

Geup examen reglement Taekwondo Oude Luttikhuis (voor iedereen die examen doet t/m groen-blauwe band)

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 de lage band examens.

- De examens worden georganiseerd op verschillende locaties van Taekwondo Oude Luttikhuis, namelijk in Almelo, Hengelo en Zwolle.
- De examens zijn toegankelijk voor publiek, toeschouwers zijn welkom om het examen vanuit de zaal bij te wonen.

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 heeft het volledig ingevulde examenformulier, samen met het verschuldigde examengeld, tijdig in een gesloten envelop ingeleverd bij de hoofdtrainer.

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 9e geup (wit-gele band)	€ 10,00
Examen voor 8e geup (gele band)	€ 10,00
Examen voor 7e geup (geel-groene band)	€ 10,00
Examen voor 6e geup (groene band)	€ 10,00
Examen voor 5e geup (groen-blauwe band)	€ 10,00

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 wit-gele band

Praktijk 1 – Vierhoekstraining voettechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining voettechniek te lopen. De vierhoekstraining voettechniek wordt eerst uitgevoerd met het rechterbeen, daarna met het linkerbeen. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining voettechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Ap chagi

Praktijk 2 – Traptechnieken (Ban-chayu taeryon)

- Diverse traptechnieken uitgevoerd op een trapkussen en/of trapflappen dat vastgehouden wordt. De examenkandidaat dient de Koreaanse benamingen van de diverse traptechnieken te kennen.

De volgende traptechnieken kunnen worden gevraagd tijdens het examen:

- Ap chagi
- Dollyeo chagi

2.2 – Eisen examen voor gele band

Praktijk 1 – Stijlvormen (Taegeuks)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) stijlvorm te lopen. De examenkandidaat dient de volgende stijlvorm uit te voeren tijdens het examen:

- Taegeuk 1

Praktijk 2 – Vierhoekstraining voettechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining voettechniek te lopen. De vierhoekstraining voettechniek wordt eerst uitgevoerd met het rechterbeen, daarna met het linkerbeen. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining voettechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Dollyeo chagi

Praktijk 3 – Vierhoekstraining handtechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining handtechniek te lopen. Bij de vierhoekstraining handtechniek dient de examenkandidaat dezelfde richting aan te houden als bij de vierhoekstraining voettechniek. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining handtechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Lange stand met een lage afweer, lange stand met een stoot

Praktijk 4 – Traptechnieken (Ban-chayu taeryon)

- Diverse traptechnieken uitgevoerd op een trapkussen en/of trapflappen dat vastgehouden wordt. De examenkandidaat dient de Koreaanse benamingen van de diverse traptechnieken te kennen.

De volgende traptechnieken kunnen worden gevraagd tijdens het examen:

- Ap chagi
- Dollyeo chagi
- Mileo chagi (duwtrap)

2.3 – Eisen examen voor geel-groene band

Praktijk 1 – Stijlvormen (Taegeuks)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat twee (2) stijlvormen te lopen. De examenkandidaat dient de volgende stijlvormen uit te voeren tijdens het examen:

- Taegeuk 2
- Taegeuk 1

Praktijk 2 – Vierhoekstraining voettechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining voettechniek te lopen. De vierhoekstraining voettechniek wordt eerst uitgevoerd met het rechterbeen, daarna met het linkerbeen. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining voettechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Dubbel ap chagi

Praktijk 3 – Vierhoekstraining handtechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining handtechniek te lopen. Bij de vierhoekstraining handtechniek dient de examenkandidaat dezelfde richting aan te houden als bij de vierhoekstraining voettechniek. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining handtechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Lange stand met een lage afweer, lange stand met een midden afweer

Praktijk 4 – Traptechnieken (Ban-chayu taeryon)

- Diverse traptechnieken uitgevoerd op een trapkussen en/of trapflappen dat vastgehouden wordt. De examenkandidaat dient de Koreaanse benamingen van de diverse traptechnieken te kennen.

De volgende traptechnieken kunnen worden gevraagd tijdens het examen:

- Ap chagi
- Dollyeo chagi
- Mileo chagi (duwtrap)
- Dwit chagi
- Voorste been dollyeo chagi

2.4 – Eisen examen voor groene 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 3
- Taegeuk 2
- Taegeuk 1

Praktijk 2 – Vierhoekstraining voettechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining voettechniek te lopen. De vierhoekstraining voettechniek wordt eerst uitgevoerd met het rechterbeen, daarna met het linkerbeen. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining voettechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Ap-dollyeo chagi

Praktijk 3 – Vierhoekstraining handtechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining handtechniek te lopen. Bij de vierhoekstraining handtechniek dient de examenkandidaat dezelfde richting aan te houden als bij de vierhoekstraining voettechniek. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining handtechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Achterwaarts leunende stand (dwit koobi seogi) met open hand afweer in het midden, lange stand met een dubbele stoot

Praktijk 4 – Traptechnieken (Ban-chayu taeryon)

- Diverse traptechnieken uitgevoerd op een trapkussen en/of trapflappen dat vastgehouden wordt. De examenkandidaat dient de Koreaanse benamingen van de diverse traptechnieken te kennen.

De volgende traptechnieken kunnen worden gevraagd tijdens het examen:

- Ap chagi
- Dollyeo chagi
- Mileo chagi (duwtrap)
- Dwit chagi
- Voorste been dollyeo chagi
- Naeryo chagi
- Gesprongen dubbel dollyeo chagi

2.5 – Eisen examen voor groen-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 4
- Taeguek naar eigen keus tussen 1 en 3
- Taegeuk voorgeschreven door examinerator tussen 1 en 3

Praktijk 2 – Vierhoekstraining voettechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining voettechniek te lopen. De vierhoekstraining voettechniek wordt eerst uitgevoerd met het rechterbeen, daarna met het linkerbeen. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining voettechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Yeop chagi

Praktijk 3 – Vierhoekstraining handtechniek (Saju)

Tijdens het examen dient de examenkandidaat één (1) vierhoekstraining handtechniek te lopen. Bij de vierhoekstraining handtechniek dient de examenkandidaat dezelfde richting aan te houden als bij de vierhoekstraining voettechniek. De examenkandidaat dient de volgende vierhoekstraining handtechniek uit te voeren tijdens het examen:

- Achterwaarts leunende stand (dwit koobi seogi) met dubbele open hand afweer in het midden, lange stand met een verticale steek

Praktijk 4 – Traptechnieken (Ban-chayu taeryon)

- Diverse traptechnieken uitgevoerd op een trapkussen en/of trapflappen dat vastgehouden wordt. De examenkandidaat dient de Koreaanse benamingen van de diverse traptechnieken te kennen.

De volgende traptechnieken kunnen worden gevraagd tijdens het examen:

- Ap chagi
- Dollyeo chagi
- Mileo chagi (duwtrap)
- Dwit chagi
- Voorste been dollyeo chagi
- Naeryo chagi
- Gesprongen dubbel dollyeo chagi
- Achterom gesprongen dollyeo chagi