

Sin Nyon Oudenaarde

Examenboek

+ 12



Welkom!

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

Onze club 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.

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 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 kost 10€.

Een examen bestaat uit verschillende onderdelen:

- Theorie: alle kennis in verband met taekwondo en woordenschat.
- Poomse: stijlfiguren.
- Bal chagi: trappen.
- Seogi jasae: 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 en hoofdbeschermer vanaf examen voor 7^e kup.
- Je zorgt zelf voor de breekmaterialen.
- Alle onderdelen worden uitgevoerd.

Er wordt rekening gehouden met eventuele lichamelijke en mentale beperkingen

Minimum wachttijden* (aantal trainingen):

9e kup: 10

8e kup: 20

7e kup: 30

6e kup: 40

5e kup: 50

4e kup: 50

3e kup: 50

2e kup: 50

1e kup: 50 + 6 stages# als hoge band.

1e dan: minimum 6 maanden na examen 1e kup, en met toestemming van de hoofdtrainer.
2^e, 3^e, 4^e dan enz : betrokken zijn met de clubwerking, deelnemen aan stages, volgen van een coachopleiding, scheidsrechtercursussen enz... en met toestemming van de hoofdtrainer.

*Opgepast: dit zijn minimaal aantallen. Het behalen van voldoende 'stempeltjes' betekent niet dat men altijd klaar is voor een graadverhoging. Er wordt rekening gehouden met de trainingsfrequentie.

#TKDV trainingen en scheidsrechtercursussen tellen als stage.

EXAMENEISEN

9^e kup, wit-geel.

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

Woordenschat:

Tae = voet

Kwon = vuist

Do = de weg/kunst

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.

Trappen (chagi):

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

Handtechnieken (son)

Lage en hoge afweer (area en eolgool makki)

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

Standen (seogi)

Voorwaartse diepe stand (ap koobi)

Voorwaartse wandelstand (ap seogi)

8^e kup, gele gordel

Poomsae: taegeuk il jang

Hanbon kyorugi soogi: 4 technieken

Afweer met momtong bakat makki

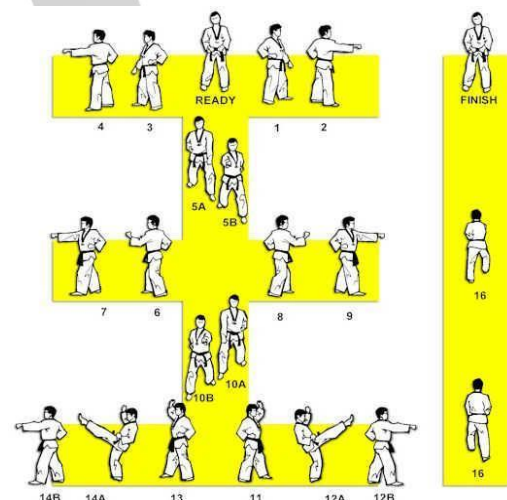
Tegenaanval met momtong en eolgool jireugi

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

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

ap chagi: Voorwaartse trap

picyo chagi: heuptrap

naeryo chagi: neerwaartse trap met gestrekt been

Handtechnieken (son).

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

Standen (seogi)

ap koobi : Voorwaartse diepe stand

ap seogi: Voorwaartse wandelstand

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

7e kup, geel-groene gordel

Poomsae: taegeuk ee jang

Hanbon kyorugi soogi: 6 technieken

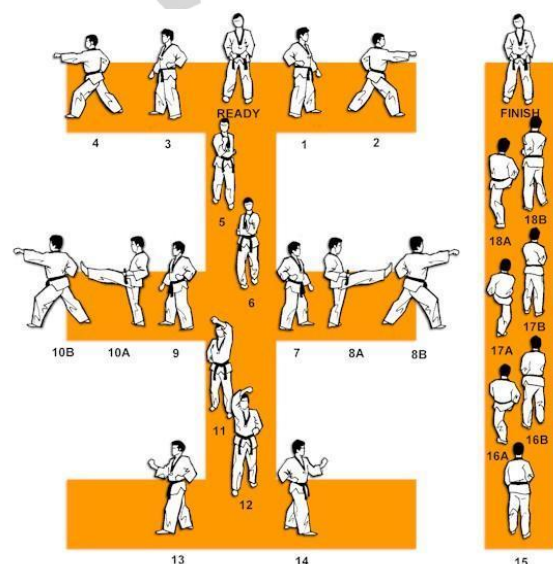
Afweer met momtung bakat makki

Tegenaanval met momtung en eolgool jireugi gecombineerd

Uitvallen naar open en gesloten positie.

Hosinsul:

4 bevrijdingen uit vastgenomen pols enkel en dubbel.



Wat betekent WT?

World taekwondo.

