

Geup 4: Blauwe Band

Poomsae		
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie. A. Taegeuk O-Jang (5) B. Eigen keuze: Taegeuk Sam-Jang (3) t/m Taegeuk Sa-Jang (4) C. Examencommissie: Taegeuk Il-Jang (1) t/m Taegeuk Sa-Jang (4)	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>		
1. Hand	2. Hand	Voorgeschreven aantal ☆
3. Hand	4. Hand	Afstand ☆
5. Voet	6. Voet	Timing / Reactie ☆
7. Voet	8. Voet	Technieken ☆
9. Voet	10. Voet	Standen ☆

Gyek-Pa / Breekttest		
Dwit Chagi links Dwit Chagi rechts	Stand	☆
	Techniek	☆
	Plankje breekt	☆
	Vloeiend	☆
	Ki-hap	☆

Geup 4: 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	★
Opdrachten:		Ki-hap	★
Triple	Korte Afstand (1)	Conditie	★
Dwit		Kracht	★
		Reactie	★

Gyeo-rugi / Sparren			
1,5 Minuut		Opdracht	★
Opdrachten:		Ki-hap	★
Triple	Korte Afstand (1)	Conditie	★
Dwit		Kracht	★
		Reactie	★