



EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Wit-geel

9 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Niet van toepassing

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) Niet van toepassing

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) Niet van toepassing

Praktijk 4

Basistechnieken: Alle gebruikelijke basis hand-, arm- en beentechnieken (hieronder toegelicht)
Handtechnieken: laag-, midden- en hoge stoot (arae-, momtong-, eolgeol jireugie)
Armtechnieken: lage-, midden- en hoge blok (arae-, momtong-, eolgeol makkie)
Beentechnieken: voorwaartse-, duw- en ronde trap, beenzwaai (ap-, ap chook ap-, dolleyo en naeryo chagi)
Standen: loopstand (ap seogie). grote stand (ap koobi seogie)
Kussentrainingen: Bovenstaande trap,-en stoottechnieken kunnen laten zien op kussen
Sparren non contact: 2 x 1 minuut non contact

Praktijk 5

Breekttest: Niet van toepassing

Theorie

Koreaanse benoemingen worden gevraagd echter heeft dit geen invloed op de uitslag maar het is wel een pluspunt om te weten.
(voor alle Koreaanse benoemingen zie ook Koreaanse theorie)



EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Geel
8 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Taeguk Il Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) Niet van toepassing

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) Niet van toepassing

Praktijk 4

Basistechnieken: Betere uitvoering van alle gevraagde basistechnieken voor gele slip
Handtechnieken: laag-, midden- en hoge stoot (*arae-, momtong-, eolgeol jireugie*)
Armtechnieken: lage-, midden- en hoge blok (*arae-, momtong-, eolgeol makkie*)
Beentechnieken: voorwaartse-, duw-, zijwaartse en ronde trap, beenzwaai (*ap-, ap chook ap-, yeop-, dolleyo en naeryo chagi*)
Standen: loopstand (*ap seogie*), grote stand (*ap koobi seogie*)

Sprongtechnieken: Ap Chagi (sprong voorwaarts)

Kussentrainingen voorwaartse-, duw-, zijwaartse en ronde trap, beenzwaai (*ap-, ap chook ap-, yop- dolleyo en naeryo chagi*) en elleboogstoot (*palkoop Jireugi*) kunnen laten zien op kussen.

