

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

Graad	Fun. Movement	Tul	Hosin Sul-Zelfverdediging				3 stap	Matsogi-Sparren-Vechten				Dallyon			
			Toepassingen	Grondvechten	Valbreken	Saju chagi		ICMats	Counters	Sparren	Stretching	Breken	ITFNL	Theorie	
9e kup	staan	sajus	Serie 1, Kids varianten	uitrollen, inrollen		2 solo	1-2	1-4				3 A's-Plank			zie handboek
8e kup	stappen	01	1.1 en 1.2	Been/knie-optrekken	schouderrol voor	2	1-4	1-4	1-3	-		3 A's, Push-up			zie handboek
7e kup	keren	02	2.1 t/m 2.6	Mount-Counter	schouderrol achter	4	1-6	1-6	4-7			basis rekken, pull-up			zie handboek
6e kup	skip	03	3.1 t/m 3.6	Ebi-escape	zweefrol	*	1-8	1-8	8-10			Squat			zie handboek
5e kup	draaien	04	4.1 t/m 4.4	Beenspreiden	valbreken voor,	*	1-10	1-10	11-14	-		Kettlebell swing			zie handboek
4e kup	overstap	05	5.1 t/m 5.4 +4	Lighouding en schoppe	valbreken opzij	*	1-12	1-12	15-17	punt stop		contract-release, rug	1 hand, 1 voet		zie handboek
3e kup	slip	06	6.1 t/m 6.4 +4	Grond-vegen en haken	valbreken achter	*	1-14	1-14	18-20	doorgaand		been-contr, pistol	1 hand, 2 voet		zie handboek
2e kup	spin	07	7.1 t/m 7.4 +4	3 Scharen (ook sprong)	radslag	*	1-16	1-16	22-24	doorgaand		box-jumps	2 hand 2 voet	1 LTC	zie handboek
1e kup	springen	08	8.1 t/m 8.4 +4	Alle voorgaande	flip-up	*	1-18	1-18	25-27	doorgaand		rek- en kracht programma	1 sprong, vrije power (3 h, 2 d/1)	1 LTC, 0-lic, Opdr	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. 9.2e kup
<b>Breken</b>	
<b>ITFNL</b>	