

TAEKWON-DO



Zwarte band

3^e Dan

Junior / Senior



Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

Examen eisen

www.difesasports.nl

Praktijk:

Vierhoek training (saju)

Vierhoek training met zijwaartse trap/ vliegend zijwaarts	(yop /twimiyo yop chagi)
Vierhoek training met ronde trap/vliegend ronde trap	(dollyo/twimiyo dollyo chagi)
Vierhoek training met voorwaartse/vliegend voorwaartse	(ap / twimiyo ap chagi)
Vierhoek training met vliegend achterwaartse trap	(twimiyo dwit chagi)
Vierhoek training met achterwaartse draai trap	(twimiyo bandal dollyo chagi)

Tul:

Alle Tuls van Chon-Ji t/m Juche

1-stap sparring :

1,5 minuut

(ilbo matsogi)

Pre-arranged vrij sparren

1,5 minuut

(yaksok jayu matsogi)

Model sparring

1,5 minuut

(mobum matsogi)

Sparring: Vrij sparren handen en voeten
5 rondes van 2 minuten

(matsogi)

Zelfverdediging :

1,5 minuut verdediging tegen aanvallen zittend
en/of liggend zonder wapens

(hosin-sul)

Cursus: Difesa Sports assistent leraar D
Difesa Sports assistent leraar C
Difesa Sports assistent leraar B
ITF Nederland Z-ITS cursus

(verplicht)
(verplicht)
(verplicht)
(mogelijk)

Breektechnieken: 6 stuks naar keuze examen commissie
(planken 6 stuks van 30 x 30 x 1,4 cm zelf mee te brengen)
(senioren plankdikte 2 cm)

Theorie:

De examen commissie stelt een aantal vragen over de eerder behandelde stof.
Ook moet men alle Koreaanse benamingen kennen.
Alsmede aantal bewegingen, betekenis, diagram van de Tuls.