Sparren non contact: 2 x 1 minuut non contact

Praktijk 5

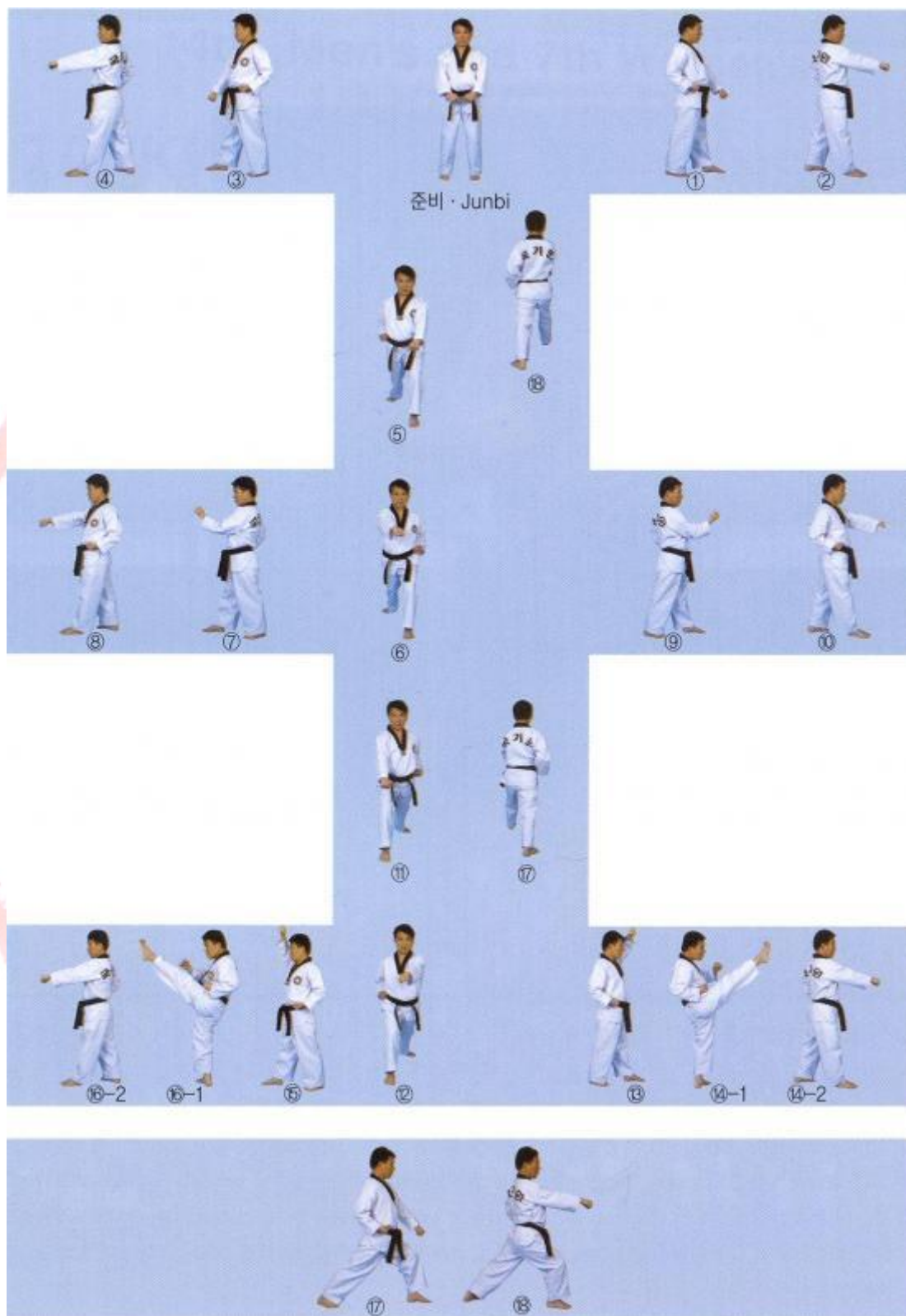
Breektest: Niet van toepassing

Theorie

Koreaanse benoemingen worden gevraagd echter heeft dit geen invloed op de uitslag maar het is wel een pluspunt om te weten.
(voor alle Koreaanse benoemingen zie ook Koreaanse theorie)

EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

TAEGEUK IL JANG





EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Geel-Groen

7 küp

Praktijk 1

Taegeuk: II Jang
I Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 2 stuks

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) Niet van toepassing

Praktijk 4

Basistechnieken: beentechnieken maar een betere uitvoering is verplicht.
Handtechnieken: laag-, midden- en hoge stoot (*arae-, momtong-, eolgeol jireugie*)
Armtechnieken: lage-, midden- en hoge blok (*arae-, momtong-, eolgeol makkie*)
Beentechnieken: voorwaartse-, duw- zij-, en ronde trap, beenzwaai (*ap-, ap chook ap-, yeop-, en dolleyo en naeryo chagi*)
Standen: loopstand (*ap seogie*), grote stand (*ap koobi seogie*)
Sprongtechnieken: Ap Chagi, Dolleyo chagi, Dubbele dolleyo chagi.
Kussentrainingen: Alle bovenstaande trap,-en stoottechnieken kunnen laten zien op kussen
Sparren contact: 2 x 1 minuut non contact

