

# Examen-eisen Taekwondoschool Tapia

## 9<sup>de</sup> GEUP (witte band plus gele slip)

theorie: zie bijlage

Taegeuk Il-Jang : eerste 12 technieken

traptechnieken: ap chagi en dollyeo chagi

zelfverdediging: 2 stuks

een-stapsparring: 2 stuks

sparren: 1 minuut

Breekttest (herbruikbare of houten plank): 1 handtechniek naar eigen keuze

conditietest 20 seconden

## 8<sup>ste</sup> GEUP (gele band)

theorie: zie bijlage

Taegeuk Il-Jang

traptechnieken: ap chagi en dollyeo chagi

zelfverdediging: 2 stuks

een-stapsparring: 3 stuks

sparren: 1 minuut

Breekttest (herbruikbare of houten plank): 1 handtechniek naar eigen keuze

conditietest 20 seconden

## 7<sup>de</sup> GEUP (gele band plus groene slip)

theorie: zie bijlage

Taegeuk I-Jang

Taegeuk Il-Jang

traptechnieken: ap chagi, dollyeo chagi en yop chagi

zelfverdediging: 3 stuks

een-stapsparring: 4 stuks

sparren: 1 minuut

Breekttest (houten plank): 1 handtechniek naar eigen keuze

conditietest 40 seconden

## 6<sup>de</sup> GEUP (groene band)

theorie: zie bijlage

Taegeuk Sam-Jang

Taegeuk Il-Jang

Taegeuk I-Jang

traptechnieken: ap-, dollyeo-, yop- en dwit chagi

zelfverdediging: 4 stuks

een-stapsparring: 5 stuks

sparring: 1,5 minuut

Breekttest (houten plank): 1 voettechniek naar eigen keuze

conditietest 40 seconden

## 5<sup>de</sup> GEUP (groene band plus blauwe slip)

theorie: zie bijlage

Taegeuk Sa Jang

Taegeuk Il Jang t/m Sam Jang, 1 stijlvorm naar eigen keuze

Taegeuk Il Jang t/m Sam Jang, op aanwijzing examiner

traptechnieken: ap-, dollyeo-, yop-, dwit en momdollyeo chagi

zelfverdediging: 5 stuks

een-stapsparring: 7 stuks

sparring: 1,5 minuut

Breekttest (houten plank): 1 hand- en 1 voettechniek naar eigen keuze

conditietest 40 seconden

#### **4<sup>de</sup> GEUP (blauwe band)**

theorie: zie bijlage

Taegeuk O Jang

Taegeuk Il Jang t/m Sa Jang, 1 stijlvorm naar eigen keuze

Taegeuk Il Jang of Sa Jang op aanwijzing examinerator

traptechnieken: ap-, dollyeo-, yop-, dwit, momdollyeo en gesprongen yop chagi

zelfverdediging: 7 stuks

een-stapsparring: 8 stuks waaronder 1 gesprongen traptechniek

sparring: 1,5 minuut

Breekttest (houten planken): dollyeo chagi en 1 handtechniek naar eigen keuze

conditietest 50 seconden

#### **3<sup>de</sup> GEUP (blauwe band plus rode slip)**

theorie: zie bijlage

Taegeuk Yuk Jang

Taegeuk Il Jang t/m O Jang, 1 stijlvorm naar eigen keuze

Taegeuk Il Jang t/m O Jang op aanwijzing examinerator

traptechnieken: ap-, dollyeo-, yop-, dwit, momdollyeo en gesprongen yop chagi

zelfverdediging: 9 stuks

een-stapsparring: 10 stuks waaronder 1 gesprongen traptechniek

sparring: 1,5 minuut

Breekttest (houten planken): yop chagi en 1 handtechniek naar eigen keuze

conditietest 50 seconden

#### **2<sup>de</sup> GEUP (rode band)**

theorie: zie bijlage

Taegeuk Chil Jang

Taegeuk Il Jang t/m Taegeuk Yuk Jang, 1 stijlvorm naar eigen keuze

Taegeuk Il Jang t/m Taegeuk Yuk Jang op aanwijzing examinerator

traptechnieken: ap-, dollyeo-, yop-, dwit, momdollyeo en gesprongen yop en dollyeo chagi

zelfverdediging: 10 stuks

een-stapsparring: 14 stuks waaronder 3 gesprongen traptechnieken

sparring: 1,5 minuut

Breekttest (houten planken): dwit chagi en 1 handtechniek naar eigen keuze

conditietest 60 seconden

#### **1<sup>ste</sup> GEUP (rode band plus zwarte slip)**

theorie: zie bijlage

Taegeuk Pal Jang

Taegeuk Il Jang t/m Taegeuk Chil Jang, 1 stijlvorm naar eigen keuze

Taegeuk Il Jang t/m Taegeuk Chil Jang op aanwijzing examinerator

traptechnieken: ap-, dollyeo-, yop-, dwit, momdollyeo en gesprongen yop, dollyeo en momdollyeo chagi

zelfverdediging: 12 stuks waarvan 8 verplichte

een-stapsparring: 15 stuks waaronder 5 handtechnieken, 10 traptechnieken waaronder 3 gesprongen technieken

sparring: 1,5 minuut

Breekttest (houten planken): traptechniek (dwit/yop/dollyeo chagi) op aanwijzing examinerator en 1 voet- en 1 handtechniek naar eigen keuze

conditietest 60 seconden