



EXAMENSTOF

ALGEMEEN

Uitgangspunt. Onze examenstof voldoet aan de eisen van de Taekwondobond Nederland zoals beschreven in het Dan- / Poom- / Geup-Examenreglement 2009. Uitgangspunt van de examenstof is de voorbereiding op het 1^e danexamen bij de TBN.

Indeling. Alle genoemde technieken bij een graad moet je kennen en beheersen voor die graad. Ook alle voorgaande kennis word je geacht te kennen. Vanaf 4^e geup wordt je theoretische kennis schriftelijk getest. Vanaf 3^e geup moet je ook kennis hebben van wedstrijdreglementen en de (inter)nationale organisatie en achtergrond van taekwondo.

Regelmaat. Er is 3 maal per jaar clubexamen. Hoewel het aantrekkelijk is snel graden te halen, is het erbarmelijk een graad te dragen die je niet waar kunt maken.

Graden. We onderscheiden de volgende geup-graden (TBN-norm):

10e Geup	witte band	5e Geup	groen-blauw
9e Geup	wit-geel	4e Geup	blauwe band
8e Geup	gele band	3e Geup	blauw-rood
7e Geup	geel-groen	2e Geup	rode band
6e Geup	groene band	1e Geup	rood-zwart

Examenmateriaal. Er worden geen examenkosten in rekening gebracht. De school zorgt voor banden, slippers en materiaal voor breektesten. Deze worden je aangeboden als blijk van waardering voor je energie en inzet.

Graduatie. Na het behalen van je examen krijg je van de school je band of slip. Vanaf dat moment ben je gerechtigd deze graad te dragen.

Bijhouden. Je wordt altijd geacht de kennis van de voorgaande graden te kennen en beheersen. Hou alles goed bij.

Vragen. Als je vragen hebt, stel ze.

Veel succes met je voorbereiding!

Trainersstaf BB



EXAMENSTOF

9^e GEUP / WIT-GEEL

koreaans

charyeot
kyongre
joonbi
shijak
kallyo
geuman

opgelet
groeten
beginhouding aannemen
beginnen
pauze
stoppen

standen

apseogi
apkoobi

korte voorwaartse stand
lange voorwaartse stand

handtechnieken

momtong jireugi
doobeon momtong jireugi
arae makki
an makki

stoot op borsthoogte
dubbele stoot op borsthoogte
laag blok
inwaarts middenblok

traptechnieken

baldeung apchagi
baldeung dollyo chagi

voorwaartse trap met de wreef
rondwaartse trap met de wreef



EXAMENSTOF

8^e GEUP / GEEL

koreaans

mom
eolgool
momtong
arae
kihap

lichaam als geheel
lichaam van sleutelbeen tot kruin
lichaam van navel tot sleutelbeen
lichaam van de voeten tot de navel
'krachtkreet'

standen

dwitkoobi
joochoom seogi

achterwaartse stand
paardrijstand

handtechnieken

bakat makki
eolgool jireugi
eolgool makki

uitwaarts middenblok
hoge stoot
hoog blok

traptechnieken

apchook apchagi

voorwaartse trap, bal van de voet

poomsee

1^e / il-jang

ilbo daeryon

3 handtechniek

panchayu daeryon

1 minuut diverse trap- en stoottechnieken op
stootkussen dat wordt aangegeven

CHECK

Beheers je de stof van voorgaande graden nog?
Ken je alle Nederlandse en Koreaanse benamingen uit je hoofd?
Weet je waar alle technieken voor zijn?



EXAMENSTOF

7^e GEUP / GEEL-GROEN

koreaans

an-	inwaarts
bakat-	uitwaarts
dollyo-	rondwaarts
hana	1
tul	2
set	3
net	4

standen

moa seogi	parallelstand, gesloten voeten
naranhi seogi	parallelstand, heupbreedte

handtechnieken

hansonnal an makki	inwaarts middenblok, één meshand
hansonnal bakat makki	uitwaarts middenblok, één meshand
hansonnal eolgool anchigi	hoge inwaartse slag, één meshand
hansonnal eolgool bakat chigi	hoge uitwaartse slag, één meshand
naeryo chigi	neerwaartse slag, open hand

traptechnieken

dwitchagi	achterwaartse trap
mooreup chagi	knietje, zonder vastpakken
naeryo chagi	neerwaartse trap

poomsee

2^e / ih-jang

ilbo daeryon

5 handtechniek

gyorugi

1 minuut semicontact sparren, bescherming

CHECK

Beheers je de stof van voorgaande graden nog?
Ken je alle Nederlandse en Koreaanse benamingen uit je hoofd?
Weet je waar alle technieken voor zijn?



