

Geup 1: Rood-Zwarte Band

Poomsae			
Let op je kracht, snelheid, begin- en eindpositie en de presentatie.		Kent de poomsae	★
A. Taegeuk Pal-Jang (8)		Vorbereiding techniek	★
B. Eigen keuze: Taegeuk Sa-Jang (4) t/m Taegeuk Chil-Jang (7)		Kracht & Snelheid technieken	★
C. Examencommissie: Taegeuk Il-Jang (1) t/m Taegeuk Chil-Jang (7)		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	Afstand	★
5. Hand	6. Voet		
7. Voet	8. Voet	Timing / Reactie	★
9. Voet	10. Voet		
11. Voet	12. Voet	Technieken	★
13. Gesprongen	14. Gesprongen		
15. Gesprongen	16. Zelf verzonnen + <u>video</u>	Standen	★

Gyek-Pa / Breekttest			
<p>Totaal drie stuks: twee naar eigen inzicht (waarvan minstens één voet techniek) en één op aanwijzing van examencommissie. De kandidaat geeft bij de examencommissie aan welke twee technieken hij / zij gaat uitvoeren. De examencommissie vult dit aan met een verplichte techniek. De examencommissie heeft de keuze uit de volgende technieken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yeop-chagi • Dollyeo-chagi • Dwit-chagi <p>De kandidaat voert eerst de door de examencommissie aangewezen verplichte techniek uit, met het achterste been vanuit een dwit-koobi seogi of ap-koobi seogi stand, gevolgd door de twee eigen gekozen technieken.</p>		Stand	★
		Techniek	★
		Plankje breekt	★
		Vloeiend	★
		Ki-hap	★

Geup 1: Rood-Zwarte Band

Hosinsul / Zelfverdediging			
<i>Let op: Afleiden, controle laten zien en eindigen met een Taekwondo techniek.</i>			
Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep	Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep	Afleiding naar kritiek punt	★
1.	2.		
Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals	Vastpakken van het hoofd en/of -haren	Controle	★
3.	4.		
Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde	Verwuring met beide gestrekte armen vanachter van de hals	Kihap	★
5.	6.		
Omklemming van achteren met de armen ingesloten	Omklemming van het hoofd, aanvaller staat naast verdediger, beide met het hoofd naar dezelfde richting	Taekwondo Techniek	★
7.	8.		
9.	10.		
11.	12.	Kracht & Snelheid	★

Ban-Chayu Taeryeon / Mitt Sparring			
2 Minuten		Opdracht	★
Opdrachten:		Ki-hap	★
GEEF ALLES!		Conditie	★
*direct hierna Sparren, zonder rust		Kracht	★
		Reactie	★

Gyeo-rugi / Sparren			
2 Minuten		Opdracht	★
Opdrachten:		Ki-hap	★
GEEF ALLES!		Conditie	★
		Kracht	★
		Reactie	★