



# Hantei Exameneisen Taekwondo

**NB Persoonlijk map inleveren bij opgave Examen (uiterlijk 2 weken van te voren!)**

Band		Theorie	Persoonlijke map	P1 Praktijk 1	P2 Praktijk 2	P3 Praktijk 3	P4 Praktijk 4	P5 Praktijk 5
Kleur + Geup				<i>Taegeuk</i>	<i>Ilbo Taeryon</i>	<i>Hosinsul</i>	<i>Chayu Taeryon</i>	<i>Geyk pa</i>
Rood zwart	1e	Algemene termen + Onderdelen lichaam + Richting + Taegeuk t/m 8 + etc.	<b><i>Uitgeprint:</i></b> Praktijk 1 t/m 5  naar Danexameneisen TBN	1 t/m 8	15 stuks (10 voet (waarvan 3 gesprongen) en 5 hand)	12	1,5 min	3 stuks (keuze e.c.)
Rood	2e	Basis + Taegeuk t/m 7	<b><i>Uitgeprint:</i></b> Praktijk 2 t/m 4	1 t/m 7	12 (8 voet (waarvan 2 gesprongen) en 3 hand)	10	1 min	3 stuks (1 hand + 1 voet + keuze e.c.)
Blauw rood	3e	Basis + Taegeuk t/m 6	<b><i>Uitgeprint:</i></b> Praktijk 2 t/m 3	1 t/m 6	10 (voet, hand en gesprongen)	8	0,5 min	2 (1 hand + 1 voet)
Blauw	4e	Basis + Taegeuk t/m 5	<b><i>Uitgeprint:</i></b> Praktijk 2 t/m 3	1 t/m 5	8 (voet, hand en gesprongen)	6	0,5 min	1 naar eigen keuze
Groen blauw	5e	Basis + Taegeuk t/m 4		1 t/m 4	6 vrije invulling	4	0,5 min	
Groen	6e	Basis + Taegeuk t/m 3		1 t/m 3	5 vrije invulling	0	0,5 min	
Geel groen	7e	Basis + Taegeuk t/m 2		1 t/m 2	5 vrije invulling	0	0	
Geel	8e	Basis + Taegeuk 1		1	4 vrije invulling	0	0	
Wit geel	9e	Basistermen		1 meelopen	4 vrije invulling	0	0	



# Hantei Exameneisen Taekwondo

## Persoonlijke Map

Vanaf blauw inleveren bij aanvang examen, geen map is uitsluiting van examen.

## Inhoud

Naam:

Theorie

Praktijk 1:

Praktijk 2:

Praktijk 3:

Feedback examen / notities

Toelatingsformulier



# Hantei Exameneisen Taekwondo

9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
-1		



# Hantei Exameneisen Taekwondo

## Zelfverdediging (Hosinsul)

### Algemeen

- Contact tijdens de uitvoering (verdedigen en tegenaanvallen) van hosinsul is toegestaan.
- Het dragen van beschermdelen (arm, been en kruis) zijn toegestaan.

### Uitgangspositie aanvalstechnieken

- De aanval dient elke keer te beginnen vanuit dezelfde startpositie. Deze startpositie is zodanig gekozen dat de examencommissie de technieken goed kan observeren.
- Aanvalstechnieken dienen realistisch met kracht, overtuiging en beleving worden ingezet.
- Na elke aanval- en verdedigingstechniek dient men terug te keren naar het centrum van het veld in een rechte lijn tegenover de examencommissie en wederom te starten vanuit een parate gevechtshouding op de plaats.

