

EXAMEN- PROGRAMMA'S



EXAMENREGLEMENT

Wanneer kan ik examen doen?

Er worden twee keer per jaar clubexamens georganiseerd. Als je wilt deelnemen, moet je je vooraf inschrijven. Dat kan je doen via de clubwebsite: www.daeryon.be. Als je niet ingeschreven bent voor de deadline, dan kan je helaas niet meer meedoen.

Hoeveel kost een examen?

Een examen voor de volwassenen (+12 jaar) kost €9, voor de jeugd (-12 jaar) kost dit €5. Dit geld schrijf je voor je examen over op het rekeningnummer van de club: 001-4971387-19. Voor dit bedrag neemt de club je examen af, krijg je een examendiploma én een nieuwe gordel.

Wat moet ik kennen?

Het examenprogramma vind je op de volgende bladzijden. 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.

Hoe verloopt het examen?

Je doet meestal per twee, drie of vier examens. Er zijn verschillende onderdelen:

- Theorie: Tot het examen voor geel wordt dit mondeling opgevraagd. Vanaf geel-groen verloopt dit schriftelijk. De woordjes worden gevraagd van het Koreaans naar het Nederlands. (Bijv: Wat is chunbi?) Schrijffouten worden niet fout gerekend.
- Poomsae: Als je een poomsae moet kennen, dan starten we daarmee. Je krijgt drie kansen om je poomsae correct te lopen. Zit er na de derde keer nog steeds een fout in de poomsae, dan is het examen helaas afgelopen en ben je niet geslaagd. Moet je meer dan drie poomsaes kennen, dan loop je op je examen drie poomsaes: de nieuwe poomsae (voor je gordel), een poomsae naar eigen keuze en een poomsae van onze keuze.
- Taekwondotechnieken: De trainers zeggen de naam van een techniek en de leerling voert dit uit. Bijv.: 'Doe eens momtong makgi.' Zowel armtechnieken, traptechnieken, als standen worden opgevraagd. Belangrijke punten zijn: techniek, kracht, kihap en uitstraling.
- Special techniques (+12 jaar): Op je examen voer je de aangeleerde special techniques uit met je examenpartner.

Beoordeling

De trainers nemen alle onderdelen in overweging en beslissen op basis daarvan of je geslaagd bent. Poomsae is een beslissend onderdeel: als je daar een fout maakt, ben je helaas niet geslaagd. We houden hierbij wel rekening met leeftijd en niveau. Een wit-gele gordel van 7 jaar, wordt anders beoordeeld dan een blauwe gordel van 18 jaar. Normaal weet je de training na het examen of je geslaagd bent. Dan wordt de nieuwe gordel uitgereikt en krijg je je diploma.

Streepjes (-12 jaar)

De kinderen kunnen per examen slechts examen doen voor twee strepen. Een geslaagd examen betekent dus twee streepjes bij op de gordel.

Vier strepen = een nieuwe gordel. Bijv.: Iemand met wit-geel en twee strepen krijgt na een geslaagd examen een gele gordel. Als een kind een minder goed examen aflegt, krijgt het toch nog een streep bij als motivatie. Om een nieuwe gordel te krijgen blijft er wel een geslaagd examen nodig.

Trainingspartner en materiaal

Dit onderdeel geldt vooral voor de hogere gordels:

Het is aan te raden om je special techniques met een vaste partner te oefenen, zodat je later ook je danexamen met die partner kunt doen. Spreek goed af met je trainingspartner zodat die er zeker ook is op het examen.

Heb je materiaal nodig voor je special techniques? (stok, mes, ...) Zorg dan dat je dit zeker mee hebt en dat het klaar ligt voor je examen.

