

EXAMENPROGRAMMA



VOOR KUP GRADEN

Informatie: Bruno Graziano (Trainer 5^{de} Dan)

Tel. 011 31 49 41 E – mail: bruno.graziano@telenet.be www.taekwondogewe.be

EXAMENPROGRAMMA (8^e KUP (GEEL BAND))

1. STIJLFIGUUR – POOMSE

➤ 1^e Taegeuk: Il Jang (Op Commando)

Trappen: Cha-gi (Kunnen uitvoeren op trapkussen)

- Ahp Cha-gi (voorwaartse trap)
- Dolryo Cha-gi (halve cirkel trap)
- Yop Cha-gi (zijwaartse duw trap)
- Dwit Cha-gi (achterwaartse trap)

2. THEORIE – KOREAANSE TERMINOLOGIE

Wat betekent Taekwondo?

- Tae (voet)
- Kwon (vuist)
- Do (de weg, kunst)

Vertaalt als: “**De weg van de voet en de vuist**”.

Uit welk land is Taekwondo afkomstig: **Zuid Korea**

3. BASISTECHNIEK – STANDEN

Standen: Soghi (Kunnen uitvoeren en kennen met benaming)

- Ahp Soghi (korte loop stand)
- Ahpkubi (lange voorwaartse stand)
- Dwikubi i (achterwaartse stand)
- Choetchoem Seogi (paardrijder stand)

TELLEN TOT 10 IN HET KOREAANS

1 Hana	3 Set	5 Tasot	7 Ilgob	9 Ahop
2 Tul	4 Net	6 Yosot	8 Yudol	10 Yeol

ATTITUDE – ALGEMENE HOUDING

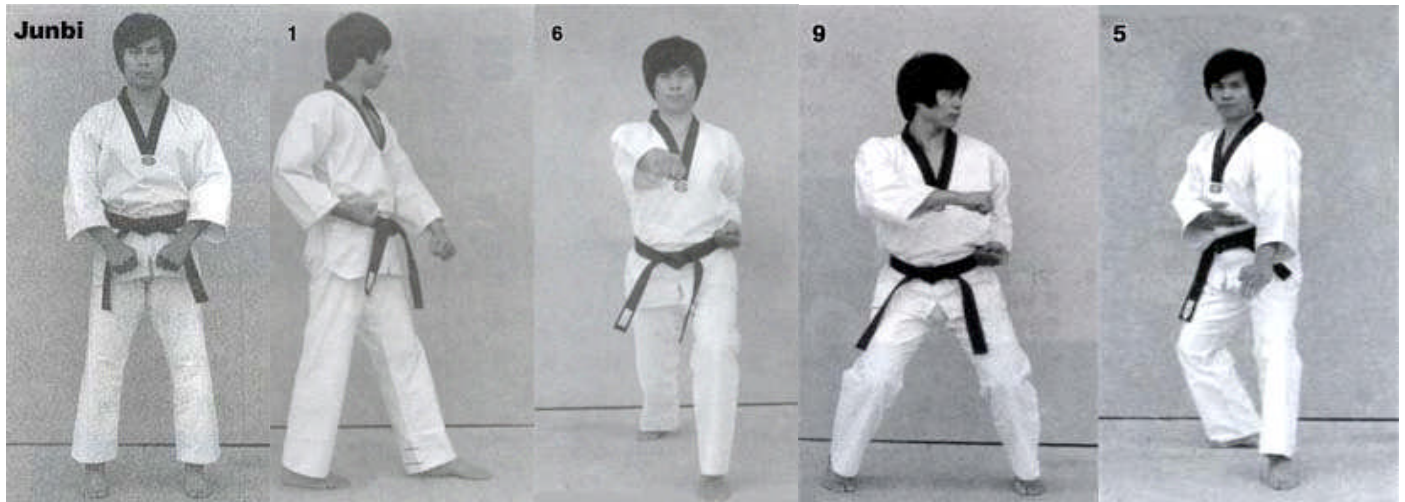
JUNBI- SEOGI

APSEOGI

APKUBI

JUCHUM- SEOGI

DWITKOBI



EXAMENPROGRAMMA (7^e KUP (GEEL – GROEN))