### Uitgangspunten bij verdedigen tegen klemmen, vasthouden en vastpakken.

- De verdediging dient te geschieden volgens het volgende principe:
  - a. Reactie op de aanval: uitvoeren van een stoot, slag of traptechniek (daar waar noodzakelijk) op een vitaal punt om een schrikreactie teweeg te brengen waardoor de aanvalstechniek niet meer het volle effect heeft.
  - b. Bevrijden uit de aanval: het uitvoeren van een verdraaiing, klemming of afweertechneik om los te komen uit de ingezette aanval.
  - c. Tegenaanval: het uitvoeren van een enkele of dubbele stoot-, slag- of traptechniek (of combinatie van twee technieken) op een vitaal punt van de tegenstander.
  - d. De verdediger dient te eindigen in een parate gevechtshouding ten opzichte van de aanvaller.
- Bij het verdedigen dient men gebruik te maken van een variëteit aan taekwondo technieken zoals afweren, klemmen, trap- en stoottechnieken en eventueel het gecontroleerd naar de grond brengen.
- Uitgevoerde verdraaiingen, klemmen en bevrijdingen dienen duidelijk, beheerst, en goed zichtbaar uitgevoerd te worden waarbij het beginpunt en eindpunt van de getoonde technieken duidelijk zichtbaar is.
- Alle aanvallen (reactieaanval of tegenaanval) dienen duidelijk op vitale punten gericht te zijn.
- Alle uitgevoerde technieken dienen eenvoudig, effectief, realistisch en beheerst te zijn (geen geweld).
- Alle technieken dienen met kracht en overtuiging worden uitgevoerd.
- Uit de getoonde technieken moet duidelijk zichtbaar zijn dat de verdediger voldoende in staat is zich te verdedigen.

### Uitgangspunten bij verdedigen tegen stok- en mesaanvallen

- De verdediging dient te geschieden volgens het volgende principe:
  - Afweer van de aanval: het uitvoeren van een ontwijking en/of afweer.



# Hantei Exameneisen Taekwondo

- Reactie op de aanval: het uitvoeren van een stoot, slag of traptechniek(daar waar noodzakelijk) op een vitaal punt om de aanval te ontregelen en de aanvaller uit balans te brengen.
- Overnemen van de aanval: het uitvoeren van een verdraaiing, klemming of afweertechneik om de aanval en aanvaller te neutraliseren en te controleren.
- Tegenaanval: het uitvoeren van een enkele of dubbele stoot-, slag- of traptechniek (of combinatie van twee technieken) op een vitaal punt van de tegenstander.
- De verdediger dient te eindigen in een parate gevechtshouding ten opzichte van de aanvaller.
- Bij het verdedigen dient men gebruik te maken van een variëteit aan taekwondotechnieken zoals afweren, klemmen, trap- en stoottechnieken en eventueel het gecontroleerd naar de grond brengen.
- Uitgevoerde verdraaiingen, klemmen en bevrijdingen dienen duidelijk, beheerst, en goed zichtbaar uitgevoerd te worden waarbij het beginpunt en eindpunt van de getoonde technieken duidelijk zichtbaar is.
- Alle aanvallen (reactieaanval of tegenaanval) dienen duidelijk op vitale punten gericht te zijn.
- Alle uitgevoerde technieken dienen eenvoudig, effectief, realistisch en beheerst te zijn (geen geweld).
- Alle technieken dienen met kracht en overtuiging worden uitgevoerd.
- Uit de getoonde technieken moet duidelijk zichtbaar zijn dat de verdediger voldoende in staat is zich te verdedigen.
- De verdediger mag in geen geval onder de stok of het mes komen te staan.
- De verdediger mag in geen geval in de aanvalslijn van het mes komen te staan.
- De verdediger mag in geen geval in aanraking komen met het mes c.q. mogelijk verwond te worden door het mes.
- De verdediger mag in geen geval de stok of het mes gebruiken om een tegenaanval uit te voeren.
- De aanvaller dient te allen tijde na de tegenaanval ontwapend te zijn c.q. worden.
- De stok of het mes dient na het ontwapenen, buiten het bereik van de aanvaller, op de grond gelegd te worden (tenzij de aanvaller deze reeds heeft laten vallen).

## Vrij sparren (Chayu Taeryon en Ban Chayu Taeryon)

- Er dient bij Chayu Taeryon gebruik te worden gemaakt van ALLE voorkomende traptechnieken in zowel de aanvallende situatie als in de verdedigende situatie en het overnemen van een aanvallende techniek van de partner (het counteren).
- Onder alle voorkomende schop technieken wordt onder andere verstaan Ap- chagi, Dolleyo-Chagi, Dwit-Chagi, Neareyo-Chagi, Yop-Chagi, Mondolleyo-Chagi.
- De stootkussens/mitts welke gebruikt wordt bij Ban Chayu Taeryon mogen zowel rond als rechthoekig zijn. De maximale afmeting van een kussen is 40 x 40 cm.

