

# TAEKWON-DO



Groene band - 1

6<sup>e</sup> Gup - 1

## Jeugd / Junior



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

Examen eisen

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

Do-San : 24 bewegingen

Whon-Hyo : 28 bewegingen

Betekenis : Genoemd naar de monnik die het Boeddhisme introduceerde in de Silla Dynastie in het jaar 686 na Christus. Deze Tul bestaat uit 28 bewegingen.



### 3-stap sparring :

serie 2 met contact

(sambo matsogi)

( 6 & 7)

**Sparring:** Serie 4

(matsogi)

## Theorie:

Gesloten stand	=	moa sogi
Gesloten gereed stand A	=	moa junbi sogi A
Verlengde korte stand	=	gojung sogi
Lage voorwaartse trap	=	najunde apcha boosigi
Midden zijwaartse trap	=	kaunde yopcha jirugi
Midden onderarm verdedigings blok	=	kaunde palmok daebi makgi
Onderarm cirkel blok	=	palmok dollimyo makgi

### Verlengde Korte-Stand (Gojung Sogi)

Voor deze stand gelden dezelfde criteria als voor de korte stand op twee uitzonderingen na:

1. Het lichaamsgewicht wordt gelijkmatig verdeeld over beide benen.
2. De afstand tussen de grote tenen is 1,5x schouderbreedte.(dit is een voetbreedte langer dan bij de korte stand).

