

Exameneisen

Van wit-gele tot en met rood-zwarte band



Voorwoord:

Wat zijn de voorwaarde om aan een examen deel te nemen?

Beste taekwondo beoefenaar. Als je goed hebt opgelet en hard hebt getraind, kan je een nieuwe band behalen. Hiervoor moet je voldoen aan bepaalde vereisten.

- Om deel te kunnen nemen moet je lid zijn van Taekwondo Apuro en in het bezit zijn van een club dobok (uniform) met het clublogo erop.
- Je moet op de trainingen voorafgaand van het examen vóór de opgegeven deadline laten zien dat je de gevraagde technieken beheerst.
- Zorg dat je op tijd je aanmeldformulier hebt ingeleverd en tijdig betaald hebt voor deelname aan het examen.

Vorbereiden op een examen

Het is belangrijk om je goed voor te bereiden op een examen. Begin daarom op tijd met het doornemen van wat je moet weten. De technieken van je stijlvormen zoals poomsae en ilbo taeryon leer je tijdens de training. Thuis zorg je ervoor dat je dit regelmatig doorneemt en oefent zodat je hetgeen wat je geleerd hebt ook niet vergeet. Maak ook zeker gebruik van onze filmpjes op Youtube.

Dit geldt ook voor de conditietesten. Als je merkt dat je op het gebied van conditie nog niet op het vereiste niveau bent, kan je dagelijks thuis aan je conditie werken.

Mocht de trainer van mening zijn dat je nog niet klaar bent voor een examen, mag je wachten voor op het volgend examen. Wij streven ernaar om twee keer per jaar een examen af te nemen.

Overslaan van een band

Regelmatig wordt er de vraag gesteld of leerlingen een band mogen overslaan. Hieronder lees je in welke gevallen dit wel kan.

Als je al bent ingeschreven voor het examen maar, je ziek bent op de dag van jouw examen, kan je een half jaar later, bij een volgend examen eventueel, als je daar goed voor getraind hebt een band overslaan.

Banden kunnen verder worden overgeslagen als je 15 jaar of ouder bent en je bent van belangrijke waarde voor de taekwondo school. Dit kan bijvoorbeeld als je als assistent structureel en blijvend meehelpt bij de jeugdlessen. Je bent als assistent behulpzaam, rechtvaardig en toont assertiviteit. Je helpt mee uit eigen interesse voor de sport en vanuit jouw eigen motivatie. Ook moet je natuurlijk alle vereisten beheersen voor de betreffende band. Als het hele plaatje klopt kan de trainer jou het voorstel doen om een band over te slaan.

Verder kunnen banden overgeslagen worden als je bijvoorbeeld wedstrijden doet op een niveau die hoger is dan de band die je draagt. Je moet dan bij een volgend examen wel alle vereisten van de eerdere graden inhalen.

In alle overige gevallen is het niet mogelijk om een band over te slaan. Ook al laat je een inzet van 100% zien of omdat jij, jezelf beter vindt dan een ander. Het is in deze sport belangrijk om niet alleen fysiek te groeien in de sport maar ook mentaal. En mentale groei gaat met tijd gepaard.

Uiteindelijk is het voor iedere trainer een droom en eer om een leerling te mogen opleiden en zien groeien tot het behalen van een zwarte band.

We hopen dat iedereen leert dat je door ervoor te werken, iets kan bereiken en een nieuwe band kan verdienen.

Wit/gele band: 9de gup

Theorie kennis

Tae	voet/ been
Kwon	hand/ arm
Do	kunst/ manier
Sabum	meester
Dojang	trainingsruimte
Dobok	taekwondo pak
Charyot	klaarstaan
Kyong ree	groeten/ buigen
Ilbo tareon	éénstaps-sparring
Kiap	kreet/ schreeuw, uiting van kracht

Tellen

Hana	1
Tul	2
Set	3
Net	4
Tasot	5

Chagi	trap
Ap chagi	voorwaartse trap
Dollyeo chagi	rondwaartse trap
Dwit chagi	achterwaartse trap

Praktijk onderdelen

Praktijk 1: Vierhoeksstap

De kandidaat maakt met het rechterbeen naar achteren, linkerhand wering in lange stand. Daarna stap stoot naar voren en weer wering laag naar achteren in een hoek van 90 graden. Als de kandidaat een heel rondje heeft gemaakt, is de oefening voltooid.

