

# EXAMENEISEN

Oktober 2009

Geup		9 (wit/geel)	8 (geel)	7 (geel/groen)	6 (groen)	5 (groen/blauw)	4 (blauw)	3 (blauw/rood)	2 (rood)	1 (rood/zwart)
<b>Praktijk 1</b>										
<i>Vierhoeksvorm</i>	1	x	x	x	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	2	x	x	x	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	3	x	x	x	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	4		x	x	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
<i>Basistechnieken</i>	Traptechnieken	x	x	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Stoottechnieken	x	x	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
<i>Taegeuk</i>	1	n.v.t.	x	x	x	x	x	x	x	x
	2	n.v.t.	n.v.t.	x	x	x	x	x	x	x
	3	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	x	x	x	x	x	x
	4	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	x	x	x	x	x
	5	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	x	x	x	x
	6	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	x	x	x
	7	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	x	x
	8	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	x
<b>Praktijk 2</b>										
<i>Stapsparring</i>	Sambo Taeryon	3	6	9	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Ilbo Taeryon	n.v.t.	n.v.t.	3	5	7	9	12	15	15 (vrij)
<b>Praktijk 3</b>	Hosinsul	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	3	6	9	12 (vrij)
<b>Praktijk 4</b>										
	Gyorugi									
	Non-contact	1 minuut	1 minuut	1 minuut	1,5 minuut	1,5 minuut	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
	Full-contact	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	1,5 minuut	1,5 minuut	1,5 minuut	1,5 minuut
<b>Praktijk 5</b>										
	Gye pa									
<i>Vrije keuze</i>		1 voet- techniek	1 voet- techniek	1 voet- techniek	1 voet- techniek	1 voet & 1 hand/ armtechniek	1 hand- /armtechniek	1 hand- /armtechniek	1 hand-/armtechniek & 1 voettechniek	1 hand-/armtechniek & 1 voettechniek
<i>Verplichte breektest</i>		n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	Yeop/Dollyeo/ Dwit Chagi	Yeop/Dollyeo/ Dwit Chagi	Yeop/Dollyeo/ Dwit Chagi	Yeop/Dollyeo/ Dwit Chagi
<b>Theorie</b>		n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	Schriftelijk (10 vragen)	Schriftelijk (15 vragen)	Schriftelijk (20 vragen)	Schriftelijk (20 vragen)

# VIERHOEKSVORMEN

Oktober 2009

1 <sup>e</sup>	Vierhoeksvorm
1	Beginhouding.
2	Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met een linker lage afweer.
3	Naar voren stappen in een rechter lange stand met een rechter stoot naar het middenlichaam.
4	Het voorste been terugtrekken naast de linkervoet en 90° tegen de klok in draaien.
5	Als 2.
6	Als 3.
7	Als 4.
8	Als 2.
9	Als 3.
10	Als 4.
11	Als 2.
12	Als 3, bij de stoot gelijktijdig een kiap.
13	Terugkeren in beginhouding.

2 <sup>e</sup>	Vierhoeksvorm
1	Beginhouding.
2	Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met een linker hoge afweer.
3	Naar voren stappen in een rechter lange stand met een rechter stoot naar het middenlichaam.
4	Het voorste been terugtrekken naast de linkervoet en 90° tegen de klok in draaien.
5	Als 2.
6	Als 3.
7	Als 4.
8	Als 2.
9	Als 3.
10	Als 4.
11	Als 2.
12	Als 3, bij de stoot gelijktijdig een kiap.
13	Terugkeren in beginhouding.

# VIERHOEKSVORMEN

Oktober 2009

3 <sup>e</sup>	Vierhoeksvorm
1	Beginhouding.
2	Met het linkerbeen naar voren stappen in een linker lange stand met een linker lage afweer.
3	Naar voren stappen in een rechter lange stand met een rechter stoot naar het middenlichaam.
4	Het achterste been bijtrekken naast de rechtervoet en 90° tegen de klok in draaien.
5	Als 2.
6	Als 3.
7	Als 4.
8	Als 2.
9	Als 3.
10	Als 4.
11	Als 2.
12	Als 3, bij de stoot gelijktijdig een kiap.
13	Terugkeren in beginhouding.

