



TAEKWONDO
TONG-IL Neuroeteren

Discipline, Training, Succes

태권도



Exameneisen ROOD

André Parren
Geert Vliegen
Sven Janssen



Theorie

Algemene begrippen	
Gyesok	Voortdoen
Moereop	Knie
Tsireugi	Steken
Paegi	Lostrekken
Milgi	Duwen
Onderdelen van de voet	
Bal	Voet
Bal nal	Meskant voet
Bal deung	Voetrug
Bal ap tchoek	Bal van de voet
Bal dwit tchoek	Hiel van de voet
Taeguk	
Hansonnal bitereo makgi	Gedraaide afweer naar buiten met enkele meshand
Hechyo arae makgi	Gespreide onderafweer
Hechyo momtong makgi	Gespreide middenafweer
Gawi makgi	Schaarafweer
Batangson momtong an makgi	Binnenafweer met handpalm
Geodureo batangson momtong an makgi	Ondersteunende binnenafweer met handpalm
Eotgeoreo makgi	Gekruiste blokkering
Dojecho jireugi	Dubbele stoot met omgekeerde handen
Naranhi seogi	Evenwijdige stand
Pyonhi seogi	Open vrije stand
Moa seogi	Gesloten stand
Haktari seogi	Kraanvogelstand
Poyok chagi	Trap in open hand
Sparring	
Ban cha yoe daeryon	Halfvrij gevecht met licht contact
Bitereo chagi	Draaitrap naar buiten
Ap cha oligi	Voorwaartse trap met gestrekt been op gezichtshoogte