Praktijk 2: Ilbo taeryon

1. Handen weren, hand- of elleboogtechiek afmaken
2. Handen weren, hand- of elleboogtechiek afmaken
3. Handen weren, hand- of elleboogtechiek afmaken

Praktijk 3: Hosinsul (niet van toepassing)

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5: Breektest (niet van toepassing)

Gele band: 8ste gup

Theorie kennis

Seogi	stand
Naranhi seogi	parallelstand/ voeten naast elkaar op schouderbreedte
Ap seogi	korte stand
Ap koobi seogi	lange stand
Dwit koobi	achterwaartse stand/ L-stand
Makki	wering
Arae makki	lage wering
Eolgool makki	hoge wering
Momton makki	midden wering
Jireugi	stoten
Bandae	gelijk met het voorste been
Baro	tegengesteld ten opzichte van het voorste been
Tellen	
Yosot	6
Ilgop	7
Yodol	8
Ahop	9
Yul	10

Praktijk 1: Pomsae

Taegeuk Il jang (Taegeuk 1)

Conditietest 1

De kandidaat kan op tel van de examinerator 20 keer de grond aantikken en explosief omhoog springen. De kandidaat krijg na 10 sprongen 10 seconden rust.

Praktijk 2: Ilbo taeryon

1. Handen weren hand- of elleboogtechiek afmaken
2. Handen weren hand- of elleboogtechiek afmaken
3. Handen weren hand- of elleboogtechiek afmaken
4. Handen weren hand- of elleboogtechiek afmaken
5. Handen weren hand- of elleboogtechiek afmaken
6. Handen weren, met een trap afmaken

Conditietest 2

De kandidaat kan 20 dollyeo chagi's uitvoeren met kracht aan 1 stuk door.

Praktijk 3: Hosinsul (niet van toepassing)

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5: Breekttest (niet van toepassing)

Taegeuk 1



Geel/groene band: 7de guep

Theorie kennis

Hong	rood
Chong	blauw
Seung	winnaar
Mom	lichaam
Mori	hoofd
Myonge	borst
Pal	arm
Son	hand
Bal	voet
Darie	been

Praktijk onderdelen

Praktijk 1 Poomsae

Taegeuk I jang (Taegeuk 2)

Conditietest 1

De kandidaat kan op tel van de examinerator 20 keer de grond aantikken en explosief omhoog springen. De kandidaat krijg na 10 sprongen 10 seconden rust.

Praktijk 2: Ilbo taeryon

1. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
2. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
3. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
4. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
5. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
6. Handen weren, met een trap afmaken
7. Handen weren, met een trap afmaken
8. Handen weren, met een trap afmaken
9. Handen weren, met een trap afmaken