Praktijk 5

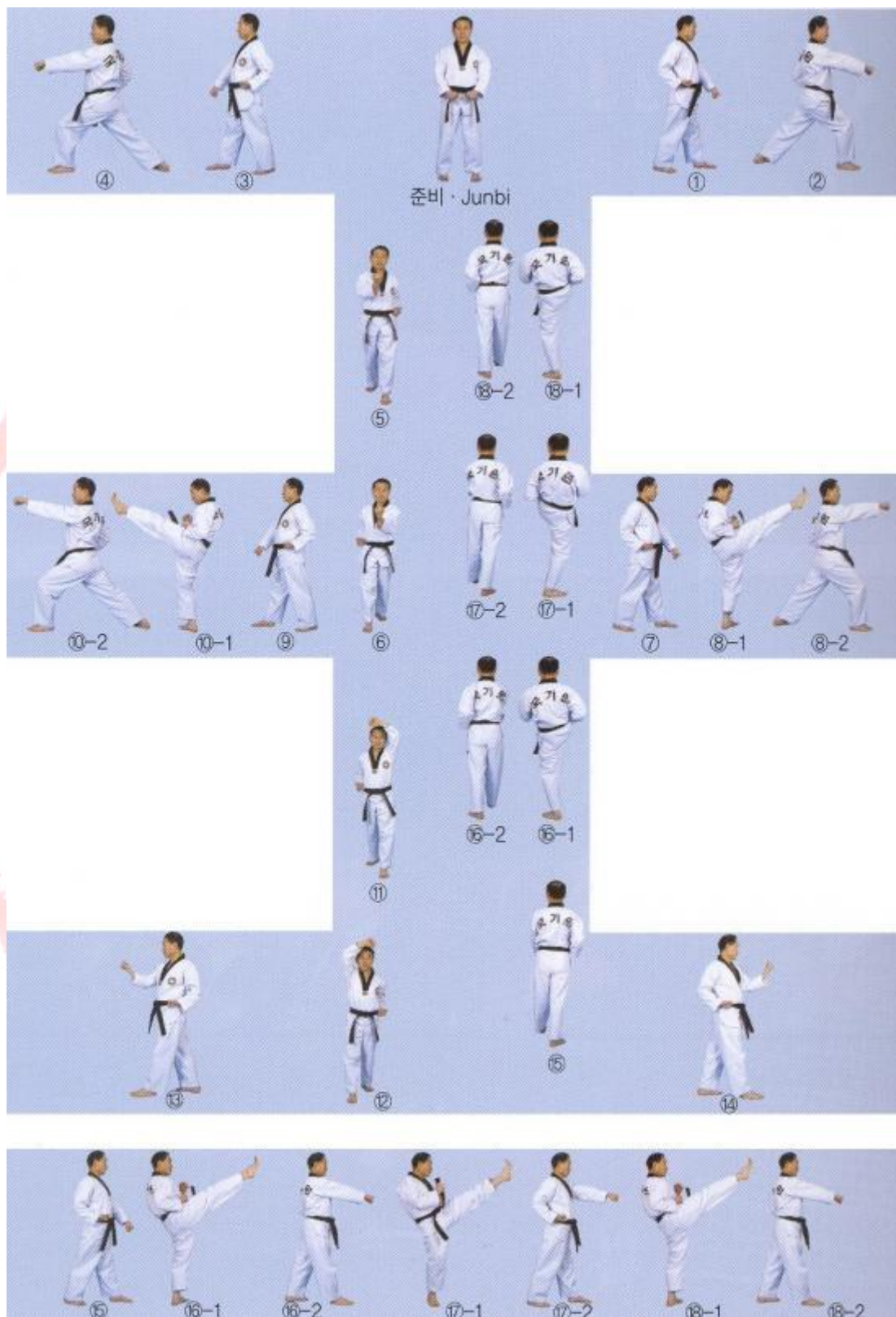
Breekttest: Niet van toepassing

Theorie

Koreaanse benoemingen worden gevraagd echter heeft dit geen invloed op de uitslag maar het is wel een pluspunt om te weten
(voor alle Koreaanse benoemingen zie ook Koreaanse theorie)

EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

TAEGEUK I JANG





EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Groen
6 küp

Praktijk 1

Taegeuk: II Jang
I Jang
Sam Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 4 stuks

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) 2 stuks
1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep

Praktijk 4

Basistechnieken: Alle eerdergenoemde basis hand-, arm- en beentechnieken gelet op betere uitvoering
Handtechnieken: laag-, midden- en hoge stoot (*arae-, momtong--*, *eolgeol jireugie*) + dubbele stoot (*dubbele momtong jireugi*)
Armtechnieken: lage-, midden- en hoge blok (*arae-, momtong-, eolgeol makkie*) + open armblok (*Han sonnal momtomg makki*)
Beentechnieken: voorwaartse-, duw-, zij-, en ronde trap, beenzwaai (*ap-, ap chook ap-, yeop-, dolleyo en naeryo chagi*) + achterwaarts (*dwit chagi*),
Standen: loopstand (*ap seogie*), grote stand (*ap koobi seogie*) + zitstand (*dwit koobi seogie*)
Sprongtechnieken: Ap-, Dolleyo, Naeryo Chagi (*voorste been*) met sprong.
Kussentrainingen 1 minuut diverse (bovengenoemde) trap-, en stoottechnieken uitgevoerd op een kussen.
Sparren contact: 2 x 1,30 minuut non contact

