



## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 9e Kyup (gele slip)

#### Technieken

gereedstand	-Junbi Sogi
Gesloten stand	-Moa sigi
Parallelstand	- narani sogi
Lange stand	- gunnun sogi
Korte stand	- niunja sogi
Rechte stoot	- baro chirugi
Voorwaartse trap	- ahp chagi
Onderarmblok buitenwaarts	- bakuro makgi
Binnenkant onderarmblok	-Yobap Makgi

#### Oefeningen

Uitvoeren I – Chong ji

#### Sparring (Matsogi)

Vrije sparring (jayoo matsogi) 2x



## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 8e kyup (geleband)

#### Technieken

Meshandslag zijwaarts	- sudo yop taerigi
opwaartse onderarmblok	- ckookyó makgi
Defensief blok	- teabi makgi
Defensief blok dubbel	- sudo taebi makgi
Dubbele onderarmblok	- sang palmok makgi
Meshandblok	- sudo bakuro makgi
Zijwaartse trap	- yop cha chirugi

#### Oefeningen

Toepassing tonen I – Chong ji

Uitvoeren II – Dan gun

#### Sparring (Matsogi)

Vrije sparring (jayoo matsogi) 2x



## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 7e Kyup (groene slip)

#### Technieken

Zitstand	- Annun sogi
Vingersteek	- tulgi
Vuistslag	- joomok taegiri
Elleboogstoot binnenwaarts	- palkup an chirugi
tegengestelde vuist	- Bandoe chirugi
Onderarmblok	-palmok magki
Wigblok	- hechyo makgi
onderarmblok binnenwaarts	- an makgi
binnenwaarts meshandblok	- sudo an makgi
Ronde trap	- dolyo chagi

#### Oefeningen

Toepassing tonen II – Dan gun

Uitvoeren III – Do san

#### Sparring (Matsogi)

Tweestaps sparring (lbo matsogi) 4 stuks

Vrije sparring (jayoo matsogi) 2x



## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 6e Kyup (groene band)

#### Technieken

Buigstand	- guburyo sogi
Gefixeerde stand	- Gojung sogi
Meshandslag binnenwaarts	- sudo an taerigi
zijwaartse stoot	- yop chirugi
Elleboogstoot zijwaarts	- yop balkup chirugi
Cirkelblok	- dollimyo makgi
Meshandblok laag	- najunde sudo bakuro makgi
Hoekstoot	- Giokja chirugi
Opstoot	- Dwijibo chirugi
Tegengestelde ronde trap	- bandea dolyo chagi

#### Oefeningen

Toepassing tonen III – Do san  
Uitvoeren IV – Won hyo

#### Sparring (Matsogi)

Eenstaps sparring (Ilbo matsogi)	5 stuks
Tweestaps sparring (Ibo matsogi)	4 stuks
Vrije sparring (jayoo matsogi)	2x

#### Zelfverdediging (hosin sul)

2 bevrijdingen uit grepen



## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 5e Kyup (blauwe slip)

#### Technieken

X-stand	- kyocha sogi
Elleboogstoot	- palkup taerigi
Verticale stoot	- sewo chirugi
Elleboogstoot achterwaarts	- twit palkup taerigi
Haakblok	- Golcho makgi
Dubbele onderarmblok	- Doo Joomuk palmok makgi
X-blok opwaarts	- kyocha joomuk
Elleboogstoot	- palkup chirugi
Dubbele meshandblok	- Sudo sang magki
Slag rugkant vuist voorwaarts	-ap taerigi
Achterwaartse trap	- twit chagi

#### Oefeningen

Toepassing tonen IV – Won hyo

Uitvoeren V – Yul gok

#### Sparring (Matsogi)

Eenstaps sparring (Ilbo matsogi) 5 stuks

Tweestaps sparring (lbo matsogi) 8 stuks

Vrije sparring (jayoo matsogi) 2x

#### Zelfverdediging (hosin sul)

2bevrijdingen uit grepen

2bevrijdingen uit verwurgingen



## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 4e Kyup (blauwe band)

