

## Oefenprogramma 1ste kub (zwarte slip)

Laatst geleerd: Hwa-Rang (8ste tul), Kwon-Moon-Gun (Dan Bong tul, D), 4 uit PO2

Nieuw stof: Choong-Moo (9de tul), 5 uit PO2, gesprongen voet (V), 4 uit ZV

Aandachtspunten: Zelfverdediging: complete en goed lopende serie van logische oefeningen

PO1: partneroefeningen 1-stapseries; PO1: partneroefeningen 2-stapseries; VT: partneroefeningen voettechnieken, gesprongen hand (H) en voet (V); ZV: Zelfverdediging, 1ste Ki vorm, Kwon-Moo-Gun (D).

Week	Tuls	PO 1	PO 2	VT	ZV
⇒ 1	8		3 2	V H	
⇒ 2	9			V H 2	
⇒ 3	9	4		V H	
⇒ 4	9 8 7	4		V H 2	
⇐ 5	9 6 5	4 3			
⇐ 6	9 4 3	4 3 2 1	3 2 1		
⇐ 7	9 8	4 3	4		3 2 1
⇐ 8		4 2	5	V H 2	
⇐ 9	9 7	4 3 2	5		
⇒ 10	9 8 7 6 5		5		D
⇐ 11		4 2 1	5 4		D 3 2 1
⇒ 12	9 4 3		5 3	V H 1	D
⇒ 13	9 8 7 6 5 2	4 3 2 1		V H 2	
⇐ 14	9 8 7		5 4 3 2 1	V	D 3 2
⇐ 15					

**Opmerking.** Voer de eerste serie van de 1-staps oefeningen uit als een dubbele techniek.

**Toelichting.** De vorm van het cijfer geeft een indicatie van de aandacht die het onderwerp moet hebben. Het schema is gebaseerd op 40 minuten trainen (20u05 tot 20u45). Gewoonlijk zullen we daar in de les niet aan toekomen. Train dan thuis of kom naar de dinsdagavond training. Het schema is ook bedoeld als richtlijn voor deze trainingen.

De pijlen geven een advies betreffende de volgorde van oefenen:

⇐ begin met de partneroefeningen en bewaar de tuls tot het laatst.

⇒ begin met de tuls.

Vorm	beoogde duur	toelichting
3	: 20 minuten	<i>vormt de kern van de training</i>
3	: 10 minuten	<i>vormt een 'subkern'</i>
3	: 5 minuten	<i>intensief oefenen (twee a drie keer doen)</i>
3	: 2m30	<i>automatiseren</i>

## Basis schema

Het basisschema hiernaast geeft een indicatie hoe de trainingstijd verdeeld kan worden over de diverse onderdelen. Voor iedere kubgraad is er een rooster. In dit rooster heeft dit schema een concrete invulling gekregen die toegespitst is op die specifieke kubgraad.

■ geeft aan dat onderdeel de *kern* vormt van de training. In dit deel leer je nieuwe stof als dat volgens de examenvoorwaarde nodig is, of je oefent intensief de stof die nieuw was bij het vorig examen.

■ vormt een *subkern*. Hierin probeer je vertrouwt te raken met de nieuw(st)e stof.

In dit schema zijn er weken waarin er voor jou niets nieuws op het programma staat. Dit ligt aan de exameneisen (er zijn bijvoorbeeld geen nieuwe 2-

stepsoefeningen voor de 7de -, de 5de - en de 3de kub, etc.). Om toch iets nieuws te leren zou je het schema kunnen omgooien. Maar dat is niet verstandig omdat dan niet iedereen in dezelfde week intensief bezig is met dezelfde soort oefeningen. Dat traint minder prettig en het wordt lastiger om een partner te vinden.

Week	Tuls	PO 1	PO 2	VT	ZV
⇒ 1	■		■	■	
⇒ 2	■			■	
⇒ 3	■	■		■	
⇒ 4	■	■		■	
⇐ 5	■	■			
⇐ 6	■	■	■		
⇐ 7	■	■	■		■
⇐ 8		■	■	■	
⇐ 9	■	■	■		
⇒ 10	■		■		■
⇐ 11		■	■		■
⇒ 12	■		■	■	■
⇒ 13	■	■		■	
⇐ 14	■		■	■	■
⇐ 15					