

TAEKWON-DO



Geel – 2^e groene slip

7^e Gup - 1

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:

Dan-Gun : 21 bewegingen

Do-San : 24 bewegingen

Betekenis : Is het pseudoniem van de patriot Ahn Chang-Ho (1876-1938).
De 24 bewegingen representeren zijn leven, dat hij wijdde aan de bevordering van educatie en onafhankelijkheid van Korea.



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

Sparring: Serie 2 (matsogi)

Theorie:

Tegenover gesteld	=	bandae
Midden voorwaartse trap	=	kaunde apcha busugi
Midden rechte vinger steek	=	kaunde sun sonkut tulgi
Hoge rugkantvuist zijwaartse slag	=	nopunde dung joomuk yop taerigi
Hoog buitenkant onderarm splijtblok	=	nopunde bakat palmok hechyo makgi
Midden tegenovergestelde stoot	=	kaunde bandae ap jirugi
Midden meshand zijwaartse slag	=	kaunde sonkal yop taerigi

Paardrij-Stand (Annun Sogi)

De binnenzijde van de voeten staan 1,5x schouderbreedte uit elkaar, en het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen.

Beide voeten wijzen recht naar voren. Duw beide knieën naar buiten tot ze boven de voeten staan.

