



EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

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 TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

Geel
8 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Taeguk Il Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparing) 2 stuks

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

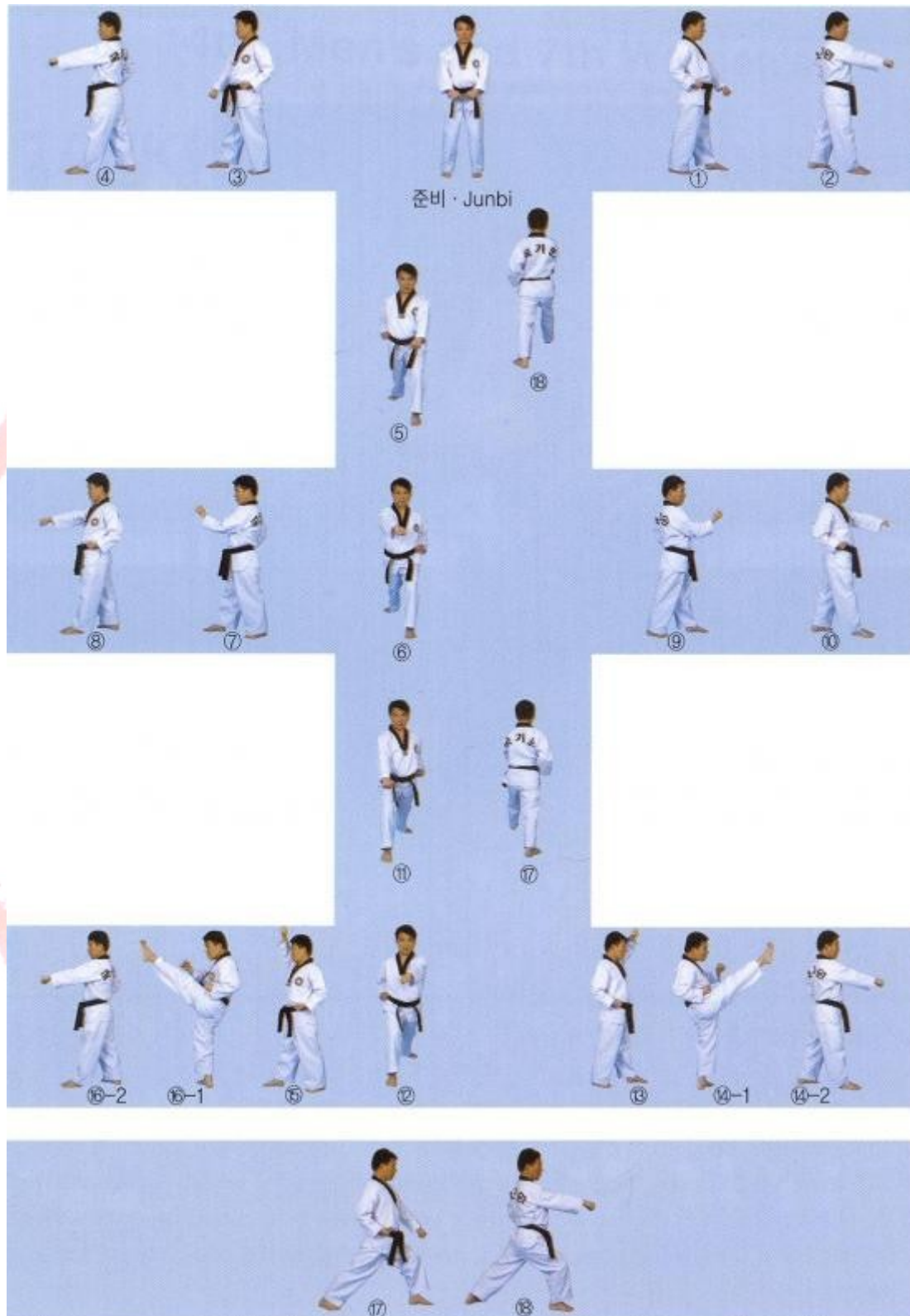
Theorie

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 TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

TAEGEUK IL JANG





EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

Geel-Groen

7 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Il Jang en Ih Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 4 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

