

EXAMENEISEN





Algemene examenregels Taekwondo Club Papendrecht

- De bandexamens van de club worden twee (2) keer per jaar afgenomen. Waarvan één (1) in de winter en één (1) in de zomer;
- Om bandexamen te mogen doen, dien je minimaal drie (3) maanden lid te zijn bij Taekwondo Club Papendrecht;
- Voor de puppy groep (5 tot 8 jaar) is er een afwijkend examen;
- De trainers beslissen of iemand wel/niet op kan voor het examen;
- Per examen kan je maximaal één (1) slip omhoog gaan. Bij hoge uitzondering is het tot de groene band mogelijk om een dubbel examen af te leggen. Hierbij worden twee volledige examens afgenomen. Of iemand in aanmerking komt voor een dubbel examen wordt op de dag van het examen besloten door de juryleden aan de jurytafel. Indien de mogelijkheid is gegeven voor een dubbel examen en de leerling zakt voor het tweede examen, dan kan je voor dat examen geen herexamen doen;
- Er worden geen beloftes/toezeggingen vooraf gedaan dat iemand een slip/band omhoog mag of een dubbel examen mag doen;
- Kun je op de dag van het examen niet, dan moet je een half jaar wachten. Er kan geen (volledig) examen tussendoor of tijdens het herexamen gedaan worden;
- Vanaf groene band examen is er theorie examen;
- Vanaf groene band examen is er breektest;
- Je kunt geen partner en jurylid zijn voor een examenkandidaat;
- Als je een vaste examen partner hebt, meld dit dan tijdig bij de examencommissie;
- Wees op tijd: zorg dat je minimaal een kwartier van tevoren aanwezig bent;
- Haren vast, geen sieraden of nepnagels;
- De deelnemer moet alle beschermers en een bondspaspoort bij zich hebben;
- Indien een deelnemer zakt voor (een onderdeel van) het examen wordt de reden hiervan aan de jurytafel besproken met de deelnemer. De datum van het herexamen wordt zo snel mogelijk na het examen gecommuniceerd. Dit zal meestal tijdens/na een training zijn.
- Indien een deelnemer onverhoopt toch afwezig gaat zijn voor het examen, dient de deelnemer dit zo snel mogelijk privé te melden via het nummer van Taekwondo Club Papendrecht (06-17406698);
- Bij vragen kun je terecht bij de trainers of het mobiele nummer van Taekwondo Club Papendrecht: 06-17406698.



Theorie exameneisen Taekwondo Club Papendrecht

Theorie-examen

Het theorie-examen is vanaf het examen voor de groene band (6^{de} Geup) een verplicht examenonderdeel.

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

De deelnemer dient bij elk volgend examen 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.

Het theorie-examen bestaat uit tien multiple-choice vragen waarvan er voor een voldoende minimaal zes correct beantwoord moeten worden.

Indien de deelnemer er zelf niet uit komt of hulp nodig heeft, kan de deelnemer vragen stellen aan de desbetreffende trainer die op dat moment aanwezig is.



Praktijk exameneisen Taekwondo Club Papendrecht

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

- A. Twee keer een halve minuut kussentrappen**
- B. Basistechnieken uit de 1^{ste} taegeuk (1^{ste} poomsae)**
 - a. Afweren: hoog, midden, laag
 - b. Aanvallen: trappen en stoten
- C. Trappen en stoten op het kussen (vijfmaal links en rechts)**
 - a. Stoten
 - b. Ap chagi (voorwaartse trap)
 - c. Dollyeo chagi (rondwaartse trap)
 - d. 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:**
 - a. Ap chagi (voorwaartse trap)
 - b. Yeop chagi (zijwaartse trap)
 - c. Dollyeo chagi (rondwaartse trap)
 - d. Dwit chagi (achterwaartse trap)
 - e. Naeryo chagi (neerwaartse trap)
- C. **Taegeuk (poomsae)**

Het uitvoeren van de verplichte stijlform:

 - a. Taegeuk Il-Jang (1^{ste} poomsae)
- D. **Ilbo Taeryon (one-steps)**
 - a. Twee stuks hand-hand (hand afweren en hand uitschakelen)
 - i. Uitstappen naar rechts, middenafweer naar buiten toe met linkerarm, rechts en links stoten naar buik, rechts stoten naar hoofd tegelijk met kiap, afstand maken met gevechtshouding
 - ii. Uitstappen naar links, middenafweer naar buiten toe met rechterarm, slag met meshand met rechts naar zij, slag met meshand met rechts naar nek tegelijk met kiap, afstand maken met gevechtshouding
- E. **Hosinsul (zelfverdediging)**

Twee stuks zelfverdediging aan de voorkant.
Vormen van aanvallen zijn:

 - a. Naar de pols (links of rechts)
 - b. Contra naar de pols (links of rechts)
- F. **Gyeo-Rugi (sparren)**

Anderhalve minuut sparren (met volledige bescherming)



Praktijk exameneisen Taekwondo Club Papendrecht

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

A. Twee keer een halve minuut kussentrappen

B. Taegeuk (poomsae)

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen:

- a. Taegeuk I-Jang (2^{de} poomsae)
- b. Taegeuk II-Jang (1^{ste} poomsae)

C. Ilbo Taeryon (one-steps)

- a. Vijf stuks hand-hand (hand afweer en hand uitschakelen)
 - i. Uitstappen naar rechts, middenafweer naar buiten toe met linkerarm, rechts en links stoten naar buik, rechts stoten naar hoofd met kiap, afstand maken, gevechtshouding
 - ii. Uitstappen naar links, middenafweer naar buiten toe met rechterarm, rechter slag met meshand naar zij, rechter slag met meshand naar nek met kiap, afstand maken, gevechtshouding
 - iii. Uitstappen naar rechts, middenafweer naar binnen toe met rechterarm, draaien en met je rug naar tegenstander staan, linkerelleboog in zij, draaien en rechterelleboog naar hoofd met kiap, afstand maken, gevechtshouding
 - iv. Uitstappen naar links, slag naar beneden toe met rechts, slag met rechts naar keel, slag met rechts naar achterkant nek met kiap, afstand maken, gevechtshouding
 - v. Uitstappen naar rechts, middenafweer naar buiten toe met linkerarm, gelijktijdig stoot naar hoofd met rechts en stoot naar buik met links met kiap, afstand maken, gevechtshouding

D. Hosinsul (zelfverdediging)

Vier stuks zelfverdediging aan de voorkant.

Vormen van aanvallen zijn:

- a. Naar de pols (links of rechts)
- b. Naar de schouder (links of rechts)
- c. Twee handen naar de nek

E. Gyeo-Rugi (sparren)

Twee keer één minuut sparren (met volledige bescherming)



Praktijk exameneisen Taekwondo Club Papendrecht

6^{de} Geup = Groene band

A. Twee keer een halve minuut kussentrappen

B. Taegeuk (poomsae)

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen:

- a. Taegeuk Il jang
- b. Taegeuk I-Jang
- c. Taegeuk Sam-Jang

C. Ilbo Taeryon (one-steps)

- a. Vijf stuks hand-hand (hand afweer en hand uitschakelen)
 - i. Dezelfde vijf als voor het voorgaande examen
- b. Twee stuks hand-voet (hand afweer en voet uitschakelen)
 - i. Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

D. Hosinsul (zelfverdediging)

Zes stuks zelfverdedigingen aan de voorkant.

Vormen van aanvallen zijn:

- a. Naar de pols (links, rechts, allebei tegelijk of gekruist)
- b. Naar de schouder (links, rechts of allebei tegelijk)
- c. Twee handen naar de nek
- d. Eén hand naar het haar

E. Gyeo-Rugi (sparren)

Twee keer anderhalve minuut sparren (met volledige bescherming)

F. Gye Pa (breektest)

Eén breektest met een voet techniek:

- a. Yeop Chagi (zijwaartse trap)

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

Bij de breektest 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 slip

A. Twee keer een halve minuut kussentrappen

B. Taegeuk

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen:

- a. Taegeuk Sa-Jang
- b. Taegeuk Sam-Jang
- c. Eigen keus van de deelnemer uit de 1^{ste} of 2^{de} Taegeuk

C. Ilbo Taeryon (one-steps)

- a. Vijf stuks hand-hand (hand afweer en hand uitschakelen)
 - i. Dezelfde vijf als voor de voorgaande examens
- b. Vier stuks hand-voet (hand afweer en voet uitschakelen)
 - i. Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

D. Hosinsul (zelfverdediging)

Acht stuks zelfverdedigingen.

Waarvan:

- a. Zes stuks voor
- b. Twee stuks achter

Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

E. Gyeo-Rugi

Drie keer één minuut sparren (met volledige bescherming)

F. Gye Pa

Eén Breektest met een hand techniek:

- a. Jireugi (stoot)

De techniek moet met de achterste vuist vanuit een Ap Koobi Seogi gemaakt worden.