Taeguk

Il-jang → zie geel

I-jang → zie groen

Sam-jang → zie groen

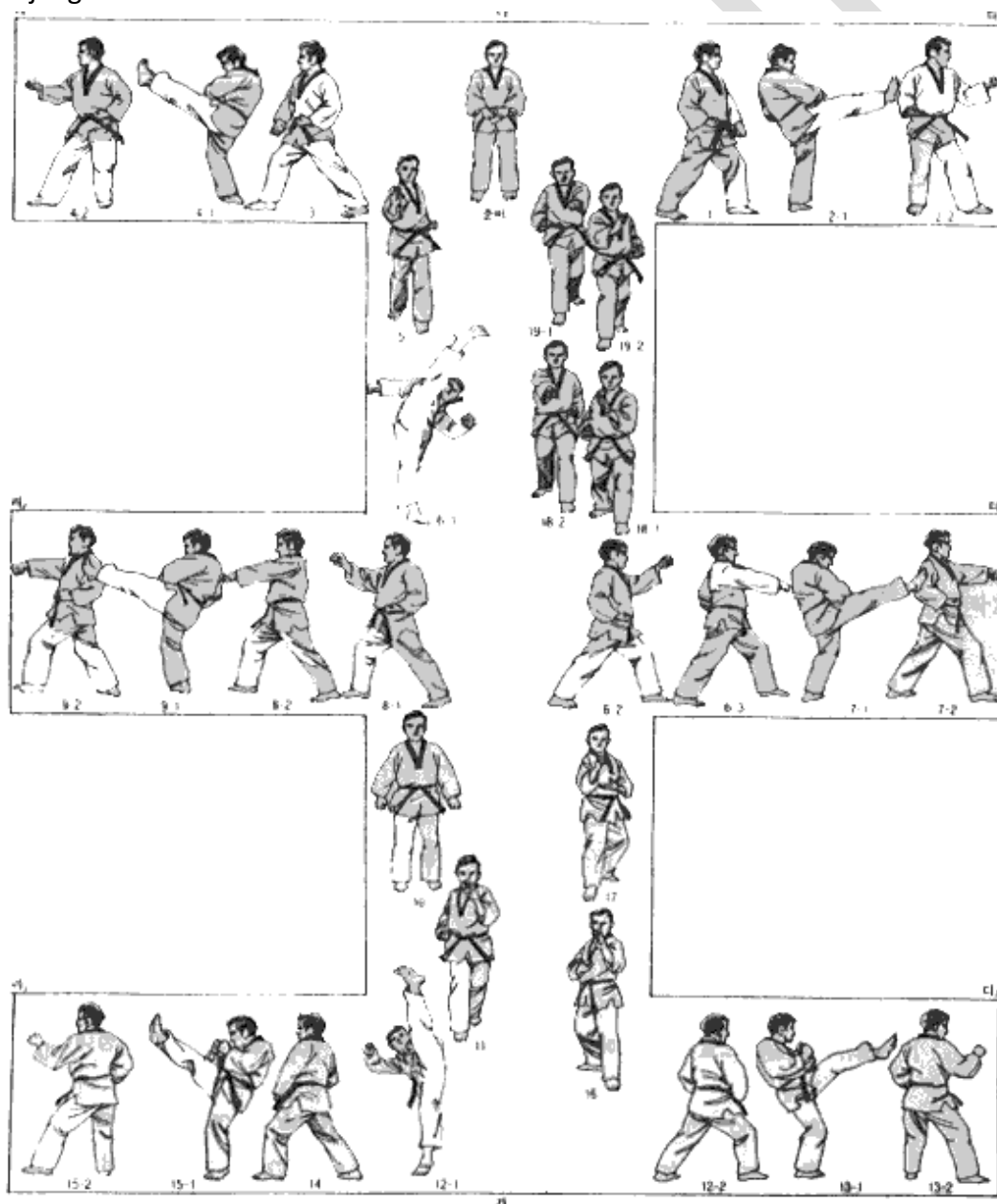
Sa-jang → zie blauw

O-jang → zie blauw

Yuk-jang

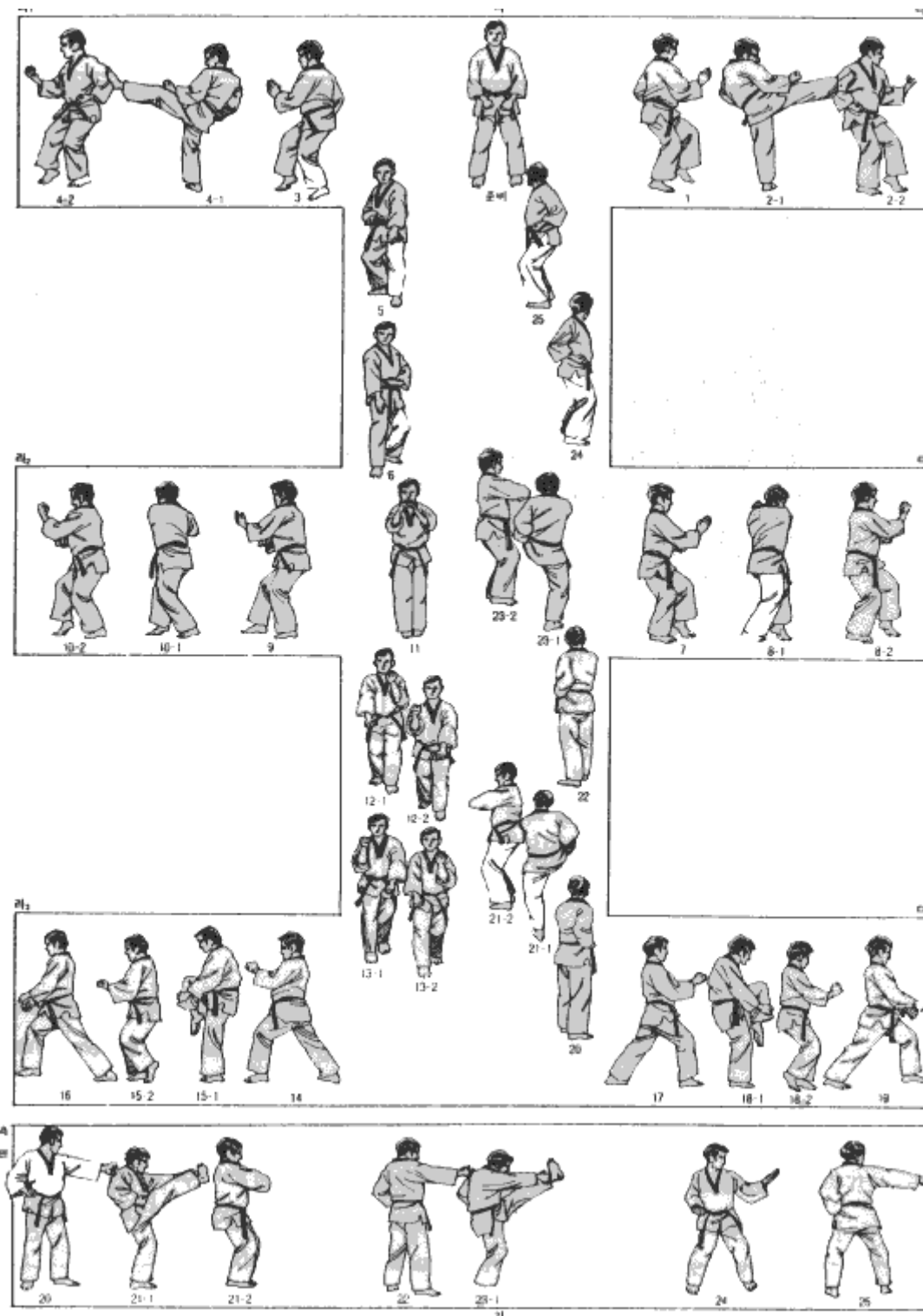
Chil-jang

Yuk-jang





Chil-jang





One-steps (hanbon kyorugi soogi) 10

Zie groene en blauwe band

- Batangson nollyo momtong makgi gevolgd door sonnal deung mok chigi
- Uitwijken naar links, bakat makgi met rechts gevolgd door palkoep chigi op de lever met links en deungchoemeok ap chigi op de slaap met rechts
- Rechts an makgi, doordraaien en palkoep chigi op de milt gevolgd door palkoep chigi op de slaap

One-steps (hanbon kyorugi chokgi) 10

Zie groene en blauwe band

- Afweren met links gevolgd door bandae dollyo chagi rechts, achter neerzetten en dollyo chagi met rechts
- Afweren met links, ap chagi en direct yop chagi erna met rechts
- Bitereo chagi met rechts gevolgd door dwit chagi
- Uitwijken en gesprongen yop chagi op de ribben doen

Hosinsul

Zie blauw

Mestechnieken (dando daeryon) 10

Zie blauw

- Rechtdoor: links uitwijken, pols van de tegenstander meenemen in de draai en door de draai in de andere richting in te zetten de tegenstander neerwerken op de grond, afwerken met jireugi
