

Geup/dan	C klasse				B klasse				A klasse				
	10 = wit	9 = gl.slip	8 = geel	7 = gr.slip	6 = groen	5 = bl.slip	4 = blauw	3 = rd.slip	2 = rood	1 = zw.slip	1e dan	2e dan	3e dan
Praktijk 1													
A	Aanvang training, kennis op doen van school-/verenigingsreglementen.	Technieken uit 1e taegeuk	Taeguek il jang	Taegueuk I jang	Taegueuk sam jang	Taegueuk sa jang	Taegueuk oh jang	Taegueuk yuk jang	Taegueuk chil jang	Taegueuk pal jang	Taegueuk pal jang	Poomsae Koryo	
B			Technieken uit 2e taegeuk	Taegueuk il jang	Taegueuk 1-2 keuze examiner	Taegueuk 1-3 keuze examiner	Taegueuk 1-4 keuze examiner	Eigen keuze taegueuk 1-5	Eigen keuze taegueuk 3-6	Eigen keuze taegueuk 4-7	Eigen keuze taegueuk 4-7	Eigen keuze taegueuk 5-8	Eigen keuze taegueuk 6-9
C			Technieken uit 3e taegeuk	Technieken uit 4e taegeuk	Technieken uit de 5e en 6e taegeuk	Technieken uit de 5e en 6e taegeuk	Technieken uit 6e taegeuk	Taegueuk 1-5 keuze examiner	Taegueuk 1-6 keuze examiner	Taegueuk 1-7 keuze examiner	Taegueuk 1-7 keuze examen	Taegueuk 1-8 keuze examen	Taegueuk 1-9 keuze examen
Praktijk 2		Sambo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon	Ilbo taeryon
Taeryon		3 stuks	3 stuks	5 stuks	7 stuks	9 stuks	12 stuks	15 stuks	15 stuks	15 stuks	15 stuks	15 stuks	15 stuks
Praktijk 3				3 stuks	5 stuks	7 stuks	9 stuks	12 stuks	12 stuks	12 stuks	12 stuks	12 stuks / stok	12 stuks / mes
Praktijk 4		Non-contact sparren			Teschnisch sparren			WTF sparren (met volledige bescherming)		Geo-rugi	Gyeo-rugi	Chan taeryon	
A		ap, dollyo, momdollyo dollyo in stapjes	dollyo voorste been/achterste been, momdollyo dollyo, yoep, twio ap	dollyo / momdollyo, dollyo, yoep, dwit, twio dollyo	dollyo / dwit, yoep / dwit, dollyo op plaats, dobeon dollyo	Op kussens: dobeon dollyo / dwit, 3 dubbel dollyo, neryo,	Op kussens: dwit, dollyo, momdollyo dollyo, bandae dollyo,	Op kussens: momdollyo bandae dollyo, huryo, dobdansang ap,	1 minuut op 1 kussen			1 minuut op 1 kussen	
B		1 minuut	1 minuut	1 minuut	1 minuut	1 minuut	1 minuut	1.5 minuut	1.5 minuut	1.5 minuut	1.5 minuut	1.5 minuut	1.5 minuut
Praktijk 5					1 plank vrij	2 planken vrij	1 yoep + 1 vrij	1 dollyo + 1 vrij	1 dwit + 2 vrij	yoep / dollyo / dwit + 2 vaarvan minimaal 2 trap	yoep / dollyo / dwit + 2 vaarvan minimaal 2 trap	2 dubbel in de lucht waarvan minimaal 1 trap	2 dubbele voet in de lucht + 2 hand
Theorie		5 vragen	5 vragen	5 vraaqen	10 vragen	10 vragen	10 vragen	10 vragen	15 vragen	15 vragen	15 vragen	25 vragen	35 vragen
Definities													
Praktijk 1	Bij het lopen van de losse technieken vooral letten op start positie, eind positie en de standen (dus ook na het trappen in correcte stand staan). Bij de vormen wordt gelet op de uitvoering van de technieken en de standen, beginpunt = eindpunt. Beide dienen conform de laatste stijl richtlijnen te zijn.	Als C klasse maar ook letten op juiste houding; balans kijkrichting kracht; spierspanning en het gebruiken van 2 armen (actie/reactie).			Vorm conform eis standen trapechnieken handtechnieken juiste ademhaling juiste houding; balans beginpunt = eindpunt kijkrichting kracht; spierspanning dynamiek / elan / ritmiek			Vorm conform eis standen trapechnieken handtechnieken juiste ademhaling juiste houding; balans beginpunt = eindpunt kijkrichting kracht; spierspanning dynamiek / elan / ritmiek					