Breektest: Niet van toepassing

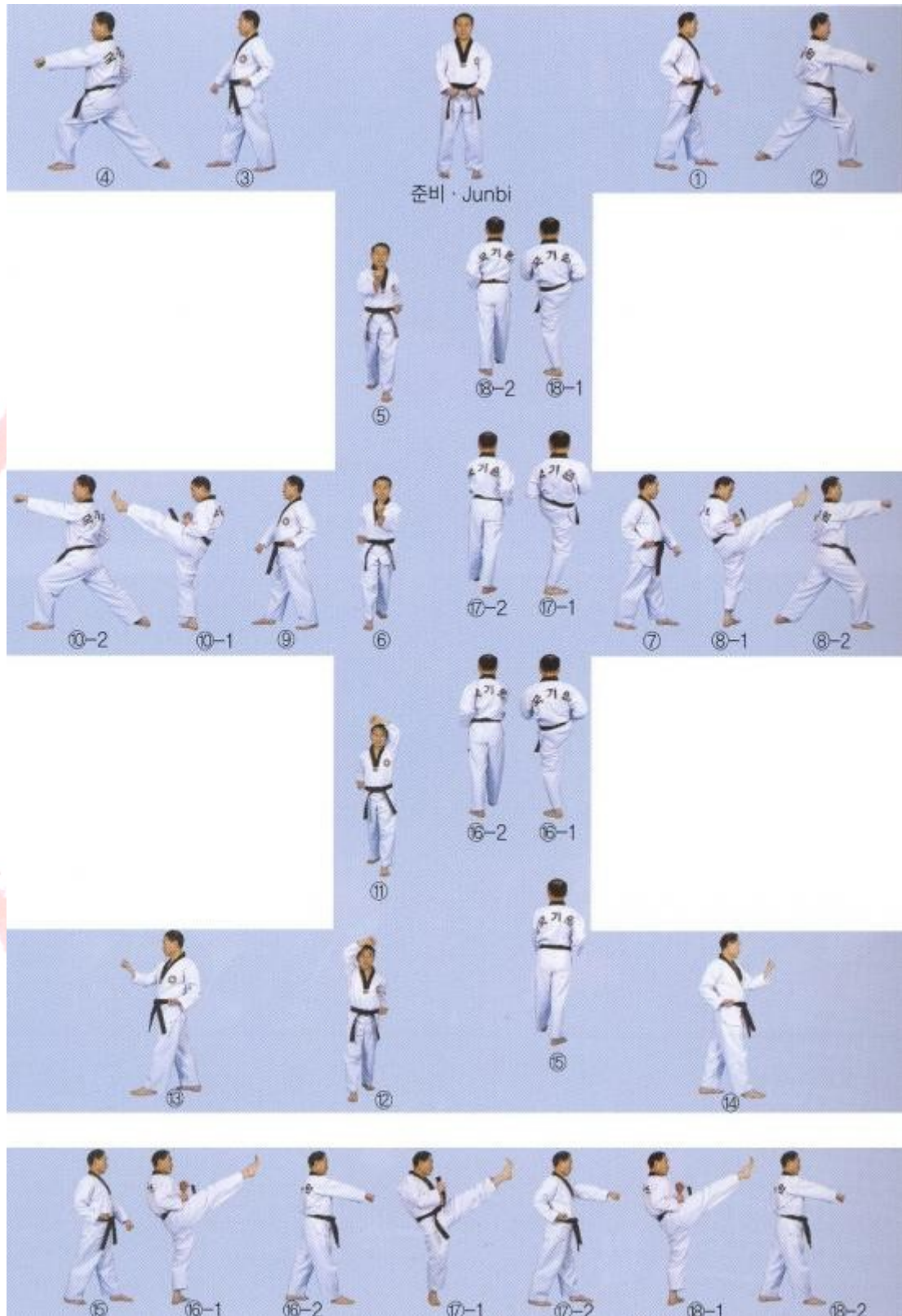
Theorie

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 TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

TAEGEUK I JANG





EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

Groen
6 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Il Jang, Ih Jang en Sam Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 6 stuks

