

# Exameneisen

Van wit-gele tot en met rood-zwarte band



## Wit/gele band: 9<sup>de</sup> gup

### Theorie

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

#### Ilbo taeryon

Voor het examen moet je vier ilbo taeryon kunnen uitvoeren waarbij je met handen afweert. Hierna dient wordt de tegenstander uitgeschakeld met een hand of elleboog techniek.

## Gele band: 8<sup>ste</sup> guep

### Theorie

Seogi	stand
Naranhi seogi	parallelstand/ voeten naast elkaar op schouderbreedte
Ap seogi	korte stand
Ap koobi seogi	lange stand
Dwit koobi	achterwaartste 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

#### Ilbo taeryon

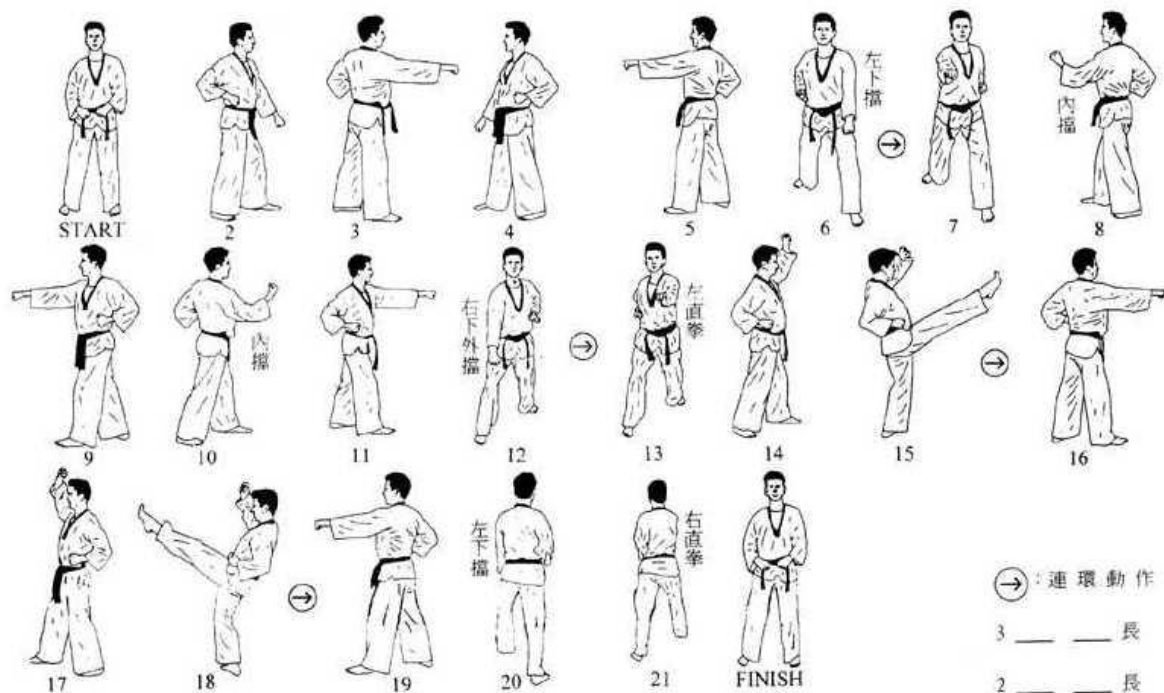
Voor het examen moet je acht ilbo taeryon kunnen uitvoeren waarbij je met handen afweert. Hierna dient wordt de tegenstander bij de laatste vier uitgeschakeld met een been techniek.

