

TAEKWON-DO



Gele slip

9e 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 stoot en lage afweer (saju jirugi)

Vierhoek training met meshand lage afweer + midden onderarm blok (saju makgi)

Vierhoek training met voorwaarts been op zwaai

Vierhoek training met voorwaartse trap



Gen. Choi Hong Hi
1918 – 2002

Stichter van Taekwon-Do

Theorie:

Meshand	=	sonkal
Buitenkant onderarm	=	palmok
Binnenkant onderarm	=	anpalmok
Stand	=	sogi
Taekwon-Do pak	=	dobok
Vierhoek training	=	saju
Een	=	hana
Twee	=	dool
Drie	=	set
Trainings zaal	=	dojang

Groet stand

Chariot Sogi



Parrallel stand

