

Geup examen reglement Taekwondo Oude Luttikhuis (voor iedereen die examen doet voor blauwe band en hoger)

Dit geup examen reglement beschrijft de voorwaarden voor deelname aan het examen, de examenonderdelen en de eisen waaraan examenkandidaten van Taekwondo Oude Luttikhuis dienen te voldoen.

1. ALGEMEEN

1.1 – Algemene zaken

In deze paragraaf zijn de algemene uitgangspunten opgenomen die gelden voor de uitvoering van het hoge band examen.

- Het examen vindt plaats op de hoofdlocatie in Almelo.
- Het examen wordt uitgevoerd op blote voeten.
- Het examen wordt zonder publiek afgenomen, toeschouwers kunnen in de wachtruimte meekijken op de tv-schermen.

1.2 – Deelname aan examen

Om te kunnen deelnemen aan het examen gelden de volgende voorwaarden:

- De examenkandidaat heeft advies gevraagd bij de hoofdtrainer(s) om examen te kunnen afleggen.
- De examenkandidaat dient zelf een partner mee te brengen. Deze partner dient ook qua postuur enigszins gelijkwaardig te zijn aan de kandidaat (geen grote gewichts- of lengteverschillen).
- De examenkandidaat en partner hebben alle (verplichte) beschermers die tijdens het examen nodig zijn.
- De examenkandidaat heeft het volledig ingevulde examenformulier, samen met het verschuldigde examengeld, tijdig in een gesloten envelop ingeleverd bij de hoofdtrainer.
- De examenkandidaat dient voorafgaand aan de aanmelding de contributie van de Taekwondo Bond Nederland te hebben voldaan.

1.3 – Examengeld

De hoogte van het examengeld wordt vastgesteld door Taekwondo Oude Luttikhuis en is afhankelijk van de geupgraad waarvoor men examen wenst te doen.

Examen voor 4e geup (blauwe band)	€ 15,00
Examen voor 3e geup (blauw-rode band)	€ 20,00
Examen voor 2e geup (rode band)	€ 25,00
Examen voor 1e geup (rood-zwarte band)	€ 30,00

1.4 – Slagen en herexamen

In deze paragraaf wordt toegelicht wanneer een examenkandidaat is geslaagd en onder welke voorwaarden een herexamen kan worden afgelegd.

- Indien alle onderdelen van het examen zijn afgesloten met een voldoende is de examenkandidaat geslaagd.
- Onderdelen die als onvoldoende zijn beoordeeld kunnen tijdens het herexamen opnieuw worden getoond. Indien deze onderdelen tijdens het herexamen met een voldoende worden afgesloten, is de examenkandidaat alsnog geslaagd. Wanneer dit niet het geval is, zal de examenkandidaat het gehele examen opnieuw moeten afleggen.
- Er zijn geen kosten verbonden aan het herexamen.
- Het herexamen vindt op een vooraf vastgestelde datum plaats, indien de examenkandidaat hier geen gebruik van maakt vervalt de mogelijkheid tot het doen van een herexamen.

2. TECHNISCHE EISEN

2.1 – Eisen examen voor blauwe band

Praktijk 1 – Stijlvormen (Taegeuks)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat drie (3) stijlvormen te lopen. De examenkandidaat dient de volgende stijlvormen uit te voeren tijdens het examen:

- Taegeuk 5
- Taeguek naar eigen keus tussen 1 en 4
- Taegeuk voorgeschreven door examinerator tussen 1 en 4

Praktijk 2 – Éénstapsparing (Ilbo Taeryon)

Bij de éénstapsparing worden arm- en beenbeschermers gedragen door zowel de examenkandidaat als de partner. De examenkandidaat dient de volgende éénstapsparing uit te voeren tijdens het examen:

- Eenstapsparing oefening 1 tot en met 5 (handtechnieken afweren, handtechnieken tegenaanval)

Praktijk 3 – Traptechnieken (Ban-chayu taeryon)

- Eén (1) minuut diverse traptechnieken uitgevoerd op een trapkussen en/of trapflappen dat vastgehouden c.q. bewogen wordt. De examenkandidaat dient de Koreaanse benamingen van de diverse traptechnieken te kennen.

De volgende traptechnieken, inclusief de varianten*, kunnen worden gevraagd tijdens het examen:

- Ap chagi
- Dollyeo chagi
- Yeop chagi
- Naeryo chagi
- Dwit chagi
- Bituro chagi
- Horyo chagi
- Momdollyeo chagi
- Gesprongen dubbel dollyeo chagi
- Achterom dollyeo chagi

*bijvoorbeeld een dollyeo chagi uitgevoerd met het voorste been.