#### Technieken

achtervoetstand	- dwitbal sogi
Elleboogstoot opwaarts	- palkup ollyo chirugi
Dubbele opstoot	- ssang dwijibo chirugi
Verticale stoot dubbel	- ssang sewo chirugi
Hoekstoot	- pandal chirugi
Zijwaartse slag	- yop tearigi
Binnenkant meshandslag	- yok sudo taerigi
Hamerslag	- Manchi chirugi
Drukblok palm	- ollyo makgi
Drukblok palm dubbel	- noollo makgi
Palmblok opwaarts	- changwon ollyo makgi
U-blok	- Digutja Makgi
Palmblok neerwaarts	- changwon naeryo makgi
X - blok	- kyocha makgi
Achterwaartse haaktrap	- bandea dollyo goro chagi
Gesprongen voorwaartse trap	- twimyo ap chagi

#### Oefeningen

Toepassing tonen V – Yul gok

Uitvoeren VI – Joong gun

#### Sparring (Matsogi)

Eenstaps sparring (Ilbo matsogi)	10 stuks
Tweestaps sparring (lbo matsogi)	8 stuks
Vrije sparring (jayoo matsogi)	2x

#### Zelfverdediging (hosin sul)

- 4 bevrijdingen uit grepen
- 2 bevrijdingen uit verwurgingen
- 2 verdedigingen tegen stokaanval



## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 3e Kyup (rode slip)

#### Technieken

Slag rugkant vuist achterwaarts	- twit taerigi
Elleboogstoot binnenwaarts	- palkup anuro chirugi
Opwaartse slag	- Dwijibo tearigi
Palm stoot	- Pyon joomuk chirugi
Parallel blok	- narani makgi
W-blok	- san makgi
Verdedigingsblok meshand	- sudo taebi makgi
X-blok laag	- najunde joomuk
Gesprongen zijwaartse trap	- twimyo yop cha chirugi
Kniestoot	- mu rup chagi
Haaktrap	- golcho makgi
Maanvormige trap	- Bandal chagi

#### Oefeningen

Toepassing tonen VI – Joong gun

Uitvoeren VII – Toi gye

#### Sparring (Matsogi)

Eenstaps sparring (Ilbo matsogi) 10 stuks

Tweestaps sparring (Ibo matsogi) 12 stuks

Vrije sparring (jayoo matsogi) 2x

#### Zelfverdediging (hosin sul)

4 bevrijdingen uit grepen

4 bevrijdingen uit verwurgingen

2 verdedigingen tegen stokaanval

#### Brekesten (kyepka)

1 plank met handtechniek



## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 2e Kyup (rode band)

#### Technieken

Meshandslag	- sudo naeryo taerigi
Opwaartse stoot	- dwijibo chirugi
Meshandslag neerwaarts	- sudo naeryo taerigi
Elleboogstoot dubbel zijwaarts	- Yop palkup
Duw blok	- miro makgi
Neerwaartse trap	- Naeryo chagi
Verticale trap	- Sewo chagi

#### Oefeningen

Toepassing tonen VII – Toi gye

Uitvoeren VIII – Hwa rang

#### Sparring (Matsogi)

Eenstaps sparring (Ilbo matsogi) 15 stuks

Tweestaps sparring (lbo matsogi) 12 stuks

Vrije sparring (jayoo matsogi) 2x

#### Zelfverdediging (hosin sul)

4 bevrijdingen uit grepen

4 bevrijdingen uit verwurgingen

2 verdedigingen tegen stokaanval

2 verdedigingen tegen mesaanval

#### Breektesten (kyepka)

2 planken met verschillende handtechnieken





## Mudokwan Examen eisen 2013/2014

---

### 1e Kyup (Zwarte slip)

#### Technieken

Binnenkant meshandslag	- yok sudo taerigi
Dubbele palm blok opwaarts	- chang ssang twijibi makgi
Tweeling onderarm blok	- sang palmok makgi
X – meshandblok	- kyocha sonkal
Alle gesprongen trappen	- twimyo chagi
Gesprongen Ronde trap	-twimyo dolly chagi
Gesprongen gedraaide ronde trap	-twimyo pandea dolly chagi
Gesprongen achterwaatse trap	-twimyo dwit chagi

#### Oefeningen

Toepassing tonen VIII – Hwa rang

Uitvoeren IX – Choong moo

#### Sparring (Matsogi)

Eenstaps sparring (Ilbo matsogi) 15 stuks

Tweestaps sparring (lbo matsogi) 16 stuks

Vrije sparring (jayoo matsogi) 2x

#### Zelfverdediging (hosin sul)

4 bevrijdingen uit grepen

4 bevrijdingen uit verwurgingen

4 verdedigingen tegen stokaanval

2 verdedigingen tegen mesaanval

#### Breektesten (kyepka)

2 planken met verschillende handtechnieken

2 planken met verschillende voettechnieken