9^e kup – WIT-GEEL

Theorie

Tae	Voet (staat voor alle beentechnieken)
Kwon	Vuist (staat voor alle armtechnieken)
Do	De weg (manier, methode)
Eolgeol	Hoge zone (boven sleutelbeen)
Momtong	Middenzone (tussen sleutelbeen en navel)
Area	Lage zone (onder de navel)
Kihap	Roepen
Tot 10 tellen: Hanna, doel, seit, neit, tasot, jasot, ilgop, jodul, ahop, joel	

Seogi

Ap seogi
Ap koobi

Standen

Korte stand (wandelpas)
Diepe stand (steunend op voorste been)

Jireugi

Eolgeol jireugi
Momtong jireugi

Slagen

Hoge vuistslag
Vuistslag naar middenzone

Makgi

Eolgeol makgi
Momtong an makgi
Area makgi

Afweren

Hoge afweer
Middenafweer (van buiten naar binnen)
Lage afweer

Chagi

Trappen op stootkussen/palletje:

Dollyo chagi
Biccio chagi

Technisch trappen (in de lucht):

Ap chagi

Trappen

Ronde hoge trap
Voorwaartse trap (gordelhoogte), heup ingedraaid

Voorwaartse trap

Poomsae

/

Special techniques (vanaf 12 jaar)

Special technique 1 en 2 (zie lijst op blz. 106-107)

8^e kup – GEEL

Theorie

Chariot
Kyong re
Chunbi
Sijak
Kallyo
Poomsae
Ap
Yeop
Dwit
Naeryo
Ollyo
Kyougi/Daeryon
Hanbon kyorugi

Aandacht
Groeten
Klaarstaan
Beginnen
Onderbreken, stoppen
Stijlfiguur
Voorwaarts
Zijwaarts
Achterwaarts
Neerwaarts
opwaarts
Gevecht
1-stapsgevecht (onderdeel van special techniques)

Seogi

Chariot seogi

Standen

Klaarstaan, voeten gesloten en handen naast het lichaam (zoals voor het groeten).

Jireugi

Bandae jireugi

Baro jireugi

Slagen

Slaan met dezelfde kant van de voet die voor staat
(linkervoet voor > linkerhand slaan)
Slaan aan de tegengestelde kant van de voet die voor staat
(linkervoet voor > rechterhand slaan)

Chagi

Trappen op stootkussen/palletje:
Naeryo chagi

Trappen

Neerwaartse trap met gestrekt been

Combinaties op stootkussen/palletje:

Gesprongen dubbele biccio chagi
Biccio chagi + dollyo chagi
Biccio chagi + naeryo chagi

Poomsae

Taegeuk il jang

Special techniques (vanaf 12 jaar)

Special technique 1 tot 4 (zie lijst op blz. 106-107)

7^e kup – GEEL-GROEN

Theorie

Kyokpa

An

Bakat

Owen

Oreun

Dojang

Sabeom nim

Dobok

Tie

Kup

Dan

Breektest

Binnenwaarts

Buitenwaarts

Links

Rechts

Trainingszaal

Leraar, trainer

Taekwondopak

Gordel

Graad, gebruikt voor gekleurde gordels van wit tot en met rood-zwart

Graad, gebruikt voor zwarte gordels

Seogi

Moa seogi

Naranhi seogi

Pyonhi seogi

Standen

Gesloten stand, voeten samen

Kleine, evenwijdige stand

Open stand (tenen naar buiten gericht)

Makgi

Bakat makgi

Afweren

Afweer van binnen naar buiten, dit kan zowel momtong als eolgeol.

Chagi

Trappen op stootkussen/palletje:

Dwit chagi

Mirreo chagi

Bandae dollyo chagi

Momdollyo chagi

Trappen

Achterwaartse trap

Wegduwende trap

Voorwaartse haaktrap

Achterwaarts gedraaide haaktrap

Poomsae

Taegeuk Yi jang

+ alle vorige poomsaes

Special techniques (vanaf 12 jaar)

Special technique 1 tot 6 (zie lijst op blz. 106-107)

6^e kup – GROEN

Theorie

Keuman	Einde
Gesok	Verder doen
Dwiro dora	Omdraaien
Chong	Blauw
Hong	Rood
Seung	Winnaar
Hogo	Beschermingsvest
Kyongo	½ strafpunt tijdens wedstrijd
Gamjeom	Strafpunt tijdens wedstrijd (zware fout)
Joo-eui (uitgesproken: sjoewie)	Verwittiging (geen strafpunt)
Deukjeom	Punt tijdens wedstrijd
Kyeshi	1 minuut verzorgingstijd tijdens wedstrijd