## Sparren (Gyeo-Rugi)

- De examenkandidaat draagt altijd de blauwe hogo en zijn partner de rode hogo.
- Conform WTF-reglement met aanvulling TBN reglement, voetbeschermers identiek aan die van met sensoren zijn toegestaan.



# Hantei Exameneisen Taekwondo

## Beoordelingsformulier

Onderdeel	Beoordelingscriteria	Afvinken tijdens beoordeling	Beoordeling
<b>Persoonlijke Map</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• P1: Eigen keuze</li><li>• P2: uitgeschreven</li><li>• P3: uitgeschreven</li><li>• P5: Eigen keuze</li></ul>	<input type="checkbox"/> <b>Bevat eigen programma Praktijkonderdelen</b>  <input type="checkbox"/> <b>Theorieblad</b>	
<b>Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Benamingen van de genoemde stijlvormen, technieken en standen tot en met de 8 ste stijlvorm</li><li>• alle in de Taekwondo gebruikelijke Koreaanse termen</li></ul>	<input type="checkbox"/> <b>Minder dan 3 fout</b>	
<b>Praktijk 1</b> <i>Taegeuk</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• standen</li><li>• traptechnieken</li><li>• handtechnieken</li><li>• juiste ademhaling</li><li>• juiste houding; balans</li><li>• beginpunt = eindpunt</li><li>• kijkrichting</li><li>• kracht; spierspanning</li><li>• dynamiek / ritme</li></ul>	<input type="checkbox"/> <b>Beginpunt = Eindpunt</b>  <input type="checkbox"/> <b>Goede verdeling energie; ontspanning en aanspanning</b>  <input type="checkbox"/> <b>Correcte volgorde van en uitvoer</b>	
<b>Praktijk 2</b> <i>Ilbo Taeryon</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• afstand</li><li>• timing / reactie</li><li>• kracht</li><li>• realiteitszin</li><li>• uitvoering technieken</li></ul>	<input type="checkbox"/> <b>5 handtechnieken</b>  <input type="checkbox"/> <b>10 voettechnieken</b>  <input type="checkbox"/> <b>3 gesprongen voettechnieken</b>	
<b>Praktijk 3</b> <i>Hosinsul</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• realiteitszin</li></ul>	<input type="checkbox"/> <b>1. Reactie</b> <b>2. Overnemen</b>	



# Hantei Exameneisen Taekwondo

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• afronden met taekwondotechniek</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pols</li> <li>2. Revers</li> <li>3. Verwuring gestrekt</li> <li>4. hoofd/haren</li> <li>5. Polsen rugzijde</li> <li>6. Verwuring gestrekte hals achter</li> <li>7. Berengreep incl armen</li> <li>8. Omklemming hoofd</li> <li>9 t/m 12 eigen invulling</li> </ol>	<b>3.Tegenaanval</b> <b>4. Gevechtshouding</b>  <input type="checkbox"/> <b>1 t/m 8 verplichte vormen</b>	
<b>Praktijk 4</b> <i>Chayu Taeryon</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• logische combinaties</li> <li>• conditie</li> <li>• realiteitsgehalte</li> <li>• traptechnieken</li> <li>• inzicht</li> <li>• grip op de partij / scoren</li> <li>• variatie in technieken en links / rechts</li> <li>• conditie</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <b>Ap, dollyo, dwit, naeryo, yeop, momdollyo</b>  <input type="checkbox"/> <b>Aanval, Counter</b>  <input type="checkbox"/> <b>Combinaties, variaties en beide benen</b>	
<b>Praktijk 5</b> <i>Geyk pa</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• materiaal gebroken</li> <li>• beheersing techniek / balans</li> <li>• moeilijkheidsgraad techniek</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <b>Materiaal gebroken</b>  <input type="checkbox"/> <b>Maximaal 1 stoot techniek</b>  <input type="checkbox"/> <b>Beginstand is ap koobi of dwitkoobi met chagi vanuit achterste been</b>	