

# TAEKWON-DO



Rode band

2<sup>e</sup> Gup

Jeugd / Junior



Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

Examen eisen

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

## Praktijk:

### Vierhoek training (saju)

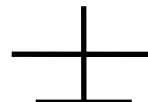
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap	(ap / dollyo)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap	(ap / dollyo / yop)
Vierhoek training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

### Tul:

Joong-Gun : 32 bewegingen

Toi-Gye : 37 bewegingen

Betekenis: Is genoemd naar de correspondentie-naam van de gewaardeerde geleerde Yi Hwang (16<sup>e</sup> eeuw), een autoriteit op het gebied van Neo-confusianisme. De 37 bewegingen refereren aan zijn geboorteplaats op de 37<sup>e</sup> breedtegraad. Het diagram representeert geleerde.



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

serie 3

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

serie 3

**Sparring:** Serie 11 (matsogi)

**Zelfverdediging :** Serie 4 (hosin-sul)

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

### Theorie:

Rood : Staat voor gevaar dat de leerling erop moet wijzen dat hij moet gaan werken aan controle en beheersing.

Doelstellingen van het Taekwon-Do:

1. Hoffelijkheid ( Ye-Ui )
2. Integriteit ( Yom-Chi )
3. Doorzettingsvermogen ( In-Nae )
4. Zelfbeheersing ( Guk-Gi )
5. Enorme geestkracht ( Baekjul-Boolgool )