

TAEKWON-DO



Groene band – 2^e blauwe slip

5^e Gup - 1

Jeugd / Junior



Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

Examen eisen

www.difesasports.nl

Praktijk:

Vierhoek training (saju)

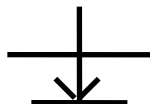
Vierhoek training met voorwaartse trap	(ap chagi)
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met voorwaarts been opzwaai	(apcha olligi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)

Tul:

Whon-Hyo : 28 bewegingen

Yul-Gok : 38 bewegingen

Betekenis : Is het pseudoniem van de filosoof en geleerde Yi I (1536-1584) bijgenaamd de "Confucius van Korea". De 38 bewegingen refereren aan zijn geboorteplaats op de 38^e breedtegraad en het diagram refereert aan geleerde.



3-stap sparring : (sambo matsogi)
serie 4 met contact (8 & 9)

Sparring: Serie 6 (matsogi)

Zelfverdediging : Serie 1 (hosin-sul)

Theorie:

Dubbel	=	sang
Dubbel meshand afweer	=	sang sonkal makgi
Handpalm	=	sonbadak
Midden handpalm haakblok	=	kaunde sonbadak golcho makgi
Hoog dubbel onderarm blok	=	nopunde doo palmok makgi
Elleboog	=	palkup
Voorwaartse elleboog slag	=	ap palkup taerigi

X-Stand (Kyocha Sogi)

Beide voeten wijzen in dezelfde richting en het volledige gewicht staat op het standbeen, met de andere voet die voor of achter kan staan raak je maar lichtjes de grond.



Kyocha Sogi