4 <sup>e</sup>	Vierhoeksvorm
1	Beginhouding.
2	Met het linkerbeen naar voren stappen in een linker lange stand met een linker lage afweer.
3	Met het achterste (rechter) been een voorwaartse trap naar het middenlichaam gevolgd door een rechter lange stand met een rechter stoot naar het middenlichaam.
4	Het achterste been bijtrekken naast de rechtervoet en 90° tegen de klok in draaien.
5	Als 2.
6	Als 3.
7	Als 4.
8	Als 2.
9	Als 3.
10	Als 4.
11	Als 2.
12	Als 3, bij de stoot gelijktijdig een kiap.
13	Terugkeren in beginhouding.

# VIERHOEKSVORMEN

*Oktober 2009*

## **Richtlijnen voor vierhoeksvormen**

De vierhoeksvormen zijn gericht op het eenvoudig aanleren van een patroon voor de beginnende, meestal jeugdige, taekwondoka.

Bij de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> vierhoeksvorm is de basis een kruisvorm. De linkervoet blijft daarom de hele tijd op dezelfde plek en fungeert uitsluitend als scharnierpunt.

Bij de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> vierhoeksvorm is de basis een vierkant. Met deze basis wordt getracht te voorkomen dat bij de eerste taeguk het been verkeerd wordt teruggetrokken/geplaatst.

# SAMBO TAERYON

Oktober 2009

Verdediging	Eindafwerking
1 Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met linker middenafweer (gesloten hand, pinkzijde onderarm, handrug wijst naar jezelf).	In dezelfde stand een <b>rechter stoot</b> naar het middenlichaam.
2 Zie verdediging 1.	In dezelfde stand een <b>rechter stoot</b> naar de kin.
3 Zie verdediging 1.	In dezelfde stand een rechter stoot naar het middenlichaam, gevolgd door een <b>linker stoot</b> naar de kin.
4 Zie verdediging 1.	Het voorste (linker) been terugtrekken en een <b>rechter voorwaartse trap</b> naar het middenlichaam.
5 Zie verdediging 1.	Het voorste (linker) been terugtrekken en een <b>rechter rondwaartse trap</b> naar het middenlichaam.
6 Zie verdediging 1.	Het voorste (linker) been terugtrekken en een <b>rechter zijwaartse trap</b> naar het middenlichaam.
7 Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met linker hoge blokkering (gesloten hand, pinkzijde onderarm, handrug wijst naar jezelf).	Met het rechterbeen naar voren stappen in een rechter loopstand, gelijktijdig een <b>rechter slag</b> (pinkzijde, handrug wijst naar de grond) naar de linkerzijde van de nek.
8 Zie verdediging 7.	Met het rechterbeen naar voren stappen in een rechter loopstand, gelijktijdig een <b>rechter vuistslag</b> ('backfist') naar de rechterzijde van het gelaat.
9 Zie verdediging 7.	Met het rechterbeen naar voren stappen in een rechter loopstand, gelijktijdig een <b>rechter elleboogstoot</b> naar de linkerzijde van het gelaat.

## Richtlijnen voor Ilbo Taeryon

Alle aanvallen worden uitgevoerd vanuit een linker lage afweer in een linker lange stand, gevolgd door driemaal een stoot naar het middenlichaam (1 t/m 6) of het hoofd (7 t/m 9) in een lange stand. De afstand tussen aanvaller en verdediger bedraagt ongeveer één armlengte. Voor alle technieken geldt dat zowel aanvaller als verdediger gelijktijdig moeten terugkeren in de beginpositie, benadrukt dient te worden dat Sambo Taeryon niet draait om snel-/gehaastheid, maar het gecontroleerd kunnen laten zien van technieken. Dit geldt ook voor het begin en de afronding van het geheel. Sambo Taeryon is een voorbereiding op de Ilbo Taeryon en wordt alleen gebruikt voor de lage graduaties.