Praktijk 5

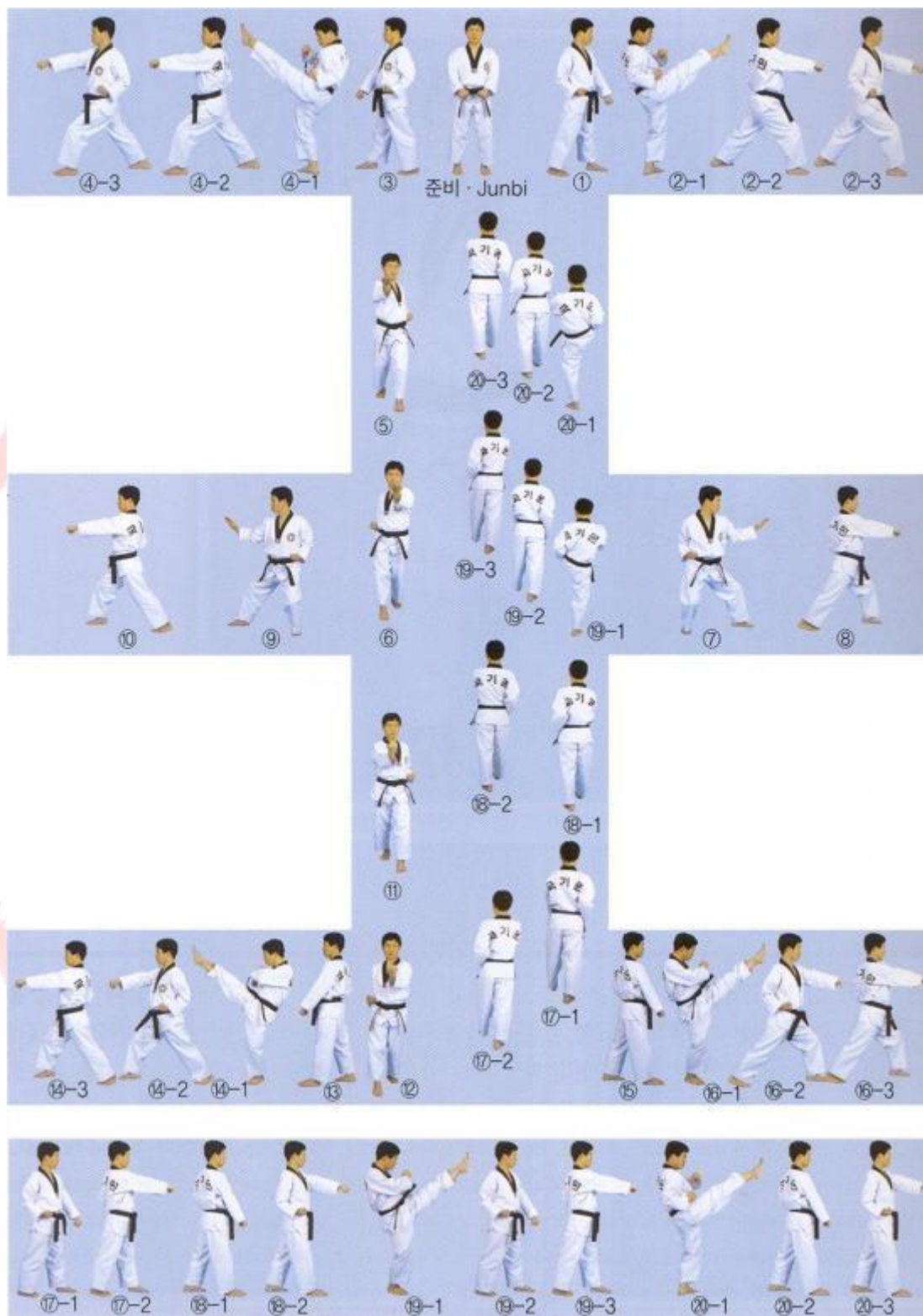
Breektest: Niet van toepassing

Theorie

10 schriftelijke meerkeuze vragen over Koreaanse benoemen van bovengenoemde technieken.
(voor alle Koreaanse benoemen zie ook Koreaanse theorie)

EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

TAEGEUK SAM JANG



EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Groen-Blauw

5 küp

Praktijk 1

Taegeuk:

Verplicht Sa Jang
Eigen keuze (II, Ih of Sam Jang)
Keuze E.C. (II, Ih of Sam Jang)

Praktijk 2

Ilbo Taeryon: (Eenstapsparring)

6 stuks

Praktijk 3

Hosinsul: (Zelfverdediging)

4 stuks

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwurging met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren

Praktijk 4

Sparren contact:

2 x 1,30 minuut

Praktijk 5

Breakeven:

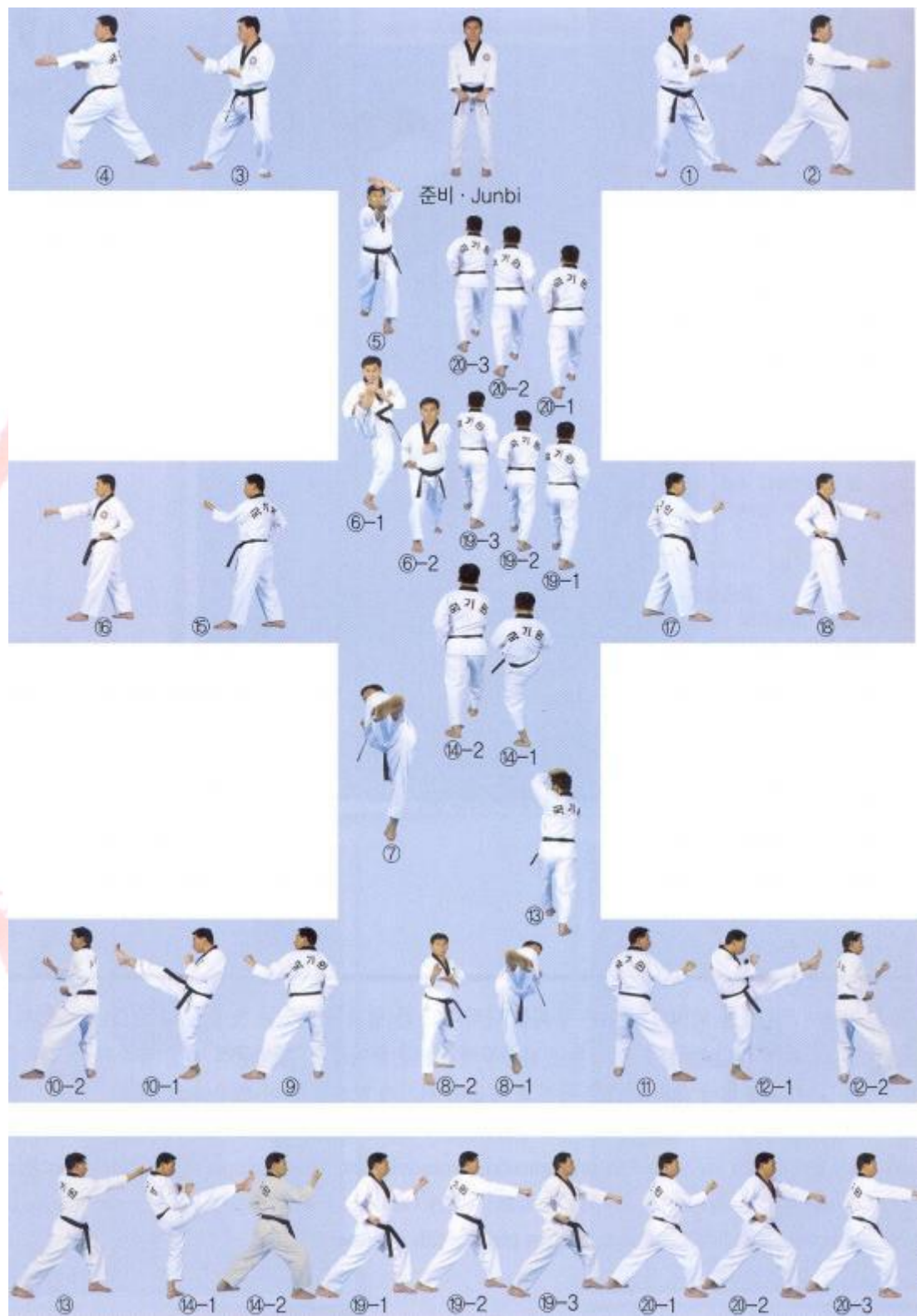
Een naar eigen inzicht met hand techniek

Theorie

10 schriftelijke meerkeuze vragen over Koreaanse benoemen van bovengenoemde technieken. (voor alle Koreaanse benoemen zie ook Koreaanse theorie)

EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

TAEGEUK SA JANG





EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Blauw
4 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Verplicht O Jang
Eigen keuze (Il, Ih, Sam of Sa Jang)
Keuze E.C. (Il, Ih, Sam of Sa Jang)

