

TAEKWON-DO



Blauwe band – 2^e rode slip

3^e Gup - 1

Jeugd / Junior



Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

Examen eisen

www.difesasports.nl

Praktijk:

Vierhoek training (saju)

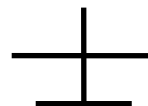
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met achterwaartse trap	(dwit chagi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/ronde trap/zijwaarts trap	(ap / dollyo / yop)
Vierhoek training met ronde en zijwaartse trap	(dollyo / yop)

Tul:

Joong-Gun : 32 bewegingen

Toi-Gye : 37 bewegingen

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



2-stap sparring : (ibo matsogi)
serie 2

1-stap sparring : (ilbo matsogi)
serie 2

Sparring: Serie 10 (matsogi)

Zelfverdediging : Serie 3 (hosin-sul)

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

Theorie:

Knie	=	moorup
Omgekeerde vinger steek	=	dwijibun sonkut tulgi
Rugkant vuist zij-achterwaartse slag	=	dung joomuk yopdwi taerigi
Lange stand vinger steek hoog	=	gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
X stand X vuist duw blok	=	kyocha so kyocho joomuk noollo makgi
Buitenkant onderarm dubbel blok	=	bakat palmok san makgi
Korte stand laag meshand blok	=	niunja so najunde sonkal daebi makgi
Dubbel onderarm druk blok	=	doo palmok miro makgi

Blauw : Staat voor de hemel waarna de plant groeit. De plant begint al van vorm te veranderen en het Taekwon-Do begint zich al te vormen.