

# Geup 5: Groen-Blauwe Band

Poomsae			
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie.		Kent de poomsae	☆
A. Taegeuk Sa-Jang (4)		Voorbereiding techniek	☆
B. Eigen keuze: Taegeuk I-Jang (2) t/m Taegeuk Sam-Jang (3)		Kracht & Snelheid technieken	☆
C. Examencommissie: Taegeuk II-Jang (1) t/m Taegeuk Sam-Jang (3)		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. Hand	Timing / Reactie	☆
5. Hand	6. Voet	Technieken	☆
7. Voet	8. Voet	Standen	☆

Gyek-Pa / Breektest			
Yeop Chagi links		Stand	☆
Yeop Chagi rechts		Techniek	☆
		Plankje breekt	☆
		Vloeiend	☆
		Ki-hap	☆

# Geup 5: Groen-Blauwe 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	★
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals	4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren	Ki-hap	★
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde	6. Verwuring met beide gestrekte armen vanachter van de hals	Taekwondo Techniek	★
		Kracht & Snelheid	★

Ban-Chayu Taeryeon / Mitt Sparring			
1,5 Minuut		Opdracht	★
<b>Opdrachten:</b>		Ki-hap	★
Dubbel	Eigen keuze:	Conditie	★
		Kracht	★
		Reactie	★

Gyeo-rugi / Sparren			
1,5 Minuut		Opdracht	★
<b>Opdrachten:</b>		Ki-hap	★
Dubbel	Eigen keuze	Conditie	★
		Kracht	★
		Reactie	★