

TAEKWON-DO



Blauwe band – rode slip

3^e Gup

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 en ronde trap	(ap / dollyo)
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

Tul:

Yul-Gok : 38 bewegingen

Joong-Gun : 32 bewegingen

Betekenis: Genoemd naar de patriot Ahn Joong-Gun die de eerste Japanse gouverneur-generaal Hiro-Bumi Ito vermoorde. Er zijn 32 bewegingen, die Ahn's leeftijd representeren, toen hij geëxecuteerd werd in de Lui-Shung gevangenis in het jaar 1910



2-stap sparring : (ibo matsogi)
serie 2

1-stap sparring : (ilbo matsogi)
serie 2

Sparring: Serie 9 (matsogi)

Zelfverdediging : Serie 3 (hosin-sul)

Cursus: Difesa Sports assistent leraar D (mogelijk)
ITF Nederland OITS cursus (mogelijk)

Theorie:

Gesloten stand hoek stoot	=	moa so giokja jirugi
Dubbel vuist voorwaartse stoot	=	sang dwijibo jirugi jirugi
Verlengde korte stand U-vorm blok	=	gojung so digutja makgi
Handpalm duw blok	=	sonbadak noollo makgi

Verlengde Lange-Stand (Nachuo Sogi)

Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de lange stand.

Alleen is deze stand 1 voetlengte langer.

