

TAEKWON-DO



Rode band - 1

2^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 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:

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.



2-stap sparring : (ibo matsogi)

serie 3

1-stap sparring : (ilbo matsogi)

serie 3

Sparring: Vrij sparren met de handen (matsogi)

Zelfverdediging : Serie 4 (hosin-sul)

Cursus: Difesa Sports assistent leraar D (verplicht)

Difesa Sports assistent leraar C (mogelijk)

Theorie:

Gesloten gereed stand C	=	moa junbi sogi C
Korte stand opwaartse stoot	=	niunja so ollyo jirugi
Verticaal stand meshand neerwaartse slag	=	soojik so sonkal naeryo taerigi
Hoge ronde trap	=	nopunde dollyo chagi
Korte stand zijwaartse elleboog steek	=	niunja so yop palkup tulgi

Filosofie van de Tuls :

De naam, het aantal bewegingen, en de vorm van elke Tul symboliseren beroemde mensen uit de Koreaanse geschiedenis of een gebeurtenis uit deze geschiedenis. De verschillende betekenissen en diagrammen zullen bij de desbetreffende Gup-grad behandeld worden.