Conditietest 2

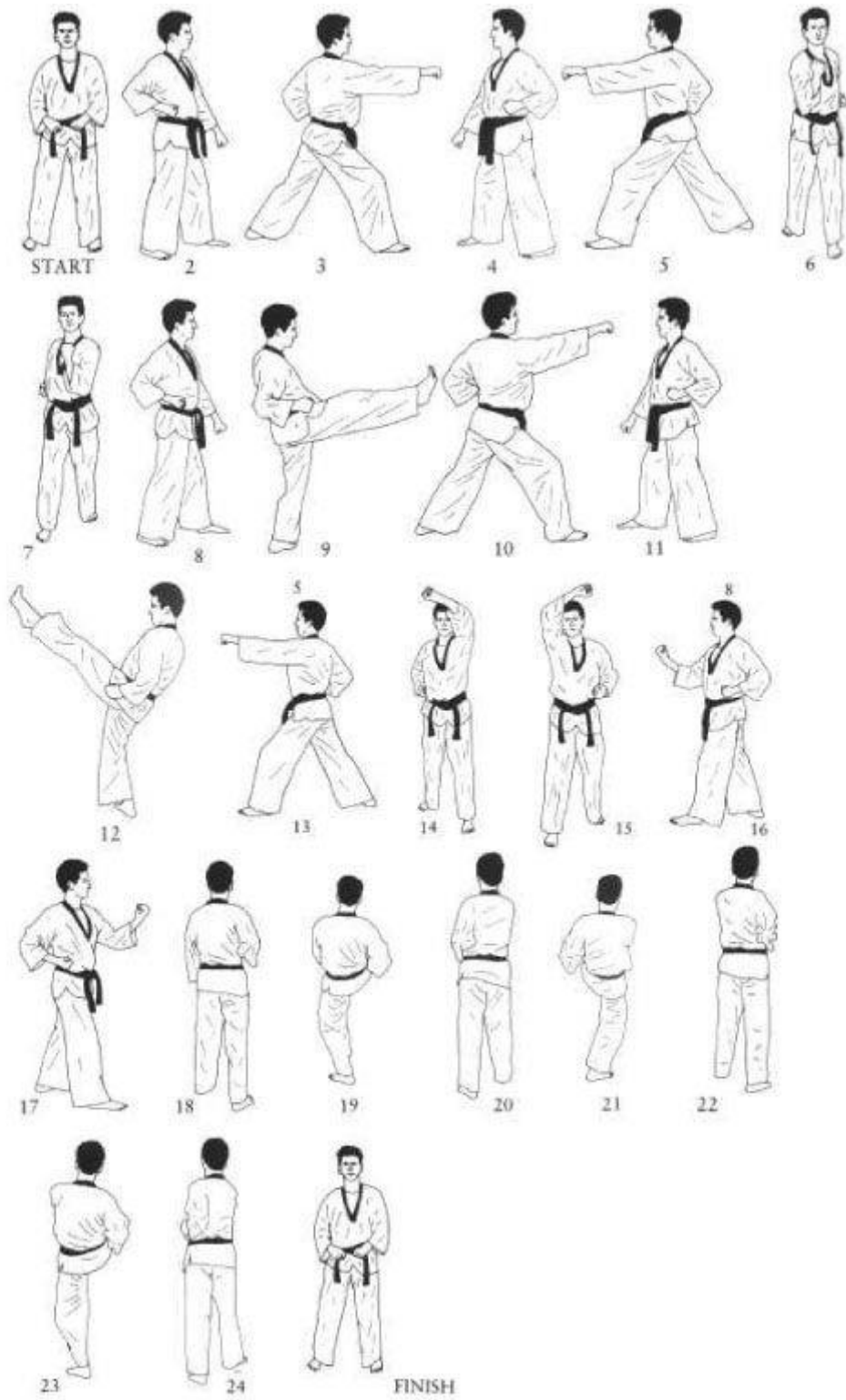
De kandidaat kan 20 dollyeo chagi's uitvoeren met kracht aan 1 stuk door.

Praktijk 3: Hosinsul (niet van toepassing)

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5: Breekttest (niet van toepassing)

Taegeuk 2



Groene band: 6de gup

Theorie kennis

Owen	links
Oreung	rechts
Sonnal	meshand
Doobeon	dubbel
An	binnenwaarts
Bakat	buitenwaarts
Chigi	slag
Mok	hals
Twieo	gesprongen

Praktijk onderdelen

Praktijk 2 Ilbo taeryon

1. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
2. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
3. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
4. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
5. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
6. Handen weren, met een trap afmaken
7. Handen weren, met een trap afmaken
8. Handen weren, met een trap afmaken
9. Handen weren, met een trap afmaken
10. Met de benen weren, met een trap afmaken
11. Met de benen weren, met een trap afmaken
12. Met de benen weren, met een trap afmaken

Conditietest 1

De kandidaat kan op tel van de examinerator 30 keer de grond aantikken en explosief omhoog springen. De kandidaat krijg na iedere 10 sprongen 10 seconden rust.

Praktijk 1: Poomsae

Taegeuk Sam jang (Taegeuk 3)

Conditietest 2

De kandidaat kan 30 dollyeo chagi's uitvoeren met kracht aan 1 stuk door.

