



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

Jeugd 10^e Geup examen 1^e gele slip
LET OP! Dit is alléén voor de jeugdgroep)

Praktijk 1	Stijlfiguur
Verplicht	Eerste 6 technieken Taegeuk IL-Jang (6 technieken) <u>op startcommando</u> .
Praktijk 2	Technieken uit IL - Jang op commando. (Ap-Chagi, Momtong-Jireugi, Arae-Makki, Momtong-Makki , Eolgool-Makki)
Praktijk 3	Ban Chayu Taeryeon Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen
Praktijk 4	Gyeo - Rugi Non-contact wedstrijdsparring.
Theorie	Mondeling theorie-examen bestaande uit 5 vragen in meerkeuzevorm.
Kort Koreaans	
1. Taekwondo	Tae (voet), Kwon (hand), Do (kunst/weg/manier). De kunst/ weg/ manier van de voet en de hand.
2. Tobok	Witte pak waarin we trainen. Alleen Dandragers mogen een zwarte kraag dragen.
3. Ti	Band/ gordel, de kleur geeft de graduatie aan. De volgorde is: Wit, Wit - geel, Geel, Geel - groen, Groen, Groen - blauw, Blauw, Blauw - rood, Rood, Rood - zwart. Dan graden 1 t/m 10
4. Dojang	Ruimte waarin we trainen.
Commando's	
1. Charyeot 2. Gyeong-Rye 3. Junbi 4. Kiap 5. Kam Sa Ham Ni Da 6. Chamanayo	In de houding staan (voeten gesloten tegen elkaar, armen langs het lichaam, beide vuisten dicht, tegen dijbeen met de knokkels naar voren) Groeten/ buigen Kreet/ schreeuw bij krachtconcentratie Dank u wel voor het lesgeven! (Uitgesproken door leerling bij af groeten) Graag gedaan! (Uitgesproken door Dan dragers bij het af groeten)



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

Telwoorden	Koreaans	Uitspraak	Nederlands
	Hana Tul Set	Hanaa Toel Zet	= 1 = 2 = 3



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

9^e Geup examen gele slip/ jeugd 2 gele slippers
Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren
	1 Taegeuk IL - Jang (18 technieken) op startcommando
Praktijk 2	Technieken uit IL-Jang op commando. (Ap-Chagi, Momtong-Jireugi, Arae-Makki, Momtong-Makki, Eolgool-Makki)
Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	ILbo Taeryon 1 en 2 = 2 éénstapsparingen (vaste vormen)
Praktijk 4	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen
Praktijk 5	Gyeo – Rugi
	Non-contact wedstrijdsparring.
Theorie	Mondeling theorie-examen bestaande uit 5 vragen in meerkeuzevorm.

Kort Koreaans	
1. Taekwondo	Tae (voet), Kwon (hand), Do (kunst/weg/manier) De kunst/ weg/ manier van de voet en de hand
2. Tobok	Witte pak waarin we trainen. Alleen Dan graad dragers mogen een zwarte kraag dragen
3. Ti	Band/ gordel, de kleur geeft de graduatie aan. De volgorde is: Wit, Wit - geel, Geel, Geel - groen, Groen, Groen - blauw, Blauw, Blauw - rood, Rood, Rood - zwart
4. Dan-graad	Zwarte band. Strepen geven Dan graad aan. Dan graden 1 t/m 10
5. Poom Dan-graad	Zwart/ rode band voor jeugd Dan graad
6. Dojang	Ruimte waarin we trainen

Commando's	
1. Charyeot	In de houding staan (voeten gesloten tegen elkaar, armen gestrekt langs het lichaam, beide vuisten met de knokkels naar voren)



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

2. Gyeong-Rye	Groeten/ buigen
3. Junbi	Klaar staan (gevechtshouding) of beginhouding (stijlfiguur)
4. Kiap	Kreet/ schreeuw bij krachtconcentratie
5. Kam Sa Ham Ni Da	Dank u wel voor het lesgeven! (Uitgesproken door leerling bij het af groeten)
6. Chamanayo	Graag gedaan! (Uitgesproken door Dan dragers bij het afgroeten)

