



EXAMENBOEK

Jeugd 6 tot 11 jaar

Richtlijnen en voorwaarden voor deelname

Exameneisen per graad

SIN NYON

WELKOM

Wij danken u voor uw interesse in onze sportvereniging. Ik zal proberen ons kort voor te stellen.

Onze club in Eine werd opgericht in 1985 en is vooral gericht op recreatief Taekwondo. Niettegenstaande een aantal mensen competitiegericht trainen, wordt in onze club veel aandacht besteed aan 'de spirit' achter de sport.

Zelfbeheersing, discipline, geduld en sportieve inzet zijn sleutelwoorden binnen onze taekwondo-familie.

Van 1978 tot 1999 beoefenden wij de Moo Duk Kwan stijl.

Onze club is sinds 1997 aangesloten bij de Vlaamse Taekwondo Bond, erkend door Sport Vlaanderen.

Wanneer kan ik examen doen?

Drie à vier keer per jaar worden er clubexamens georganiseerd. Als je wilt deelnemen moet je voldoen aan de minimumeisen en regelmatig aanwezig zijn in de periode voor het examen. Je moet je vooraf inschrijven. Dat kan je doen tijdens de training bij Nestor voor een opgegeven datum.

Als je niet ingeschreven bent voor de deadline, dan kan je helaas niet meer meedoen.

Aandacht:

Het is niet omdat men voldoet aan de minimumeisen dat men klaar is voor een volgende gordel. Vraag aan uw trainer(s) of ze vinden dat je hiervoor klaar bent, om teleurstellingen te voorkomen.

Wij zouden graag iedereen kunnen bevorderen in graad, maar weten bij voorbaat dat dat niet altijd mogelijk is. Het belangrijkste is en blijft dat iedereen plezier beleeft aan taekwondo en het hopelijk nog heel lang mag blijven doen.

Let op: je moet de leerstof van de vorige examens blijven kennen. Als je dus examen doet voor geel-groen, dan moet je ook nog het examen kennen van geel en wit-geel.

Hoeveel kost een examen?

Een examen voor een kupgraad kost 10€, voor streepjes kost dit 5€. Dit betaal je bij inschrijving.

Een examen bestaat uit verschillende onderdelen:

- Theorie: alle kennis in verband met taekwondo en woordenschat.
- Poomse: stijlfiguren.
- Bal chagi: trappen.
- Seogi jase: standen.
- Kibon Jasae: basistechnieken (aanvallende en verdedigende handtechnieken).
- kyorugi: sparring en hanbon kyorugi: eenstapsgevecht
- Kyokpa: breektest
- Hosinsul: zelfverdediging

Richtlijnen voor deelname aan kup-examens.

- Je licentie is in orde.
- Je bondspas is voorzien van een foto.
- Bondspas en trainingskaart worden voorgelegd voor aanvang van het examen.
- Het minimum aantal trainingen is volbracht.*
- Je voldoet aan alle examen-voorwaarden.
- Je bent op voorhand ingeschreven en het examengeld is betaald.
- Je kent de theoretische en praktische exameneisen voor de te behalen kupgraad.
- Je dient je aan in een nette dobok (met logo) met correct geknoopte gordel.
- Je zorgt zelf voor scheenbeschermers vanaf examen voor 7^e kup.
- Alle onderdelen worden uitgevoerd.

Er wordt rekening gehouden met eventuele lichamelijke en mentale beperkingen.

Minimum aantal trainingen (te behalen graad):

Lage banden:

10^e kup II: 10

9e kup: 10

9e kup II: 10

8e kup: 20

8e kup II: 15

7e kup: 30

7e kup II: 20

6e kup: 40

6e kup II: 20

5e kup: 50

5e kup II: 20

Hoge banden

minimum 9 j:

4e kup: 60

3e kup: 60

minimum 11 j:

2e kup: 60

1e kup: 60 + 2 sparringwedstrijden en/of 4 stages (buiten de club) als hoge band.