Alle traptechnieken dienen minimaal op bandhoogte te worden uitgevoerd. Een trap boven het hoofd heeft geen doel en dient niet gestimuleerd te worden tijdens de voorbereiding. De vetgedrukte technieken onder 'Eindafwerking' dienen met een 'kiap' te worden uitgevoerd. Het geven van een 'kiap' bij een gevechtshouding heeft geen doel en dient eveneens niet gestimuleerd te worden tijdens de voorbereiding. Er wordt in principe niet afgeweken van de bovenstaande serie om een gelijkwaardige situatie voor iedereen te creëren. Hiermee wordt tevens een handvat geboden om tijdens het examen op een en dezelfde wijze te kunnen beoordelen door verschillende examinatoren.

# ILBO TAERYON

Oktober 2009

Verdediging	Eindafwerking
<b>1</b> Met het rechterbeen achteruit stappen in een linker lange stand met linker middenafweer (gesloten hand, pinkzijde onderarm, handrug wijst naar jezelf).	In dezelfde stand een <b>rechter stoot</b> naar het middenlichaam.
<b>2</b> Zie verdediging 1.	In dezelfde stand een rechter stoot naar het middenlichaam, gevolgd door een <b>linker stoot</b> naar de kin.
<b>3</b> Stap (schuin) naar voren in een rechter lange stand, gelijktijdig een linker afweer (open meshand, pinkzijde) naar de aanvallende stoot en een rechter slag (open meshand, pinkzijde) naar de linkerzijde van de nek .	Het voorste been terugtrekken in een rechter loopstand, gelijktijdig een <b>linker slag</b> (open meshand, pinkzijde) naar de rechterzijde van de nek.
<b>4</b> Met het linkerbeen achteruit stappen in een linker korte stand (rechterbeen voor) met een rechter middenafweer (gesloten hand, pinkzijde onderarm, handrug wijst naar aanvaller), vervolgens naar voren inschuiven in paardrijstand met een rechter elleboogstoot naar middenlichaam.	Terugstappen in een rechter loopstand en gelijktijdig een <b>slag met rechts</b> ('backfist') naar de rechterzijde van het hoofd.
<b>5</b> Schuin (t.o.v. aanvaller) naar links uitstappen in een paardrijstand met een linker drukafweer met open hand.	Vanuit dezelfde positie een dubbele stoot (links – rechts) naar het middenlichaam, gevolgd door een <b>linker stoot</b> naar het hoofd.
<b>6</b> Met het linkerbeen achteruit stappen in een rechter korte stand (linkerbeen voor) met linker enkele hand meshand afweer (pinkzijde).	Voorste been bijtrekken gevolgd door een <b>rechter voorwaartse trap</b> , eindigen in gevechtshouding.
<b>7</b> Naar links uitstappen (geen afwering).	<b>Rechter zijwaartse trap</b> naar het middenlichaam, eindigen in gevechtshouding.
<b>8</b> Zie verdediging 6.	<b>Rechter rondwaartse trap</b> naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding.
<b>9</b> Met het linkerbeen achteruit stappen in een linker korte stand (rechterbeen voor) met rechter enkele meshand afweer (pinkzijde).	Voorste been bijtrekken en een <b>linker achterwaartse trap</b> naar het middenlichaam, eindigen in gevechtshouding.
<b>10</b> Met het linkerbeen achteruit stappen in een linker korte stand (rechterbeen voor) met een rechter drukafweer met open hand naar beneden.	Voorste been bijtrekken en een <b>linker gedraaide haaktrap</b> naar het hoofd ('momtong bandae dollyeo chagi'), eindigen in gevechtshouding.
<b>11</b> Zie verdediging 6, maar met een dubbele meshand afweer.	Voorste been bijtrekken en een <b>gesprongen rechter voorwaartse trap</b> , eindigen in gevechtshouding.
<b>12</b> Zie verdediging 7.	<b>Gesprongen rechter zijwaartse trap</b> , eindigen in gevechtshouding.
<b>13</b> Met rechts achteruit stappen en gelijktijdig een voetafweer met de meskant van de linkervoet naar buiten.	<b>Gesprongen rechter rondwaartse trap</b> naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding.
<b>14</b> Zie verdediging 9.	<b>Linker gesprengen achterwaartse trap</b> , eindigen in gevechtshouding.
<b>15</b> Zie verdediging 9.	<b>Linker gedraaide rondwaartse trap</b> naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding.

