



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

9^{de} Geup = Witte band plus gele slijp

- A. Twee keer een halve minuut kussentrappen.
- B. Basistechnieken uit de 1^{ste} Taegeuk. (1^{ste} Poomse)
Afweren: Hoge, Midden, Lage.
Aanvallen: Trappen en Stoten.
- C. Vijfmaal links en rechts trappen en stoten op het kussen.
Stoten, Ap Chagi (Voorwaartse Trap), Dollyeo Chagi (Rondwaartse Trap), Yeop Chagi (Zijwaartse Trap).
- D. **Gyeo-Rugi** (Sparren)
Eén minuut sparren. (Met volledige bescherming)



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

8^{ste} Geup = Gele band

- A. Twee keer een halve minuut kussentrappen.
- B. **Het uitvoeren van:**
 - Ap Chagi. (Voorwaartse Trap)
 - Yeop Chagi. (Zijwaartse Trap)
 - Dollyeo Chagi. (Rondwaartse Trap)
 - Dwit Chagi. (Achterwaartse Trap)
 - Naeryo Chagi.
- C. **Taegeuk Il-Jang** (1^{ste} Poomse)
Uitvoeren van de eerste stijlvorm.
- D. **Ilbo Taeryon** (One-Steps)
Vijf stuks hand-hand.
Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.
- E. **Hosinsul** (Vastpakken)
Vier stuks zelfverdedigingen.
Vormen van aanvallen zijn:
Naar de pols (links of rechts).
Contra naar de pols (links of rechts).
Twee handen naar beide polsen.
- F. **Gyeo-Rugi** (Sparren)
Eén minuut sparren. (Met volledige bescherming)



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

7^{de} Geup = Gele band plus groene slijp

- A. Twee keer een halve minuut kussentrappen.
- B. **Taegeuk** (Poomse)
Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen.
Taegeuk I-Jang. (2^{de} Poomse)
Taegeuk II-Jang. (1^{ste} Poomse)
- C. **Ilbo Taeryon** (One-steps)
Vijf stuks hand-hand.
Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.
- D. **Hosinsul** (Vastpakken)
Vier stuks zelfverdedigingen.
Vormen van aanvallen zijn:
Naar de pols (links of rechts).
Naar de schouder (links of rechts).
Twee handen naar de nek.
- E. **Gyeo-Rugi** (Sparren)
Anderhalve minuut sparren. (Met volledige bescherming)



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

6^{de} Geup = Groene band

- A. Twee keer een halve minuut kussentrappen.
- B. **Taegeuk**
Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen.
Taegeuk Il jang.
Taegeuk I-Jang.
Taegeuk Sam-Jang.
- C. **Ilbo Taeryon**
Vijf stuks hand-hand.
Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.
- D. **Hosinsul**
Vier stuks zelfverdedigingen.
Vormen van aanvallen zijn:
Naar de pols (links of rechts).
Naar de schouder (links of rechts).
Twee handen naar de nek.
Eén hand naar het haar.
- E. **Gyeo-Rugi**
Anderhalve minuut sparren. (Met volledige bescherming)
- F. **Gye Pa**
Één breekttest met een beentechniek naar keuze van de deelnemer.
De techniek moet met het achterste been vanuit een Dwit Koobi Seogi gemaakt worden.

Bij de breekttest mag er 2 keer uitgemeten worden, de 3^{de} poging zal de intentie moeten hebben om de planken daadwerkelijk te breken.



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

5^{de} Geup = Groene band plus blauwe slijp

- A. Twee keer een halve minuut kussentrappen.
- B. **Taegeuk**
Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen.
Taegeuk Sa Jang.
Taegeuk Sam-Jang.
Eigenkeus deelnemer. (Taegeuk Il-Jang of Taegeuk I-Jang)
- C. **Ilbo Taeryon**
Vijf stuks hand-hand.
Drie stuks hand-voet.
Twee stuks voet-voet
Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.
- D. **Hosinsul**
Acht stuks zelfverdedigingen.
Vormen van aanvallen zijn:
Vier stuks voor.
Vier stuks achter.
Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.
- E. **Gyeo-Rugi**
Twee keer anderhalve minuut sparren. (Met volledige bescherming)
- F. **Gye Pa**
Eén Breekttest met een voet techniek.
De voet techniek is:
Balnal Yeop Chagi. (Zijwaartse trap met de mes voet)

De techniek moet met het achterste been vanuit een Dwit Koobi Seogi gemaakt worden.