OPGELET: voor het onderdeel **kyorugi** is scheen-voetbescherming en hoofdbescherming verplicht. De club voorziet enkel borstbescherming.

EXAMENEISEN

10^e kup, wit II.

Verklaar de naam taekwondo.

Tae = voet

Kwon = vuist

Do = de weg/kunst

Vrij vertaald: de weg van de voet en de vuist.

Uit welk land is taekwondo afkomstig?

Zuid-Korea

Uitvoeren.

Trappen (chagi):

Voorwaartse trap (ap chagi) en picyo chagi (heuptrap) kunnen uitvoeren op een traplapje.

Standen (seogi)

Voorwaartse diepe stand (ap koobi)

Voorwaartse wandelstand (ap seogi)

9^e kup, wit-geel.

Woordenschat:

Chariot: klaarstaan

Kyung ne:groeten

Kihap: roepen, om kracht bij te zetten

Tellen tot tien: hanna, dul, seth, neth, daseot, yaseot, ilyob, yodol, ahob, yeol.

Uitvoeren + benamingen:

Handtechnieken (son)

Lage en hoge afweer (area en eolgool makki)

Voorwaartse vuiststoot midden en gezicht hoogte (momtong en eolgool chireugi)

9^e kup, wit-geel II.

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

naeryo chagi: neerwaartse trap met gestrekt been

Handtechnieken (son).

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------|------------------------|-------------------------------|
| Area makki | Lage afweer | Momtong jireugi | Voorwaartse vuiststoot midden |
| Eolgool makki | Hoge afweer | Eolgool jireugi | Voorwaartse vuiststoot hoog |
| Momtong an makki | Binnenwaartse midden afweer | Baro jireugi | Tegengesteld stoten aan stand |

8^e kup, gele gordel

Poomsae: taegeuk il jang

Hanbon kyorugi soogi: 4 technieken

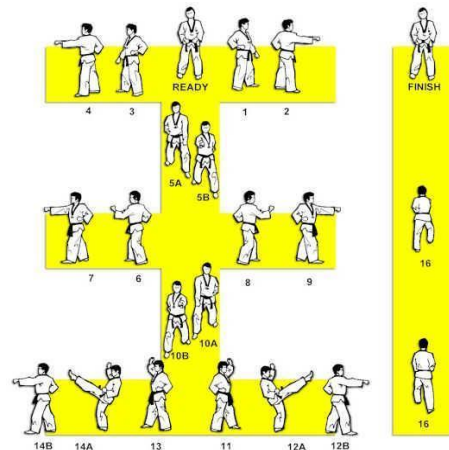
Afweer met momtong bakat makki

Tegenaanval met momtong en eolgeol jireugi

Uitvallen naar open en gesloten positie.

Wat zijn de toegelaten sparringstechnieken?

Vuiststoot naar de hoogo. Voettechnieken gebruik makend van de voet op de hoogo en het hoofd. Trappen met scheenbeen is ongeldig



Woordenschat:

| | | | |
|-------------------|-----------------|---------------|------------------------|
| Joonbi | Beginhouding | Dojang | Trainingszaal |
| Baljoonbi | Gevechtshouding | Dobok | Taekwondopak |
| sijak | Beginnen | An | Van buiten naar binnen |
| barro | Onderbreking | Bakat | Van binnen naar buiten |
| keuman | Stop | Makki | Afweer |
| chireugi | Stoot | Chagi | schoppen |
| Dwiro dora | draaien | Hogoo | borstbeschermer |

Kyorugi

1 minuut (met volledige bescherming).

Wat willen we zeker zien in deze minuut?

- pikkyo chagi met achterste been, zowel links als rechts
- pikkyo chagi met voorste been, zowel links als rechts
- stepping naar voor schuiven met voorste been
- stepping naar voor schuiven met achterste been

8^e kup, gele gordel II

Poomsae: alle vorige taegeuk

Wat betekent WT?