EXAMENSTOF

6^e GEUP / GROEN

koreaans

ap-	voorwaarts
dwit-	achterwaarts
naeryo-	neerwaarts
yeop-	zijwaarts
dasot	5
yeosot	6
ilgop	7
yeodol	8
ahop	9
yeol	10

handtechnieken

deungjoomeok eolgool apchigi	hoge voorwaartse hamerslag, achterkant vuist
deungjoomeok eolgool bakat chigi	hoge uitwaartse hamerslag, achterkant vuist
dollyo jireugi	rondwaartse stoot / hoek
palkoop dwitchigi	achterwaartse elleboogstoot
sonnal bakat makki	uitwaarts blok, dubbele meshand

traptechnieken

twio baldeung dollyo chagi	gesprongen rondwaartse trap, wreef
yeop chagi	zijwaartse trap

poomsee

3^e / sam-jang

ilbo daeryon

5 handtechniek
3 gemengd

gyekpa

1 (beentechniek)

gyorugi

1 minuut fullcontact

CHECK

Beheers je de stof van voorgaande graden nog?
Ken je alle Nederlandse en Koreaanse benamingen uit je hoofd?
Weet je waar alle technieken voor zijn?



EXAMENSTOF

5^e GEUP / GROEN-BLAUW

koreaans

oen
oreun
deung
mok
teok
ollyo

links
rechts
rug(kant)
nek / hals
kin / kaak
opwaarts

handtechnieken

jebipoom mokchigi
pyeonsonkeut jireugi
sonnal arae makki

zwaluwstaart
steek, vingertoppen
laag blok, dubbele meshand

traptechnieken

apchook dollyo chagi
bandae dollyo chagi
mileo chagi
twio naeryo chagi

rondwaartse trap, bal van de voet
tegengestelde rondwaartse trap
duwtrap
gesprongen neerwaartse trap

poomsee

4^e / sa-jang
1 eigen keuze

ilbo daeryon

5 handtechniek
5 gemengd

gyekpa

1 (handtechniek)

gyorugi

2 x 1 minuut fullcontact

CHECK

Beheers je de stof van voorgaande graden nog?
Ken je alle Nederlandse en Koreaanse benamingen uit je hoofd?
Weet je waar alle technieken voor zijn?



EXAMENSTOF

4^e GEUP / BLAUW

theorie

schriftelijke toets van alle gevraagde kennis

koreaans

joomeok

son

bal

nal

balnal

sonnal

palkoop

vuist

hand

voet

meskant

mesvoet

meshand

ellboog

standen

ap koa seogi

dwit koa seogi

voorwaarts gekruiste stand

achterwaarts gekruiste stand

handtechnieken

apchigi

geodeureo arae makki

geodeureo bakat makki

mejoomeok naeryo chigi

palkoop ollyo chigi

stoot, duimzijde boven

laag ondersteund blok

uitwaarts ondersteund blok

neerwaartse hamerslag, onderkant vuist

opwaartse elleboogstoot

traptechnieken

nooleo chagi

momdollyo chagi

mooreup chigi

twio apchook apchagi

druktrap

rondwaartse trap om de eigen as / spindollyo

knetje, met vastpakken

gesprongen voorwaartse trap, bal van de voet

poomsee

5^e / o-jang

1 eigen keuze (poomsae 2-4)

ilbo daeryon

5 handtechniek

5 gemengd

3 beentechniek

hosinsul

5 technieken / beetpakken en vasthouden

gyekpa

2 x (1 handtechniek + 1 beentechniek)

gyorugi

2 x 1½ minuut fullcontact

CHECK

Beheers je de stof van voorgaande graden nog?

Ken je alle Nederlandse en Koreaanse benamingen uit je hoofd?

Weet je waar alle technieken voor zijn?



