TAEKWON-DO

Rode band – zwarte slip

1e Gup

Jeugd / Junior

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

Master Willy van de Mortel
Internationaal instructeur & examinator
Examen eisen
www.difesasports.nl

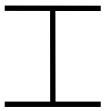
Praktijk:

Vierhoek training (saju)

Vierhoek training met dubbel zijwaartse trap	(yop / yop chagi)
Vierhoek training met dubbel ronde trap	(dollyo / dollyo chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap	(ap / dollyo)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap	(ap / dollyo / yop)
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

Tul:

Vrije tul : keuze van examen commissie
Toi-Gye : 37 bewegingen
Hwa-Rang : 29 bewegingen
Betekenis: Is genoemd naar de Hwa-Rang jeugd-groep die ontstond in de Silla Dynastie in de vroege 7e eeuw. De 29 bewegingen refereren aan de 29e infanterie divisie, waar Taekwon-Do zich tot volwassenheid ontwikkelde.



3-stap sparring :	(sambo matsogi)
serie 5	(nr. 10)
1-stap sparring :	(ilbo matsogi)
serie 4	

Sparring: Vrij sparren met de voeten (matsogi)

Zelfverdediging : Serie 5 (hosin-sul)

Cursus:	Difesa Sports assistent leraar D	(verplicht)
	Difesa Sports assistent leraar C	(verplicht)
	ITF Nederland O-ITS cursus	(mogelijk)

Theorie:

Verticaal-Stand (Soojik Sogi)

De breedte vanaf de achterkant van de achterste voet tot aan de tenen van de voorste is 1x schouderbreedte.
Beide voeten zijn 15° naar binnen gedraaid. Het gewicht is als volgt verdeeld: 60% op het achterste been en 40% op het voorste. Beide benen zijn gestrekt.