World taekwondo.

Welke beschermingen zijn verplicht bij sparring?

Arm, been, wreef, kruis, tand, hoofd en borstbescherming

Welk systeem wordt toegepast voor sparringwedstrijden?

Full contact

Wat zijn de geldige scoringszones bij sparring?

Het middengedeelte van de romp beschermd door de hoogo. Het hoofd.

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

Yeop chagi: zijwaarts opgaande trap

Dollyo chagi: halve cirkeltrap

Handtechnieken (son).

Momtong yeop chireugi: zijwaartse middenstoot

Standen (seogi)

Chochoom seogi: paardrijstand

7e kup, geel-groene gordel

Poomsae: taegeuk ee jang

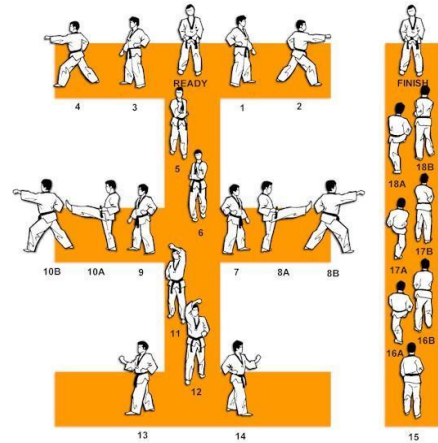
Hanbon kyorugi soogi: 6 technieken

Afweer met momtong bakat makki

Tegenaanval met momtong en eolgool jireugi

gecombineerd

Uitvallen naar open en gesloten positie.



Woordenschat:

| | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------------|------------|
| Hanbon kyorugi soogi | Één stapssparring handtechnieken | Sabeom nim | Leraar |
| Hosinsul | Verdedigingstechnieken | Naeryo | Neerwaarts |
| Kyorugi | sparring | shio | Rust |
| Ap | Voorwaarts | Tie | Gordel |
| Yeop | Zijwaarts | Seogi | stand |
| Dwit | achterwaarts | | |

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

Dwit chagi: achterwaartse trap

Kyorugi

1 minuut (met volledige bescherming).

Wat willen we zeker zien in deze minuut?

- pikkyo chagi met achterste been, zowel links als rechts
- pikkyo chagi met voorste been, zowel links als rechts
- ontwijken aanval pikkyo chagi + counter met pikkyo chagi
- arae makki op aanval pikkyo chagi + gelijktijdig momtong jireugi
- aanval yeop chagi voorste been
- stepping naar voor schuiven met voorste been
- stepping naar voor schuiven met achterste been
- stepping naar voor schuiven met achterste been, draaien langs rugzijde

7e kup, geel-groene gordel II

Poomsae:: alle vorige taegeuk

Wat is een gam-jeom?

Gam-jeom: strafpunt = 1 punt voor tegenstander

Wat zijn de verboden handelingen?

Neervallen, vastgrijpen-vasthouden, trappen onder de gordel, onopzettelijk stoten op het gezicht, uiten van ongewenste opmerkingen, de wedstrijd ontwijken of vertragen, knie opheffen om een aanval te vermijden, aanvallen na kallyo, gevallen tegenstrever aanvallen, tegenstrever opzettelijk neerwerpen, opzettelijke vuistaanval naar het hoofd, gewelddadige of extreme opmerkingen van de deelnemer en/of coach.

Handtechnieken (son).