#### Poomsae

Taegeuk Il jang

# BASIC TAEGEUKS FOR PRACTICE

## Taegeuk 1 太極一型



→ 連環動作

3 — — 長

2 — — 長

1 — — 短

## Geel/groene band: 7<sup>de</sup> gup

### Theorie

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

### Praktijk

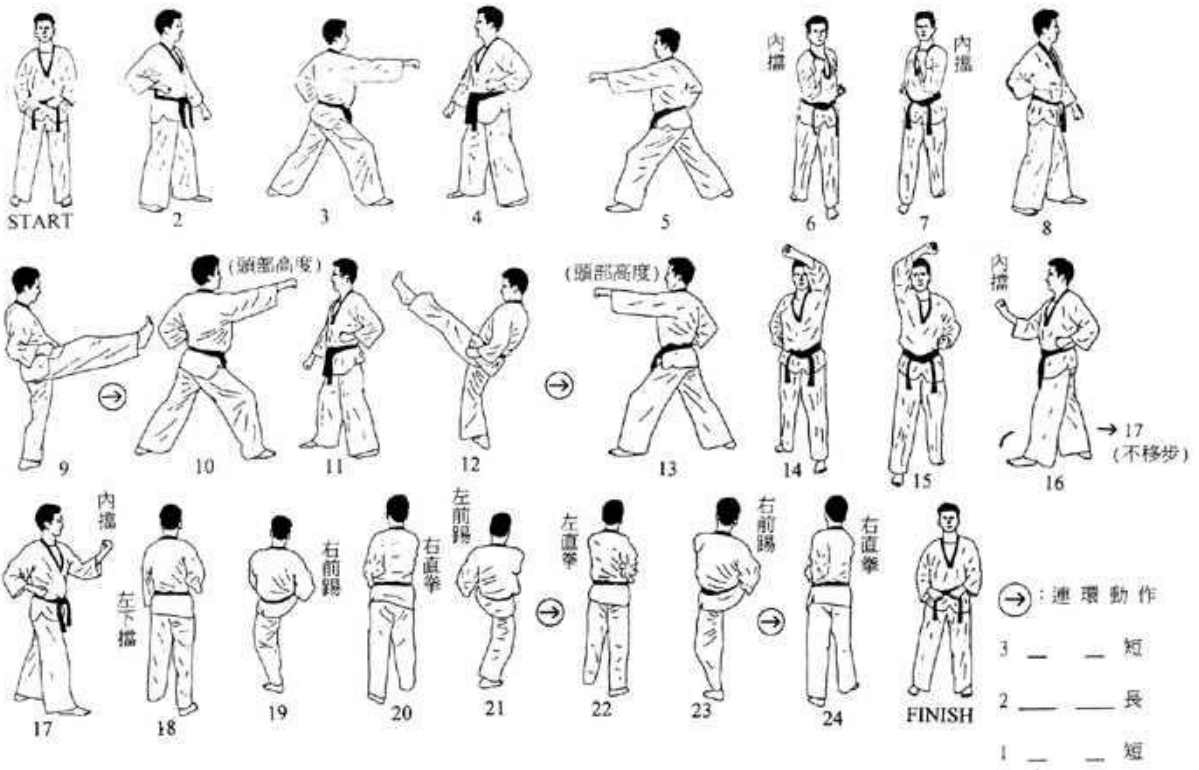
#### Ilbo taeryon

Voor het examen moet je twaalf ilbo taeryon kunnen uitvoeren. Bij de laatste vier moet been weringen kunnen uitvoeren en je tegenstander met een voettechniek uitschakelen.

