

# TAEKWON-DO



Gele slip - 1

9e 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

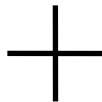
(yop chagi)

### Tul:

Chon-Ji : 19 bewegingen

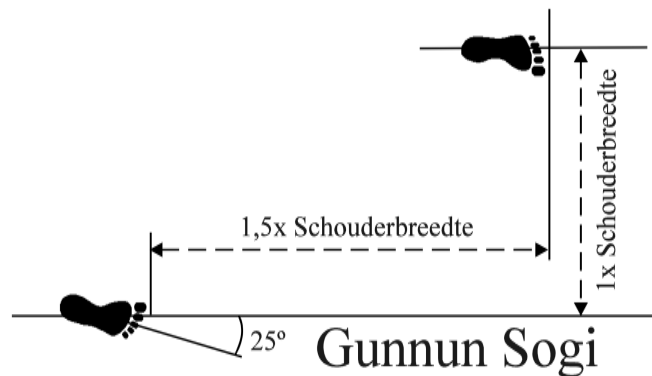
Betekenis: creatie van hemel en aarde

Diagram:



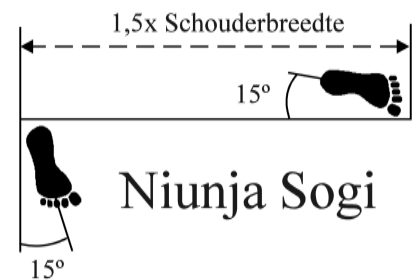
### Lange-Stand (Gunnun Sogi)

Tussen de voorzijde van beide grote tenen zit een afstand van 1,5x schouderbreedte. En de stand heeft een breedte van 1x schouderbreedte. Het achterste been is gestrekt en de achterste voet wijst 25° naar buiten toe. De knie van het voorste been staat recht boven de hak. Het gewicht is gelijkmatig verdeeld over beide benen.



### Korte-Stand (Niunja Sogi)

De grote teen van de voorste voet staat op een lijn met de hak van de achterste. Beide voeten staan 15° naar binnen gedraaid en de gewichtsverdeling is 70% op het achterste been en 30% op het voorste. De knie van het achterste been staat recht boven de tenen. Het lichaam staat onder een hoek van 45°.



### Theorie:

Lange stand = gunnun sogi

Korte stand = niunja sogi

Trap = chagi

Vier = net

Vijf = dasot

Zes = yosot