Hansonnal momtong makki: één meshandblok middenhoogte

Doobeon momtong chireugi: dubbel stoten midden

Sonnal momtong makki: dubbel meshandblok middenhoogte

Standen (seogi)

Dwit koobi: achterwaartse stand

6e kup, groene gordel

Poomsae: taegeuk sam jang

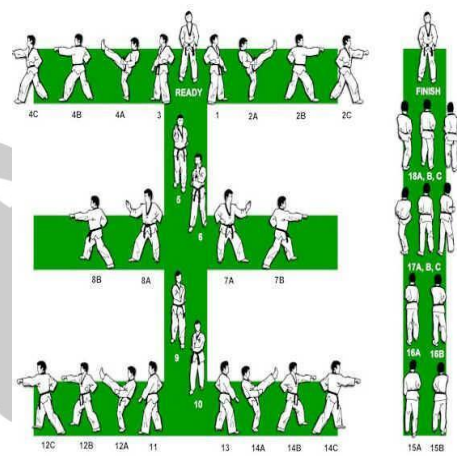
Hosinsul:

4 bevrijdingen uit vastgenomen pols enkel en dubbel.

Hanbon kyorugi soogi: 8 technieken

Uitvallen naar open en gesloten positie.

Alle handtechnieken zijn toestaan.



Woordenschat:

| | | | |
|------------------|-------------|---------------|-----------|
| Son | Hand | Owen | Links |
| Hansonnal | Één meshand | Oreun | Rechts |
| Chigi | Slag | Kyokpa | Breektest |
| Kallyo | Onderbreken | Chong | Blauw |
| Keseot | Verder doen | Hong | rood |

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

Hooryo chagi: zweep schop

Bandae dollyo chagi: achterwaarts draaiende trap

Kyorugi (sparring).

1,5 minuten (met volledige bescherming).

Wat willen we zeker zien?

- o aanval pikkyo chagi (zowel voorste als achterste been) + dwit chagi ander been
- o aanval pikkyo chagi (zowel voorste als achterste been) + naeryo chagi ander been
- o aanval pikkyo chagi (zowel voorste als achterste been) + dollyo chagi ander been

Kyokpa:

Picyo chagi op middelhoogte op breekplank

6e kup, groene gordel II

Poomsae: alle vorige taegeuk

Hosinsul:

4 bevrijdingen vastgenomen bij schouders of hals gevolgd door een tegenaanval.

Handtechnieken (son).

Bakat palmok momtong bakat makki: met de buitenkant van de arm naar buiten afweren op middenhoogte.

Pyonsonkeut jireugi: steek met de vingertoppen

Jepiboom mok an chigi: met de ene meshand nekslag naar binnen en de andere meshand hoge afweer (gelijktijdig)

Deung joomeok eolgool ap chigi: met de rugzijde van de vuist slag naar het gezicht

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

Teok chagi: kintrap

Standen (seogi)

Chariot seogi: commando stand

Kyorugi (sparring).

1,5 minuten (met volledige bescherming).

5e kup, groen-blauwe gordel

Poomsae: taegeuk sa jang

Hanbon kyorugi soogi: 10 technieken

Uitvallen naar open en gesloten positie.

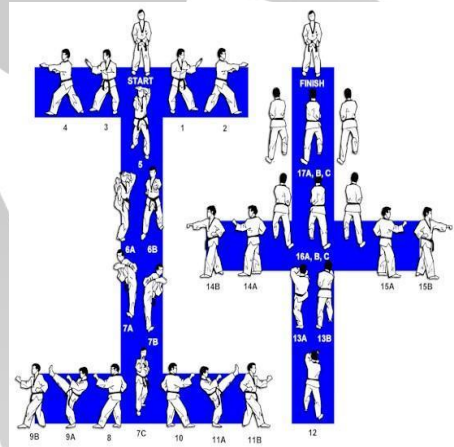
Alle handtechnieken zijn toestaan.

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

Biteurro chagi: van binnen naar buiten trappen

Twimyo ap chagi: gesprongen voorwaartse trap



Woordenschat:

| | | | |
|-----------------|--------------|----------------------|----------------|
| Son keut | vingertoppen | Palmok | Pols |
| Joomeok | Vuist | Deung joomeok | Rugzijde vuist |
| Teok | Kin | Hechyo | Uit elkaar |

Kyorugi (sparring).

1,5 minuten (met pantser-scheenbescherming).