EXAMENSTOF

3^e GEUP / BLAUW-ROOD

theorie

schriftelijke toets van alle gevraagde kennis plus het wedstrijdreglement sparring

koreaans

dwikoomchi
palmok
sonmok
sonkeut
balkeut

hiel
onderarm
pols
vingertoppen
tenen

handtechnieken

batangson makki
hechyo makki
yeop jireugi

inwaarts blok, palm van de hand
dubbel uitwaarts blok
zijwaartse stoot

traptechnieken

momdollyo bandae dollyo chagi

hoge achterwaartse tegengestelde ronde trap

poomsee

6^e / yuk-jang
2 naar eigen keuze (poomsae 3-5)

ilbo daeryon

5 handtechniek
5 gemengd
5 beentechniek
(eigen technieken toegestaan)

hosinsul

5 verdedigingen (verwurgingen en klemmen)

gyekpa

2 x (minimaal 1 beentechniek)

gyorugi

2 x 2 minuten fullcontact

CHECK

Beheers je de stof van voorgaande graden nog?
Ken je alle Nederlandse en Koreaanse benamingen uit je hoofd?
Weet je waar alle technieken voor zijn?



EXAMENSTOF

2^e GEUP / ROOD

theorie

schriftelijke toets van alle gevraagde kennis plus het wedstrijdreglement stijl

koreaans

boojoomok
doojoomok
dari
mori

vuist, rugzijde boven
vuist, palmzijde boven
been
hoofd

standen

beomseogi

tijgerstand

handtechnieken

eotgeoreo makki
gawi makki

gekruist blok
schaarblok

traptechnieken

twio apchook dollyo chagi

gesprongen rondwaartse trap, bal van de voet

poomsee

7^e / chil-jang
1 naar eigen keuze (poomsae 3-6)
1 naar keuze examencommissie (poomsae 1-6)

ilbo daeryon

15 stuks (eigen technieken toegestaan)

hosinsul

10 stuks

gyekpa

3 x (minimaal 1 hand- en 1 beentechniek)

gyorugi

3 x 1½ minuut fullcontact

CHECK

Beheers je de stof van voorgaande graden nog?
Ken je alle Nederlandse en Koreaanse benamingen uit je hoofd?
Weet je waar alle technieken voor zijn?



EXAMENSTOF

1^e GEUP / ROOD-ZWART

theorie

schriftelijke toets van alle gevraagde kennis plus kennis van de (inter)nationale organisatie van taekwondo

handtechnieken

gawisonkeut jireugi
kaljaebi
oesanteul makki

2-vingersteek
wurgsteek
bergblok

traptechnieken

twio dwit chagi

gesprongen achterwaartse trap

poomsee

8^e / pal-jang
1 naar eigen keuze (poomsae 4-7)
1 naar keuze examencommissie (poomsae 1-7)

ilbo daeryon

15 stuks (eigen technieken toegestaan)

hosinsul

12 stuks (eigen technieken toegestaan)

gyekpa

3 x (minimaal 1 gesprongen beentechniek)

gyorugi

3 x 2 minuten fullcontact

CHECK

Beheers je de stof van voorgaande graden nog?
Ken je alle Nederlandse en Koreaanse benamingen uit je hoofd?
Weet je waar alle technieken voor zijn?



EXAMENSTOF

1^e DAN / EISEN TBN

<u>theorie</u>	schriftelijke toets over alle standen en technieken uit stijlvormen 1-8 / Kort Koreaans
<u>poomsee</u>	3 stuks: 8 ^e / pal-jang eigen keuze tussen 4 en 7 keuze examencommissie tussen 1 en 7
<u>ilbo daeryon</u>	15 / hand- en beentechnieken, inclusief gesprongen technieken
<u>hosinsul</u>	12 / beetpakken, vasthouden en klemmen
<u>gyorugi</u>	1½ minuut volgens het wedstrijdreglement, met volledige bescherming
<u>gyekpa</u>	3 stuks: keuze examencommissie: yeop/dollyo/dwit 2 eigen keuzes, minstens 1 beentechniek

OVERIGE EISEN

Om 1^e danexamen te doen bij de TBN, moet je minstens de voorafgaande 3 jaar aaneengesloten lid zijn geweest van de Taekwondo Bond Nederland (behoudens dispensatie door het bondsbestuur).

Daarnaast moet je een tweedaagse cursus bij de bond hebben gevolgd over het wedstrijdreglement sparren, of je scheidsrechtersdiploma 'D' halen.

DATA

Danexamen voor 1^e en 2^e dan wordt tweemaal per jaar op districtsniveau afgenomen, meestal in juni en december. Deelname aan danexamen is in overleg met hoofdtrainer. Opgave door hoofdtrainer. Er zit een minimale wachttijd tussen het behalen van je 1^e Geup en het opgaan voor je danexamen van een half jaar. Danexamens voor 3^e dan en hoger worden landelijk afgenomen, ook in juni en december. Opgave door hoofdtrainer.