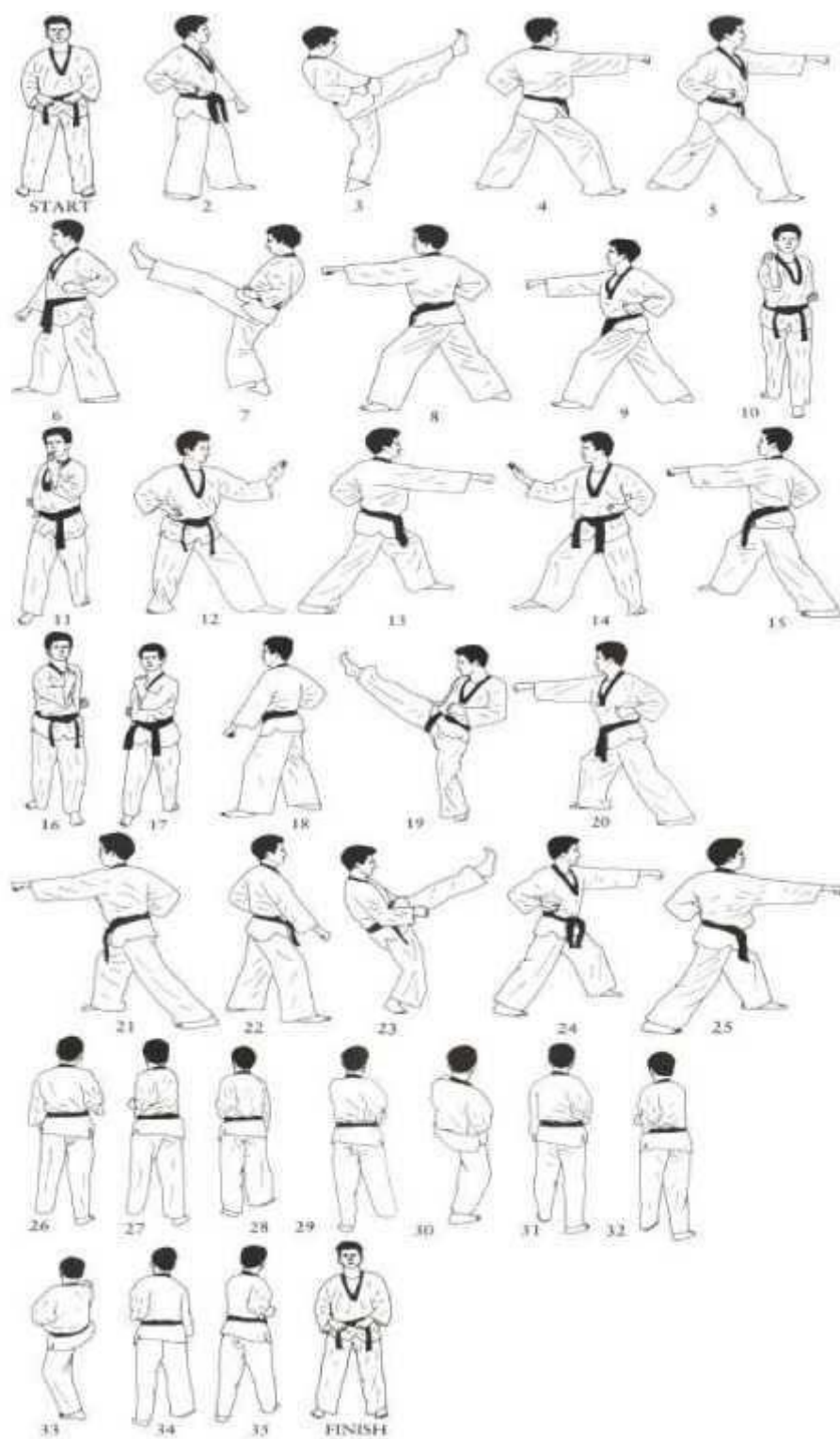
Praktijk 3: Hosinsul (niet van toepassing)

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5: Breektest

Plankje van 10mm jeugd of 18mm volwassenen. Techniek naar keuze.

Taegeuk 3



Groen/ blauwe band: 5de gup

Theorie kennis

Palkoop	elleboog
Me joomeok	hamervuist
Koa seogi	kruisstand
Yeop chagi	zijwaartse trap
Pyonsonkeut	speerhand
Chireugi	steek

Praktijk 1: Pomsae

Taegeuk Sa jang (Taegeuk 4)

Conditietest 1

De kandidaat kan op tel van de examinerator 30 keer de grond aantikken en explosief omhoog springen. De kandidaat krijg na iedere 10 sprongen 10 seconden rust.

