

# Geup 3: Blauw-Rode Band

Poomsae			
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie.		Kent de poomsae	☆
A. Taegeuk Yuk-Jang (6)		Vorbereiding techniek	☆
B. Eigen keuze: Taegeuk Sa-Jang (4) t/m Taegeuk O-Jang (5)		Kracht & Snelheid technieken	☆
C. Examencommissie: Taegeuk Il-Jang (1) t/m Taegeuk O-Jang (5)		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	☆
9. Voet	10. Voet		
11. Voet	12. Voet		

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

# Geup 3: Blauw-Rode Band

Hosinsul / Zelfverdediging			
<i>Let op: Afleiden, controle laten zien en eindigen met een Taekwondo techniek.</i>			
1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep	2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep	Afleiding naar kritiek punt	☆
		Controle	☆
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals	4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren	Kihap	☆
		Taekwondo Techniek	☆
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde	6. Verwuring met beide gestrekte armen vanachter van de hals	Kracht & Snelheid	☆
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten	8. Omklemming van het hoofd, aanvaller staat naast verdediger, beide met het hoofd naar dezelfde richting		

Ban-Chayu Taeryeon / Mitt Sparring			
1,5 Minuut		Opdracht	☆
<b>Opdrachten:</b>		Ki-hap	☆
Vechten uit lange afstand (4)	Vechtafstand (2)	Conditie	☆
Meerdere schoppen zonder grond aan te raken		Kracht	☆
		Reactie	☆

Gyeo-rugi / Sparren			
1,5 Minuut		Opdracht	☆
<b>Opdrachten:</b>		Ki-hap	☆
Vechten uit clinch (0)	Meerdere schoppen zonder grond aan te raken	Conditie	☆
Vechten midden lang (3)		Kracht	☆
		Reactie	☆