



Exameneisen voor de volgende Geupgraden

Voor 9e GEUP | Wit-Geel

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen *Alleen voor (jong-)volwassenen
<i>TECHNIEKEN</i>	<i>Momtong jireugi (midden stoot)</i> Arae makki (lage blok) – Momtong makki (midden blok) – Eogul makki (hoge blok) Ap chagi (voorwaartse trap) – Naeryeo chagi (neerwaartse trap) – Dollyeo chagi (cirkelende trap)
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 1 bevrijding vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> <i>(OneSteps)</i>	minimaal 1 afweer- en countertechnieken
<i>SPARREN</i>	1 minuut op de mitt

BASIS COMMANDO'S

Charyeot – In de houding staan
Gyeong-Rye – Groeten
Junbi – Klaar/Gereed staan
Si-Jak – Starten!
Tiro-Tora - Draaien

Voor 8e GEUP | Geel

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen *Alleen voor (jong-)volwassenen
<i>TAEGUK</i>	Lesvorm 1 – Taeguk Il Jang
<i>TECHNIEKEN</i>	Ap kubi seogi, arae makki momtong makki (Lange stand, lage blok + midden stoot) Yeop chagi (zijwaartse trap met mesvoet) Combinatie van 2 vloeiende traptechnieken Twieo Ap chagi (gesprongen ap chagi)
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 2 bevrijdingen vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> <i>(OneSteps)</i>	minimaal 3 afweer- en countertechnieken
<i>SPARREN</i>	1 minuut op de mitt (reactie en explosief!) 1 minuut panyayu sparren (zonder raken)

Voor 7e GEUP | Geel-Groen

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen
<i>TAEGUK</i>	Lesvorm 2 – Taeguk I Jang
<i>TECHNIEKEN</i>	Eogul Jireugi (hoge stoot naar het hoofd) Dwit chagi (achterwaartse trap) Dollyeo chagi filipini ('tornado' trap) Combinatie van 2 of 3 vloeiende traptechnieken Twieo (gesprongen) > (dub.)Dollyeo chagi (cirkeltrap) Yeop chagi (zijwaarts mesvoet)
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 3 bevrijdingen vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> (OneSteps)	minimaal 6 afweer- en countertechnieken
<i>SPARREN</i>	1 minuut op de mitt (reactie en explosief!) 1 minuut sparren (met beschermers)

Voor 6e GEUP | Groen

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen
<i>TAEGUK</i>	Lesvorm 3 – Taeguk Sam Jang
<i>TECHNIEKEN</i>	Han sonnalmomtong makki (buitenwaartse midden blok met één meshand) Dwit kubi seogi (dwars stand > gewicht op achterste been) Dwit dollyeo chagi (buitenwaarts cirkeltrap met onderkant voet) Combinatie van 2 of 3 vloeiende traptechnieken Twieo (gesprongen) > Dub. Dollyeo chagi (cirkeltrap) Yeop chagi (zijwaarts mesvoet) Dwit chagi (achterwaartse trap)
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 4 bevrijdingen vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> (OneSteps)	minimaal 8 afweer- en countertechnieken
<i>SPARREN</i>	1 minuut op de mitt (reactie en explosief!) 1 minuut sparren (met beschermers)

Voor 5e GEUP | Groen-Blauw

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen
<i>TAEGUK</i>	Lesvorm 4 – Taeguk Sa Jang
<i>TECHNIEKEN</i>	Sonnalmomtong makki (buitenwaartse midden blok met dubbele meshand) Momdollyeo chagi (achterwaarts cirkelende trap) Combinatie van 2 of 3 vloeiende traptechnieken Twieo (gesprongen) > Dollyeo chagi (cirkeltrap) Yeop chagi (zijwaarts mesvoet) Dwit chagi (achterwaartse trap)
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 5 bevrijdingen vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> (OneSteps)	minimaal 4 afweer- en countertechnieken met hand minimaal 4 afweer- en countertechnieken met voet
<i>SPARREN</i>	1,5 minuut op de mitt (reactie en explosief!) 1 minuut sparren (met beschermers)

Voor 4e GEUP | Blauw

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen
<i>TAEGUK</i>	Lesvorm 5 – Taeguk Oh Jang
<i>TECHNIEKEN</i>	Me-joomeok naeryochigi (neerwaartse slag hamervuist) Palkoop dollyeochigi (slag met elleboog) Koa seogi (kruisstand)
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 6 bevrijdingen vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> (OneSteps)	minimaal 5 afweer- en countertechnieken met hand minimaal 6 afweer- en countertechnieken met voet
<i>SPARREN</i>	1,5 minuut op de mitt (reactie en explosief!) 1 minuut sparren (met beschermers)

Voor 3e GEUP | Blauw-Rood

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen
<i>TAEGUK</i>	Lesvorm 6 – Taeguk Yuk Jang
<i>TECHNIEKEN</i>	Bakat makki (buitenwaartse blok *pinkzijde*) Sonnal eogul biteuro makki (hoge buitenwaartse blok met meshand) Batangson anmaki (Binnenwaartse palmblok met open hand) Twieo dubaldangsoeng dwit chagi
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 7 bevrijdingen vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> (OneSteps)	minimaal 6 afweer- en countertechnieken met hand minimaal 6 afweer- en countertechnieken met voet
<i>SPARREN</i>	1,5 minuut op de mitt (reactie en explosief!) 1 minuut sparren (met beschermers)

Voor 2e GEUP | Rood

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen
<i>TAEGUK</i>	Lesvorm 7 – Taeguk Chil Jang
<i>TECHNIEKEN</i>	Gawimaki (schaarblok) Sonnal Geodeuro Arae makki (lage blok met dubbele meshand) Deung-Joomeok Jeochyo jireugi (Opwaartse dubbele stoot) Dubaldangseong momdollyeo Twieo momdollyeo
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 8 bevrijdingen vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> (OneSteps)	minimaal 7 afweer- en countertechnieken met hand minimaal 7 afweer- en countertechnieken met voet
<i>SPARREN</i>	1,5 minuut op de mitt (reactie en explosief!) 1 minuut sparren (met beschermers)

Voor 1e GEUP | Rood-Zwart

<i>THEORIE</i>	Meerkeuze vragen
<i>TAEGUK</i>	Lesvorm 8 – Taeguk Pal Jang
<i>TECHNIEKEN</i>	Dubaldangseong Ap chagi (oe)Santeul makki ('berg'blok – combinatie hoge + lage blok van les 8) Dubaldangseong momdollyeo Twieo momdollyeo
<i>HOSINSUL</i>	minimaal 10 bevrijdingen vanuit een greep
<i>ILBO TAERYON</i> <i>(OneSteps)</i>	minimaal 8 afweer- en countertechnieken met hand minimaal 8 afweer- en countertechnieken met voet
<i>SPARREN</i>	2 minuut op de mitt (reactie en explosief!) 2 minuut sparren (met beschermers)