Praktijk 2 Ilbo taeryon

1. 1 Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
2. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
3. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
4. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
5. Handen weren hand- of elleboogtechniek afmaken
6. Handen weren, met een trap afmaken
7. Handen weren, met een trap afmaken
8. Handen weren, met een trap afmaken
9. Handen weren, met een trap afmaken
10. Met de benen weren, met een trap afmaken
11. Met de benen weren, met een trap afmaken
12. Met de benen weren, met een trap afmaken
13. Met de handen weren, met een gesprongen trap afmaken
14. Met de handen weren, met een gesprongen trap afmaken
15. Met de handen weren, met een gesprongen trap afmaken

Conditietest 2

De kandidaat kan 30 dollyeo chagi's uitvoeren met kracht aan 1 stuk door.

Praktijk 3: Hosinsul (niet van toepassing)

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5: Breektest

Plankje van 10mm jeugd of 18mm volwassenen. Handtechniek naar keuze.

Taegeuk 4



Blauwe band: 4de gup

Theorie kennis

Palkoop	elleboog
Me joomeok	hamervuist
Koa seogi	kruisstand
Yeop chagi	zijwaartse trap
Sondeung	handrug
Baldeung	wreef

Praktijk onderdelen

Praktijk 1: Poomsae

Taegeuk O Jang (Taegeuk 5)

Conditietest 1

De kandidaat kan op tel van de examinerator 40 keer de grond aantikken en explosief omhoog springen. De kandidaat krijg na iedere 10 sprongen 10 seconden rust.

Praktijk 2: Ilbo taeryon

Perfectioneren van je 15 ilbo taeryon oefeningen.

Conditietest 2

De kandidaat kan 40 dollyeo chagi's uitvoeren met kracht aan 1 stuk door.

Praktijk 3: Hosinsul

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals

Conditietest 2

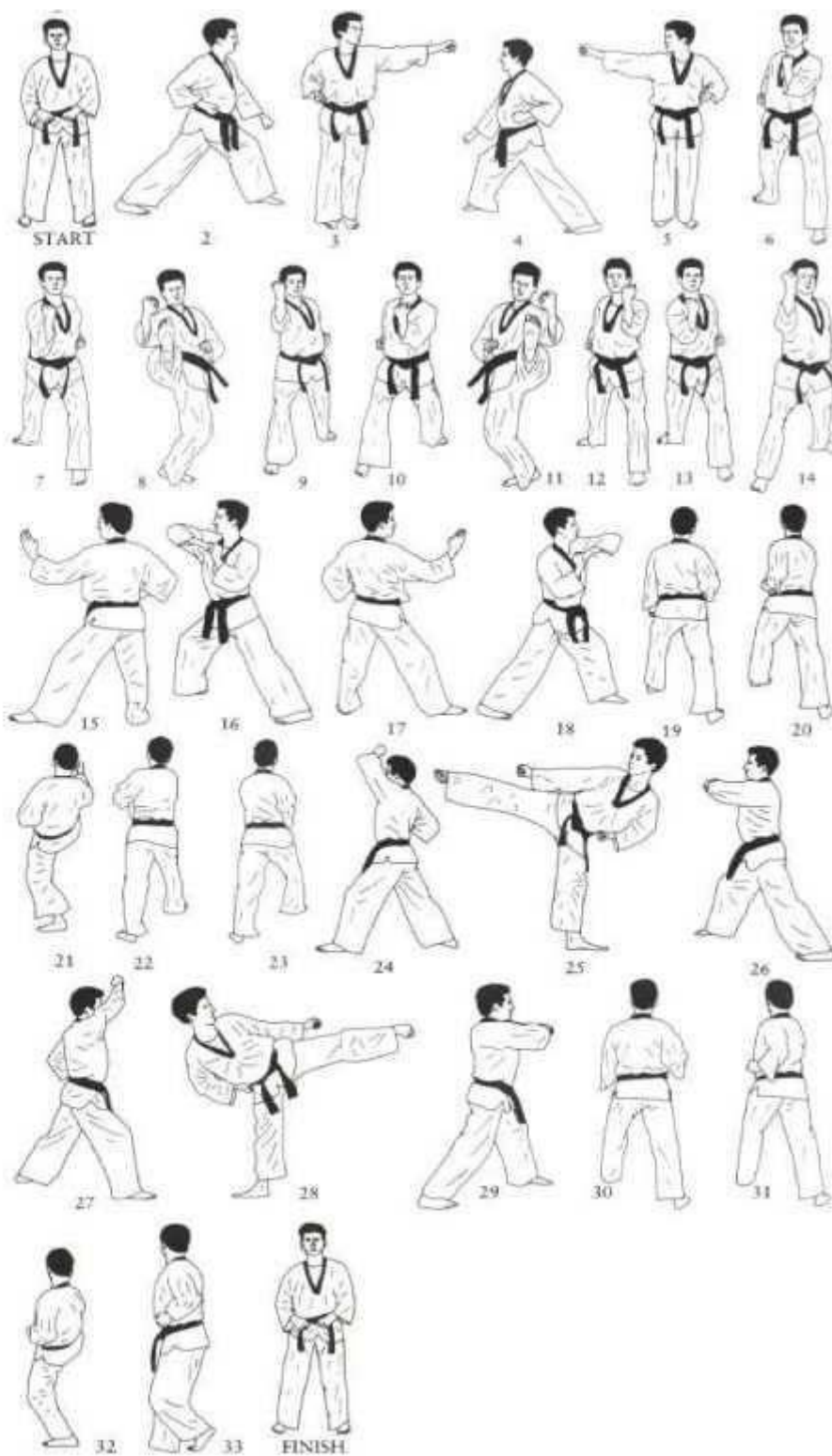
40 dollyeo chagi's uitgevoerd met kracht aan 1 stuk door.

