

TAEKWON-DO



Geel – groene slip

7^e Gup

Jeugd / Junior



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

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 zijwaarts been opzwaai	(yopcha olligi)
Vierhoek training met ronde trap	(dollyo chagi)

Tul:

Chon-Ji : 19 bewegingen

Dan-Gun : 21 bewegingen

Betekenis : Genaamd naar de Heilige Dan-Gun, de ontdekker van Korea in het jaar 2333 voor Christus.



3-stap sparring : (sambo matsogi)
serie 2 geen contact (4 & 5)

Sparring: Serie 1 (matsogi)

Theorie:

Blok	=	makgi
Omhooggaand blok	=	chookyo makgi
Verdedigings blok	=	daebi makgi
Lage trap	=	najunde chagi
Midden trap	=	kaunde chagi
Hoge trap	=	nopunde chagi

Waarom zijn er 24 Tuls :

Het leven van een mens duurt misschien 100 jaar. Je kunt een leven vergelijken met een dag, als je kijkt naar de eeuwigheid.

Een dag bestaat uit 24 uur. De 24 Tuls symboliseren 24 uren, 1 dag oftewel een mensenleven.