

Geup 8: Gele Band

Poomsae		
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie. A. Taegeuk Il-Jang (1) B. Examen Commissie keuze uit Sayu 1 t/m 3	Kent de poomsae	☆
	Vorbereiding techniek	☆
	Kracht & Snelheid technieken	☆
	Ritme van de poomsae	☆
	Energie	☆

Ilbo Taeryeon / 1 Steps			
Harde Ki-hap, zo laat mogelijk reageren, korte afstand, aan één stuk door, presentatie en aan het einde wegstappen in dwit koobi.		Voorgeschreven aantal	☆
1. Hand	2. Hand	Afstand	☆
3. Hand		Timing / Reactie	☆
		Technieken	☆
		Standen	☆

Gyek-Pa / Breektest		
Ap chagi links Ap chagi rechts	Stand	☆
	Techniek	☆
	Plankje breekt	☆
	Vloeiend	☆
	Ki-hap	☆

Geup 8: Gele Band

Hosinsul / Zelfverdediging			
<i>Let op: Afleiden, controle laten zien en eindigen met een Taekwondo techniek.</i>		Afleiding naar kritiek punt	★
1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep	2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep	Controle	★
		Ki-hap	★
		Taekwondo Techniek	★
		Kracht & Snelheid	★

Ban-Chayu Taeryeon / Mitt Sparring							
1 Minuut			Opdracht	★			
Opdrachten:			Ki-hap	★			
Ap Chagi		Dollyeo Chagi		Yeop Chagi		Conditie	★
Dwit Chagi		Mondollyeo Chagi		Naeryeo Chagi		Kracht	★
Pandal		Doobal Dollyeo				Reactie	★

Gyeo-rugi / Sparren							
1 Minuut			Opdracht	★			
Opdrachten:			Ki-hap	★			
Ap Chagi		Dollyeo Chagi		Yeop Chagi		Conditie	★
						Kracht	★
						Reactie	★