- Links: blokken, arm vastnemen en onderdoorduiken waardoor de arm breekt op de schouder en afwerken met yop chagi
- Rechts: blokken en momtong palkoep an chigi gevolgd door beenveeg en stoot op het gezicht
- Boven: afweren en aanval opvangen door in te draaien op de rug van de tegenstander en neerwerken door trap op de knieholte, afwerken met jireugi
- Links: blokken en bij de keelnemen, arm in de nek breken en afwerken met yop chagi



Stoktechnieken (dan bong daeryon 5)

- Links: blokkeren en vastnemen, elleboog in zij en afwerken met beenveeg en stoot
- Boven: gekruist blokken en klem op pols zetten, afwerken met naeryo chagi
- Rechtdoor: stok ontwijken en vastnemen, afnemen en tegenstander wegduwen met yop chagi, afwerken met stok
- Rechts: blokkeren en tegenstander neerwerken met elleboogklem, afwerken met trap
- Rechts: blokkeren met hanssonal momtong, pols vastnemen en dollyo chagi op gezicht gevolgd door yop chagi op de knie, afwerken met stoot

Breektechnieken (kyokpa)

- Plank breken doormiddel van stoot
- Plank breken door middel van opgelegde trap
- Plank breken door middel van zelf gekozen trap

Sparring

2 minuten



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