Welke beschermingen zijn verplicht bij sparring?

Arm, been, 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 hoogoo. Het hoofd.

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)**

Yeop chagi: zijwaarts opgaande trap

Dollyo chagi: halve cirkeltrap

Dwit chagi: achterwaartse trap

Handtechnieken (son).

Momtong yeop chireugi: zijwaartse middenstoot

Standen (seogi)

Chochoom seogi: paardrijstand

Kyorugi

1 minuut (met volledige bescherming).

Wat willen we zeker zien?

- 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

6e kup, groene gordel

Poomsae: taegeuk sam jang

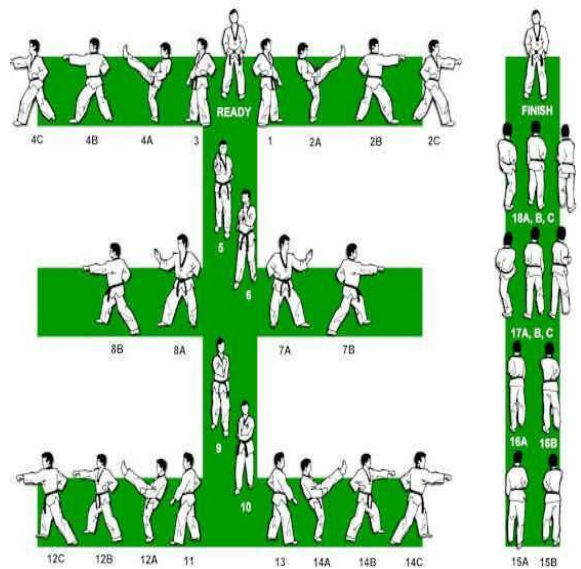
Hanbon kyorugi soogi: 10 technieken

Uitvallen naar open en gesloten positie.

Alle handtechnieken zijn toestaan.

Hosinsul:

4 bevrijdingen, vastgenomen bij schouders of hals gevolgd door een tegenaanval en/of klem.



Wat is een gam-jeom?

Gam-jeom: strafpunt = 1 punt voor tegenstander

Wat zijn de verboden handelingen?

Neervallen, tegenstander 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.

Woordenschat:

Son	Hand	Owen	Links
Hanssonal	Één meshand	Oreun	Rechts
Chigi	Slag	Kyokpa	Breekttest
Kallyo	Onderbreken	Chong	Blauw
Keseot	Verder doen	Hong	rood

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

Hooryo chagi: zweep schop

Bandae dollyo chagi: achterwaarts draaiende trap

Handtechnieken (son).

Hanssonal momtong makki: één meshandblok middenhoogte

Doobeon momtong chireugi: dubbel stoten midden

Sonnal momtong makki: dubbel meshandblok middenhoogte

Standen (seogi)

Dwit koobi: achterwaartse stand

Kyorugi (sparring).

1,5 minuten (met volledige bescherming).

Wat willen we zeker zien?

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

Kyokpa:

Momtong picyo chagi op breekplank

5e kup, groen-blauwe gordel

Poomsae: taegeuk sa jang

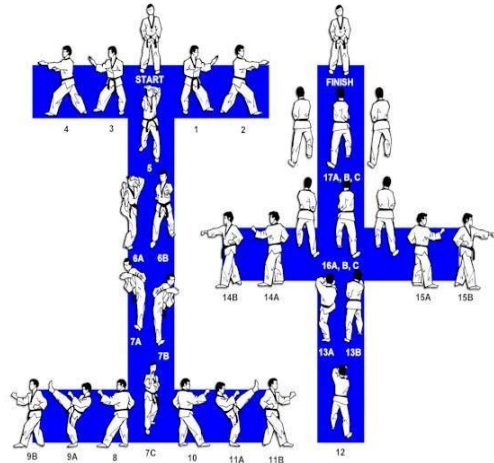
Hanbon kyorugi soogi: 10 technieken

Uitvallen naar open en gesloten positie.

Alle handtechnieken zijn toestaan.

Hosinsul: 4 technieken

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



Woordenschat:

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

Uitvoeren + benamingen:

Trappen (chagi)

Teok chagi: kintrap

Biteurro chagi: van binnen naar buiten trappen

Twimyo ap chagi: gesprongen voorwaartse trap

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

Standen (seogi)

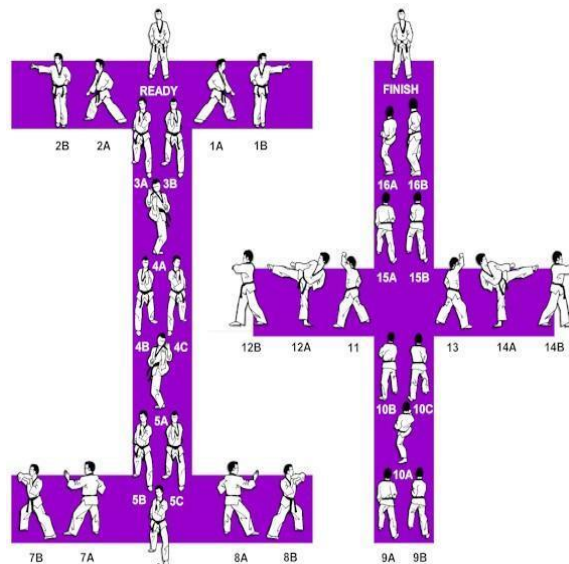
Chariot seogi: commando stand

Kyorugi (sparring).