1. STIJLFIGUUR – POOMSE

- 1^e Taegeuk: Il Jang (Op Commando)
- 2^e Taegeuk: I Jang (Op Commando)

2. BASISTECHNIEK

Trappen: Cha-gi (Kunnen uitvoeren op trapkussen)

- Ahp Cha-gi (voorwaartse trap)
- Dolryo Cha-gi (halve cirkel trap)
- Yop Cha-gi (zijwaartse duw trap)
- Dwit Cha-gi (achterwaartse trap)

VRIJGEVECHT – GYORUGI

- Pang Ya Yu: gevecht zonder contact (1 minuut) demonstreren van alle technieken

Standen: Soghi (Kunnen uitvoeren en kennen met benaming)

- Ahp Soghi (korte loop stand)
- Ahpkubi Soghi (lange voorwaartse stand)
- Dwikubi Soghi (achterwaartse stand)
- Choetchoem Soghi (paardrijder stand)

3. THEORIE – KOREAANSE TERMINOLOGIE

Wat betekent Taekwondo?

- **Tae** (voet)
- **Kwon** (vuist)
- **Do** (de weg, kunst)

Vertaalt als: “**De weg van de voet en de vuist**”.

- **Dojang** (training zaal)
- **Dobok** (trainingspak)
- **Kallyo** (onderbreken “stoppen”)
- **Charyeot** (aandacht)
- **Joonbi** (klaarstaan, beginhouding)
- **Si chak** (beginnen)
- **Kuman** (einde)
- **Kiap** (schreeuw)

TELLEN TOT 10 IN HET KOREAANS

1	Hana	3	Set	5	Tasot	7	Ilgob	9	Ahop
2	Tul	4	Net	6	Yosot	8	Yudol	10	Yeol

ALGEMENE KENNIS: THEORIE / TERMINOLOGIE (ZIE 8st KUP)

EXAMENPROGRAMMA (6^e KUP (GROEN))

1. STIJLFIGUUR – POOMSE

- Taegeuk: Sam Jang(3) (Op Commando)
- 1^e Taegeuk: Il Jang (Op Commando)
- 2^e Taegeuk: I Jang (Op Commando)

2. BASISTECHNIEK – KIBON TONJAK

Trappen: Cha-gi (Kunnen uitvoeren op trapkussen)

- Ahp Cha-gi (voorwaartse trap)
- Dolryo Cha-gi (halve cirkel trap)
- Yop Cha-gi (zijwaartse duw trap)
- Dwit Cha-gi (achterwaartse trap)
- Bandae Dolryo Cha-gi (ronddraaiende haaktrap) (nieuwe naam = Mom Dolryo Cha-gi)
- Pikyo Cha-gi (trap tussen ahp en Dolryo Cha-gi)
- Naeryo Cha-gi (neerwaartse trap)

Blokkeringen: Maggi (Kunnen uitvoeren en kennen met benaming)

- Ahre maggi (lage afweer)
- Momtong maggi (afweer middenzone)
- Eolgool maggi (hoge afweer)

VRIJGEVECHT – GYORUGI

- Pang Ya Yu: gevecht zonder contact (1 minuut) demonstreren van alle technieken

3. THEORIE – KOREAANSE TERMINOLOGIE

- Jireugi (stoot)
- Dwiro Dora (achteromdraaien)
- An (binnen)
- Bakat (buiten)
- Tie (gordel)
- Joenbi (groeten)
- Lichaamszones kennen (Ahre, Momtong, Eolgoel)

ALGEMENE KENNIS: THEORIE / TERMINOLOGIE (ZIE 8st KUP TOT 7^{de} KUP)

EXAMENPROGRAMMA (5^e KUP (GROEN – BLAUW))

1. STIJLFIGUUR – POOMSE

- Taegeuk: Sa Jang (4) (Op Commando)
 - 1^e Taegeuk: Il Jang (Op Commando)
 - 2^e Taegeuk: I Jang (Op Commando)
 - 3^e Taegeuk: Sam Jang (Op Commando)
- De jury kiest 3 poomses

2. BASISTECHNIEK – KIBON TONJAK

Trappen: Cha-gi (Kunnen uitvoeren op trapkussen of in een vrij gevecht zonder contact).