2.2 – Eisen examen voor blauw-rode band

Praktijk 1 – Stijlvormen (Taegeuks)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat drie (3) stijlvormen te lopen. De examenkandidaat dient de volgende stijlvormen uit te voeren tijdens het examen:

- Taegeuk 6
- Taeguek naar eigen keus tussen 2 en 5
- Taegeuk voorgeschreven door examinerator tussen 1 en 5

Praktijk 2 – Éénstapsparring (Ilbo Taeryon)

Bij de éénstapsparring worden arm- en beenbeschermers gedragen door zowel de examenkandidaat als de partner. De examenkandidaat dient de volgende éénstapsparring uit te voeren tijdens het examen:

- Eenstapsparring oefening 1 tot en met 5 (handtechnieken afweren, handtechnieken tegenaanval)
- Eenstapsparring oefening 6 tot en met 8 (handtechnieken afweren, voettechnieken tegenaanval)

Praktijk 3 – Zelfverdediging (Hosinsul)

Bij de zelfverdediging worden geen arm- en beenbeschermers gedragen door zowel de examenkandidaat als de partner. De examenkandidaat dient de volgende zelfverdediging uit te voeren tijdens het examen:

- Zelfverdediging oefening 1 tot en met 4 (partner pakt examenkandidaat voorwaarts vast)

Praktijk 4 – Traptechnieken (Ban-chayu taeryon)

- Anderhalve (1,5) minuut diverse trap technieken uitgevoerd op een trapkussen en/of trapflappen dat vastgehouden c.q. bewogen wordt. De examenkandidaat dient de Koreaanse benamingen van de diverse traptechnieken te kennen.

De volgende traptechnieken, inclusief de varianten*, kunnen worden gevraagd tijdens het examen:

- Ap chagi
- Dollyeo chagi
- Yeop chagi
- Naeryo chagi
- Dwit chagi
- Bituro chagi
- Horyo chagi
- Momdollyeo chagi
- Gesprongen dubbel dollyeo chagi
- Achterom dollyeo chagi

*bijvoorbeeld: een dollyeo chagi uitgevoerd met het voorste been.

2.3 – Eisen examen voor rode band

Praktijk 1 – Stijlvormen (Taegeuks)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat drie (3) stijlvormen te lopen. De examenkandidaat dient de volgende stijlvormen uit te voeren tijdens het examen:

- Taegeuk 7
- Taeguek naar eigen keus tussen 3 en 6
- Taegeuk voorgeschreven door examinerator tussen 1 en 6

Praktijk 2 – Éénstapsparring (Ilbo Taeryon)

Bij de éénstapsparring worden arm- en beenbeschermers gedragen door zowel de examenkandidaat als de partner. De examenkandidaat dient de volgende éénstapsparring uit te voeren tijdens het examen:

- Eenstapsparring oefening 1 tot en met 5 (handtechnieken afweren, handtechnieken tegenaanval)
- Eenstapsparring oefening 6 tot en met 8 (handtechnieken afweren, voettechnieken tegenaanval)
- Eenstapsparring oefening 9 tot en met 12 (voettechnieken afweren, voettechnieken tegenaanval)

Praktijk 3 – Zelfverdediging (Hosinsul)

Bij de zelfverdediging worden geen arm- en beenbeschermers gedragen door zowel de examenkandidaat als de partner. De examenkandidaat dient de volgende zelfverdediging uit te voeren tijdens het examen:

- Zelfverdediging oefening 1 tot en met 4 (partner pakt examenkandidaat voorwaarts vast)
- Zelfverdediging oefening 5 tot en met 8 (partner pakt examenkandidaat achterwaarts vast)

Praktijk 4 – Sparren (Gyeo-rugi)

- Eénmaal anderhalve minuut sparren met volledige wedstrijdbeschermers*. Er dient gespard te worden met meerdere, in de taekwondo voorkomende technieken**.

* De volgende wedstrijdbeschermers dienen gedragen te worden tijdens het onderdeel sparren:

- Armbeschermers
- Beenbeschermers
- Borstbeschermer
- Kruisbeschermer
- Hoofdbeschermer
- Handschoenen
- Voetbeschermers
- Bitje (doorzichtig of wit)

** De examenkandidaat dient in ieder geval de volgende traptechnieken te tonen tijdens het examen (verplichte traptechnieken):

- Dollyeo chagi
- Dwit chagi
- Naeryo chagi

Praktijk 5 – Breekttest (Gyek-pa)

- Totaal drie (3) stuks: twee (2) naar eigen keuze (waarvan minstens één voettechniek) en één (1) op aanwijzing van de examinatoren. De kandidaat geeft bij de examinatoren aan welke twee (2) eigen keuze technieken worden uitgevoerd. De examinatoren hebben de keuze uit de volgende technieken:
 - o Dollyeo chagi
 - o Yeop chagi
 - o Dwit chagi
- De examenkandidaat voert eerst de door de examinatoren aangewezen verplichte techniek uit met het achterste been (stand is vrij) gevolgd door de twee eigen gekozen technieken.
- De examenkandidaat dient 3 planken te breken in een vloeiende doorgang in maximaal 3 pogingen. De examenkandidaat dient dus 9 planken te hebben tijdens het examen.
- Kandidaten van 15 jaar en ouder dienen vurenhouten planken te gebruiken van 18 mm dikte met de afmeting van 30x30 cm. Kandidaten jonger dan 15 jaar dienen vurenhouten planken van 30x30 cm te gebruiken met een dikte tussen de 10 - 12 mm.
- Vurenhouten planken met een dikte van 18 mm zijn verkrijgbaar bij reguliere bouwmarkten. Vurenhouten planken met een dikte tussen de 10 en 12 mm zijn verkrijgbaar op de locatie in Almelo.

