

TAEKWON-DO



Rode band – 3^e zwarte slip

1^e Gup - 2

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

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.



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	(verplicht)

Theorie:

De volgende onderdelen verdienen aandacht in de Tuls:

1. Het begin en eindpunt moeten gelijk zijn. Hierdoor kun je de accuratesse van de persoon meten.
2. Een goede houding en juiste kijkrichting moeten worden aangehouden.
3. De spieren moeten gespannen en ontspannen zijn op de juiste momenten.
4. De Tul moet in een vloeiende beweging worden uitgevoerd en mag niet stijf overkomen.
5. De technieken dienen snel of langzaam te worden uitgevoerd, afhankelijk van hun doel.
6. Iedere vorm moet worden geperfectioneerd, alvorens men aan de volgende begint.
7. Men moet het doel van de elke beweging kennen.
8. De uitvoering van de tul moet realistisch overkomen.
9. Zowel links als rechts dient gelijkwaardig te worden getraind.