- Mirreo Cha-gi (voorwaartse druktrap)

Standen: Soghi (Kunnen uitvoeren en kennen met benaming)

- Moa Soghi (gesloten stand)

Stoten: Jireugi (Kunnen uitvoeren en kennen met benaming)

- Bandae Jireugi (gelijk stoten aan stand)
- Baro Jireugi (teggengesteld stoten aan stand)

VRIJGEVECHT – GYORUGI

- Pang Ya Yu: gevecht zonder contact (1 minuut) demonstreren van alle technieken
- Gyorugi: gevecht met (licht) contact !!! (1 minuut) demonstreren van alle technieken

3. THEORIE – KOREAANSE TERMINOLOGIE

- Sabeom Nim (leraar/meester)
- Keyeongo (waarschuwing)
- Kam-Jom (minpunt)
- Sung (winnaar)
- Poomsé (schijngevecht)

ALGEMENE KENNIS: THEORIE / TERMINOLOGIE (ZIE 8st KUP TOT 6^{de} KUP)

EXAMENPROGRAMMA (4^e KUP (BLAUW))

1. STIJLFIGUUR – POOMSE

- Taegeuk: Oh Jang (5) (Op Commando)
 - 1^e Taegeuk: Il Jang (Op Commando)
 - 2^e Taegeuk: I Jang (Op Commando)
 - 3^e Taegeuk: Sam Jang (Op Commando)
 - 4^e Taegeuk: Sa Jang (Op Commando)
- De jury kiest 3 poomses

HANBON KYORUGI SOOGI (1 STAPSHANDTECHNIEKEN)

Vijf verschillende van deze technieken naar voren kunnen brengen, deze moeten bestaan uit een bloktechnieken tegen een rechter midden vuiststoot (montong jireugi) en 1 of 2 tegenaanval (jireugi, chig, tsireugi)

HANBON KYORUGI CHOKGI (1 STAPSVOETTECHNIEKEN)

Vijf verschillende van deze technieken naar voren kunnen brengen, deze moeten bestaan uit een bloktechniek met voet tegen een rechter midden vuiststoot, 1 of 2 tegenaanvallen met traptechnieken (chagi)

HOSINSOEL (ZELFVERDEDIGING)

Vijf zelfverdediging technieken kunnen uitvoeren, dit tegen een aanval met vuist of vastgrijpen of traptechnieken, deze technieken mogen klemmen omvatten.

KYOK PA (BREEKTECHNIEKEN)

- Kinderen onder de 14 jaar moeten geen breektechnieken doen ze moeten 2 technieken uitvoeren op een trapkussen. Voor de jongeren tot 16 jaar moeten het planken zijn van 1cm. Voor de jongens ouder dan 16 jaar moet het 2 cm zijn, voor de meisjes ouder dan 16 jaar moet 1 cm zijn.
- Er worden telkens 2 breektesten gedaan 1 vuisttechnieken (montong jireugi) en 1 voettechniek (opgelegd door de jury) deze moeten alle 2 succesvol zijn.

- **THEORIE – KOREAANSE TERMINOLOGIE (+ ZIE 8st KUP TOT 5^{de} KUP)**

- Owen: Links
- Oreun: Rechts
- Chong: Blauw
- Hong: Rood
- Kallyo: Onderbreken, stoppen
- Kyorugi: Vrijgevecht

VRIJGEVECHT – GYORUGI

- Pang Ya Yu: gevecht zonder contact (1 minuut) demonstreren van alle technieken
- Gyorugi: gevecht met (licht) contact !!! (1 minuut) demonstreren van alle technieken

ALGEMENE KENNIS: THEORIE / TERMINOLOGIE (ZIE 8st KUP TOT 5^{de} KUP)

EXAMENPROGRAMMA – 3^e KUP (BLAUWROOD)

TAEGEUKS:

- Taegeuk: Yuk Jang (6) (eigen tempo, starten na het commando Si Jak)
- Taegeuks: Il Jang (1), I Jang (2), Sam Jang (3), Sa Jang (4) Oh Jang (5)
De jury kiest 3 poomses

BASISTECHNIEK – KIBON TONJAK

STAPTECHNIEKEN – HANBON GYORUGI

Hanbon Gyorugi Soghi (1 Steps)

- **Tien** verschillende technieken naar voor kunnen brengen, deze moeten bestaan uit een bloktechniek en 1 of 2 tegenaanvallen.

