

# Informatieblad



## Toelichting bandexamens Taekwondo

Juni 2024

**Examendatum:**

19 juni 2024

**Examenlocatie:**

Budovereniging Hantei te Oldenzaal

### Tijdschema

**Aanwezigheid deelnemers:**

19.00 uur - 19.15 uur

**Start van het examen:**

19.30 uur

**Verwachte duur:**

2 uur

Een examen levert vaak spanning op bij de kandidaten, maar ook vaak als het gaat om een jeugdlid bij de ouders/verzorgers. Met dit informatieblad proberen we, als Hantei, een goed beeld te schetsen wat belangrijk is, wat er van jou verwacht wordt en welke onderdelen je kan verwachten op het examen.

### Belangrijke opmerkingen:

**Kleding:**

Alle examen kandidaten moeten Taekwondo-kleding (dobok incl. band) dragen tijdens het examen. Beschermers moet je klaar hebben liggen in de tas.

**Hygiëne:**

Zorg ervoor dat je schoon en netjes bent. Knip je nagels en bind je haren eventueel vast.

**Respect:**

Toon respect voor de examiner(en), je mede-kandidaten en de principes van Taekwondo te allen tijde.

**Veiligheid:**

Volg altijd de aanwijzingen van de examiner op en oefen de technieken veilig uit om blessures te voorkomen.

**Focus:**

Blijf gefocust en geconcentreerd, zowel tijdens je eigen prestaties als tijdens het kijken naar anderen.

**Vorbereiding:**

Zorg ervoor dat je alle vereiste theorie, (basis) technieken en patronen (taegeuks) goed hebt geoefend voor je examenniveau.

## Examen onderdelen:

### Theorie:

Beantwoord vragen op papier over de (koreaanse) benamingen, de bewegingen en de betekenis van Taekwondo.

### Basistechnieken:

Laat zien dat je de taekwondo (basis) technieken zoals standen, stoten, trappen, blokken, slagen en steken beheerst.

### Taegeuks:

Voer de verplichte (en/of aangewezen) taegeuks voor jouw examenniveau uit met nauwkeurigheid en kracht.

### Één-stap sparring (*Ilbo Taeryon*):

Demonstreer vaardigheid in één-staps sparring, waarbij je reageert op vooraf bepaalde aanvallen met gepaste technieken en controle.

### Zelfverdediging (*Hosinsul*):

Demonstreer effectieve technieken om jezelf te verdedigen tegen mogelijke aanvallen voor jouw examenniveau.

### Sparren:

Indien van toepassing, neem deel aan gecontroleerde gevechtssimulaties (sparring) volgens de regels van het examenniveau.

### Breekttest:

Indien van toepassing, laat je vaardigheid zien in het breken van plank(en) met gecontroleerde kracht en precisie.

## Aanvullende informatie:

### Kosten:

Eventuele examenkosten en andere relevante vergoedingen moeten vooraf worden betaald. De kosten kunnen worden voldaan via een tikkie.

### Voorwaarden:

- Om deel te mogen nemen aan het examen moet je minimaal 50% aanwezig zijn geweest tijdens reguliere lessen en minimaal 3 maanden lid zijn bij Hantei.
- Vanaf de gele-band of hoger is lidmaatschap van de Taekwondo Bond Nederland (TBN) verplicht.
- Het TBN-paspoort wordt bij het behalen van het examen door de hoofdtrainer afgetekend na het examen. Het paspoort dient voor de start van het examen ingeleverd te zijn.

### Persoonlijke map:

Ga je op voor blauwe band (4e gup) of hoger dan is een persoonlijke map (portfolio) verplicht waarin de one-steps en de zelfverdediging voor je examenniveau uitgewerkt staan. Deze dient voor de start van het examen ingeleverd te zijn.

### Feedback:

Na het examen krijgen deelnemers feedback over hun prestaties en eventuele vereiste verbeteringen voor toekomstige vooruitgang.

## Vorbereidingstips:

- Herhaal regelmatig alle technieken en patronen.
- Oefen met een partner om one-steps, zelfverdedigingstechnieken en sparren te verbeteren.
- Besteed aandacht aan lichamelijke conditie en flexibiliteitstraining.

*Voor verdere vragen of opmerkingen, neem contact op met de technisch commissie of je eigen trainer.*

# Exameneisen

## Toelichting bandexamens Taekwondo

Juni 2024



Band		Theorie	Persoonlijke map	Praktijk 1 Stijlvorm	Praktijk 2 Één-staps	Praktijk 3 Zelfverdediging	Praktijk 4 Sparren	Praktijk 5 Breektest
Kleur + Geup				Taegeuk	Ilbo Taeryon	Hosinsul	Chayu Taeryon	Geyk pa
Rood/Zwart	1e	Algemene termen + onderdelen lichaam + richting + Taegeuk 1 t/m 8	<b>Uitgeprint:</b> Praktijk 1 t/m 5 naar Danexameneisen TBN	1 t/m 8	<b>15 stuks</b> (5 hand, 10 voet (waarvan 3 gesprongen))	<b>12 stuks</b> (vaste volgorde)	90 sec.	<b>3 stuks</b> (1 hand + 1 voet + keuze examiner)
Rood	2e	Basis + Taegeuk 1 t/m 7	<b>Uitgeprint:</b> Praktijk 2 t/m 4	1 t/m 7	<b>12 stuks</b> (3 hand, 8 voet (waarvan 2 gesprongen))	<b>10 stuks</b> (vaste volgorde)	90 sec.	<b>3 stuks</b> (1 hand + 1 voet + keuze examiner)
Blauw/Rood	3e	Basis + Taegeuk 1 t/m 6	<b>Uitgeprint:</b> Praktijk 2 en 3	1 t/m 6	<b>10 stuks</b> (hand, voet en gesprongen)	<b>8 stuks</b> (vaste volgorde)	60 sec.	<b>2 stuks</b> (1 hand + 1 voet)
Blauw	4e	Basis + Taegeuk 1 t/m 5	<b>Uitgeprint:</b> Praktijk 2 en 3	1 t/m 5	<b>8 stuks</b> (hand, voet en gesprongen)	<b>6 stuks</b> (vrije invulling)	60 sec.	<b>1 stuks</b> (eigen keuze)
Groen/Blauw	5e	Basis + Taegeuk 1 t/m 4		1 t/m 4	<b>6 stuks</b> (vrije invulling)	<b>4 stuks</b> (vrije invulling)	30 sec.	<b>1 stuks</b> (eigen keuze)
Groen	6e	Basis + Taegeuk 1 t/m 3		1 t/m 3	<b>5 stuks</b> (vrije invulling)	✘	30 sec.	<b>1 stuks</b> (eigen keuze)
Geel/Groen	7e	Basis + Taegeuk 1 en 2		1 t/m 2	<b>5 stuks</b> (vrije invulling)	✘	30 sec.	✘
Geel	8e	Basis + Taegeuk 1		1	<b>4 stuks</b> (vrije invulling)	✘	30 sec.	✘
Wit/Geel	9e	Basistermen		1 meelopen	<b>4 stuks</b> (vrije invulling)	✘	30 sec.	✘