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) Niet van toepassing

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: 1x met een hand techniek

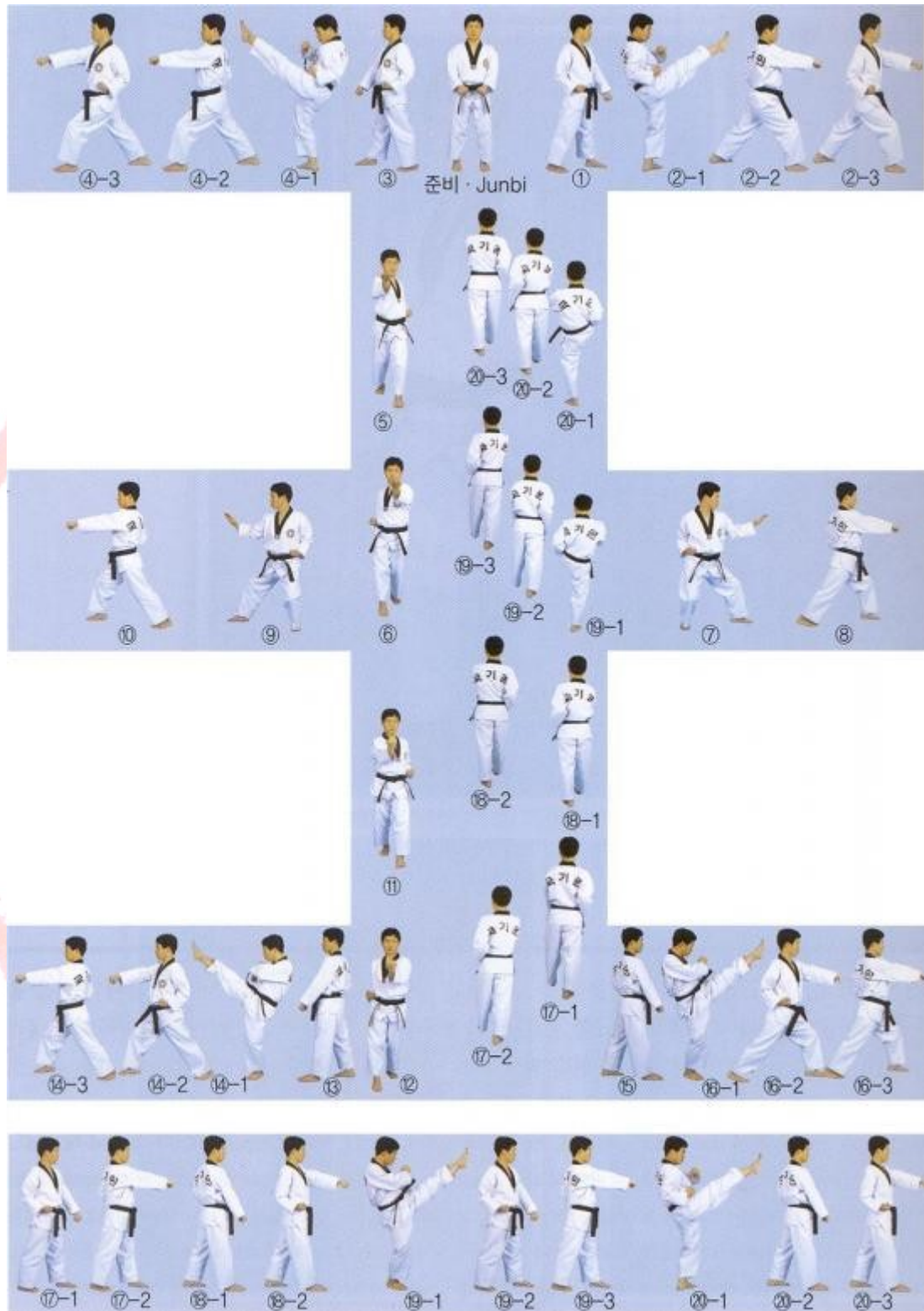
Theorie

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



EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES - KIM MOO

TAEGEUK SAM JANG





EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

Groen-Blauw

5 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Il Jang, Ih Jang, Sam Jang en Sa Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 8 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

Sparren contact: 2 x 1,30 minuut

Praktijk 5

Breektest: 1x met een voet techniek (ap chagie of dollyo chagie)

