

# TAEKWON-DO



Gele Band

8e Gup

Jeugd / Junior



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

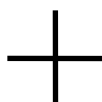
(yop chagi)

### Tul:

Chon-Ji : 19 bewegingen

Betekenis: creatie van hemel en aarde

Diagram:



### 3-stap sparring

serie 1 geen contact

(sambo matsogi)

( 1 t/m 3 )

### Gesloten-Stand (Moa Sogi)

De voeten staan tegen elkaar en wijzen naar voren.



Moa Sogi

### Theorie:

Zijwaartse trap = yop chagi

Gesloten stand = moa sogi

Trap = chagi

Zeven = ilgop

Acht = yodul

Negen = ahop

Tien = yoel

Geel : Staat voor de aarde vanwaar de plant uitschiet en zorgt voor een goede basis.

### De Taekwon-Do eed:

Ik zal de leerstelling van Taekwon-Do in acht nemen.

Ik zal mijn leraar en ouderen respecteren.

Ik zal Taekwon-Do nooit misbruiken.

Ik zal een voorvechter zijn van vrijheid en rechtvaardigheid.

Ik zal mij inzetten voor een betere rechtvaardige wereld.