Seogi

Dwit koobi
Choetchoem seogi

Standen

Achterwaartse L-stand
Paardrijdersstand

Jireugi

Doobeon chireugi

Slagen

Dubbele vuistslag

Makgi

Hanssonal bakat makgi

Afweren

Afweer met enkele meshand

Chigi

Hanssonal mok an chigi

Hanssonal bakat chigi

Slaan

Nekslag met meshand (handpalm naar boven)

Buitenwaartse slag met meshand (handpalm naar onder)

Chagi

Technisch trappen (in de lucht):

Yeop chagi

Trappen op stootkussen/palletje:

Tol biccio chagi

Trappen

Zijwaartse trap

Gedraaide biccio chagi

Poomsae

Taegeuk sam jang
+ alle vorige poomsaes

Special techniques (vanaf 12 jaar)

Special technique 1 tot 8 (zie lijst op blz. 106-107)

5^e kup – GROEN-BLAUW

Theorie

Tsirugi
Twimmyo
Deung choomoek
Hosinsool

Steken
Gesprongen (bijv. twimmyo ap chagi)
Rugzijde vuist
Zelfverdedigingstechniek (onderdeel van special techniques)

Tsirugi

Pyononkeut tsirugi

Steektechniek

Aanval met speerhand (met de vingers steken)

Chigi

Batangson teuk chigi
Jepiboem sonnal mok chigi

Jepiboem batangson teuk chigi

Deung choomoek chigi

Slaan

Slag met handpalm naar de kin
Hoge meshandafweer + nekslag met meshand (zwaluwafweer)
Hoge meshandafweer + slag met handpalm naar de kin
Slag met rugzijde van de vuist

Makgi

Sonnal makgi

Batangson nullyo makgi

Afweren

Afweer met meshand+ bescherming andere meshand
Afweer met handpalm naar beneden

Chagi

Trappen op stootkussen/palletje:
Tol dollyo chagi

Trappen

Gedraaide dollyo chagi

Combinaties op stootkussen/palletje:

Biccio chagi + tol biccio chagi
Biccio chagi + dwit chagi
Biccio chagi + momdollyo chagi

Poomsae

Taegeuk sa jang
+ poomsae naar eigen keuze
+ poomsae naar keuze van de trainers

Special techniques (vanaf 12 jaar)

Special technique 1 tot 10 (zie lijst op blz. 106-107)

4^e kup – BLAUW

Theorie

Deung choomoek
Me choomoek
Pyonchoomoek

Son
Sonnal
Sonnal deung
Sonkeut
Batangson
Son deung
Son mok
Pyonson
Pyonsonkeut
Gawisonkeut

Pal
Palkoop
Palmok
An palmok
Bakat palmok
Ageum son

Rugzijde van de vuist
Hamervuist
Vlakke vuist (slechts 2 v/d 3 vingerkootjes zijn opgerold)
Hand
Meshand (buitenkant)
Meshand (binnenkant)
Vingertoppen
Handpalm
Rugzijde van de hand
Pols
Open hand
Vingertoppen
Speerhand gevormd door wijs- en middenvinger (gawi = schaar)
Arm
Elleboog
Onderarm
Binnenkant onderarm
Buitenkant onderarm
Berenklauw

Seogi

Koa seogi

Standen

Gekruiste stand

Chigi

Me choomoek chigi
Palkoop an chigi

Slaan

Slag met hamervuist
Binnenwaartse slag met elleboog

Chagi

Twimmyo chagi
Hooryo chagi

Trappen

Gesprongen trap (alle technieken)
Zweeptrap (afwerende trap)

Poomsae

Taegeuk o jang
+ poomsae naar eigen keuze
+ poomsae naar keuze van de trainers

Special techniques

2 minuten zelf samengestelde special techniques. Toon je sterke punten, toon dat je voldoende techniek en uitstraling hebt.

Zorg voor voldoende variatie:

- Specials met beentechnieken
- Specials met armtechnieken
- Hosinsool
- Poomsaetoepassingen
- Sparringtoepassingen (technisch)
- Twee- of driestapsoefeningen
- ...