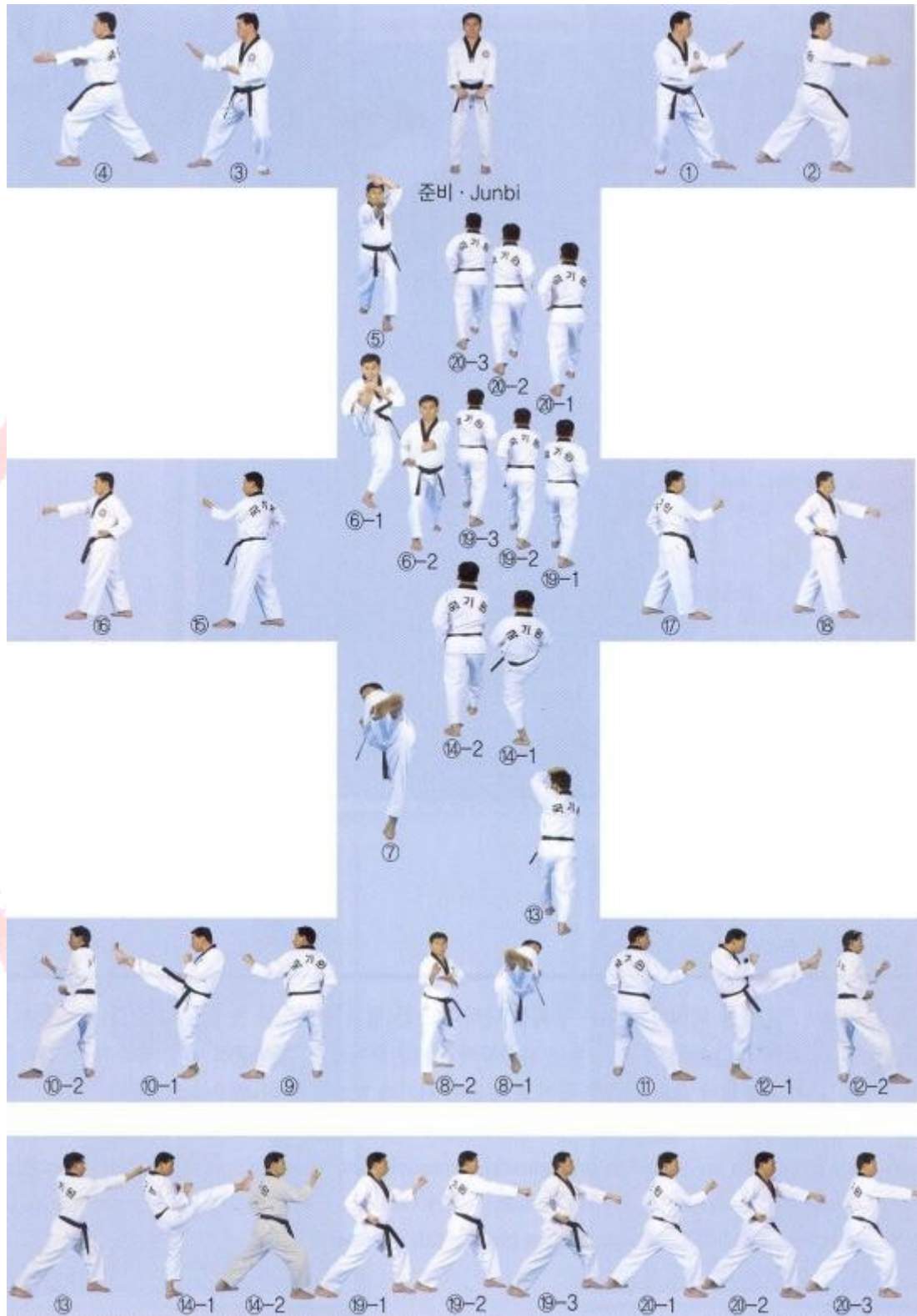
Theorie

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



EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

TAEGEUK SA JANG





EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

Blauw
4 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Il Jang, Ih Jang, Sam Jang, Sa Jang en O Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 10 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. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren

Praktijk 4

Sparren contact: 1 1/2 minuut

Praktijk 5

Breektest: 1x met een voet techniek (nereo chagie)

