

# TAEKWON-DO



Zwarte band

1<sup>e</sup> Dan

Jeugd / Junior



Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

Examen eisen

[www.difesasports.nl](http://www.difesasports.nl)

## Praktijk:

### Vierhoek training (saju)

Vierhoek training met zijwaartse trap/ vliegend zijwaarts	(yop /twimiyo yop chagi)
Vierhoek training met ronde trap/vliegend ronde trap	(dollyo/twimiyo dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/vliegend voorwaartse	(ap / twimiyo ap chagi)
Vierhoek training met vliegend achterwaartse trap	(twimiyo dwit chagi)
Vierhoek training met achterwaartse draai trap	(twimiyo bandal dollyo chagi)

### Tul:

Alle Tuls van Chon-Ji t/m Choong-Moo

**3-stap sparring :** (sambo matsogi)

10 stuks

**2-stap sparring :** (ibo matsogi)

5 stuks

**1-stap sparring :** (ilbo matsogi)

10 stuks (eigen keuze)

**Sparring:** Vrij sparren handen en voeten (matsogi)

5 rondes van 2 minuten

**Zelfverdediging :** (hosin-sul)

10 stuks (eigen keuze)

**Cursus:** Difesa Sports assistent leraar D (verplicht)

Difesa Sports assistent leraar C (verplicht)

Difesa Sports assistent leraar B (mogelijk)

ITF Nederland O-ITS cursus (verplicht)

**Breektechnieken:** 6 stuks naar keuze examen commissie  
(planken 6 stuks van 30 x 30 x 1,4 cm zelf mee te brengen)

### Theorie:

De examen commissie stelt een aantal vragen over de eerder behandelde stof.

Ook moet men alle Koreaanse benamingen kennen.

Alsmede aantal bewegingen, betekenis, diagram van de Tuls.