#### Poomsae

Taegeuk I jang

# Taegeuk 2 太極二型



## Groene band: 6<sup>de</sup> guep

### **Theorie**

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

### **Praktijk**

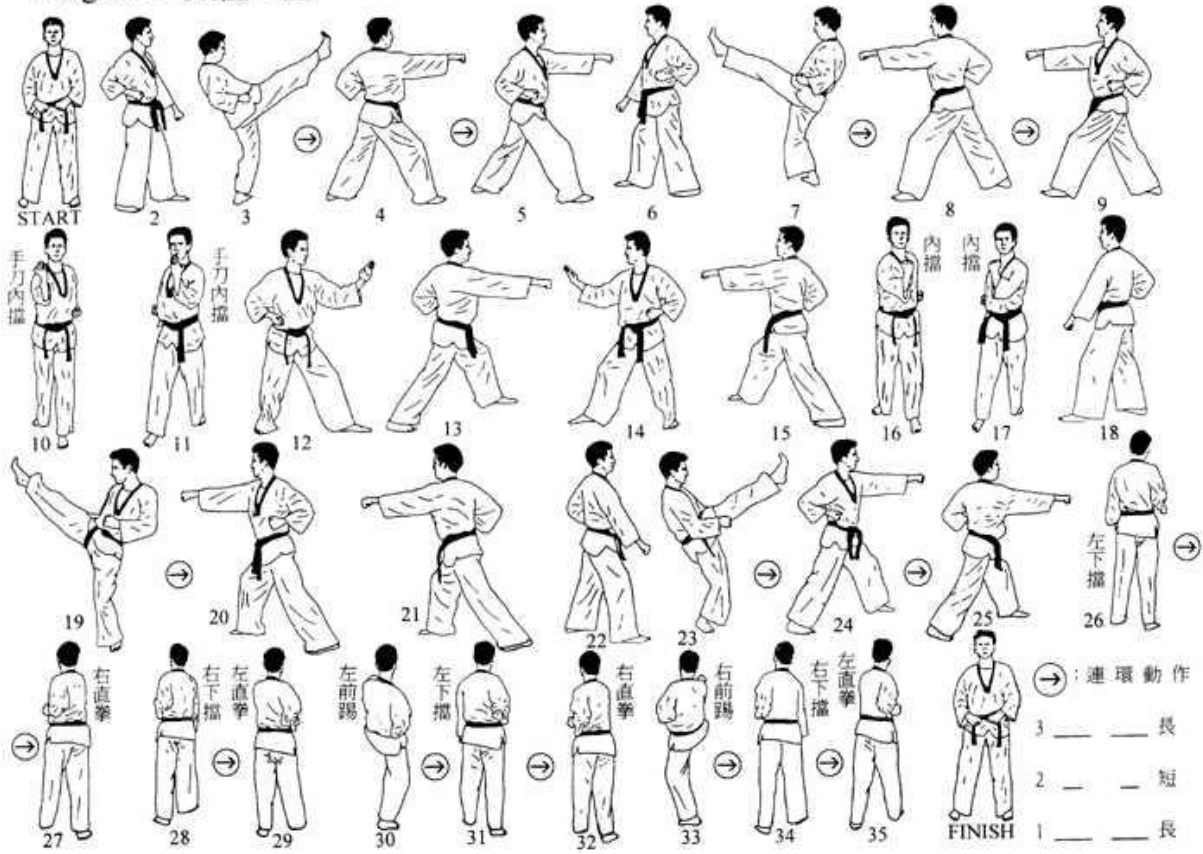
#### **Ilbo taeryon**

Voor het examen moet je 16 ilbo taeryon kunnen uitvoeren. Bij de laatste vier moet de tegenstander met een gesprongen trap worden uitgeschakeld.

#### **Poomsae**

Taegeuk Sam jang

# Taegeuk 3 太極三型





## Groen/ blauwe band: 5<sup>de</sup> gup

### **Theorie**

Palkoop	elleboog
Me joomeok	hamervuist
Koa seogi	kruisstand
Yeop chagi	zijwaartse trap
Pyonsonkeut	speerhand
Steek	chireugi