Hanbon Gyorugi Chokgi (1 Steps voet)

- **Tien** verschillende technieken naar voor kunnen brengen, deze moeten bestaan uit een bloktechniek met de voet en 1 of 2 tegenaanvallen met de voet. (**waarvan 4 gesprongen**)

ZELFVERDEDIGING – HONSINSOUL

- **Vijf** bevrijdingstechnieken kunnen uitvoeren. Dit tegen een aanval met vuist of vastgrijpen of traptechnieken, deze technieken mogen klemmen omvatten.

KRACHTTEST – KYOKPA

Kinderen onder de 14 jaar: 2 technieken uitvoeren op een trapkussen.

14 tot 16 jaar: planken van 1cm., Jongens ouder dan 16 jaar: planken van 2 cm.

Meisjes ouder dan 16 jaar: planken van 1 cm.

Er worden telkens 2 breektesten uitgevoerd: 1 vuisttechniek (Momtong Jireugi) en 1 voettechniek (opgelegd door de jury) deze moeten alle 2 succesvol zijn en met de nodige technicitijd.

VRIJGEVECHT – GYORUGI

- Pang Ya Yu: gevecht zonder contact (1 minuut) – demonstreren van alle technieken
- Gyorugi: gevecht met (licht) contact !!! (1 minuut)

THEORIE – KOREAANSE TERMINOLOGIE

- Sonnal momtong maggi (Midden meshand afweer)
- Momtong Jireugi (Midden stoot)
- Sonnal Ahre maggi (Dubbel meshandblok onder)
- Pyon son keut chireugi (steek met de vingertoppen)
- Jebipoem sonnal mok an Chi-gi (Slag in zwaluwvorm naar nek)
- Bakat palmok bakat maggi (Met de buitenkant van de arm naar buiten afweren)

ALGEMENE KENNIS: THEORIE / TERMINOLOGIE (ZIE 8st KUP TOT 4^{de} KUP)

EXAMENPROGRAMMA – 2^e KUP (ROOD)

TAEGUKS:

- Taegeuk: Chil Jang (7) (eigen tempo, starten na het commando Si Jak)
- Taegeuk Il Jang (1), I Jang (2), Sam Jang (3), Sa Jang (4), Oh Jang (5) & Yuk Jang (6)
De jury kiest 4 poomses

STAPTECHNIEKEN – HANBON GYORUGI

Hanbon Gyorugi Soghi (1 Steps)

- **Tien** verschillende technieken naar voor kunnen brengen, deze moeten bestaan uit een bloktechniek en 1 of 2 tegenaanvallen.

Hanbon Gyorugi Chokgi (1 Steps voet)

- **Tien** verschillende technieken naar voor kunnen brengen, deze moeten bestaan uit een bloktechniek met de voet en 1 of 2 tegenaanvallen met de voet. (**waarvan 4 gesprongen**)

ZELFVERDEDIGING – HONSINSOUL

- **Tien** bevrijdingstechnieken kunnen uitvoeren. Dit tegen een aanval met vuist of vastgrijpen of traptechnieken. Deze technieken mogen klemmen omvatten.
- **Vijf** mes technieken.

VRIJGEVECHT – GYORUGI

- Pang Ya Yu: gevecht zonder contact (1 minuut) demonstreren van alle technieken
- Gyorugi: gevecht met (licht) contact !!! (1 minuut) demonstreren van alle technieken

KRACHTTEST – KYOKPA

Kinderen onder de 14 jaar: 2 technieken uitvoeren op een trapkussen.