# ILBO TAERYON

Oktober 2009

## Richtlijnen voor Ilbo Taeryon

Alle aanvallen worden uitgevoerd vanuit een linker lage afweer in een linker lange stand, gevolgd door een rechter stoot naar het middenlichaam in een rechter lange stand. De afstand tussen aanvaller en verdediger bedraagt ongeveer één armlengte.

Voor alle technieken geldt dat zowel aanvaller als verdediger gelijktijdig moeten terugkeren in de beginpositie, benadrukt dient te worden dat Ilbo Taeryon niet draait om snel-/gehaastheid, maar het gecontroleerd kunnen laten zien van technieken. Dit geldt ook voor het begin en de afronding van het geheel.

Alle traptechnieken dienen minimaal op bandhoogte te worden uitgevoerd. Een trap boven het hoofd heeft geen doel en dient niet gestimuleerd te worden tijdens de voorbereiding.

De vetgedrukte technieken onder 'Eindafwerking' dienen met een 'kiap' te worden uitgevoerd. Het geven van een 'kiap' bij een gevechtshouding heeft geen doel en dient eveneens niet gestimuleerd te worden tijdens de voorbereiding.

Er wordt in principe niet afgeweken van de bovenstaande serie om een gelijkwaardige situatie voor iedereen te creëren. Hiermee wordt tevens een handvat geboden om tijdens het examen op een en dezelfde wijze te kunnen beoordelen door verschillende examinatoren. Om bij de gevorderde technieken rekening te houden met 'links-rechts'-verschillen zijn onderstaande variaties op bovenstaande technieken toegestaan.

De leden die een examen willen afleggen voor een hogere graduatie, dienen gestimuleerd te worden een eigen serie te ontwikkelen die het beste bij ze past. Deze serie kan daarmee gezien worden als een adequate voorbereiding op het eerste poom-/danexamen.

	Verdediging	Eindafwerking
10	Met het rechterbeen achteruit stappen in een rechter korte stand (linkerbeen voor) met een linker drukafweer met open hand naar beneden.	Vorste been bijtrekken en een <b>rechter gedraaide haaktrap</b> ('momtong bandae dollyeo chagi') naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding.
13	Met rechts achteruit stappen en gelijktijdig een voetafweer met de meskant van de linkervoet naar buiten.	Zonder het linkerbeen neer te zetten een <b>gesprongen rechter rondwaartse trap</b> naar het hoofd, eindigen in gevechtshouding.
14	Naar rechts uitstappen (geen afwering).	<b>Rechter gesprengen achterwaartse trap</b> , eindigen in gevechtshouding.