Kyokpa:

Naeryo chagi op gezichtshoogte op breekplank

5e kup, groen-blaauwe gordel II

Poomsae: alle vorige taegeuk

Hosinsul: 6 technieken

Afweer met handtechniek gevolgd door een vuisttechniek en/of trap,

Chagi:

Alle schoppen

Son:

Me joomeok naeryo chigi: neerwaartse slag met vuist

Palkoop momtong pyojeok chigi: met elleboog op open hand stoten op middelhoogste

Palkoop momtong an chigi: voorwaartse slag met elleboog

Seogi:

Koa: gekruiste stand

Pyonhi seogi: open vrije stand

Kyorugi (sparring).

1,5 minuten (met pantser-scheenbescherming).

Kyokpa:

Dollyo chagi op gezichtshoogte op breekplank

4e kup, blauwe gordel

Poomsae: taegeuk oh jang

Hanbon kyorugi soogi: 10 technieken

Uitvallen naar open en gesloten positie.

Alle handtechnieken zijn toestaan.

Hanbon kyorugi chokgi: 3 voettechnieken

Hosinsul: 8 technieken

Afweer met handtechniek gevolgd door een vuisttechniek, trap.

Chagi:

Alle schoppen in combinatie bandal (vorderend)

Woordenschat:

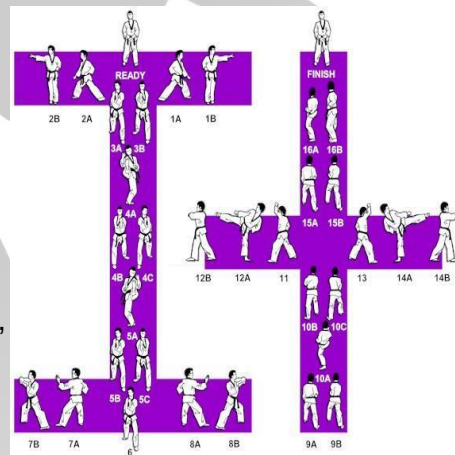
| | | | |
|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|
| Me joomeok | hamervuist | Palkoop | Elleboog |
| Ap chook | Bal van de voet | Dwit chook | Hiel |
| Bal | Voet | Bal deung | Wreef van de voet |
| Bal bako | Wisselen van de voet | Bal nal | Meskant voet |

Kyorugi:

2 minuten (met volledige bescherming).

Kyokpa:

Dwit chagi op middelhoogte op breekplank



3e kup, blauw-rode gordel

Poomsae: taegeuk yuk jang

Hanbon kyorugi soogi: 10 technieken

Uitvallen naar open en gesloten positie.

Alle handtechnieken zijn toestaan

Hanbon kyorugi chokgi: 5 voettechnieken

Hosinsul: 10 technieken

Afweer met handtechniek gevolgd door een vuisttechniek, trap.

Woordenschat:

Batangson: handpalm

Son:

Deung joomeok eolgool ap chigi: met de rugzijde van de vuist slag naar gezicht

Bakat palmok momtong hechyo makki: gespreide afweer met de buitenkant van de armen

Jechin doojomeok momtong jireugi: met 2 omgekeerde vuisten tegelijkertijd op middenhoogte stoten.

Deung joomeok momtong jireugi: zijwaartse kneukelvuist naar slaap

Deung joomeok dwigyo ap chigi: kneukelvuist slaan terwijl de andere vuist onder de elleboog gehouden wordt

Gawi makki: schaarblok

Arae hechyo makki: gespreide onderblok

momtong hechyo makki: gespreide middenblok

batangson momtong makki: midden handpalmblok.

