

# TAEKWON-DO



V

Zwarte band

5<sup>e</sup> Dan

Senior



Master Willy van de Mortel

Internationaal instructeur & examiner

Examen eisen

[www.difesasports.nl](http://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 Moon-Moo

### Vrij sparring :

1,5 minuut

(jayu matsogi)

### Sparring:

Vrij sparren handen en voeten  
5 rondes van 2 minuten

(matsogi)

### Zelfverdediging :

(keuze van de examen commissie, slag en steek  
wapens dienen voorhanden te zijn tijdens het examen)

(hosin-sul)

### Cursus:

Difesa Sports assistent leraar B  
ITF Nederland Z-ITS cursus  
IIC International Instructors Course

(verplicht)

(verplicht)

(verplicht)

### Breektechnieken:

6 stuks naar keuze examen commissie  
(planken 6 stuks van 30 x 30 x 2 cm zelf mee te brengen)

## 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.