2 minuten (met volledige bescherming).

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, klem en/of worp.

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

Chagi:

Alle schoppen in combinatie bandal (vorderend)

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:

2 minuten (met volledige bescherming).

Kyokpa:

Dwit chagi op middelhoogte op breekplank

5 dakpannen met de vuist

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

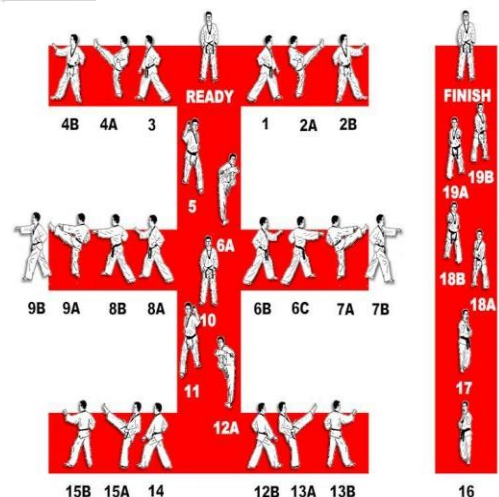
Hosinsul: 10 technieken

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

Woordenschat:

Bantangson: handpalm

Chagi:



Alle schoppen gesprongen

Son:

Arae hechyo makki: gespreide onderblok

momtong hechyo makki: gespreide middenblok

batangson momtong makki: midden handpalmblok.

Seogi

Haktari seogi: kraanvogel stand

Kyorugi:

2 minuten met contact (met volledige bescherming).

Kyokpa:

Bandae Dollyo chagi op gezicht hoogte op breekplank

6 dakpannen met de vuist

2e kup, rode gordel

Poomsae: taegeuk chil jang

Hanbon kyorugi soogi: 10 technieken

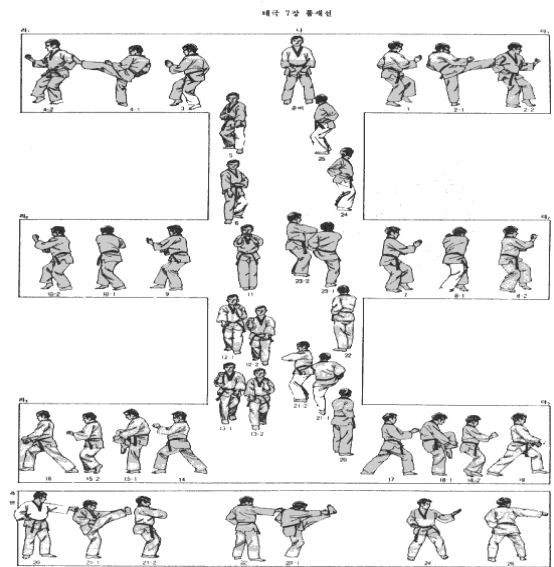
Uitvallen naar open en gesloten positie.

Alle handtechnieken zijn toestaan.

Hanbon kyorugi chokgi: 5 voettechnieken

Hosinsul: 10 technieken

Afweer met handtechniek gevolgd door een vuisttechniek, trap, klem en/of worp. Elk van deze Technieken moet minstens éénmaal toegepast worden.



Woordenschat:

Mooreop	Knie	Boojoomeok	Dubbele vuist
Meejoomeok	hamervuist		

Chagi:

Mooreup chagi: kniestoot

Trappen, ook in combiantie

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

Deung joomeok momtong jireugi: zijwaartse knekelvuist naar slaap

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

Gawi makki: schaarblok

Seogi

Beom seogi: tijgerstand

Moa seogi: gesloten stand

Kyorugi:

2 minuten (met volledige bescherming).

Kyokpa:

Naeryo chagi op gezicht hoogte op houten plank (30 cm op 30cm en 2cm dik)
8 dakpannen met de vuist

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:

Dollyo chagi op gezicht hoogte op houten plank (30 cm op 30cm en 2cm dik)
10 dakpannen met de vuist

Als je nog vragen hebt, meer info op www.sinnyon.be of vraag aan de trainers en/of bestuursleden.