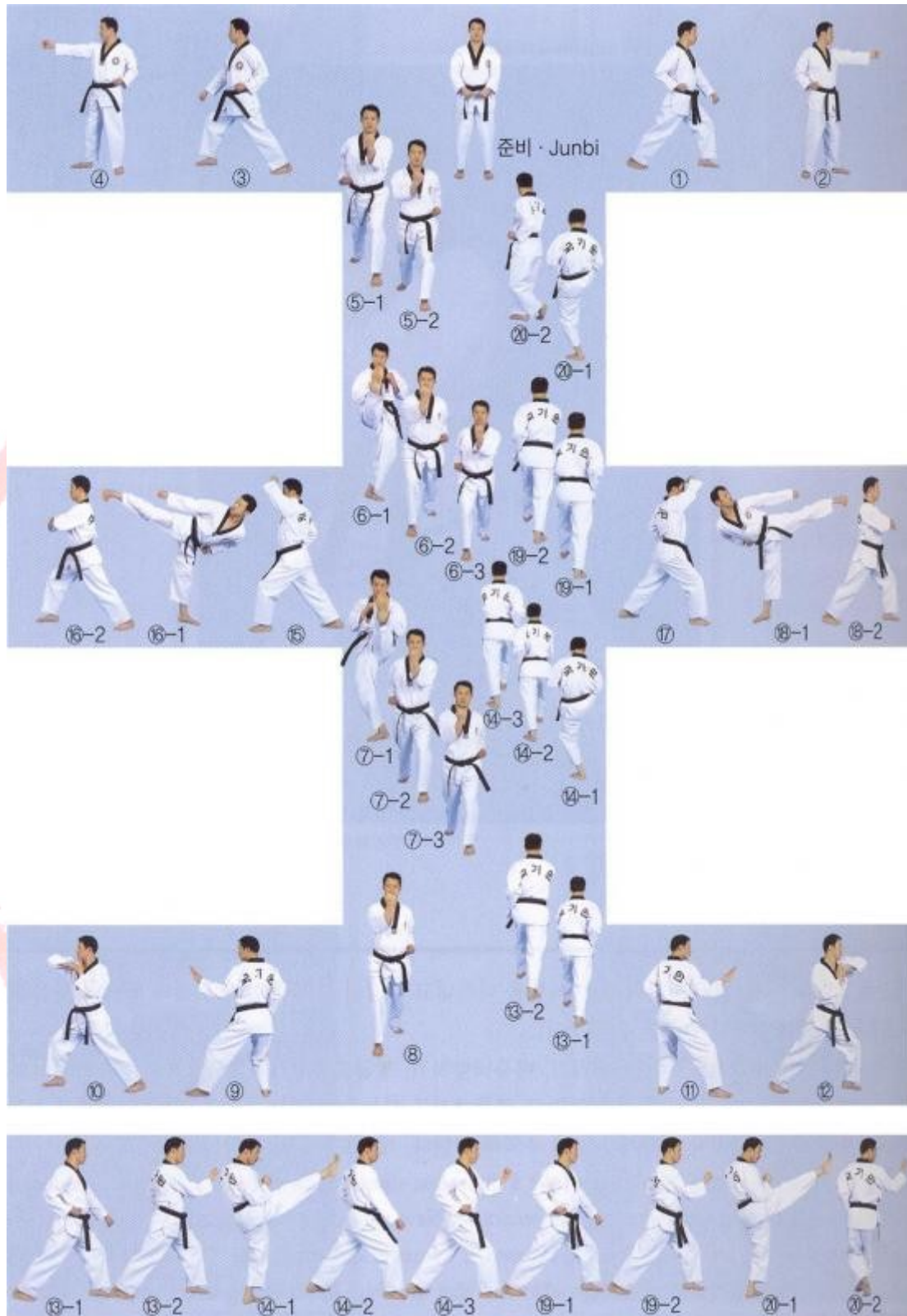
Theorie

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



EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

TAEGEUK O JANG





EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

Blauw-Rood

3 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Il Jang, Ih Jang, Sam Jang, Sa Jang, O Jang en Yuk Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring) 12 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 ½ minuut