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5: Breekttest

Plankje van 10mm tot 15 jaar of 18mm voor 15 jaar en ouder. Voettechniek naar keuze.

Taegeuk 5



Blauwe/ rode band: 3de gup

Theorie kennis

Batangsong maki	verdediging met handpalm
Biteuro sonnal maki	verdediging van binnen naar buiten met open hand
Hechyo makki	wigblok

Praktijk onderdelen

Praktijk 1 Poomsae

Taegeuk Yuk Jang (Taegeuk 6)

Conditietest 1

De kandidaat kan op tel van de examinerator 40 keer de grond aantikken en explosief omhoog springen. De kandidaat krijg na iedere 10 sprongen 10 seconden rust.

Praktijk 2 Ilbo taeryon

16 ilbo taeryon oefeningen.

Praktijk 3 Hosinsul

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of –haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals

Conditietest 2

De kandidaat kan 40 dollyeo chagi's uitvoeren met kracht aan 1 stuk door.

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5 Breekttest

2 plankjes van 10mm tot 15 jaar of 18mm voor 15 jaar en ouder. 1 handtechniek en 1 voettechniek naar keuze.

Taegeuk 6



Rode band: 2de gup

Theorie kennis

Beom seogi	tijgerstand
Moa seogi	gesloten stand
Gawi maki	schaarblok
Pyojeok chagi	doeltrap
Joochoom seogi	paardrijderstand
Eotgereo Makki	kruisblok

Praktijk onderdelen

Praktijk 1 Poomsae

Taegeuk Chil Jang (Taegeuk 7)

Conditietest 1

De kandidaat kan op tel van de examinerator 50 keer de grond aantikken en explosief omhoog springen. De kandidaat krijg na iedere 10 sprongen 10 seconden rust.

Praktijk 2 Ilbo taeryon

16 ilbo taeryon oefeningen.