3^e kup – BLAUW-ROOD

Theorie

Hechyo	Uit elkaar
Milgi/mirreo	Duwen
Paegi	Trekken
Mom	Lichaam
Mori	Hoofd
Teok	Kaak, kin
Mok	Hals, nek
Deung	Rug
Darie	been
Moeroep	Knie
Bal	Voet
Balnal	Meskant van de voet
Bal deung	Wreef van de voet
Balnaldeung	Binnenzijde, onderkant van de voet
Bal ap choek	Bal van de voet
Bal dwit choek	Hiel
Balkeut	Tenen
Dwikkumchi	Hiel (achterkant)
Balbadak	Voetzool
Eerste	Il
Tweede	I
Derde	Sam
Vierde	Sa
Vijfde	Oh
Zesde	Yuk
Zevende	Chil
Achtste	Pal
Negende	Ku
Tiende	sip

Makgi

Hechyo makgi

Afweren

Afweer met beide handen uit elkaar

Poomsae

Taegeuk yuk jang
+ poomsae naar eigen keuze
+ poomsae naar keuze van de trainers

Special techniques

2 minuten zelf samengestelde special techniques. Toon je sterke punten, toon dat je voldoende techniek en uitstraling hebt.

2^e kup – ROOD

Theorie

Geschiedenis van taekwondo (zie blz. 11-13)

Betekenis van de Koreaanse vlag en taegeuk (poomsae) (zie blz.14)

Seogi

Beom seogi

Standen

Tijgerstand : gewicht op achterste been en voorste been steunend op bal van de voet.

Jireugi

Yeop chireugi

Chetchyo chireugi/jeochu chireugi

Doochoomoek chetchyo jireugi

Bojumeok chireugi

Slagen

Zijwaartse slag

Uppercut (meestal gericht naar maagstreek)

Uppercut met twee vuisten

Vuist wordt vastgehouden door andere hand (op schouderhoogte)
(zie 7^e poomsae)

Makgi

Gawi makgi

Eotgooreo makgi

Sonnal area makgi

Batangson momtong an makgi

Afweren

Schaarafweer (area makgi + momtong an palmok bakat makgi)

Kruisblok

Lage afweer met beide meshanden

Binnenwaartse afweer met handpalm op middenhoogte

Chagi

Pyojeok chagi

Trappen

Doeltrap: trap met voetzool, geen buigstrek beweging, been blijft hele tijd licht gebogen tijdens uitvoering (zoals op einde 7^e poomsae)

Poomsae

Taegeuk chil jang

+ poomsae naar eigen keuze

+ poomsae naar keuze van de trainers

Special techniques

2 minuten zelf samengestelde special techniques. Toon je sterke punten, toon dat je voldoende techniek en uitstraling hebt.

Kyok Pa

Met momtong chireugi

Breektest

Plank doorslaan met vuistslag naar midden

1^e kup – ROOD-ZWART

Theorie

Hanbon kyorugi seogi
Hanbon kyorugi chokki
Sebon kyorugi
Sewo
Jeocho /chetchyo

1-stapstechnieken met de hand
1-stapstechnieken met de voet
3-stapstechnieken
Verticaal
Omgekeerd (handpalm naar boven)

Seogi

Haktari seogi

Standen

Kraanvogelstand: staan op 1 been en ander been opgetrokken tot kniehoogte

Jireugi

Dangyo teuk jireugi

Area jireugi
Sewo jireugi

Dollyo jireugi

Naeryo chireugi

Slagen

Met de ene hand het hoofd van de tegenstander vast nemen, met de andere vuist stoten in het gelaat
Slag naar lage zone
Slag waarbij vuist verticaal gehouden wordt
Cirkelstoot (in de eindpositie is de arm 90° gebogen)
Neerwaartse stoot

Makgi

Goodureo makgi
Oesanteul makgi

Afweren

Afweer met steun van de andere hand
Bergafweer: area makgi + eolgeol an palmok bakat makgi: dubbele afweer in twee verschillende richtingen.