Praktijk 5

Breektest: 1x met een hand of voet techniek

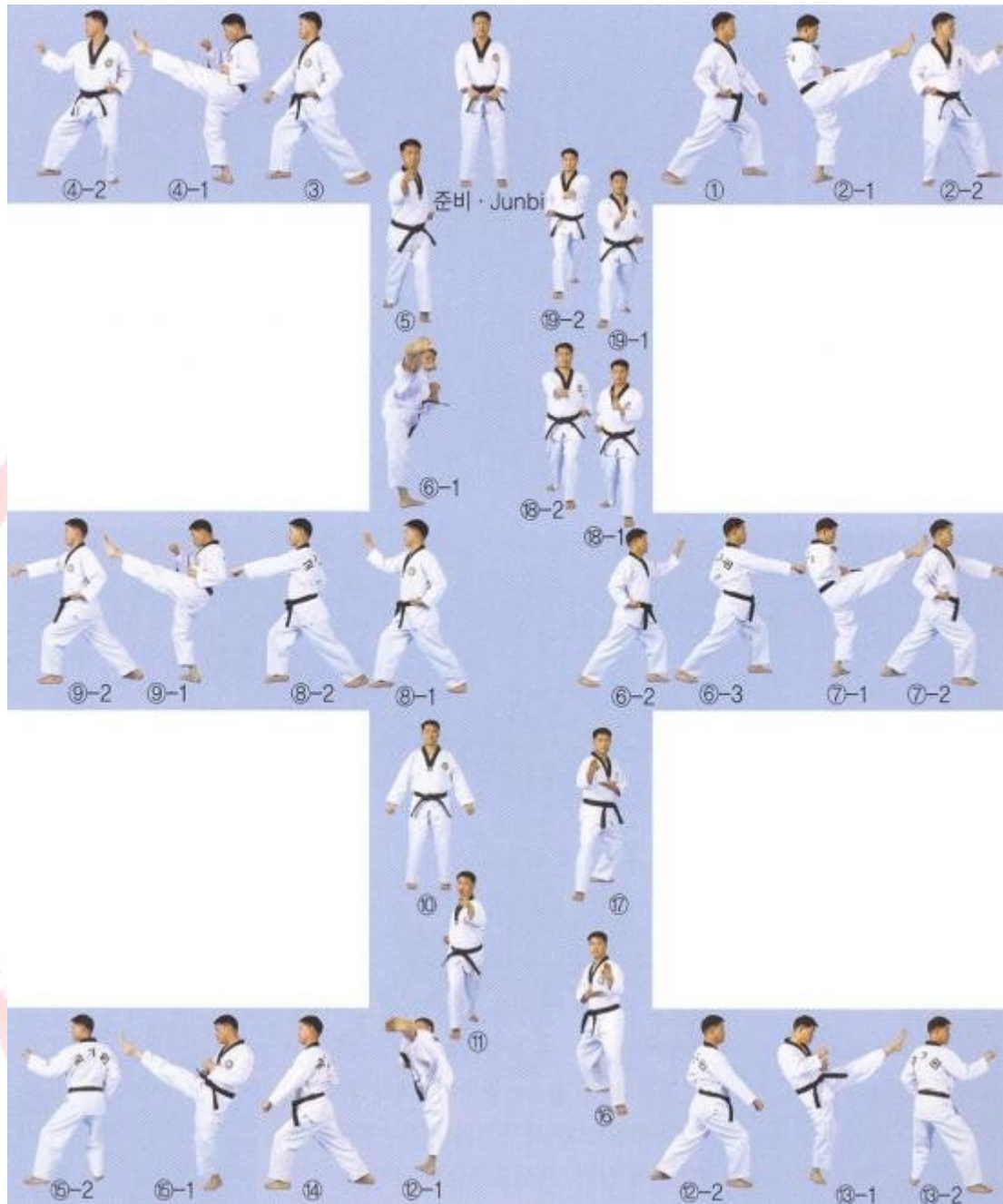
Theorie

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



EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES - KIM MOO

TAEGEUK YUK JANG





EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

Rood
2 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Il Jang, Ih Jang, Sam Jang, Sa Jang, O Jang, Yuk Jang en Chil Jang

Praktijk 2

Ilbo Taeryon:(Eenstapsparring): 14 stuks

Praktijk 3

Hosinsul:(Zelfverdediging) 8 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: 2x yop chagi (zijwaarts) + overstap dwit chagi (achterwaarts)

