



**TAEKWONDO**  
TONG-IL Neuroeteren

Discipline, Training, Succes

태권도



# Exameneisen Rood-Zwart

André Parren  
Geert Vliegen  
Sven Janssen



## Theorie

Alle voorgaande theorie

Taeguk	
Teuk chagi	Voorwaartse kintrap (met de hiel)
Keumgang momtong makgi	Diamantafweer op lichaamshoogte
Santeul makgi	Bergafweer met 2 armen
Oesanteul makgi	Bergafweer met 1 arm
Hansonnal bakat chigi	Buitenwaartse slag
Hansonnal yop chigi	Zijwaartse slag
Batangson teuk chigi	Slag naar de kin met de handpalm
Pyocheok chigi	Zijdelingse slag (bv. met elleboog)
Palkoep an chigi	Binnenwaartse slag met de elleboog

## Hosinsul & hand- en voettechnieken

Zelf een programma samenstellen uit alle voorgaande technieken. Dit programma moet 2 minuten duren en dient alle onderdelen te bevatten: hand-, voet-, mes-, stok-, en greep technieken. Je mag altijd hulp vragen bij het opstellen van het programma.

## Sparring

2 minuten



## Taeguk

Il-jang → zie geel

I-jang → zie groen

Sam-jang → zie groen

Sa-jang → zie blauw

O-jang → zie blauw

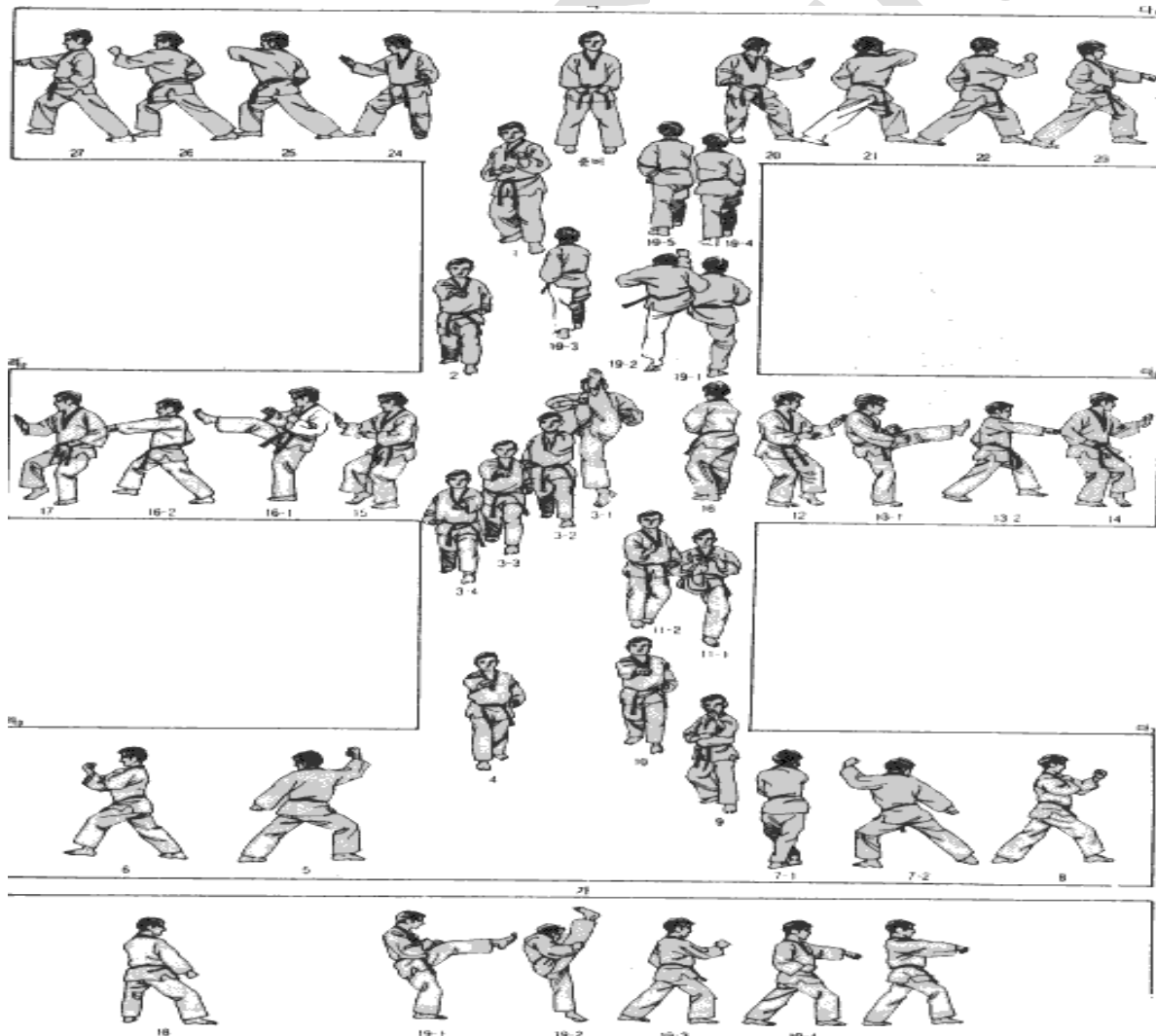
Yuk-jang → zie rood

Chil-jang → zie rood

Pal-jang

Je moet 3 taeguks lopen. Pal-jang is verplicht en de andere 2 worden opgelegd door de jury

Pal jang





## Aandachtspunten

### Theorie

- schriftelijk

### Taeguk

- vlot uitvoeren
- coördinatie en timing
- standen en technieken mooi afwerken
- met 2 handen werken
- presentatie en uitstraling
- op punt uitkomen
- kihjap

### Hand- en voettechnieken

- vlot uitvoeren
- correcte uitvoering van de technieken
- afstand tussen tegenstander en techniek moet realistisch zijn
- uitstraling
- timing
- afwerking
- kihjap

### Hosinsul

- vlot uitvoeren
- duidelijke afwerking
- techniek van klem
- afstand tussen personen
- kihjap

### Sparring

- stepping
- controle
- krachtdosering
- inzicht
- combinaties