

# TAEKWON-DO



Gele slip

9e Gup

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 stoot en lage afweer (saju jirugi)

Vierhoek training met meshand lage afweer + midden onderarm blok (saju makgi)

Vierhoek training met voorwaarts been op zwaai

Vierhoek training met voorwaartse trap



Gen. Choi Hong Hi

1918 – 2002

Stichter van Taekwon-Do

## Theorie:

|                     |   |          |
|---------------------|---|----------|
| Meshand             | = | sonkal   |
| Buitenkant onderarm | = | palmok   |
| Binnenkant onderarm | = | anpalmok |
| Stand               | = | sogi     |
| Taekwon-Do pak      | = | dobok    |
| Vierhoek training   | = | saju     |
| Een                 | = | hana     |
| Twee                | = | dool     |
| Drie                | = | set      |
| Trainings zaal      | = | dojang   |

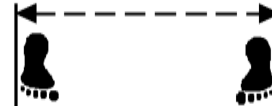
Groet stand

Chariot Sogi



Parrallel stand

1x Schouderbreedte



Narani Sogi