

Geup 9: Wit-Gele Band

Poomsae			
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie. A. Examen Commissie keuze uit Sayu 1 t/m 3		Kent de poomsae	★
		Juiste Techniek	★
		Kracht & Snelheid technieken	★
		Juiste richting	★
		Energie	★

Ilbo Taeryeon / 1 Steps					
<i>Harde Ki-hap, zo laat mogelijk reageren, korte afstand, aan één stuk door, presentatie en aan het einde wegstappen in dwit koobi.</i> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">1. Hand</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">2. Hand</td> </tr> </table>		1. Hand	2. Hand	Voorgeschreven aantal	★
		1. Hand	2. Hand		
		Ki-ap	★		
		Wegstappen	★		
		Technieken	★		
		Standen	★		

Gyek-Pa / Breekttest			
Naeryeo links (hoofdhoogte) Naeryeo rechts (hoofdhoogte)		Stand	★
		Techniek	★
		Plankje breekt	★
		Vloeiend	★
		Ki-hap	★

Geup 9: Wit-Gele Band

Hosinsul / Zelfverdediging					
<i>Let op: Loskomen en eindigen met een Taekwondo techniek.</i>		Afleiding naar kritiek punt	☆		
<table border="1"><tr><td>1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep</td></tr><tr><td> </td></tr></table>		1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep		Controle	☆
		1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep			
		Ki-hap	☆		
		Taekwondo Techniek	☆		
Wegstappen	☆				

Ban-Chayu Taeryeon / Mitt Sparring			
1 Minuut		Opdracht	☆
Opdrachten: Continu stappen		Ki-hap	☆
		Conditie	☆
		Kracht	☆
		Reactie	☆

Gyeo-rugi / Sparren			
1 Minuut		Opdracht	☆
Opdrachten: Continu stappen		Ki-hap	☆
		Conditie	☆
		Kracht	☆
		Reactie	☆