Chigi

Deungchoomoek dwigyo apchigi

Deungchoomoek bakat chigi

Palkoop dollyo chagi
Mooreop apchigi

Slaan

Voorwaartse slag met de rugzijde van de hand, terwijl de andere vuist de slagarm ondersteunt
Buitenwaartse slag met rugzijde van de hand
Draaiende stoot met de elleboog
Voorwaartse kniestoot

<p>Chagi</p> <p>Ap chagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • apchuk ap chagi • dwichuk ap chagi • baldeung ap chagi <p>Naeryo chagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • dwikumchi naeryo chagi • balbadak naeryo chagi <p>Dollyo chagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • apchuk dollyo chagi • baldeung dollyo chagi <p>Bandae dollyo chagi</p> <ul style="list-style-type: none"> • dwikumchi bandae dollyo chag • balbadak bandae dollyo chagi 	<p>Trappen</p> <p>Ap chagi met bal van de voet Ap chagi met de hiel Ap chagi met de wreef</p> <p>Naeryo met de achterkant van de hiel Naeryo met de voetzool</p> <p>Dollyo met de bal van de voet Dollyo met de wreef</p> <p>Bandae met de achterkant v/d hiel Bandae met de voetzool</p>
<p>Poomsae</p> <p>Taegeuk pal jang</p> <p>+ poomsae naar eigen keuze</p> <p>+ poomsae naar keuze van de trainers</p>	
<p>Special techniques</p> <p>2 minuten zelf samengestelde special techniques. Toon je sterke punten, toon dat je voldoende techniek en uitstraling hebt.</p>	
<p>Kyok Pa</p> <p>Met yeop chagi</p>	<p>Breektest</p> <p>Plank doortrappen met zijwaartse trap</p>

DANEXAMEN

Het examen voor zwarte gordel wordt afgenomen door de dangradencommissie. Dat wil dus zeggen dat het niet de eigen trainers zijn die dit examen afnemen. Je moet er dus voor zorgen dat je er stàt op je examen, want deze mensen weten niet of je je best doet op training. Zij houden enkel rekening met wat ze zien op de examendag. Uitstraling is dus zeer belangrijk.

Inschrijven

Er is twee keer per jaar een danexamen: eind mei en eind november. Schrijf je tijdig in (informatie bij Saskia). Je hebt 4 recente pasfoto's nodig voor je inschrijving. Een danexamen is niet goedkoop: het examen voor 1^e dan kost 126 euro. (Prijzen kunnen ondertussen veranderd zijn.) Hoe hoger je gaat in graad, hoe duurder het examen.

Examen

Het examen bestaat uit 4 onderdelen:

1. Theorie: schriftelijk examen
2. Poomsae
Je voert je hoogste poomsae uit + 1 poomsae (opgelegd via loting)
3. Special techniques + breektest
Je voert 2 minuten special techniques uit.
Daarna doe je een breektest met een handtechniek en breektest met een traptechniek (eigen keuze).
4. Sparring
Je spart 2 minuten. Bekijk dit niet als sparren op een wedstrijd. Het is de bedoeling dat je een demonstratie geeft van je traptechnieken en sparringvaardigheden. Je moet zowel aanvallen als counteren, voorwaarts en achterwaarts gaan, ... Je mag dit gevecht ook volledig in elkaar steken (afspreken). Of je kan starten met een afgesproken gedeelte en nadien spontaan verder vechten.

Je moet op elk onderdeel slagen om je zwarte gordel te behalen. Stel dat je niet geslaagd bent voor een onderdeel, dan moet je enkel voor dat onderdeel herexamen doen om je gordel te behalen.

Vorbereiding

- In de maanden voor je examen mag je na de opwarming steeds apart trainen om te werken aan je examen. Het is aan jou om hiernaar te vragen.
- Het is sterk aan te raden om naar de danstages/workshops te gaan. Op die manier leren de leden van de dangradencommissie je al wat beter kennen. Voor elk danexamen worden drie workshops gegeven: sparring, poomsae en specials. De datums vind je terug op de kalender van de taekwondobond. Deelname is gratis en kan al vanaf rode gordel.
- Twee maanden voor je examen demonstreer je je special techniques voor de hele club. De trainers zullen dan al eens evalueren of ze goed samengesteld zijn en of de uitvoering goed is.
- Een maand voor je examen demonstreer je je twee minuten sparring voor de hele club. Opnieuw zullen de trainers dit evalueren.