Praktijk 2	Vooraf letten op de afstand (armlengte) en de timing van de wering. Afmaken met max 2 technieken, anders overkill. Technieken moeten logisch zijn. Kiaps	Conform exameneis afstand timing / reactie kracht realiteitszin uitvoering technieken			15 stuks met gebruikmaking van onder andere gesprongen voet- of handtechnieken c.q. combinaties daarvan. Aanval begint vanuit een links voorwaartse lange stand met een rechtse vuiststoot komende in een rechts voorwaartse lange stand.		Conform exameneis afstand timing / reactie kracht realiteitszin uitvoering technieken		Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl	Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl		Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl	
Praktijk 3	Opletten op realiteit, effectiviteit en ABC (waar nodig). Kiap	Conform exameneis realiteitsgehalte kandidaat verwondt zichzelf afmaken met taekwondotechniek			12 stuks verdedigingstechnieken tegen vasthouden beetpakken en klemmen naar eigen inzicht uitgevoerd met de eigen partner die als aanvaller fungeert.		Conform exameneis realiteitsgehalte proportionaliteit in de counter kandidaat verwondt zichzelf afmaken met taekwondotechniek		Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl	Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl		Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl	
Praktijk 4	A: Technieken conform basis dus knie omhoog (draaien) trappen, even vasthouden, terug trekken, neerzetten. In gevechtshouding met armen voor de borst ook tijdens het maken vna de tran. B: Gevechts afstand, achteruit lopen (minimaal, dus opzij stappen), rug toekeren (niet toegestaan). Variatie in technieken, gebruik alle basis aanvallen.	A: Technieken conform basis dus knie omhoog (draaien) trappen, even vasthouden, terug trekken, neerzetten. In gevechtshouding met armen voor de borst ook tijdens het maken vna de tran. B: Gevechts afstand, achteruit lopen (minimaal, dus opzij stappen), rug toekeren (niet toegestaan). Variatie in technieken, gebruik alle basis aanvallen. Controle bij contact.			Eenmaal 1½ minuut volgens het wedstrijdreglement (met volledige bescherming).		Conform exameneis conform wedstrijdreglement realiteitsgehalte trapechnieken inzicht grip op de partij / scoren variatie in technieken an links / rechts conditie		Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl	Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl		Zie dan/poom regelement op taekwondobond.nl	
Praktijk 5	N.V.T.	Conform exameneis materiaal gebroken beheersing techniek / balans moeilijkheidsgraad techniek			Conform exameneis materiaal gebroken beheersing techniek / balans moeilijkheidsgraad techniek								
Algemeen	Tijdens het gehele examen dient de examinandus de juiste Taekwondo etiquette in acht te nemen.	Tijdens het gehele examen dient de examinandus de juiste Taekwondo etiquette in acht te nemen.			Tijdens het gehele examen dient de examinandus de juiste Taekwondo etiquette in acht te nemen.								
Extra informatie													
Wachtijd / lesuren	Aanvang training	1.5 maanden 12 uur	1.5 maanden 12 uur	3 maanden 24 uur	3 maanden 24 uur	3 maanden 24 uur	4.5 maanden 36 uur	4.5 maanden 36 uur	4.5 maanden 36 uur	4.5 maanden 36 uur	6 maanden	1 jaar	2 jaar
Examen tijd		9 min	12 min	15 min	15 min	20 min	20 min	20 min	20 min	20 min	regionaal	regionaal	landelijk