14 tot 16 jaar: planken van 1cm., Jongens ouder dan 16 jaar: planken van 2 cm.

Meisjes ouder dan 16 jaar: planken van 1 cm.

Er worden telkens 3 breektesten uitgevoerd: 1 vuisttechniek (Momtong Jireugi) en 2 voettechnieken (opgelegd door de jury) deze moeten alle 2 succesvol zijn en met de nodige technicitijd.

THEORIE – KOREAANSE TERMINOLOGIE – BASISSTECHNIEK – KIBON TONJAK

Alles theorie/terminologie kennen van de vorige examens (geel tem blauwrood)

- Sonnal momtong maggi (Midden meshand afweer)
- Momtong Jireugi (Midden stoot)
- Gawi maggi (Schaarblok)
- Pyon son keut tsireugi (Met open hand steken)
- Jebipoem sonnal mok Chi-gi (Slag in zwaluwvorm naar nek)
- Bakat palmok bakat maggi (Met de buitenkant van de arm naar buiten afweren)
- Batangson Chi-gi (Slag met handpalm)
- Palkoep Chi-gi (elleboogslag), Moerop Chi-gi (kniestoot)
- Beom Soghi (tijgerstand), Haktari soghi (Kraanvogelstand), Koa Soghi (gekruste stand)

Geschiedenis van Taekwondo kennen + alle technieken uit de taegeuks kennen

ALGEMENE KENNIS: THEORIE / TERMINOLOGIE (ZIE 8st KUP TOT 3^{de} KUP)

EXAMENPROGRAMMA – 1^e KUP (ROODZWART)

LEDEN ABFT JURY / ABFT LEDEN VTF JURY TRAINERS ACADEMY GE WE

TAEGEUKS:

- Taegeuk: Pal Jang (8) eigen tempo, starten na het commando Si Jak
 - Taegeuks: Il Jang (1) tem Chil Jang (7)
- De jury kiest 4 poomses

BASISTECHNIEK – KIBON TONJAK

STAPTECHNIEKEN – HANBON GYORUGI

Hanbon Gyorugi Soghi (1 Steps)

- **Vijftien** verschillende technieken naar voor kunnen brengen, deze moeten bestaan uit een bloktechniek en 1 of 2 tegenaanvallen.

Hanbon Gyorugi Chokgi (1 Steps voet)

- **Vijftien** verschillende technieken naar voor kunnen brengen, deze moeten bestaan uit een bloktechniek met de voet en 1 of 2 tegenaanvallen met de voet. (**waarvan 4 gesprongen**)

ZELFVERDEDIGING – HONSINSOUL

- **Tien** bevrijdingstechnieken kunnen uitvoeren. Dit tegen een aanval met vuist of vastgrijpen of traptechnieken. Deze technieken mogen klemmen omvatten.
- **Vijf** mes technieken.

KRACHTTEST – KYOKPA

Kinderen onder de 14 jaar: 2 technieken uitvoeren op een trapkussen.

14 tot 16 jaar: planken van 1cm., Jongens ouder dan 16 jaar: planken van 2 cm.

Meisjes ouder dan 16 jaar: planken van 1 cm.

Er worden telkens 3 breektesten uitgevoerd: 1 vuisttechniek (Momtong Jireugi) en 2 voettechnieken (opgelegd door de jury) deze moeten alle 2 succesvol zijn en met de nodige technicitijd.

VRIJGEVECHT – GYORUGI

- Pang Ya Yu: gevecht zonder contact (1 minuut) demonstreren van alle technieken
- Gyorugi: gevecht met (licht) contact !!! (1 minuut) demonstreren van alle technieken

8. THEORIE – KOREAANSE TERMINOLOGIE

- Alle basistechnieken kennen met benaming.
- Lichaamsdelen, richtingen, enz... kennen

Geschiedenis van Taekwondo kennen + alle technieken uit de taegeuks kennen

ALGEMENE KENNIS: THEORIE / TERMINOLOGIE (ZIE 8st KUP TOT 2^{de} KUP)