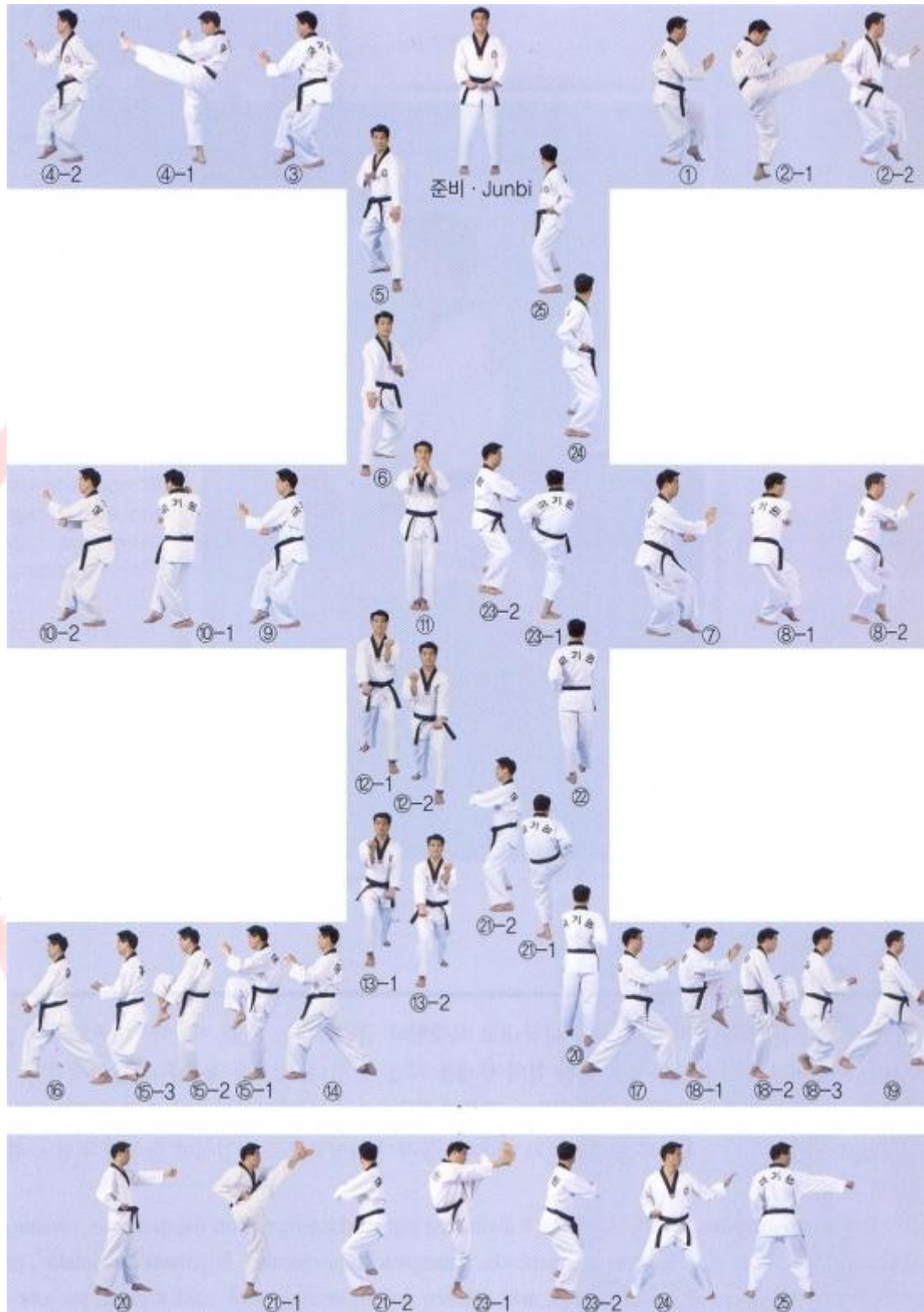
Theorie

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



EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

TAEGEUK CHIL JANG





EXAMENSTOF TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

Rood-Zwart

1 küp

Praktijk 1

Taegeuk: Il Jang, Ih Jang, Sam Jang, Sa Jang, O Jang, Yuk Jang, Chil Jang en Pal 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: 3x waarvan de eerste op aanwijzing van examencommissie en de andere twee naar eigen inzicht (waarvan minstens één voet techniek).

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 TAEKWONDO VIVES – KIM MOO

TAEGEUK PAL JANG

