

TAEKWON-DO



Gele Band - 1

8e 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)

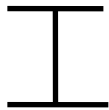
Vierhoek training met voorwaartse trap	(ap chagi)
Vierhoek training met zijwaartse trap	(yop chagi)
Vierhoek training met zijwaarts been opzwaai	(yopcha olligi)

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

serie 1 geen contact

(sambo matsogi)

(1 t/m 3)

Theorie:

Laag	=	najunde
Midden	=	kaunde
Hoog	=	nopunde
Zijwaarts been opzwaai	=	yopcha olligi
Midden meshand verdedigings blok	=	kaunde sonkal daebi makgi
Hoge stoot	=	nopunde ap jirugi
Dubbel onderarm blok	=	sang palmok makgi
Onderarm steigend blok	=	palmok chukyo makgi
Zijdelingse handkantslag	=	sonkal yop taerigi
Links	=	wen
Rechts	=	orun