



TAEKWONDO
TONG-IL Neuroeteren

Discipline, Training, Succes

태권도



Exameneisen

BLAUW

André Parren
Geert Vliegen
Sven Janssen



Theorie

Algemene begrippen	
Bandae	Tegengesteld aan de looprichting
Baro	Gelijk aan de looprichting
Geodureo	Ondersteuning
Twio	gesprongen
Onderdelen van de hand	
Deungchoemeok	Rugzijde van de vuist
Mechoemeok	Pinkzijde
Pyon son keut	Vingertoppen
Batangson	Handpalm
Palkoep	Elleboog
Palmok	Onderarm
Son mok	Pols
Son	Hand
Sonnal	Meshand
Son keut	Vingers
Sonnal deung	Duimzijde meshand
Son deung	Handrug
Taeguk	
Sonnal momtong makgi	Middenafweer met dubbele meshand
Bakat palmok momtong bakat makgi	Buitenwaartse middenafweer met buitenkant van de pols
Jebipoem mok chigi	Nekslag in zwaluwvorm
Deungchoemeok geodureo eolgoel yop chigi	Zijwaartse slag met de rugzijde van de vuist met ondersteuning op gezichtshoogte
Palkoep dollyo chigi	Zijdelingse slag met de elleboog
Mechoemeok naeryo chigi	Slag met de zijkant van de vuist naar beneden
Pyon son keut seweo jireugi	Steken met open hand op de solar plexus
Yop chagi	Zijwaartse trap
Palkoep poyok chigi	Elleboog in open hand
Sparring	
Bandae dollyo chagi	Achterwaartse draaitrap
Mirreo chagi	Duwtrap
Momdollyo chagi	Rugwaarts rond de as draaiende dollyo chagi
Twio dwit chagi	Gesprongen dwit chagi
Hosinsul	
Het uitschakelen van een (gewapende) tegenstander door het gebruik maken van grepen, klemmen of worpen. Dit wordt vooral gebruikt als men niet genoeg plaats heeft om te trappen of stoten.	