2.4 – Eisen examen voor rood-zwarte band

Theorie

Het theorie-examen bestaat uit vijftien meerkeuzevragen. Op de website van Taekwondo Oude Luttkhuis is de theorie opgenomen die voorafgaand aan het examen door de examenkandidaat bestudeerd moet worden.

Praktijk 1 – Stijlvormen (Taegeuks)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat drie (3) stijlvormen te lopen. De examenkandidaat dient de volgende stijlvormen uit te voeren tijdens het examen:

- Taegeuk 8
- Taeguek naar eigen keus tussen 4 en 7
- Taegeuk voorgeschreven door examinerator tussen 1 en 7

Praktijk 2 – Éénstapsparring (Ilbo Taeryon)

Bij de éénstapsparring worden arm- en beenbeschermers gedragen door zowel de examenkandidaat als de partner. De examenkandidaat dient de volgende éénstapsparring uit te voeren tijdens het examen:

- Eenstapsparring oefening 1 tot en met 5 (handtechnieken afweren, handtechnieken tegenaanval)
- Eenstapsparring oefening 6 tot en met 8 (handtechnieken afweren, voettechnieken tegenaanval)
- Eenstapsparring oefening 9 tot en met 12 (voettechnieken afweren, voettechnieken tegenaanval)
- Eenstapsparring oefening 13 tot en met 15 (voettechnieken afweren, gesprongen voettechnieken tegenaanval)

Praktijk 3 – Zelfverdediging (Hosinsul)

Bij de zelfverdediging worden **geen** arm- en beenbeschermers gedragen door zowel de examenkandidaat als de partner. De examenkandidaat dient de volgende zelfverdediging uit te voeren tijdens het examen:

- Zelfverdediging oefening 1 tot en met 4 (partner pakt examenkandidaat voorwaarts vast)
- Zelfverdediging oefening 5 tot en met 8 (partner pakt examenkandidaat achterwaarts vast)
- Zelfverdediging oefening 9 tot en met 12 (partner pakt examenkandidaat voorwaarts / achterwaarts vast)

Praktijk 4 – Sparren (Gyeo-rugi)

- Eénmaal anderhalve minuut sparren met volledige wedstrijdbeschermers*. Er dient gespard te worden met meerdere, in de taekwondo voorkomende technieken**.

* De volgende wedstrijdbeschermers dienen gedragen te worden tijdens het onderdeel sparren:

- Armbeschermers
- Beenbeschermers
- Borstbeschermer
- Kruisbeschermer
- Hoofdbeschermer
- Handschoenen
- Voetbeschermers
- Bitje (doorzichtig of wit)

** De examenkandidaat dient in ieder geval de volgende traptechnieken te tonen tijdens het examen (verplichte traptechnieken):

- Dollyeo chagi
- Dwit chagi
- Naeryo chagi

Praktijk 5 – Breekttest (Gyek-pa)

- Totaal drie (3) stuks: twee (2) naar eigen keuze (waarvan minstens één voettechniek) en één (1) op aanwijzing van de examinatoren. De kandidaat geeft bij de examinatoren aan welke twee (2) eigen keuze technieken worden uitgevoerd. De examinatoren hebben de keuze uit de volgende technieken:
 - o Dollyeo chagi
 - o Yeop chagi
 - o Dwit chagi
- De examenkandidaat voert eerst de door de examinatoren aangewezen verplichte techniek uit met het achterste been (stand is vrij) gevolgd door de twee eigen gekozen technieken.
- De examenkandidaat dient 3 planken te breken in een vloeiende doorgang in maximaal 3 pogingen. De examenkandidaat dient dus 9 planken te hebben tijdens het examen.
- Kandidaten van 15 jaar en ouder dienen vurenhouten planken te gebruiken van 18mm dikte met de afmeting van 30x30 cm.
- Kandidaten jonger dan 15 jaar dienen vurenhouten planken van 30x30 cm te gebruiken met een dikte tussen de 10 - 12 mm.
- Vurenhouten planken met een dikte van 18 mm zijn verkrijgbaar bij reguliere bouwmarkten. Vurenhouten planken met een dikte tussen de 10 en 12 mm zijn verkrijgbaar op de locatie in Almelo.