Bij de breekttest mag er 2 keer uitgemeten worden, de 3^{de} poging zal de intentie moeten hebben om de planken daadwerkelijk te breken.



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

4^{de} Geup = Blauwe band

A. Twee keer een halve minuut kussentrappen.

B. Taeguk

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen.

Taeguk O-Jang.

Keuze examencommissie 1^{ste} t/m 4^{de} Taeguk.

Eigenkeus van de deelnemer 1^{ste} t/m 4^{de} Taeguk.

C. Ilbo Taeryon

Vijf stuks hand-hand.

Drie stuks hand-voet.

Twee stuks voet-voet

Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.

D. Hosinsul

Acht stuks zelfverdedigingen.

Vormen van aanvallen zijn:

Vier stuks voor.

Vier stuks achter.

Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.

E. Gyeo-Rugi

Drie keer één minuut sparren. (Met volledige bescherming)

F. Gye Pa

Breekttest met twee voet technieken.

De twee voet technieken zijn:

Apchook Dollyeo Chagi. (Rondwaartse trap met de bal v/d voet)

Balnal Yeop Chagi. (Zijwaartse trap met de mesvoet)

De technieken moeten met het achterste been vanuit een Dwit Koobi Seogi gemaakt worden.

Bij de breekttest mag er 2 keer uitgemeten worden, de 3^{de} poging zal de intentie moeten hebben om de planken daadwerkelijk te breken.



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

3^{de} Geup = Blauwe band plus rode slip

A. Twee keer een halve minuut kussentrappen.

B. Taeguk

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen.

Taeguk Yuk-Jang.

Eigen keus deelnemer 1^{ste} t/m 5^{de} Taeguk.

Keuze examencommissie 1^{ste} t/m 5^{de} Taeguk.

C. Ilbo Taeryon

Vijf stuks hand-hand.

Drie stuks hand-voet.

Twee stuks voet-voet

Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.

D. Hosinsul

Acht stuks zelfverdedigingen.

Vormen van aanvallen zijn:

Vier stuks voor.

Vier stuks achter.

Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.

E. Gyeo-Rugi

Drie keer anderhalve minuut sparren. (Met volledige bescherming)

F. Gye Pa

Breekttest met twee voet technieken en één handtechniek.

1^{ste} techniek is een keuze van de examencommissie.

2^{de} techniek en 3^{de} techniek zijn keuzes van de deelnemer.

De technieken moeten met het achterste been vanuit een Dwit Koobi Seogi of vanuit een Ap Koobi Seogi gemaakt worden.

Keuze van de examencommissie is uit:

Apchook Dollyeo Chagi. (Rondwaartse trap met de bal v/d voet.)

Dwitchook Dwit Chagi. (Achterwaartse trap met de onderkant v/d hiel.)

Balnal Yeop Chagi. (Zijwaartse trap met de mesvoet.)

Bij de breekttest mag er 2 keer uitgemeten worden, de 3^{de} poging zal de intentie moeten hebben om de planken daadwerkelijk te breken.