Telwoorden	Koreaans	Uitspraak	Nederlands
	Hana Tul Set	Hanaa Toel Zet	= 1 = 2 = 3



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

8e Geup examen gele band Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
Verplicht	2 Taegeuk lh - Jang (18 technieken)
Verplicht	1 Taegeuk IL - Jang (18 technieken)

Praktijk 2	Technieken uit lh- en IL - Jang op commando.
	(Ap-Chagi, Momtong-Jireugi, Arae-Makki, Momtong-Makki, Eolgool-Makki)

Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	ILbo Taeryon 1 t/m 4 = 4 één stapsparringen (vaste vormen)

Praktijk 4	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen

Praktijk 5	Gyeo - Rugi
	Non-contact wedstrijdsparring

Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 8 vragen in meerkeuzevorm.
----------------	---

Kort Koreaans	
1. Eolgool	Hoog (gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen: hals/ nek/ hoofd)
2. Momtong	Midden (gedeelte vanaf de navel tot de sleutelbeenderen: borst)
3. Arae	Laag (gedeelte onder de navel)
4. Ap Seogi	Loopstand (beide benen zijn gestrekt)
5. Ap Koobi Seogi	Lange stand (achterste been gestrekt, voorwaarts leunende stand)
6. Poomsee	Stijloefening (tegen denkbeeldige tegenstanders), vaste vorm

Commando's	
1. Si - Jak	Starten/ beginnen (bij stijloefeningen, sparring)
2. Gallyeo	Stoppen/ ophouden



Taekwondo vereniging
Garuda Waalwijk
Geup exameneisen

3. Geuman	Einde oefening (na stijl oefening, sparring)
4. Tiro - Tora	Draaien/ omdraaien/ keren

Telwoorden	Koreaans	Uitspraak	Nederlands
	Hana	Hanaa	= 1
	Tul	Toel	= 2
	Set	Zet	= 3
	Net	Net	= 4
	Tasot	Tassot	= 5



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

7e Geup examen groene slip
Ook alle voorgaande exameneisen

(Voor dit examen heb je alle beschermers in eigen beheer nodig)

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
Verplicht	3 Taegeuk Sam - Jang (20 technieken)
Verplicht	2 Taegeuk Ih – Jang (18 technieken)
Verplicht	1 Taegeuk IL – Jang (18 technieken)
Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 3 op commando.
Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	ILbo Taeryon 1 t/m 5 = 5 éénstapsparingen (vaste vormen)
Praktijk 4	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen
Praktijk 5	Gyeo – Rugi
	Wedstrijdsparring met volledige bescherming
Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 10 vragen in meerkeuzevorm.
Kort Koreaans	
1. Hogo	Lichaamsbeschermer
2. Hong	Rood (deelnemer in rode Hogo)
3. Chong	Blauw (deelnemer in blauwe Hogo)
4. Seung	Winnaar
5. Gyeo - Rugi	Vrij sparren
6. Palkoop	Elleboog
7. Joomeok	Vuist
Commando's	



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

1. Gye - Sog

Doorgaan (na een onderbreking bij het sparren)

Telwoorden	Koreaans	Uitspraak	Nederlands	Koreaans	Uitspraak	Nederlands
	Hana	Hanaa	= 1	Yosot	Josot	= 6
	Tul	Toel	= 2	ILgop	leLkop	= 7
	Set	Zett	= 3	Yodol	Joodol	= 8
	Net	Nett	= 4	Ahop	Aahop	= 9
	Tassot	Tassot	= 5	Yul	Joel	= 10



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

6e Geup examen groene band
Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 3 ook kennen
Verplicht	4 Taegeuk Sa - Jang (20 technieken)
Verplicht	3 Taegeuk Sam - Jang (20 technieken)
Verplicht	2 Taegeuk IH - Jang (18 technieken)

Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 4 op commando.
-------------------	---

Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	ILbo Taeryon 1 t/m 7 = 7 éénstapsparringen (vaste vormen)

Praktijk 4	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen

Praktijk 5	Gyeo – Rugi
	Wedstrijdsparring met volledige bescherming.

