

TAEKWON-DO



Rode band – 2^e zwarte slip

1^e Gup - 1

Jeugd / Junior



Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

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

Tul:

Vrije tul : keuze van examen commissie

Hwa-Rang : 29 bewegingen

Choong-Moo : 30 bewegingen

Betekenis: Is genoemd naar de Admiraal Yi Soon-Sin van de Yi Dynastie.
Hij werd gezien als de uitvinder van het eerste gewapende slagschip Kobukson in 1592, een voorloper van de huidige marine. De reden dat deze Tul eindigt met een links handige aanval is om zijn dood te herdenken.
Deze Tul bestaat uit 30 bewegingen.



2-stap sparring : (ibo matsogi)
serie 4

1-stap sparring : (ilbo matsogi)
vrij met hand en voet

Sparring: Vrij sparren handen en voeten (matsogi)

Zelfverdediging : vrij (hosin-sul)

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

Theorie:

Hoge meshand voorwaartse slag	=	nopunde sonkal ap taerigi
Midden achterwaartse trap	=	kaunde dwitcha jirugi
Vliegende zijwaartse trap	=	twimyo yopcha jirugi
Korte stand x-meshand controle blok	=	niunja so kyocha sonkal momchau makgi
Dubbel handpalm opwaarts blok	=	sang sonbadak ollyo makgi
Midden onderarm voorwaarts blok	=	kaunde palmok ap makgi
Hoge rugkant vuist zijwaartse slag	=	nopunde dung joomuk yop taerigi
Binnenkant meshand voorwaartse slag	=	sonkal dung ap taerigi
Korte stand laag onderarm blok	=	niunja so najunde palmok makgi