

**"Taekyon"**  
BERGHEM



**"Taekyon"**



**BERGHEM**

**EXAMEN EISEN**



## **Examen voor gele streep – alleen voor leden t/m 11 jaar**

### **Tuls**

- Saju Jirugi - op tel

### **Trappen**

- Ap Chagi  
Voorwaartse trap

Alle trappen moeten met het linker- en het rechterbeen uitgevoerd worden.

### **Theorie**

- Saju Jirugi Vierhoekstraining stoot
- Weten wat links en rechts is

### **Lichamelijke oefening**

- Tien keer (per been) opzwaaien
- Tien stoten in parallelstand
- Tien jumping jacks (spreid-sluit)

## **Examen voor groene streep – alleen voor leden t/m 11 jaar**

### **Tuls**

- Saju Jirugi – eigen tempo

### **Trappen**

- Ap Chagi  
Voorwaartse trap
- Dollyo Chagi  
Ronde trap

Alle trappen moeten met het linker- en het rechterbeen uitgevoerd worden.

### **Theorie**

- Saju Jirugi Vierhoekstraining stoot
- Weten wat links en rechts is

### **Lichamelijke oefening**

- Tien keer (per been) opzwaaien
- Tien stoten in parallelstand
- Tien jumping jacks (spreid-sluit)



## **Examen voor blauwe streep – alleen voor leden t/m 11 jaar**

### **Tuls**

- Saju Jirugi – eigen tempo
- Saju Makgi – op tel

### **Trappen**

- Ap Chagi  
Voorwaartse trap
- Dollyo Chagi  
Ronde trap

Alle trappen moeten met het linker- en het rechterbeen uitgevoerd worden.

### **Theorie**

- Saju Jirugi            Vierhoekstraining stoot
- Saju Makgi           Vierhoekstraining afweer
- Weten wat links en rechts is

### **Lichamelijke oefening**

- Tien keer (per been) opzwaaien
- Tien correcte sit-ups
- Tien jumping jacks (spreid-sluit)

## **Examen voor rode streep – alleen voor leden t/m 11 jaar**

### **Tuls**

- Saju Jirugi – eigen tempo
- Saju Makgi – eigen tempo

### **Trappen**

- Ap Chagi  
Voorwaartse trap
- Dollyo Chagi  
Ronde trap
- Yop Chagi  
Zijwaartse trap

Alle trappen moeten met het linker- en het rechterbeen uitgevoerd worden.

### **Theorie**

- Saju Jirugi            Vierhoekstraining stoot
- Saju Makgi           Vierhoekstraining afweer
- Weten wat links en rechts is

### **Lichamelijke oefening**

- Vijf keer correct opdrukken
- Tien correcte sit-ups
- Tien jumping jacks (spreid-sluit)

**Examen voor zwarte streep – alleen voor leden t/m 11 jaar****Tuls**

- Saju Makgi – eigen tempo
- Chon-Ji – eigen tempo

**Trappen**

- Ap Chagi  
Voorwaartse trap
- Dollyo Chagi  
Ronde trap
- Yop Chagi  
Zijwaartse trap
- Dwit Chagi  
Achterwaartse trap

Alle trappen moeten met het linker- en het rechterbeen uitgevoerd worden.

**Theorie**

- Saju Makgi            Vierhoekstraining afweer
- Chon-Ji                19 bewegingen                            Hemel en Aarde
- Je eigen band knopen
- Bandkleur wit        Onschuldig                                De leerling heeft nog geen voorkennis van Taekwon-Do

**Examen voor 9<sup>e</sup> gub (gele slip) – alleen voor leden vanaf 12 jaar****Tuls**

- Saju Jirugi
- Saju Makgi
- Chon-Ji

**Trappen**

- Ap Chagi  
Voorwaartse trap
- Dollyo Chagi  
Ronde trap
- Yop Chagi  
Zijwaartse trap
- Dwit Chagi  
Achterwaartse trap

Alle trappen moeten met het linker- en het rechterbeen uitgevoerd worden.