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

2^{de} Geup = Rode band

- A. Twee keer een halve minuut kussentrappen.
- B. **Taeguk**
Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen.
Taegeuk Chil Jang.
Eigen keus deelnemer 3^{de} t/m 6^{de} Taeguk.
Keuze examencommissie 1^{ste} t/m 6^{de} Taegeuk.
- C. **Ilbo Taeryon**
Vijf stuks hand-hand.
Drie stuks hand-voet.
Twee stuks voet-voet
Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.
- D. **Hosinsul**
Acht stuks zelfverdedigingen.
Vormen van aanvallen zijn:
Vier stuks voor.
Vier stuks achter.
Mag zelf verzinnen, kan ook aan de leraren vragen.
- E. **Gyeo-Rugi**
Drie keer anderhalve minuut sparren. (Met volledige bescherming)
- F. **Gye Pa**
Breekttest met twee voet technieken en één handtechniek.
1^{ste} techniek is een keuze van de examencommissie.
2^{de} techniek en 3^{de} techniek zijn keuzes van de deelnemer.

De technieken moeten met het achterste been vanuit een Dwit Koobi Seogi of vanuit een Ap Koobi Seogi gemaakt worden.

Keuze van de examencommissie is uit:
Apchook Dollyeo Chagi. (Rondwaartse trap met de bal v/d voet.)
Dwitchook Dwit Chagi. (Achterwaartse trap met de onderkant v/d hiel.)
Balnal Yeop Chagi. (Zijwaartse trap met de mesvoet.)

Bij de breekttest mag er 2 keer uitgemeten worden, de 3^{de} poging zal de intentie moeten hebben om de planken daadwerkelijk te breken.



Praktijk exameneisen Taekwondo club Papendrecht

1^{ste} Geup = Rode band plus zwarte slip

A. Taegeuk

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen.

Taegeuk Pal Jang.

Vrije keuze deelnemer 4^{de} t/m 7^{de} Taegeuk.

Keuze examencommissie 1^{ste} t/m 7^{de} Taegeuk.

B. Ilbo Taeryon

Volgens de 1^{ste} Dan examenregeling.

De volgorde mag de deelnemer zelf bepalen, overleg hierbij wel met de desbetreffende trainer.

C. Hosinsul

Volgens de 1^{ste} Dan examenregeling.

De volgorde mag de deelnemer zelf bepalen, overleg hierbij wel met de desbetreffende trainer.

D. Gyeo-Rugi

Drie keer anderhalve minuten sparren. (Met volledige bescherming)

E. Gye Pa

Breekttest met twee voet technieken en één hand techniek.

1^{ste} techniek is een keuze van de examencommissie.

2^{de} techniek en 3^{de} techniek zijn keuzes van de deelnemer.

De technieken moeten met het achterste been vanuit een Dwit Koobi Seogi of vanuit een Ap Koobi Seogi gemaakt worden.

Keuze van de examencommissie is uit:

Apchook Dollyeo Chagi. (Rondwaartse trap met de bal v/d voet.)

Dwitchook Dwit Chagi. (Achterwaartse trap met de onderkant v/d hiel.)

Balnai Yeop Chagi. (Zijwaartse trap met de mesvoet.)

Bij de breekttest mag er 2 keer uitgemeten worden, de 3^{de} poging zal de intentie moeten hebben om de planken daadwerkelijk te breken.



Theorie exameneisen Taekwondo club Papendrecht

Theorie-Examen

Voordat het praktijkexamen plaatsvindt, dient de deelnemer eerst zijn theorie-examen behaald te hebben. De theorie die je moet leren staat vermeld op de website onder het kopje lesmateriaal.

Dit geldt vanaf de gele band, wanneer de deelnemer een band/slip hoger komt, en deelneemt aan het volgende examen. Dient de deelnemer ook de voorgaande theorie nog te kennen.

Hierbij stapelt de theorie van band tot band op. Zodat de deelnemer goed is voorbereid op het 1^{ste} dan examen waar alles gevraagd wordt over Taekwondo in het Koreaans.

Komt de deelnemer er zelf niet uit, of heeft de deelnemer hulp nodig. Vraag het aan de desbetreffende trainer die op dat moment aanwezig is.

De datums van de theorie examendagen worden voor het centraal praktijkexamen gehouden. Ze zullen daarom ook op het bord te komen staan, de website, en Facebook. Houd hier dus rekening mee.