

## Eisen voor zwarte slip: Alle voorgaande theorie en praktijk

### Toevoegingen theorie:

#### *Algemeen:*

Inwaarts	Anuro
Gelijk gesteld	Baro
Tegenovergesteld	Bandae
X-stand	Kyocho Sogi
Achtervoet stand	Dwitbal Sogi
Elleboog	Palkup
Handpalm	Sonbadak
U-vormig blok	Digutja Makgi
Haakblok	Golcho Makgi
Drukblok	Noollo Makgi
Opwaarts blok	Ollyo Makgi
Dubbel voorarmblok	Doo Palmok Makgi
Verticale stand	Soojik Sogi
W-vormige blok	San Makgi
Duwblok	Miro Makgi
Achterwaartse trap	Dwit Chagi
Gesprogen Trap	Twimyo Chagi

#### *Grondleerstellingen (tenets):*

Ye Ui	Hoffelijkheid of bescheidenheid
Yom Chi	Onkreukbaarheid of eerlijkheid
In Nae	Volharding
Guk Gi	Zelfbeheersing
Baekjul Boolgool	Onoverwinnelijke geest of levensmoed

#### *Tuls*

##### Hwa-Rang (jongerenbeweging)

Aantal bewegingen 29

*Hwa-rang* is vernoemd naar de Hwa-rang jongerenbeweging, die ontstond tijdens de Silladynastie in de vroege 7<sup>de</sup> eeuw. De tul telt 29 bewegingen, die verwijzen naar de 29<sup>ste</sup> Infanteriedivisie van Korea, waar generaal Chi Hong Hi Taekwondo tot volle ontwikkeling bracht.

##### Choong-Moo (uitvinder oorlogsschip)

Aantal bewegingen 30

*Choong Moo* was de bijnaam van admiraal *Yi Soon-Sin* uit het Ji-tijdperk. Uitvinder van het eerste oorlogsschip (*Kobukson*) in 1592. Men zegt dat dit schip de voorloper is van de huidige onderzeeërs. Het patroon eindigt met een linkerhandaanval als eerbetoon aan de admiraal, die geen kans kreeg zijn ongekende talent te tonen.

## Praktische deel:

### *Tuls:*

Saju jiruigi tot en met Chung-Mu

### *Trappen:*

Alle trappen uit de Tuls t/m Chung-Mu, Naeryo, Bandae Dollyo en Bandae Dollyo Goro Chagi.

### *Matsogi:*

Sambo Matsogi

Ibo Matsogi,

Ilbo Matsogi

In dit deel krijgt deelnemer 5 minuten de tijd om zoveel mogelijke variaties te laten zien.

### *Kye-pa*

Jeugd/ junioren 2 witte planken met zijwaartse trap en 1 witte plank met elleboog

Volwassenen 1 zwarte plank met een witte plank erachter met zijwaartse trap en 1 witte plank met de vuist, vrouwen met de elleboog

### *Hosinsul:*

Polsbevrijding

Loskomen uit greep

Loskomen uit greep van achteren

Loskomen bij wurggreep

In dit deel krijgt deelnemer 5 minuten de tijd om zoveel mogelijke variaties te laten zien.

### *Scriptie*

Een verslag over de geschiedenis en ontstaan van Taekwondo  
( inleveren bij aanvraag 1<sup>ste</sup> dan examen )