Praktijk 3 Hosinsul

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Dobok vastpakken met een hand
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of –haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten
8. Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat, beide met het hoofd naar dezelfde richting
9. Greep met een hand op schouder

Conditietest 2

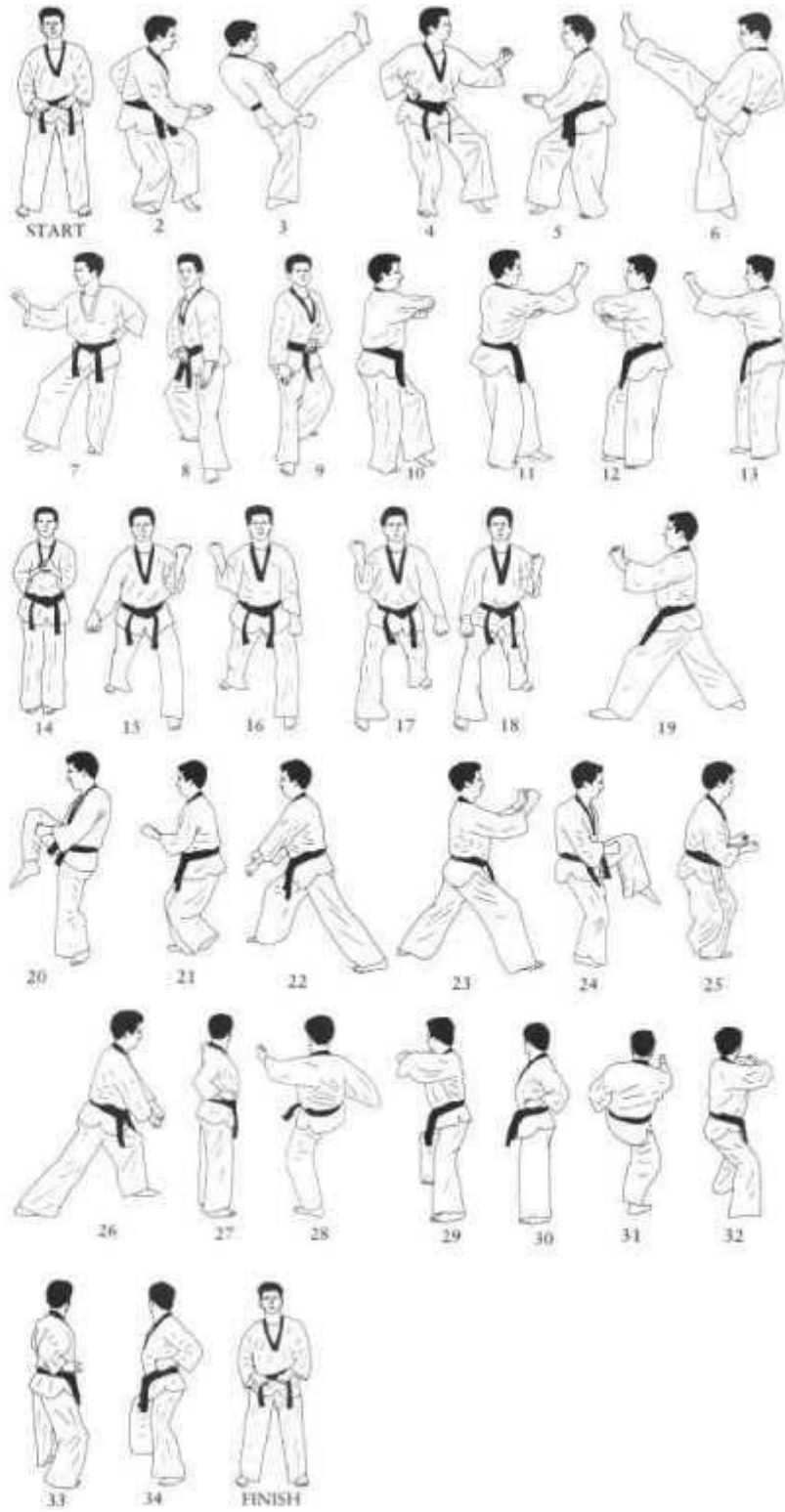
De kandidaat kan 50 dollyeo chagi's uitvoeren met kracht aan 1 stuk door.

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5 Breekttest

- 3 plankjes van 10mm jeugd of 18mm volwassenen.
- 1 stoot of slagtechniek naar keuze
- 1 traptechniek naar keuze.
- 1 traptechniek naar keuze van examinerator. Ap chagi, dollyeo chagi, yeop chagi of dwit chagi.

Taegeuk 7



Rood/zwarte band: 1ste gup

Theorie kennis

Twieo	springen/ gesprongen
Dangyo	opstoot
Oesanteul Makki	bergblok- ongelijk

Praktijk 1 Poomsae

Taegeuk Pal jang (Taegeuk 8)

Conditietest 1

De kandidaat kan op tel van de examinerator 50 keer de grond aantikken en explosief omhoog springen. De kandidaat krijg na iedere 10 sprongen 10 seconden rust.

