

Geup 7: Geel-Groene Band

Poomsae			
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie. A. Taegeuk I-Jang (2) & Taegeuk II-Jang (1)		Kent de poomsae	☆
		Vorbereiding techniek	☆
		Kracht & Snelheid technieken	☆
		Ritme van de poomsae	☆
		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>		Voorgeschreven aantal	☆
1. Hand	2. Hand	Afstand	☆
3. Hand	4. Voet	Timing / Reactie	☆
		Technieken	☆
		Standen	☆

Gyek-Pa / Breektest			
Momtong Jireugi links Momtong Jireugi rechts		Stand	☆
		Techniek	☆
		Plankje breekt	☆
		Vloeiend	☆
		Ki-hap	☆

Geup 7: Geel-Groene 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	★
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals		Taekwondo Techniek	★
		Kracht & Snelheid	★

Ban-Chayu Taeryeon / Mitt Sparring			
1 Minuut		Opdracht	★
Opdrachten:		Ki-hap	★
2 ^e fase	1 ^e fase	Conditie	★
		Kracht	★
		Reactie	★

Gyeo-rugi / Sparren			
1 Minuut		Opdracht	★
Opdrachten:		Ki-hap	★
2 ^e fase	1 ^e fase	Conditie	★
		Kracht	★
		Reactie	★