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 8 stuks

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) 6 stuks

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals

Praktijk 4

Sparren contact: 1 1/2 minuut

Praktijk 5

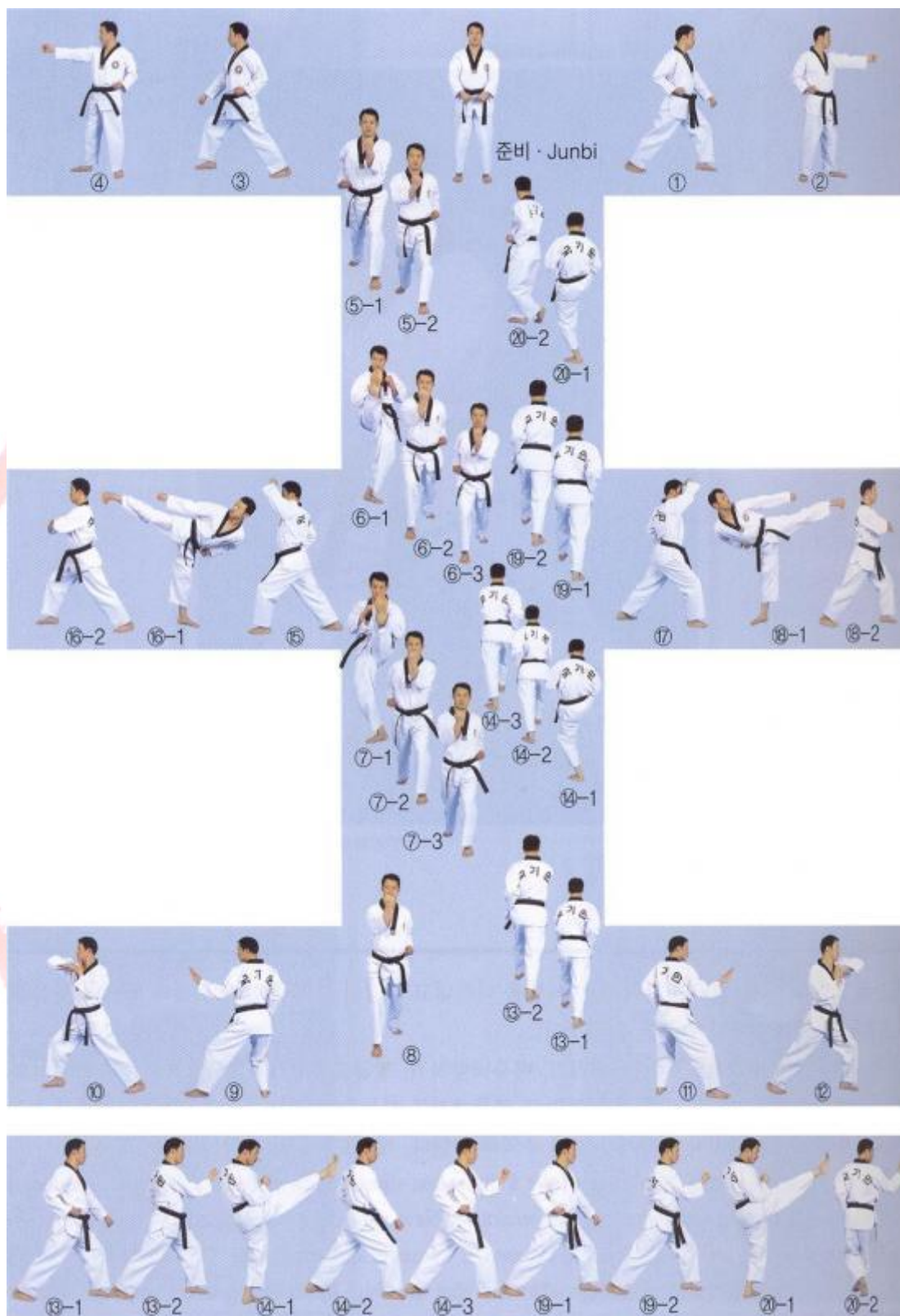
Breektest: Een naar eigen inzicht met voet techniek

Theorie

5 schriftelijke meerkeuze vragen over Koreaanse benoemen van bovengenoemde technieken. (voor alle Koreaanse benoemen zie ook Koreaanse theorie)

EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

TAEGEUK O JANG





EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Blauw-Rood

3 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Verplicht Yuk Jang
Eigen keuze (Ih, Sam, Sa of O Jang)
Keuze E.C. (Il, Ih, Sam, Sa of O Jang)

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 10 stuks

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) 8 stuks

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten
8. Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat, beide met het hoofd naar dezelfde richting.

