

## Examen-eisen Jeugd 2018-01: BOOZ ITF Taekwon-Do

Graad	Fun. Movement	Hosin Sul-Zelfverdediging					3 stap	Matsogi-Sparren-Vechten				Dallyon		ITFNL	Theorie
		Tul	Toepassingen	Grondvechten	Valbreken	Saju chagi		ICMats	Counters	Sparren	Stretching	Breken			
10e kup															
10.2e kup	staan	sajus		uitrollen, inrollen		2 solo	1-2					3 A's-Plank			zie handboek
9e kup	staan	sajus	<b>Serie 1, Kids varianten</b>	uitrollen, inrollen		2 solo	1-2	<b>1-4</b>				3 A's-Plank			zie handboek
9.2e kup	stappen	01		Been/knie-optrekken	schouderrol voor	2	1-4			-		3 A's, Push-up	-		zie handboek
8e kup	stappen	01	<b>1.1 en 1.2</b>	Been/knie-optrekken	schouderrol voor	2	1-4	<b>1-4</b>	<b>1-3</b>	-		3 A's, Push-up	-		zie handboek
8.2e kup	keren	02		Mount-Counter	schouderrol achter	4	1-6					basis rekken,pull-up			zie handboek
7e kup	keren	02	<b>2.1 t/m 2.6</b>	Mount-Counter	schouderrol achter	4	1-6	<b>1-6</b>	<b>4-7</b>			basis rekken,pull-up			zie handboek
7.2e kup	skip	03		Ebi-escape	zweefrol	*	1-8					Squat			zie handboek
6e kup	skip	03	<b>3.1 t/m 3.6</b>	Ebi-escape	zweefrol	*	1-8	<b>1-8</b>	<b>8-10</b>			Squat			zie handboek
6.2e kup	draaien	04		Beenspreiden	valbreken voor,	*	1-10			-		Kettlebell swing	-		zie handboek
5e kup	draaien	04	<b>4.1 t/m 4.4</b>	Beenspreiden	valbreken voor,	*	1-10	<b>1-10</b>	<b>11-14</b>	-		Kettlebell swing	-		zie handboek
5.2e kup	overstap	05		Lighouding en schoppe	valbreken opzij	*	1-12				punt stop	contract-release, rups			zie handboek
4e kup	overstap	05	<b>5.1 t/m 5.4 +4</b>	Lighouding en schoppe	valbreken opzij	*	1-12	<b>1-12</b>	<b>15-17</b>	punt stop	contract-release, rups	<b>1 hand, 1 voet</b>			zie handboek
4.2e kup	slip	06		Grond-vegen en haken	valbreken achter	*	1-14			doorgaand	been-contr, pistol				zie handboek
3e kup	slip	06	<b>6.1 t/m 6.4 +4</b>	Grond-vegen en haken	valbreken achter	*	1-14	<b>1-14</b>	<b>18-20</b>	doorgaand	been-contr, pistol	<b>1 hand, 2 voet</b>			zie handboek
3.2e kup	spin	07		3 Scharen (ook sprong)	radslag	*	1-16			doorgaand	box-jumps				zie handboek
2e kup	spin	07	<b>7.1 t/m 7.4 +4</b>	3 Scharen (ook sprong)	radslag	*	1-16	<b>1-16</b>	<b>22-24</b>	doorgaand	box-jumps	<b>2 hand 2 voet</b>	<b>1 LTC</b>		zie handboek
2.2e kup	springen	08		Alle voorgaande	flip-up	*	1-18			doorgaand	rek- en kracht programma				zie handboek
1e kup	springen	08	<b>8.1 t/m 8.4 +4</b>	Alle voorgaande	flip-up	*	1-18	<b>1-18</b>	<b>25-27</b>	doorgaand	rek- en kracht programma	<b>1 sprong, vrije power (3 h, 2 d/j)</b>	<b>1 LTC, D-lic. Optie</b>		zie handboek

<b>Toepassingen</b>	Met deze onderdelen is de graad volledig
<b>ICMats</b>	<b>Met</b> =Volledige kup-graad bijv. 6e kup
<b>Counters</b>	<b>Zonder</b> = Jeugd-graad bijv. 6.2e kup
<b>Breken</b>	
<b>ITFNL</b>	