

TAEKWON-DO



VII

Zwarte band

7^e Dan

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 Tong-II

Stap sparring :

Uitleg geven aan aangewezen persoon van diverse matsogi's

(matsogi)

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

(matsogi)

Zelfverdediging :

(eigen keuze)

(hosin-sul)

Cursus:

Difesa Sports assistent leraar B

(verplicht)

ITF Nederland Z-ITS cursus

(verplicht)

IIC International Instructors Course 2x

(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.