Praktijk 6	Gye Pa
	Breekttest 2 stuks op kunststof breekplank van vereniging.
Verplicht	Ap Chagi Voorwaartse trap met de bal van de voet, rechter- en linkervoet.

Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 10 vragen in meerkeuzevorm.
----------------	--

Kort Koreaans	
1. ILbo Taeryon	Eénstapsparring
2. Ibo Taeryon	Tweestapsparring



Taekwondo vereniging
Garuda Waalwijk
Geup exameneisen

3. Hosinsul	Zelfverdedigingstechnieken
4. Koobi	Gewricht
5. Mooreup	Knie

Telwoorden	Koreaans	Uitspraak	Nederlands	Koreaans	Uitspraak	Nederlands
	Hana	Hanaa	= 1	Yosot	Josot	= 6
	Tul	Toel	= 2	ILgop	leLkop	= 7
	Set	Zett	= 3	Yodol	Joodol	= 8
	Net	Nett	= 4	Ahop	Aahop	= 9
	Tassot	Tassot	= 5	Yul	Joel	= 10



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

5e Geup examen blauwe slip
Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 4 kennen
Verplicht	5 Taegeuk Oh - Jang (20 technieken)
Eigen keuze	Uit Taegeuk 2 t/m 4
Examencommissie	Kiest uit Taegeuk 1 t/m 4 één stijlfiguur
Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 4 op commando.
Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	Ilbo Taeryeon 1 t/m 7 = 7 éénstapsparingen (vaste vormen)
Vrije keuze	3 ILbo Taeryon = 3 éénstapsparingen (eigen vormen) Gebruik van linkse of rechtse aanval met hand-/ armtechnieken en voet- / beentechnieken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. Vorm en inhoud zijn verder vrij.
Praktijk 4	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen
Praktijk 5	Gyeo - Rugi
	Wedstrijdsparring met volledige bescherming.
Praktijk 6	Gye Pa
	Breektest op kunststof breekplank van vereniging. 2 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging
Verplichte technieken	Ap Chagi Voorwaartse trap met bal van de voet Momtong Jireugi Voorwaartse stoot midden
Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 15 vragen in meerkeuzevorm.
Kort Koreaans	Blauwe boekje
	Versie 01-01-2010



Taekwondo vereniging
Garuda Waalwijk
Geup exameneisen

Blz. 2	Nr. 1 Algemeen	
Blz. 3	Nr. 2 Lichaamsdelen	



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

4e Geup examen blauwe band Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 5 kennen
Verplicht	6 Taegeuk Yuk - Jang (19 technieken)
Eigen keuze	Uit Taegeuk 3 t/m 5
Examencommissie	Kiest uit Taegeuk 1 t/m 5 één stijlfiguur

Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 6 op commando.
-------------------	---

Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	ILbo Taeryeon 1 t/m 10 = 10 éénstapsparingen (vaste vormen)
Vrije keuze	5 ILbo Taeryon = 5 éénstapsparingen (eigen vormen) Gebruik van linkse of rechtse aanval met hand-/ armtechnieken en voet- / beentechnieken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. Vorm en inhoud zijn verder vrij.

Praktijk 4	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen

Praktijk 5	Gyeo – Rugi
	Wedstrijdsparring met volledige bescherming.

