

Geup 6: Groene Band

Poomsae		
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie. A. Taegeuk Sam-Jang (3) B. Eigen keuze: Taegeuk Il-Jang (1) t/m Taegeuk I-Jang (2) C. Examencommissie: Taegeuk Il-Jang (1) t/m Taegeuk I-Jang (2)	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. Hand	Timing / Reactie	☆
5. Voet	6. Voet	Technieken	☆
		Standen	☆

Gyek-Pa / Breekttest		
Hansonal Mok An Chigi links Hansonal Mok An Chigi rechts	Stand	☆
	Techniek	☆
	Plankje breekt	☆
	Vloeiend	☆
	Ki-hap	☆

Geup 6: 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	4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren	Taekwondo Techniek	★
		Kracht & Snelheid	★

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

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