Praktijk 4

Sparren contact: 1 ½ minuut

Praktijk 5

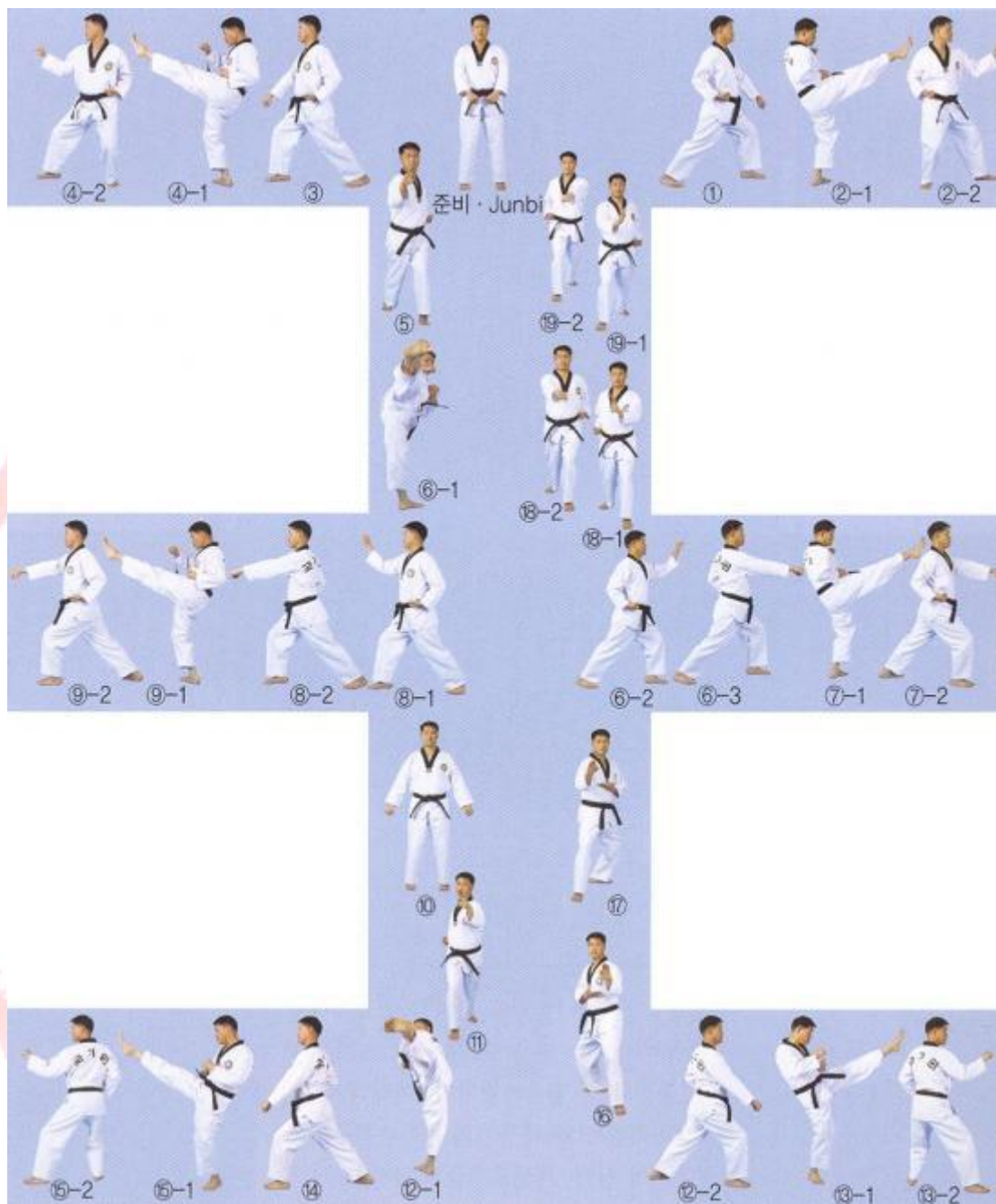
Breektest: yop chagi (zijwaarts)+ overstap dwit chagi (achterwaarts)

Theorie

5 schriftelijke meerkeuze vragen over Koreaanse benoemingen van bovengenoemde technieken. (voor alle Koreaanse benoemingen zie ook Koreaanse theorie)

EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

TAEGEUK YUK JANG





EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Rood
2 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Verplicht Chil Jang
Eigen keuze (Sam, Sa, O of Yuk Jang)
Keuze E.C. (Il, Ih, Sam, Sa, O of Yuk Jang)

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring): 12 stuks

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) 10 stuks waarvan;

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten
8. Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat, beide met het hoofd naar dezelfde richting.