Praktijk 6	Gye Pa
Verplicht	3 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging.
Voorwaarden hout	Dikte hout: 18 mm (voor <15jr volstaat 12 mm) Houtsoort: Vuren Afmeting: 25 x 25 cm minimaal, 30 x 30 cm maximaal
Verplichte technieken	Yeop Chagi Zijwaarste trap met de mesvoet, of de onderkant van de hiel Palkoop Dollyeo Chigi Voorwaarts gedraaide elleboogstoot
Vrije keuze	Chagi traptchniek (eigen keuze) Ap, Dolleyo, Naeryeo, Dwit



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 15 vragen in meerkeuzevorm.	
Kort Koreaans	Blauwe boekje	Versie 01-01-2010
Blz. 4 t/m 7	Nr. 2 Lichaamsdelen	= Vervolg
	Nr. 3 Richtingen	
	Nr. 4 Telwoorden	
	Nr. 5 Seogi	= Standen
	Nr. 6 Technieken	



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

3e Geup examen rode slip
Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 6 kennen
Verplicht	7 Taegeuk Chil - Jang (25 technieken)
Eigen keuze	Uit Taegeuk 4 t/m 6
Examencommissie	Kiest uit Taegeuk 1 t/m 6 één stijlfiguur

Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 7 op commando.
-------------------	---

Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	ILbo Taeryon 1 t/m 10 = 10 éénstapsparingen (vaste vormen)
Verplicht	Ibo Taeryeon 1 t/m 5 tweéstapsparingen (vaste vormen)
Vrije keuze	5 ILbo Taeryon = 5 éénstapsparingen (eigen vormen) Linkse of rechtse aanval met hand-/ armtechnieken en voet- / been- technieken gebruiken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. Vorm en inhoud zijn verder vrij.

Praktijk 4	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen

Praktijk 5	Gyeo – Rugi
	Wedstrijdsparring met volledige bescherming.

Praktijk 6	Gye Pa
Verplicht	4 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging.
Voorwaarden hout	Dikte hout: 18 mm (voor <15jr volstaat 12 mm) Houtsoort: Vuren Afmeting: 25 x 25 cm minimaal, 30 x 30 cm maximaal
Verplichte technieken	Dwit Chagi Achterwaartse trap met onderkant hiel Naeryeo Chagi Neerwaartse trap met de onderkant hiel Sonnal Naeryeo Chigi Neerwaartse slag met meshand (pinkzijde)
Vrije keuze	Jireugi/Chigi/Chireugi Stoot-, slag-, steektechniek (eigen keuze)



Taekwondo vereniging
Garuda Waalwijk
Geup exameneisen

Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 20 vragen in meerkeuzevorm.	
Kort Koreaans	Blauwe boekje	Versie 01-01-2010
Blz. 8-10	Nr. 7 Jireugi	= stoottechnieken
	Nr. 8 Chireugi	= steektechnieken
	Nr. 9 Chigi	= slagtechnieken



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

2e Geup examen rode band
Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 7 kennen
Verplicht:	8 Taegeuk Pal - Jang (27 technieken)
Eigen keuze:	Uit Taegeuk 5 t/m 7
Examencommissie:	Kiest uit Taegeuk 1 t/m 7 één stijlfiguur

Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 8 op commando.
-------------------	---

Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	Ibo Taeryon 1 t/m 10 = 10 tweestapsparringen (vaste vormen)
Vrije keuze	Ibo Taeryon 10 = 10 éénstapsparringen (eigen vormen) Gebruik van linkse of rechtse aanval met hand-/ armtechnieken en voet- / beentechnieken. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. Vorm en inhoud zijn verder vrij

Praktijk 4	Hosinsul	
	Zelfverdediging 1 t/m 8 vaste vormen	Voorwaartse + achterwaartse klem + verwurging
Verplicht	1: <i>rechterhand gekruist aan de pols</i>	5: <i>beide handen aan de polsen gekruist omhoog</i>
	2: <i>beide handen aan de kraag</i>	6: <i>beide handen aan de nek</i>
	3: <i>beide handen aan de keel</i>	7: <i>beide armen om het lichaam + armen</i>
	4: <i>rechterhand bij het haar</i>	8: <i>rechterarm, met ondersteuning, om de nek</i>

Praktijk 5	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen

Praktijk 6	Gyeo – Rugi
Verplicht	Wedstrijdsparring met volledige bescherming, ook tegen 2 tegenstanders.

Praktijk 7	Gye Pa
Verplicht	4 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging.