Taeguk

Il-jang → zie geel

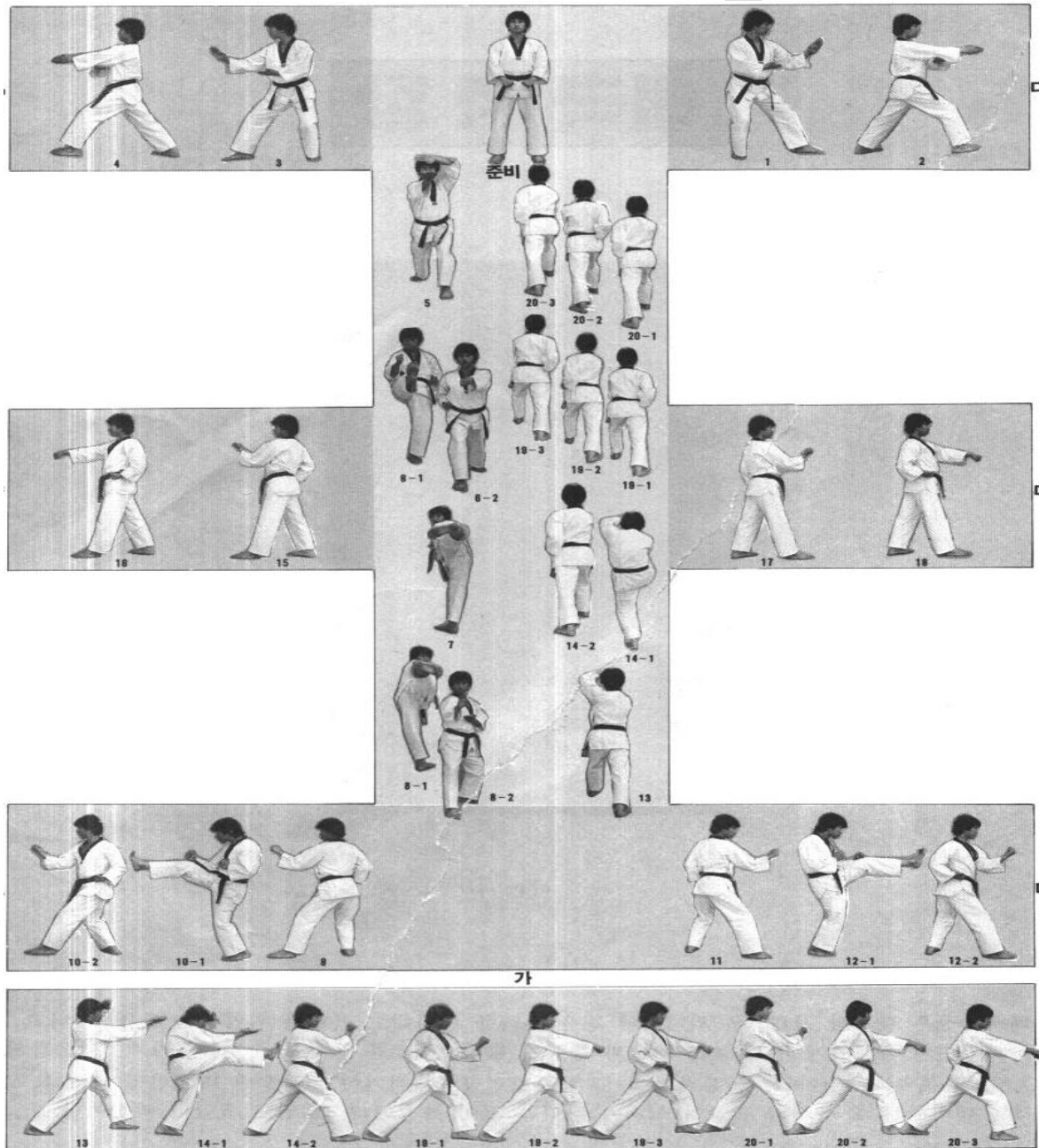
I-jang → zie groen

Sam-jang → zie groen

Sa-jang

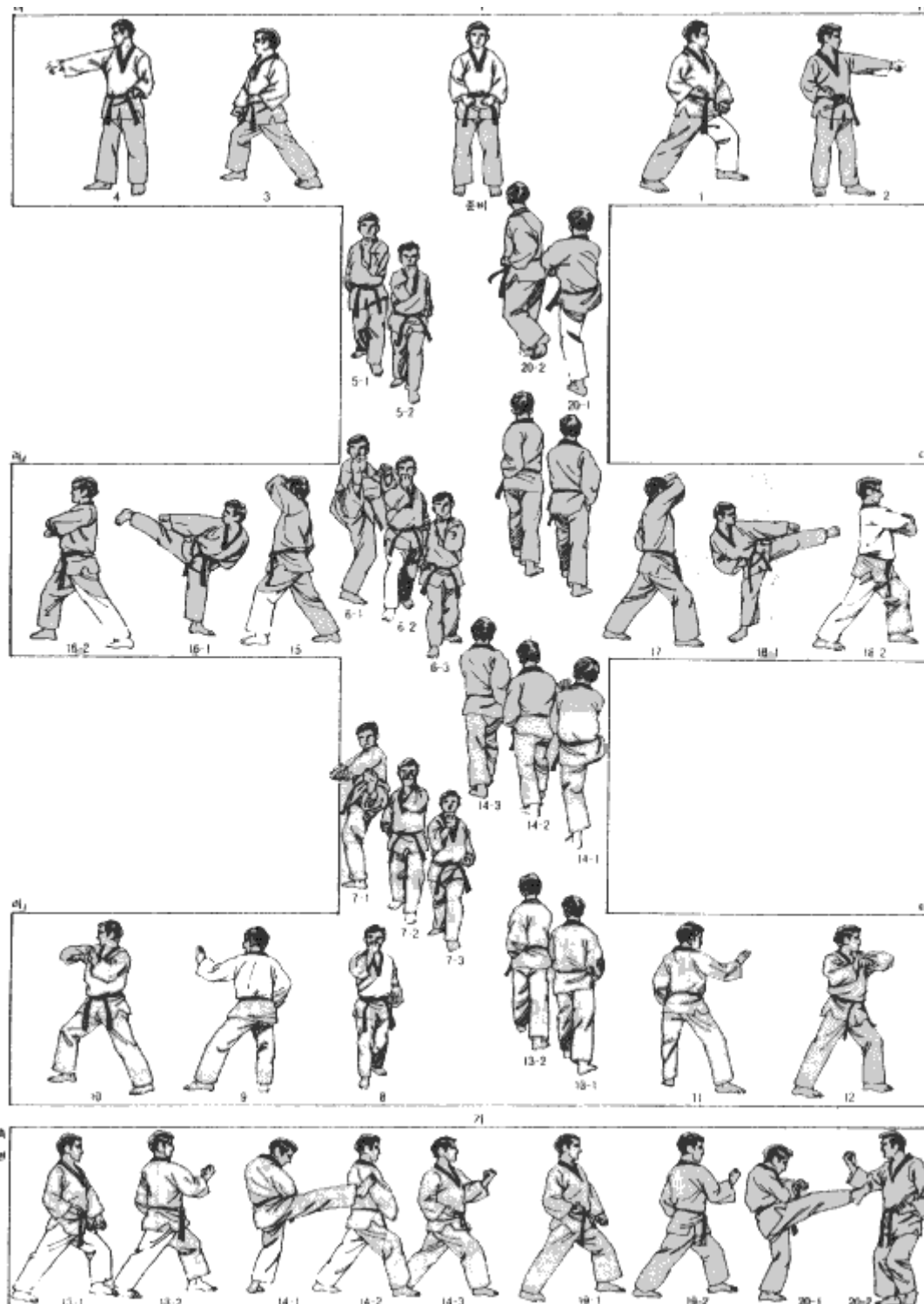
O-jang

Sa-jang





O-jang





Two-steps (dobuon kyorugi soogi)

- Gekruiste afweer gevolgd door gelijktijdige stoten op de slaap
- Wurggreep afweren met hicho momtong makgi, hoofd vastpakken en afwerken met kniestoot
- Yop chagi afweren met an makgi gevolgd geodureo deungchoemeok geodureo yop chigi

One-steps (hanbon kyorugi soogi)

Zie groen (3)

- Hansonnal bakat makgi gevolgd door palkoep dollyo chigi
- Batangson dollyo momtong makgi gevolgd door deungsonnal eolgoel chigi
- Hansonnal momtong makgi gevolgd door jireugi
- An makgi gevolgd door deungchoemeok geodureo eolgoel chigi

One-steps (hanbon kyorugi chokgi)

Zie groen (3)

- Links uitwijken rechts yop chagi
- Rechts uitwijken gevolgd door yop chagi met links en dwit chagi met rechts
- Links uitwijken gevolgd door dollyo chagi en momdollyo chagi

Breektechnieken (kyokpa)

- Plank breken door middel van stoot
- Plank breken door middel van opgelegde trap
- Plank breken door middel van zelf gekozen trap

Hosinsul

- Enkel dobok: slag in gezicht gevolgd door kniestoot op solar plexus en naar de grond trekken. Afwerken met stoot op het hoofd.
- Dubbel dobok: stoot op solar plexus en neerhalen door middel van rotatie van de nek
- Zijwaartse wurging: elleboog op solar plexus, slag in de holte van de elleboog, onder de arm doordraaien, trap in de knieholte gevolgd door stoot op de neus