Praktijk 4

Sparren contact: 1 ½ minuut

Praktijk 5

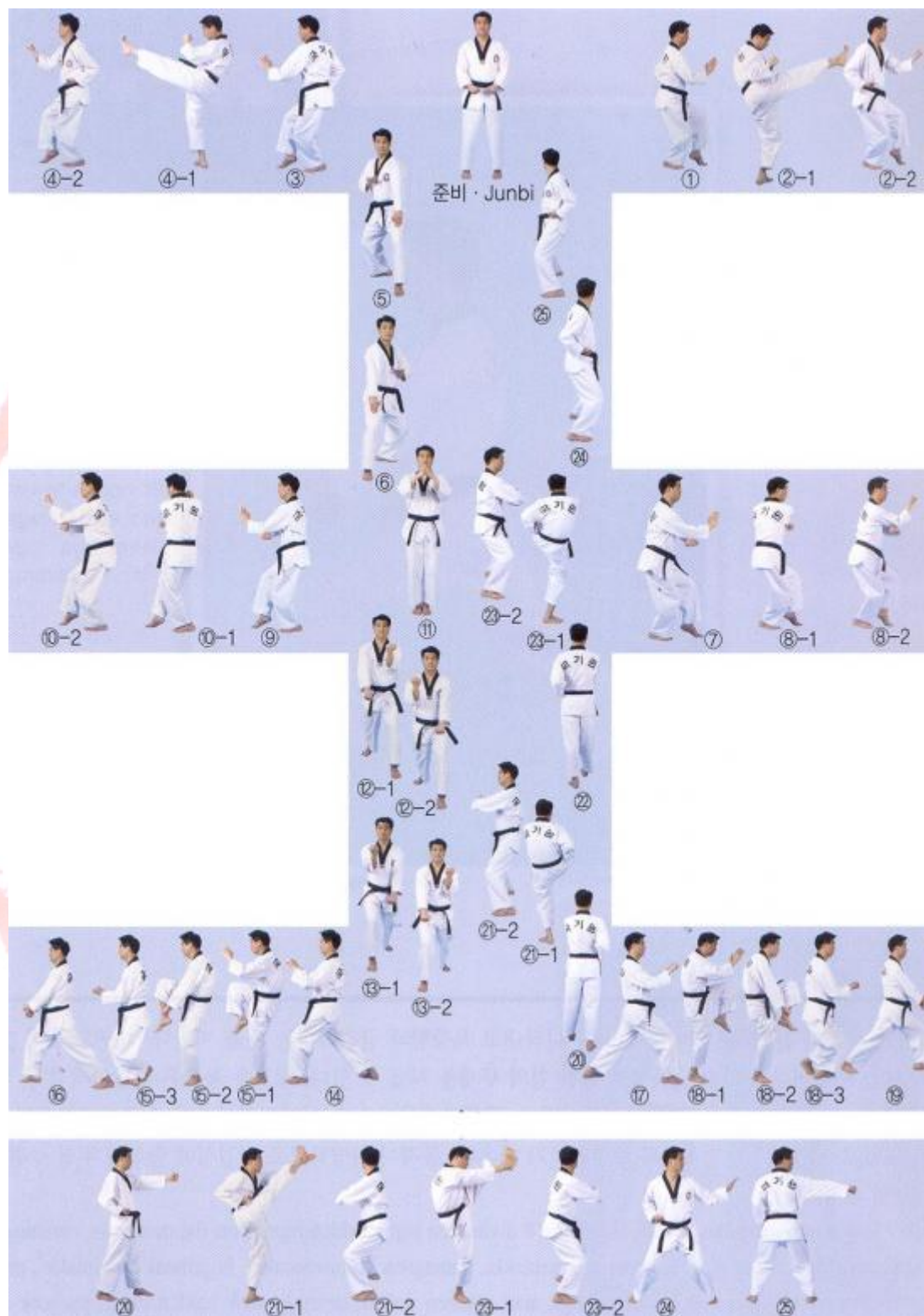
Breektest: Twee naar eigen inzicht (waarvan minstens één voet techniek)

Theorie

10 schriftelijke meerkeuze vragen over Koreaanse benoemingen van bovengenoemde technieken. (voor alle Koreaanse benoemingen zie ook Koreaanse theorie)

EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

TAEGEUK CHIL JANG





EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

Rood-Zwart

1 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Verplicht Pal Jang
Eigen keuze (Sa, O, Yuk of Chil Jang)
Keuze E.C. (Il, Ih, Sam, Sa, O, Yuk of Chil Jang)

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 15 stuks

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) 12 stuks waarvan;
1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten
8. Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat, beide met het hoofd naar dezelfde richting

Praktijk 4

Sparren contact: 1 ½ minuut

Praktijk 5

Breektest: Twee naar eigen inzicht (waarvan minstens één voet techniek) en één op aanwijzing van examencommissie.
De examencommissie heeft de keuze uit de volgende technieken.
- dolleyo chagi
- yop chagi
- dwit chagi

Theorie

10 schriftelijke meerkeuze vragen over Koreaanse benoemen van bovengenoemde technieken. (voor alle Koreaanse benoemen zie ook Koreaanse theorie)

EXAMENSTOF MAS KIM MOO TAEKWONDO

TAEGEUK PAL JANG