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk

Geup exameneisen

Voorwaarden hout	Dikte hout: 18 mm (voor <15jr volstaat 12 mm) Houtsoort: Vuren Afmeting: 25 x 25 cm minimaal, 30 x 30 cm maximaal	
Verplichte technieken (2)	Twieo Ap Chagi Apchook Dollyeo Chagi	Gesprongen voorwaartse trap Voorwaarts gedraaide trap met bal van de voet
Vrije keuze (2)	Jireugi/Chigi/Chireugi	Stoot-, slag-, steektechniek (eigen keuzes)

Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 20 vragen in meerkeuzevorm.
----------------	--

Kort Koreaans	Blauwe boekje	(Versie 01-01-2010)
Blz. 11 t/m 14	Nr. 10. Makki	= Verdedigingen



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

1e Geup examen zwarte slip
Ook alle voorgaande exameneisen

Praktijk 1	Stijlfiguren - Taegeuks
	Alle voorgaande Taegeuks 1 t/m 7 kennen
Verplicht	8 Taegeuk Pal - Jang (27 technieken)
Verplicht	7 Taegeuk Chil - Jang (25 technieken)
Vrije keuze	Uit Taegeuk 1 t/m 6
Examencommissie	Kiest uit 1 t/m 6 één stijlfiguur

Praktijk 2	Technieken uit Taegeuk 1 t/m 8 op commando.
-------------------	---

Praktijk 3	Stapsparring
Verplicht	Een demonstratie van 20 stapsparringen bestaande uit 2- en/of 1-stapsparring. De aanvaller en de verdediger gebruiken zowel links als rechts, hand-/ armtechnieken en voet-/ beentechnieken. Het gebruik van zowel hand- als voetcounter, hand- als voetaanval, gesprongen counter met voet/ hand. Werpen en vastpakken is niet toegestaan. Vorm en inhoud zijn verder vrij.

Praktijk 4	Hosinsul	
	Zelfverdediging 1 t/m 8 vaste vormen	Voorwaartse + achterwaartse klem + verwurging
Verplicht	<i>1: rechterhand gekruist aan de pols</i>	<i>5: beide handen aan de polsen gekruist omhoog</i>
	<i>2: beide handen aan de kraag</i>	<i>6: beide handen aan de nek</i>
	<i>3: beide handen aan de keel</i>	<i>7: beide armen om het lichaam + armen</i>
	<i>4: rechterhand bij het haar</i>	<i>8: rechterarm, met ondersteuning, om de nek</i>
Vrije keuze	4 vrije vormen	Klemmen en verwurgingen
Beoordeling	Realistisch uitvoeringen met gebruik	Taekwondo en aanverwante technieken

Praktijk 5	Ban Chayu Taeryeon
	Diverse trap/stoot technieken op 1 stootkussen

Praktijk 6	Gyeo - Rugi
	Wedstrijdsparring met volledige bescherming, ook tegen 2 tegenstanders

Praktijk 7	Gye Pa
	4 breektechnieken uitgevoerd in een doorgaande beweging.



Taekwondo vereniging Garuda Waalwijk Geup exameneisen

	Dikte hout: 18 mm (voor <15jr volstaat 12 mm) Houtsoort: Vuren Afmeting: 25 x 25 cm minimaal, 30 x 30 cm maximaal
Verplicht (2)	Twieo Dwit Chagi Gesprongen achterwaartse trap Hansonnal Bakat Chigi Buitenwaartse slag met meshand (pinkzijde)
Vrije keuze (2)	Chagi Traptchniek (eigen keuze) Jireugi/ Chigi / Chireugi Stoot-, slag-, steektechniek (eigen keuze)

Theorie	Schriftelijk theorie-examen bestaande uit 20 vragen in meerkeuzevorm.
----------------	--

Kort Koreaans	Blauwe boekje	(Versie 01-01-2010)
Blz. 15 t/m 20	Nr. 11 Chagi's	= Traptchnieken
	Nr. 12 Voetverdedigingen	
	Nr. 13 Paegi	= bevrijdingen
	Nr. 14 Diversen	