Praktijk 2 Ilbo taeryon

16 ilbo taeryon oefeningen.

Praktijk 3 Hosinsul

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Dobok vastpakken met een hand
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of –haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten
8. Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat, beide met het hoofd naar dezelfde richting
9. Greep met een hand op schouder
10. Dobok vastpakken met twee handen
11. Met twee handen een pols van voren pakken
12. Vastpakken van het haar van achteren

Conditietest 2

De kandidaat kan 50 dollyeo chagi's uitvoeren met kracht aan 1 stuk door.

Praktijk 4: Sparren

Praktijk 5 Breekttest

- 3 plankjes van 10mm jeugd of 18mm volwassenen.
- 2 technieken naar keuze. 1 techniek naar keuze van de examinerator.
- De kandidaat dient eerst de keuze van de examinerator uit te voeren met het achterste been. Dit kan een Dollyeo chagi, yeop chagi of dwit chagi zijn.

Taegyeuk 8



Toelichting examen eisen

Theorie kennis

Per examen komen er weer nieuwe woorden bij. Dus de kennis per examen neemt toe. Voor elke nieuwe band die behaalt en bij elke nieuwe poomsae moet je weer nieuwe woorden leren.

Praktijk 1

De poomsae dient beheerst te worden uitgevoerd. Hierbij wordt gelet op:

- Ademhaling
- Standen
- Inzet en uitvoering van de stoten, trappen en weringen
- Timing

Per poomsae is het mogelijk om twee keer te vragen om de poomsae opnieuw te lopen. Na afloop van de poomsae blijft de kandidaat in de laatste positie staan totdat hij/zij de commando krijgt om weer in paralelstand / naranhi seogi te staan.

Conditietest 1

De grond aantikken en omhoog springen. De kandidaat dient in setjes van tien, tien keer achter elkaar te springen en daarna de volgend set te doen. Tussen de setjes van tien is tien seconden rust toegestaan.

Praktijk 2

Bij ilbo taeryon wordt er gekeken naar de reactie. De wering moet effectief en krachtig te worden uitgevoerd. De stoten en trappen moeten ook explosief en krachtig worden uitgevoerd naar een vitale plek met luide kiap en sluit af met gevechtshouding.

Praktijk 3

Bij hosinsul dient de tegenstander eerst met een tegenaanval de belager tot schrik brengen. Hierna laat de kandidaat door het losrukken of klemmen van de belager te laten zien dat het de situatie onder controle heeft. Hierna sluit de kandidaat af met een aanval naar een vitale plek met een kiap. Daarna eindigt de kandidaat met gevechtshouding.

Conditietest 2

De kandidaat moet achter elkaar dollyeo chagi's uitvoeren op een trapkussen. Hier mag geen pauze tussen zitten. De trappen moeten hard en snel worden uitgevoerd.

Lukt het de kandidaat niet om het aan één stuk door de trappen uit te voeren, krijgt de kandidaat nog één kans om het te proberen.

Praktijk 4

Bij het sparren moeten de deelnemers verschillende trappen laten zien op de hogo (pantser). Er moet sprake zijn van een goed hoorbare impact. Vanaf 15 jaar (helm verplicht) wordt er ook met gepaste kracht naar het hoofd getrapt. Het is belangrijk dat je laat zien dat je kan aanvallen, counteren, draaitrappen laat zien, eens een stoot geeft en altijd een kiap geeft.

Praktijk 5

De breektest mag 3 keer worden afgemeten. De assistenten dienen zo gepositioneerd te worden dat de examiner goed kan zien hoe de planken gebroken worden. De planken dienen achter elkaar in een vloeiende stroom te worden gebroken.

Als het de kandidaat niet lukt om de planken in 1 keer te breken, mogen de gebroken planken vervangen worden. Hierna dient de kandidaat de planken in dezelfde volgorde, met dezelfde

technieken te breken. De kandidaat krijgt na het niet breken van de planken nog 2 pogingen. Dus in totaal 3 kansen om de planken te breken.