**Theorie**

- Saju Jirugi            Vierhoekstraining stoot
- Saju Makgi            Vierhoekstraining afweer
- Chon-Ji                19 bewegingen                            Hemel en Aarde
- Je eigen band knopen
- Bandkleur wit        Onschuldig                                De leerling heeft nog geen voorkennis van Taekwon-Do

**Lichamelijke oefening**

- Tien keer correct opdrukken
- Vijftien correcte sit-ups
- Vijftien jumping jacks (spreid-sluit)



## Examen voor 8<sup>e</sup> gub (gele band) – voor alle leden

### Tuls

- Chon-Ji
- Dan-Gun

### Trappen

- Ap Chagi  
Voorwaartse trap
- Dollyo Chagi  
Ronde trap
- Yop Chagi  
Zijwaartse trap
- Dwit Chagi  
Achterwaartse trap

Alle trappen moeten met het linker- en het rechterbeen uitgevoerd worden.

### Theorie

- Chon-Ji                    19 bewegingen                    Hemel en Aarde
- Dan-Gun                    21 bewegingen                    Stichter van Korea
- Bandkleur geel        Aarde                                De plant ontspruit en wortelt zich, zoals ook de leerling de Taekwon-Do basis leert.

### Lichamelijke oefening

- Tien keer correct opdrukken
- Twintig correcte sit-ups
- Twintig jumping jacks (spreid-sluit)
- Tien correcte squats

## Examen voor 7<sup>e</sup> gub (groene slijp)

### Tuls

- Dan-Gun
- Do-San

### Matsogi (stapssparring)

- Sambo Matsogi  
drie stapssparring (éénweg)
  - 1) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval - stoot
  - 2) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval - steek
  - 3) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – slag
  - 4) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – voorwaartse trap
  - 5) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – zijwaartse trap

### Theorie

- Dan-Gun                    21 bewegingen                    Stichter van Korea
- Do-San                    24 bewegingen                    Opstandeling Ahn-Ch'ang Ho
- Dojang                    Trainingszaal
- Dobok                    Taekwon-Do pak
- Ti                            Taekwon-Do band



### Lichamelijke oefening

- Tien keer correct opdrukken
- Twintig correcte squats
- Dertig seconden 'planken'
- Vijf keer gesprongen met de knieën de borst aantikken.

## Examen voor 6<sup>e</sup> gub (groene band)

### Tuls

- Do-San
- Won-Hyo

### Matsogi (stapssparring)

- Sambo Matsogi  
drie stapssparring (éénweg en tweeweg)
  - 1) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval - stoot
  - 2) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval - steek
  - 3) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – slag
  - 4) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – voorwaartse trap
  - 5) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – zijwaartse trap

### Theorie

- Do-San 24 bewegingen
- Won-Hyo 28 bewegingen
- Chagi Trappen
- Naeryo Chagi Neerwaartse Trap
- Jirugi Stoot
- Makgi Afweer
- Sogi Stand
- Bandkleur groen Plant

Opstandeling Ahn-Ch'ang Ho  
Boeddhistische Monnik

De plant groeit en ontwikkelt zich, zoals ook de leerling zich in het Taekwon-Do ontwikkeld.

### Lichamelijke oefening

- Tien keer correct opdrukken
- Twintig correcte squats
- Vijfenvertig seconden 'planken'
- Tien keer gesprongen met de knieën de borst aantikken.