### **Praktijk**

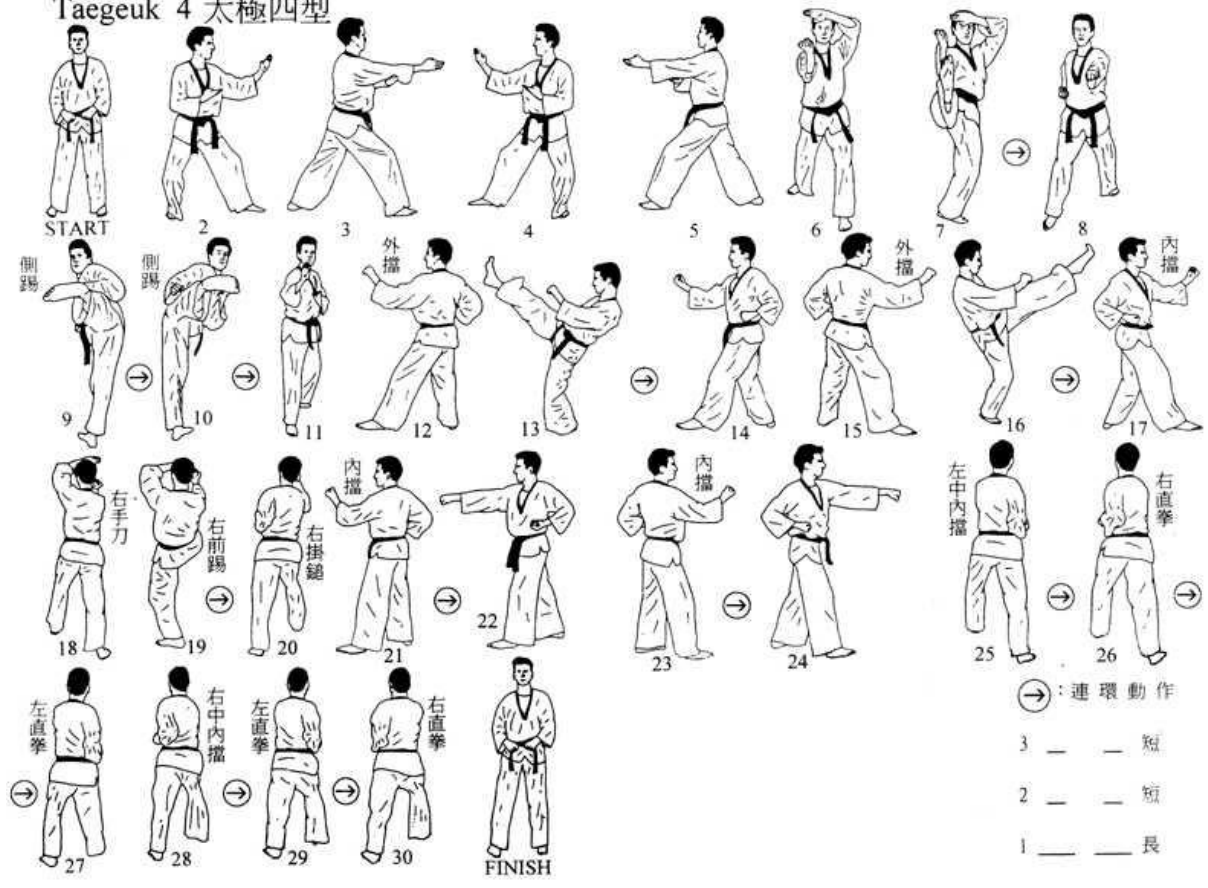
#### **Ilbo taeryon**

Perfectioneren van je 16 ilbo taeryon oefeningen.

#### **Poomsae**

Taegeuk Sa jang

# Taegeuk 4 太極四型



## Blauwe band: 4<sup>de</sup> guep

### Theorie

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

### Praktijk

#### Ilbo taeryon

Perfectioneren van je 16 ilbo taeryon oefeningen.