# HOSINSUL

Oktober 2009

	Aanval	Verdediging
1	Pak de rechterpols vast met de rechterhand.	Met de rechterhand een cirkelbeweging naar links maken en tegelijkertijd met het rechterbeen naar achter stappen. Met de linkerhand de pols overpakken en vervolgens met beide handen een polsklem aanzetten. Afronden met een <b>voorwaartse trap</b> .
2	Pak met beide handen beide schouders vast.	Armen gekruist omhoog brengen in een cirkelbeweging naar buiten toe en gelijktijdig naar achter stappen. Vervolgens beide schouders vastpakken en het bovenlichaam naar voren trekken en een kniestoot geven. Het achterste been bijtrekken in een kruisstand en afronden met een <b>dubbele omgekeerde stoot</b> naar het middenlichaam.
3	Van achteren met beide armen om middel en armen vastgrijpen.	Met de rechervoet een stampbeweging naast de rechervoet maken. Door de knieën zakken en gelijktijdig beide armen omhoog brengen. Vervolgens met rechts en links een elleboogstoot naar het lichaam maken. Naar voren uitstappen en een <b>linker rondwaartse trap</b> naar het hoofd.
4	Met beide handen de keel vastpakken.	Het linkerbeen zijwaarts naar achteren zetten, gelijktijdig de rechterarm over de aanvallende armen zwaaien. Afronden met een elleboogstoot naar het hoofd, gevolgd door een <b>zijwaartse trap</b> naar het lichaam.
5	Van achteren beide polsen vastpakken.	Met rechts naar voren stappen, gelijktijdig de rechterarm naar boven zwaaien en de aanvallende armen kruisen. Afronden met een <b>voorwaartse trap</b> naar het lichaam.
6	Met beide handen de schouders vastpakken.	De armen gekruist omhoog drukken in een cirkelbeweging naar buiten toe en gelijktijdig naar achteren stappen. Afronden met een dubbele stoot en naar voren stappen met een <b>rechter elleboogstoot</b> naar het hoofd.
7	Met de rechterhand de rechterpols vastpakken.	Met de linkerhand lostrekken, door de duim op de handrug te drukken en gelijktijdig naar beneden lostrekken. Naar achteren stappen en met beide handen overnemen, de pols klemmen door linksom naar buiten te draaien, tot de aanvaller op de grond ligt. Afronden met een <b>stoot</b> naar het hoofd.
8	Met de rechterhand de kleren bij de borst pakken.	Met de duim op de handrug drukken en met rechterhand lostrekken. Gelijktijdig met rechts naar achter stappen en met beide handen polsklemmen naar beneden drukken. De aanvaller naar voren buigen en met de linkerhand op de schouder drukken naar beneden drukken. Afronden met een <b>rechterstoot</b> naar de zijkant van het hoofd.
9	Met beide handen de schouders vastpakken.	Beide handen vastpakken en in een draaibeweging naar buiten drukken en de polsen klemmen. De handruggen zijn naar jezelf gericht. Afronden met een <b>voorwaartse trap</b> .
10	Met de rechterhand de rechterschouder vastpakken.	Met de rechterhand de hand lostrekken, waarbij de duim op de handrug wordt gedrukt en

# HOSINSUL

Oktober 2009

		gelijktijdig naar achteren stappen. Met beide handen polsklemmen. Afronden met <b>een dubbele rondwaartse trap</b> , links op de knieholte en rechts op het middenlichaam.
<b>11</b>	Met beide handen de polsen vastpakken.	Draaiende beweging maken via binnen naar buiten toe en de polsen overpakken. Gelijktijdig naar achteren stappen en naar je toe trekken. Afronden met een <b>voorwaartse trap</b> .
<b>12</b>	Met de rechterhand de haren vastpakken.	Met beide duimen op de handpalm drukken en losdrukken door gelijktijdig naar achteren te stappen. Polsklem naar voren drukken. Handpalm naar je toe gericht, afronden met een <b>neerwaartse trap</b> .

## Richtlijnen voor Hosinsul

De nadruk van Hosinsul ligt op het defensieve, beschermende karakter van jezelf tegen een (ongewapende) aanval. De aanval en verdediging dient een realistische afspiegeling van de werkelijkheid te zijn onder gecontroleerde omstandigheden.

De verdediger zal gebruik moeten maken van een afleidende techniek, indien de aanvaller hem stevig vasthoudt. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door een slag of stoot naar de vitale lichaamsdelen van de aanvaller om de nodige schikreactie op te wekken. Vervolgens kan de werkelijke bevrijding/verdediging worden ingezet.

De verdediger moet met zijn bevrijding de aanvaller zoveel mogelijk onder controle houden. De aanvaller kan immers opnieuw een aanval inzetten.

Zodra de aanvaller onder controle is, dient de verdediger hem uit te schakelen met een taekwondotechniek (vetgedrukte technieken). Alle vetgedrukte technieken dienen met een kiap te worden uitgevoerd.

De aanvaller blijft na te zijn uitgeschakeld (bijvoorbeeld) op de grond liggen. De verdediger eindigt in een gevechtshouding. Bij de gevechtshouding wordt geen kiap gegeven.

De verdediging moet logisch zijn, in een vloeiend geheel gebeuren en in balans worden uitgevoerd. Bovenal moet de techniek bruikbaar, effectief en realistisch zijn.

De aanvaller moet realistisch handelen. Het vasthouden, beetpakken en klemmen moet met kracht en overtuiging gebeuren. Bij een bevrijding die de verdediger inzet, laat de aanvaller niet automatisch los.