Seogi

Beom seogi: tijgerstand

Moa seogi: gesloten stand

Haktari seogi: kraanvogel stand

Chagi:

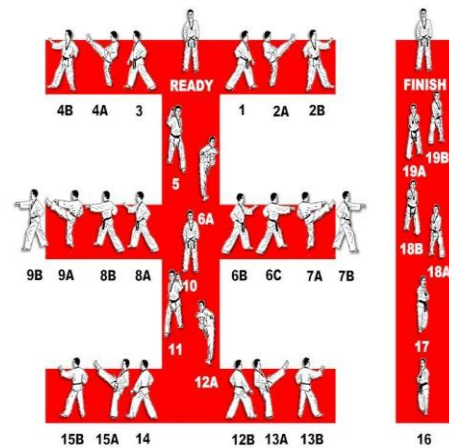
Alle schoppen gesprongen

Kyorugi:

2 minuten met contact (met volledige bescherming).

Kyokpa:

Gesprongen dwit chagi op middelhoogte op breekplank



2e kup, rode gordel

Poomsae: taegeuk chil jang .

Hanbon kyorugi chokgi: 5 voettechnieken

Hosinsul: 10 technieken

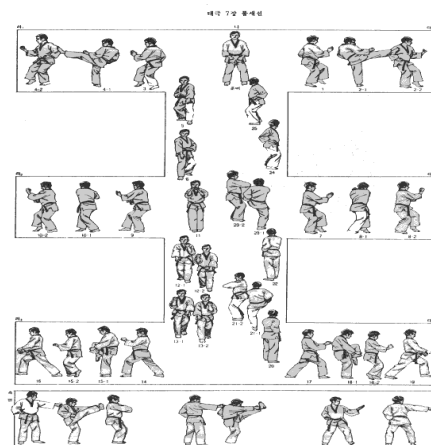
Afweer met handtechniek gevolgd door een vuisttechniek, trap, klem en/of worp. Elk van deze

Technieken moet minstens éénmaal toegepast worden.

Chagi:

Mooreup chagi: kniestoot

Trappen, ook in combinatie



Woordenschat:

| | | | |
|-------------------|------------|-------------------|---------------|
| Mooreop | Knie | Boojoomeok | Dubbele vuist |
| Meejoomeok | hamervuist | | |

Kyorugi:

2 minuten (met volledige bescherming).

Kyokpa:

Naeryo chagi op gezicht hoogte op houten plank (30 cm op 30cm en 1cm dik)

1e kup, rood-zwarte gordel

Poomsae: taegeuk pal jang

Hanbon kyorugi soogi, hanbon kyorugi chokgi, Hosinsul:

Alle vormen toepassen in demo van 2 minuten.

Son:

Bakat geodeureo makki: buitenblok met ondersteuning van de andere arm

Santeul makki: bergblok

Oesanteul makki: halve bergblok

Joomeok jechyo teok chireugi: opstoot naar kin terwijl de andere vuist op de schouder gehouden wordt

Palkoomchi dolly eolgool chigi: draaiende elleboogslag tegen het gelaat

Seogi:

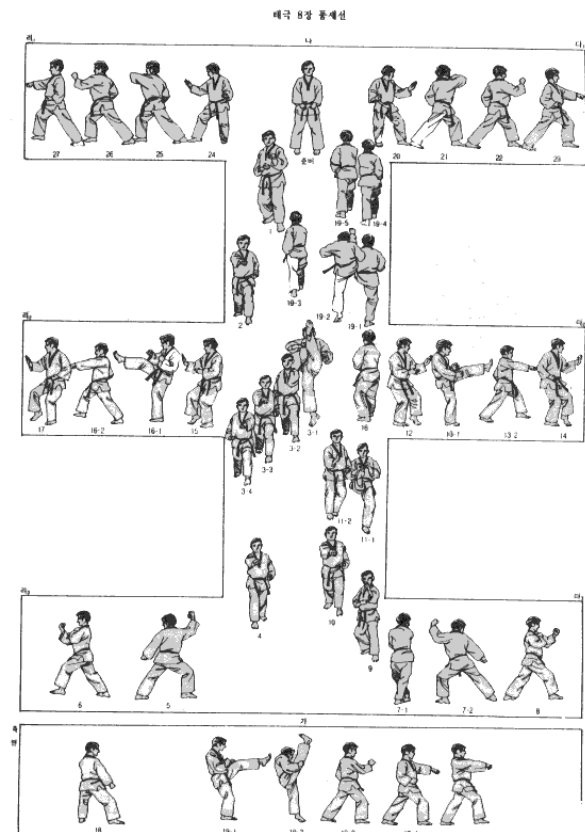
Alle standen uit de 8 taegeuks

Kyorugi:

2 x 1.5 minuten (met volledige bescherming).