#### Poomsae

O Jang

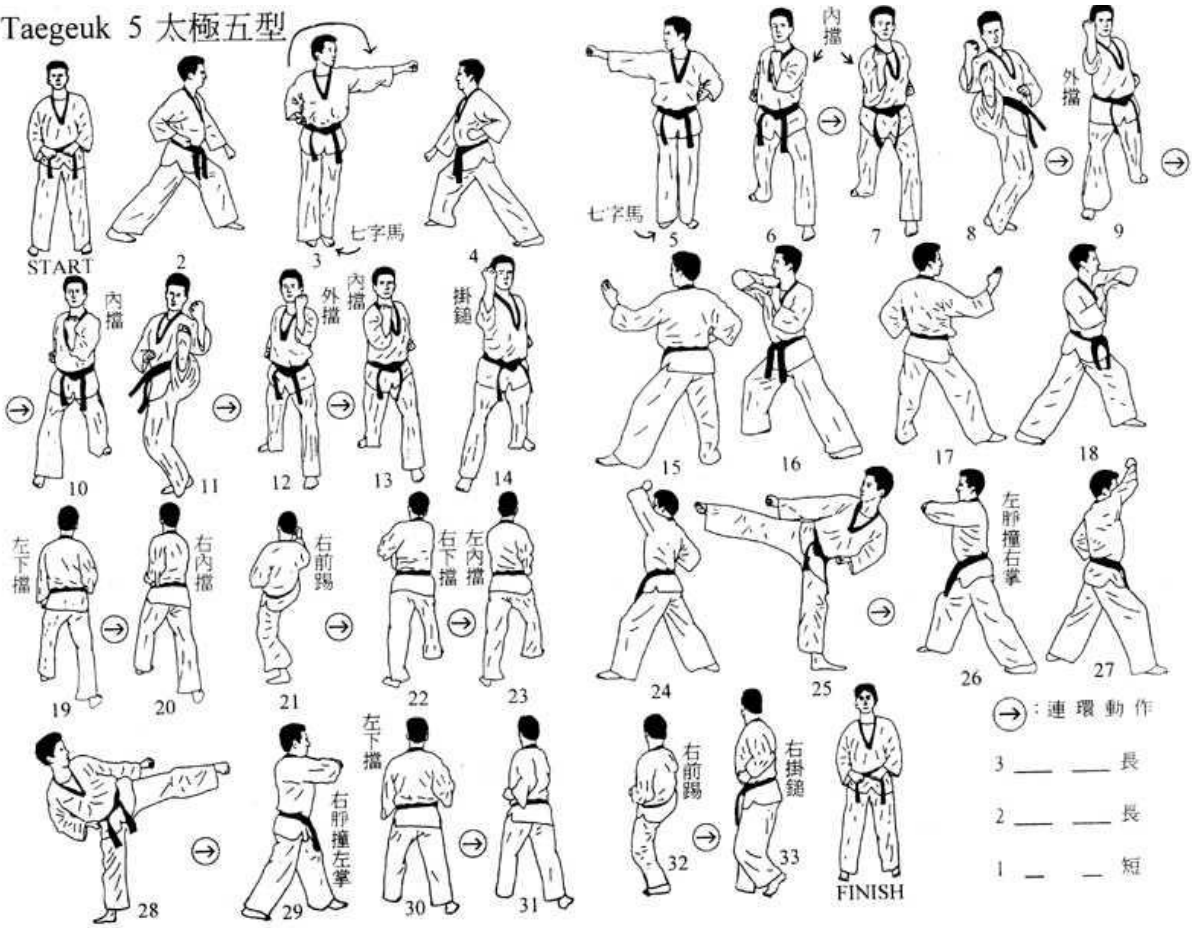
#### Hosinsul

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

#### Breektest

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

### Taegeuk 5 太極五型



## Blauwe/ rode band: 3<sup>de</sup> gup

### Theorie

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

### Praktijk

#### Ilbo taeryon

16 ilbo taeryon oefeningen.

