



TAEKWONDO
TONG-IL Neeroeteren

Discipline, Training, Succes

태권도



Exameneisen

GEEL

André Parren
Geert Vliegen
Sven Janssen



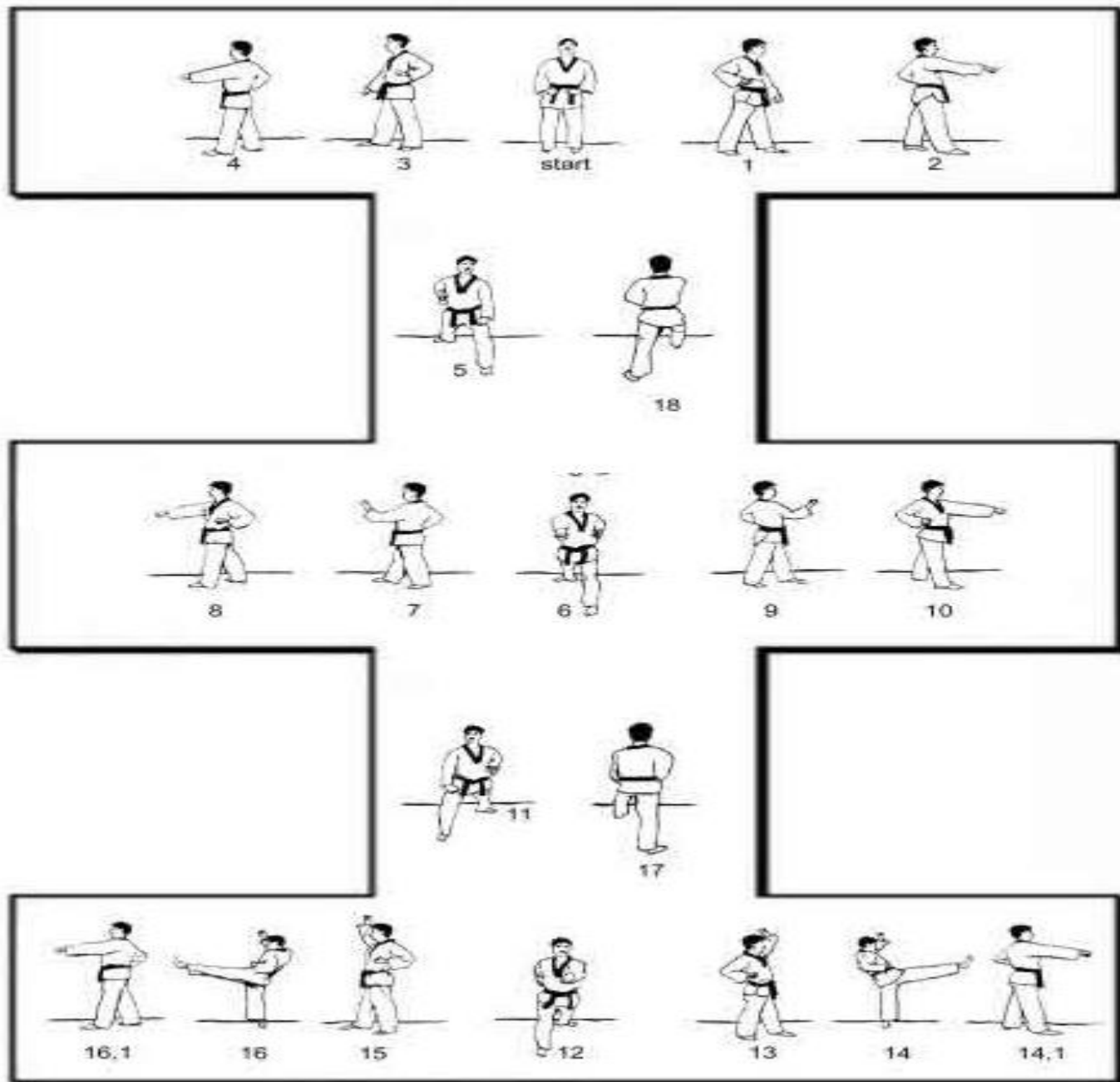
Theorie

Algemene begrippen	
Charyot	Op commando klaarstaan (om te groeten)
Kyungrye	Groeten
Choonbi	Op commando klaarstaan (gevechtshouding bij poomse of sparring)
Kallyo	Stoppen
Keuman	Einde
Saboem-nim	Trainer, Meester
Dojang	Trainingszaal
Dobok	Pak
Tie	Gordel
Arae	Onder (alles onder de heup)
Momtong	Midden (tussen de heup en de schouders)
Eolgoel	Boven (alles boven de schouders)
An	Binnen
Bakat	Buiten
Ap	Voorwaarts
Dollyo	Gedraaid
Dwit	Achterwaarts
Chagi	Trap
Chigi	Slag
Jireugi	Stoot
Telwoorden	
Hanna	Een
Doel	Twee
Set	Drie
Net	Vier
Tassot	Vijf
Taeguk	
Ap chagi	Voorwaartse trap
Ap seogi	Korte stand
Ap koobi seogi	Lange stand
An makgi	Binnenafweer
Area makgi	Onderafweer
Eolgoel makgi	Bovenafweer
Kihjap	Energieke kreet
Taekwondo	
Tae	Betekent voet en omvat alle beentechnieken zowel aanvallend als verdedigend.
Kwon	Betekent vuist en omvat alle hand- en armtechnieken zowel aanvallend als verdedigend.
Do	Betekent weg, methode. Staat voor de spirituele betekenis achter de sport.



Taeguk

Taeguk Il-jang



Aandachtspunten: vlot, mooie standen en technieken, kihjap



Tri-steps

3x Buitenafweer + stoot op de solar plexus

3x Binnenafweer + stoot op de lever

3x Binnenafweer + nekslag

Aandachtspunten: vlot, mooie technieken en kihjap

Trappen op kussen

Ap chagi

Dollyo chagi voorste been

Dollyo chagi achterste been

Dwit chagi

Aandachtspunten: vlot, mooie traptechniek

Breektechnieken (+14 jaar)

Plank breken doormiddel van een stoot.

Hosinsul

Polsgreep diagonaal: lostrekken en afwerken met stoot.

Polsgreep recht: pols tegenstander vastnemen, wegdraaien naar boven en afwerken met trap in het gezicht.

Enkele greep dobok: slag in het gezicht, hand vastnemen en polsklem aanzetten, afwerken met een trap in het gezicht.

Aandachtspunten: vlotte en mooie techniek, kihjap