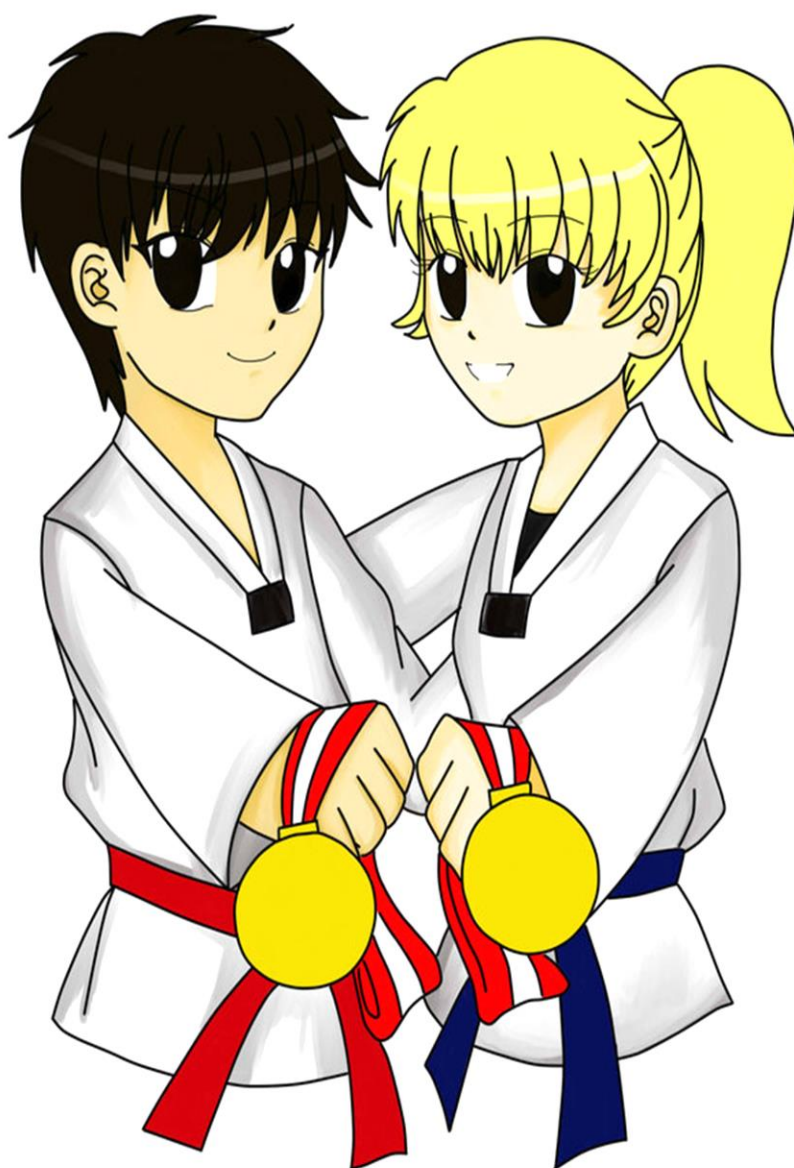
Kyokpa:

Bandae Dollyo chagi op gezicht hoogte op houten plank (30 cm op 30cm en 1cm dik).



Meer informatie

WWW.SINNYON.BE



Discipline – Zelfvertrouwen – Doorzettingsvermogen - Doelgericht - Samenwerken