#### Poomsae

Yuk Jang

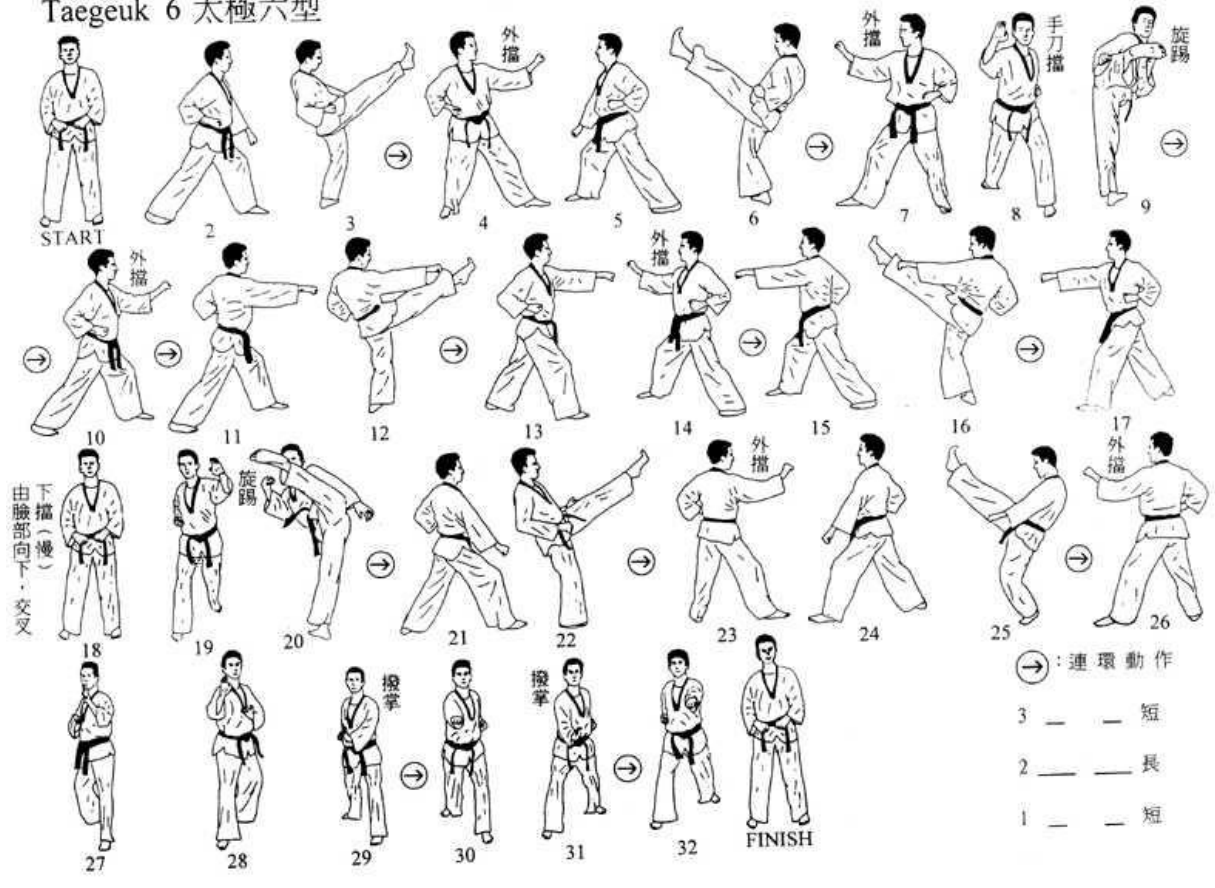
#### Hosinsul

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

#### Breektest

2 plankjes van 10mm jeugd of 18mm volwassenen. 2 technieken naar keuze.

# Taegeuk 6 太極六型



## Rode band: 2<sup>de</sup> gup

### Theorie

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

### Praktijk

#### Ilbo taeryon

16 ilbo taeryon oefeningen.

