwaai	(apcha olligi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)

Tul:

Dan-Gun : 21 bewegingen

Do-San : 24 bewegingen

Betekenis : Is het pseudoniem van de patriot Ahn Chang-Ho (1876-1938).
De 24 bewegingen representeren zijn leven, dat hij wijdde aan de bevordering van educatie en onafhankelijkheid van Korea.



3-stap sparring :
serie 2 met contact

(sambo matsogi)
(6 & 7)

Sparring: Serie 3

(matsogi)

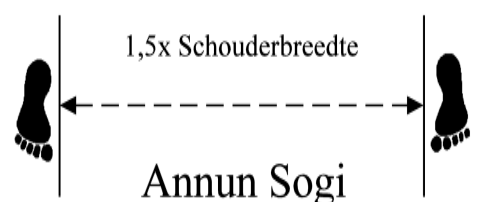
Theorie:

Dubbel	=	sang
Vingertoppen	=	sonkut
Rugkant vuist	=	dung joomuk
Buitenkant onderarm	=	bakat palmok
Normaal	=	baro
Tegenovergesteld	=	bandae
Steek	=	tulgi

Paardrij-Stand (Annun Sogi)

De binnenzijde van de voeten staan 1,5x schouderbreedte uit elkaar, en het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen.

Beide voeten wijzen recht naar voren. Duw beide knieën naar buiten tot ze boven de voeten staan.



Groen : Staat voor het groei-proces van de plant en vaardigheden beginnen zich te ontwikkelen.