Bij de breektest 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. Taegeuk

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen:

- a. Taegeuk O-Jang
- b. Keuze van de examencommissie uit de 1^{ste} t/m 4^{de} Taegeuk
- c. Eigen keus van de deelnemer uit de 1^{ste} t/m 4^{de} Taegeuk

C. Ilbo Taeryon (one-steps)

- a. Vijf stuks hand-hand (hand afweer en hand uitschakelen)
 - i. Dezelfde vijf als voor de voorgaande examens
- b. Zes stuks hand-voet (hand afweer en voet uitschakelen)
 - i. Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

D. Hosinsul (zelfverdediging)

Tien stuks zelfverdedigingen:

- a. Zes stuks voor
- b. Vier stuks achter

Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

E. Gyeo-Rugi (sparren)

Drie keer anderhalve minuut sparren (met volledige bescherming)

F. Gye Pa (breektest)

Breektest met twee voet technieken:

- a. Apchook Dollyeo Chagi (rondwaartse trap met de bal van de voet)
- b. Balnal Yeop Chagi (zijwaartse trap met de mesvoet)

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

Bij de breektest 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. Taegeuk (poomsae)

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen:

- a. Taegeuk Yuk-Jang
- b. Keuze van de examencommissie uit de 1^{ste} t/m 5^{de} Taegeuk
- c. Eigen keus van de deelnemer uit de 1^{ste} t/m 5^{de} Taegeuk

C. Ilbo Taeryon (one-steps)

- a. Vijf stuks hand-hand (hand afweer en hand uitschakelen)
 - i. Dezelfde vijf als voor de voorgaande examens
- b. Acht stuks hand-voet (hand afweer en voet uitschakelen)
 - i. Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

D. Hosinsul (zelfverdediging)

Twaalf stuks zelfverdedigingen:

- a. Acht stuks voor
- b. Vier stuks achter

Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

E. Gyeo-Rugi (sparren)

Drie keer anderhalve minuut sparren (met volledige bescherming)

F. Gye Pa (breektest)

Breektest met twee voet technieken en één hand techniek.

De 1^{ste} voet techniek wordt gekozen door de examencommissie.

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

De examencommissie kan kiezen uit de volgende voet technieken:

- a. Apchook Dollyeo Chagi (rondwaartse trap met de bal van de voet)
- b. Dwichook Dwit Chagi (achterwaartse trap met onderkant v/d hiel)
- c. Balnal Yeop Chagi (zijwaartse trap met de mesvoet)

Bij de breektest 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 één minuut kussentrappen**

B. **Taegeuk (poomsae)**

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen:

- a. Taegeuk Chil-Jang
- b. Eigen keus van de deelnemer uit de 3^{de} t/m 6^{de} Taegeuk
- c. Keuze van de examencommissie uit de 1^{ste} t/m 6^{de} Taegeuk

C. **Ilbo Taeryon (one-steps)**

- a. Vijf stuks hand-hand (hand afweer en hand uitschakelen)
- b. Acht stuks hand-voet (hand afweer en voet uitschakelen)
- c. Twee stuks voet-voet (voet afweer en hand uitschakelen)

Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

D. **Hosinsul (zelfverdediging)**

Twaalf stuks zelfverdedigingen:

- a. Acht stuks voor
- b. Vier stuks achter

Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

E. **Gyeo-Rugi (sparren)**

Drie keer anderhalve minuut sparren (met volledige bescherming)

F. **Gye Pa (breektest)**

Breektest met twee voet technieken en één hand techniek.

De 1^{ste} voet techniek wordt gekozen door de examencommissie.

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

De examencommissie kan kiezen uit de volgende voet technieken:

- a. Apchook Dollyeo Chagi (rondwaartse trap met de bal van de voet)
- b. Dwichook Dwit Chagi (achterwaartse trap met onderkant v/d hiel)
- c. Balnal Yeop Chagi (zijwaartse trap met de mesvoet)

Bij de breektest 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. **Twee keer één minuut kussentrappen**

B. **Taegeuk (poomsae)**

Het uitvoeren van de verplichte stijlvormen:

- a. Taegeuk Pal-Jang
- b. Eigen keus van de deelnemer uit de 4^{de} t/m 7^{de} Taegeuk
- c. Keuze van de examencommissie uit de 1^{ste} t/m 7^{de} Taegeuk

C. **Ilbo Taeryon (one-steps)**

Volgens de 1^{ste} Dan examenregeling

- a. Vijftien stuks: vijf uitschakelingen met de hand en tien met de voet (waarvan drie gesprongen)

Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

D. **Hosinsul (zelfverdediging)**

Volgens de 1^{ste} Dan examenregeling

- a. Twaalf stuks

Deze mag je zelf verzinnen in overleg met de trainers

E. **Gyeo-Rugi (sparren)**

Drie keer anderhalve minuut sparren (met volledige bescherming)

F. **Gye Pa (breektest)**

Breektest met twee voet technieken en één hand techniek.

De 1^{ste} voet techniek wordt gekozen door de examencommissie.

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

De examencommissie kan kiezen uit de volgende voet technieken:

- a. Apchook Dollyeo Chagi (rondwaartse trap met de bal van de voet)
- b. Dwichook Dwit Chagi (achterwaartse trap met onderkant v/d hiel)
- c. Balnal Yeop Chagi (zijwaartse trap met de mesvoet)

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

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