- Dollyo chagi blokken: been onderscheppen met links en de knie afremmen met rechts, naar de grond werken door middel van beenveeg en afwerken met een yop chagi op het gezicht
- Dubbel pols: low kick, armen openslaan gevolgd door kniestoot op solar plexus



Mestechnieken (dando daeryon)

- Onder: gekruiste blok gevolgd door klem op de schouder, aan de schouder naar de grond werken en afwerken met stoot op het hoofd
- Rechtdoor: an makgi met links en pols vastnemen, met rechts mes uit hand slaan, polsklem indraaien en neerwerken naar de grond en afwerken met stoot
- Boven: hanssonal eolgoel bakat makgi, pols vastnemen met rechts en wurging met links, elleboog breken op de borstkas en afwerken met yop of dwit chagi
- Enkel: dubbele blok op onderarm en schouder, pols vastnemen en naar boven draaien, onder de elleboog door en op de schouder breken, elleboog in de ribben en neerwerken door middel van de arm te strippen. Afwerken met stoot
- Dubbel: dubbele blok, elleboog breken en afwerken met yop chagi

Sparring

1 minuut

TONG-IL



Aandachtspunten

Theorie

- schriftelijk

Taeguk

- vlot uitvoeren
- coördinatie en timing
- standen en technieken mooi afwerken
- met 2 handen werken
- presentatie en uitstraling
- op punt uitkomen
- kihjap

Hand- en voettechnieken

- vlot uitvoeren
- correcte uitvoering van de technieken
- afstand tussen tegenstander en techniek moet realistisch zijn
- uitstraling
- timing
- afwerking
- kihjap

Hosinsul

- vlot uitvoeren
- duidelijke afwerking
- techniek van klem
- afstand tussen personen
- kihjap

Sparring

- stepping
- controle
- krachtdosering
- inzicht
- combinaties