#### Poomsae

Chil Jang

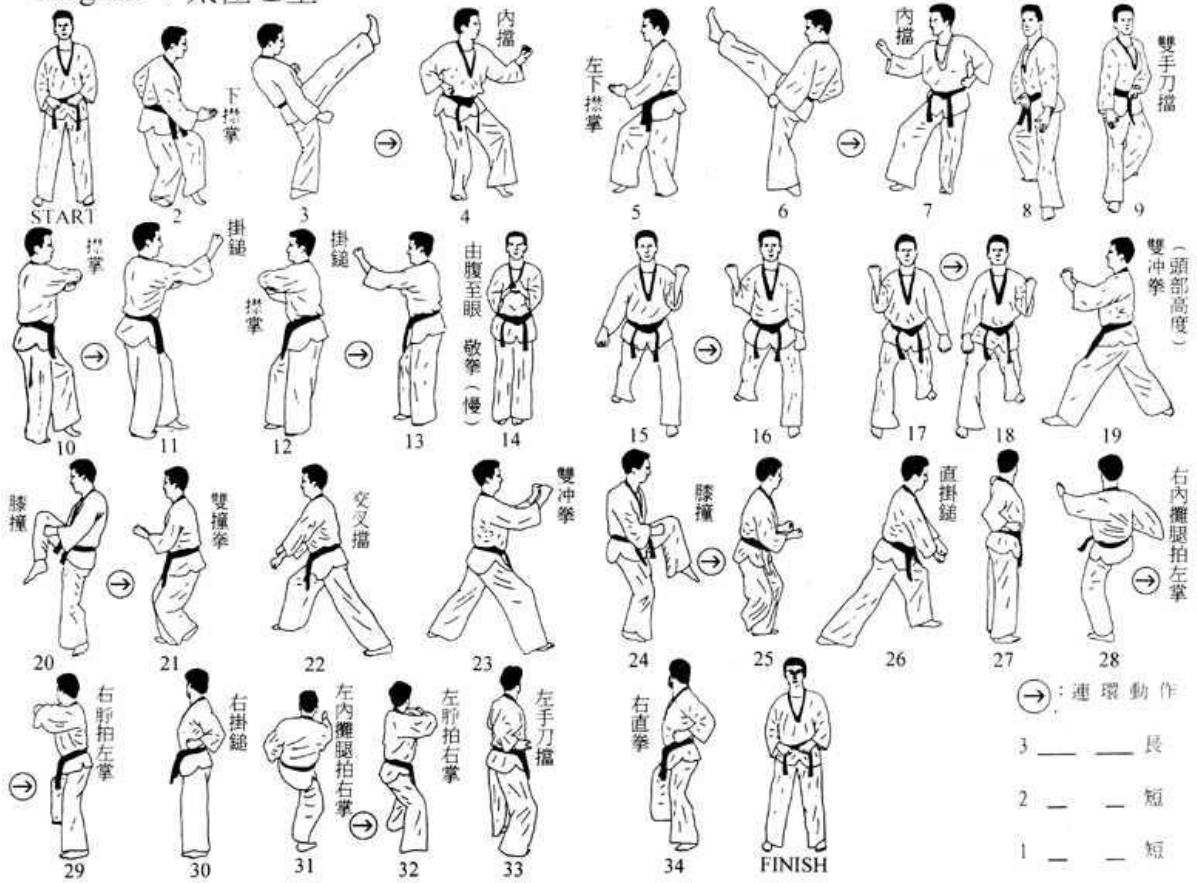
#### Hosinsul

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

#### Breektest

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

# Taegeuk 7 太極七型





## Rood/zwarte band: 1<sup>ste</sup> guep

### Theorie

Twieo	springen/ gesprongen
Dangyo	opstoot
Oesanteul Makki	bergblok- ongelijk

### Praktijk

#### Ilbo taeryon

16 ilbo taeryon oefeningen.

#### Poomsae

Pal jang

#### 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

#### Breektest

- 3 plankjes van 10mm jeugd of 18mm volwassenen.
- 3 traptechnieken. Dollyeo chagi, yeop chagi en dwit chagi.

# Taegeuk 8 太極八型

1. START  
 2. 左跳高前踢  
 3. 內擋  
 4. 左直拳  
 5. 上步右直拳  
 6. 撞拳 (慢)  
 7. 撞拳 (慢)  
 8. 撞拳 (慢)  
 9. 撞拳 (慢)  
 10. 撞拳 (慢)  
 11. 撞拳 (慢)  
 12. 撞拳 (慢)  
 13. 下擋掌  
 14. 手刀擋  
 15. 手刀擋  
 16. 手刀擋  
 17. 左前踢  
 18. 雙下擋手 (拳)  
 19. 左前踢  
 20. 右前踢  
 21. 內擋  
 22. 右跳前踢  
 23. 左直拳  
 24. 右直拳  
 25. 左直拳  
 26. 右直拳  
 27. 掛錘  
 28. 掛錘  
 29. 掛錘  
 30. 掛錘  
 31. 掛錘  
 32. 掛錘  
 33. 掛錘  
 34. 掛錘  
 35. 掛錘  
 36. 掛錘  
 37. 掛錘  
 38. FINISH

①: 連環動作  
 3 — — 短  
 2 — — 短  
 1 — — 短