

# Geup 2: Rode Band

Poomsae		
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie.  A. Taegeuk Chil-Jang (7)  B. Eigen keuze: Taegeuk Sa-Jang (4) t/m Taegeuk Yuk-Jang (6)  C. Examencommissie: Taegeuk Il-Jang (1) t/m Taegeuk Yuk-Jang (6)	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	Voorgescreven aantal
3. Hand	4. Hand	
5. Hand	6. Voet	Afstand
7. Voet	8. Voet	
9. Voet	10. Voet	Timing / Reactie
11. Voet	12. Voet	
13. Gesprongen	14. Zelf verzonnen + <u>video</u>	Technieken
		Standen

Gyek-Pa / Breekttest		
Mondorra Nacho Chagi (Pandal) links Mondorra Nacho Chagi (Pandal) rechts	Stand	☆
	Techniek	☆
	Plankje breekt	☆
	Vloeiend	☆
	Ki-hap	☆

# Geup 2: 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	★
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals	4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren	Controle	★
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde	6. Verwuring met beide gestrekte armen vanachter van de hals	Kihap	★
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten	8. Omklemming van het hoofd, aanvaller staat naast verdediger, beide met het hoofd naar dezelfde richting	Taekwondo Techniek	★
9. Zelf verzinnen + <u>video</u>	10. Zelf verzinnen + <u>video</u>	Kracht & Snelheid	★

Ban-Chayu Taeryeon / Mitt Sparring			
2 Minuten		Opdracht	★
<b>Opdrachten:</b>			
Stepping met schijnbewegingen	Counter zonder stepping	Ki-hap	★
Assistent slaat voor dekking en afstand	Korte afstanden (1,2)	Conditie	★
		Kracht	★
		Reactie	★

Gyeo-rugi / Sparren			
2 Minuten		Opdracht	★
<b>Opdrachten:</b>			
Stepping met schijnbewegingen	Counter zonder stepping	Ki-hap	★
Assistent slaat voor dekking en afstand	Korte afstanden (1,2)	Conditie	★
		Kracht	★
		Reactie	★