## Examen voor 5<sup>e</sup> gub (blauwe slip)

### Tuls

- Won-Hyo
- Yul-Gok

### Matsogi

- Sambo Matsogi  
drie stapssparring (éénweg en tweeweg)
  - 1) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval - stoot
  - 2) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval - steek
  - 3) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – slag
  - 4) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – voorwaartse trap
  - 5) A: stoot midden in loopstand  
B: afweer midden in loopstand gevolgd door een tegenaanval – zijwaartse trap

### Theorie

- |                            |                     |                                        |
|----------------------------|---------------------|----------------------------------------|
| - Won-Hyo                  | 28 bewegingen       | Boeddhistische Monnik                  |
| - Yul-Gok                  | 38 bewegingen       | Filosoof Yi-I                          |
| - Jeja                     | Leerling            | 10 <sup>e</sup> t/m 1 <sup>e</sup> gub |
| - Boo-Sabum                | Assistent leraar    | 1 <sup>e</sup> t/m 3 <sup>e</sup> dan  |
| - Sabum                    | Leraar              | 4 <sup>e</sup> t/m 6 <sup>e</sup> dan  |
| - Master /<br>Sahyun       | Meester             | 7 <sup>e</sup> en 8 <sup>e</sup> dan   |
| - Grand Master /<br>Sasung | Grootmeester        | 9 <sup>e</sup> dan                     |
| - Gunnun Sogi              | Loopstand           |                                        |
| - Niunja Sogi              | L-stand             |                                        |
| - Annun Sogi               | Zitstand            |                                        |
|                            |                     |                                        |
| - Tae                      | Voettechniek        |                                        |
| - Kwon                     | Handtechniek        |                                        |
| - Do                       | Kunst / levenswijze |                                        |

### Lichamelijke oefening

- Vijftien keer correct opdrukken
- Twintig correcte squats
- Zestig seconden 'planken'
- Tien keer gesprongen met de knieën de borst aantikken.



## Examen voor 4<sup>e</sup> gub (blauwe band)

### Tuls

- Yul-Gok
- Joong-Gun

### Matsogi

- Sambo Matsogi  
drie stapssparring
- Ibo Matsogi  
twee stapssparring

### Wiryok (breektesten)

- Apcha Busigi (apkumchi)  
voorwaartse trap met de bal van de voet

### Theorie

- Yul-Gok                    38 bewegingen                    Filosoof Yi-I
- Joon-Gun                  32 bewegingen                    Opstandeling Ahn-Joong-Gun
- Bandkleur blauw    Hemel
  
- Leerlingen – Eed
  - I shall observe the tenets of Taekwon-Do
  - I shall respect my instructor and seniors
  - I shall never misuse Taekwon-Do
  - I shall be a champion of freedom and justice
  - I shall build a more peaceful world
  
- Theorie van Kracht
  - Concentration                  Concentratie
  - Reaction Force                  Actie / reactie
  - Equilibrium                      Evenwicht
  - Breath Control                  Ademhaling
  - Speed                              Snelheid
  - Mass                                Massa

## Examen voor 3<sup>e</sup> gub (rode slip)

### Tuls

- Joong-Gun
- Toi-Gye

### Matsogi

- Sambo Matsogi  
drie stapssparring
- Ibo Matsogi  
twee stapssparring
- Ilbo Matsogi  
een stapssparring

### Wiryok (breektesten)

- Yopcha Jirugi (balkal) – 1 witte plank  
Zijwaarste trap, achterste been, niet inslippen
- Ap Palkup Taerigi – 1 witte plank  
Elleboogslag (niet voor de jeugd)





### Theorie

- Joon-Gun                    32 bewegingen
- Toi-Gye                    37 bewegingen
  
- Er zijn 24 tuls           één voor elk uur van de dag
  
- Tenets van Taekwon-Do
  - Ye Ui                    Courtesy                    Hoffelijkheid
  - Yom Chi                Integrity                   Integriteit
  - In Nae                  Perseverance            Doorzettingsvermogen
  - Guk Gi                  Self Control              Zelfbeheersing
  - Baekjul Boolgool    Indomitable Spirit      Onoverwinnelijkheid van de geest

### Examen voor 2<sup>e</sup> gub (rode band)

#### Tuls

- Toi-Gye
- Hwa-Rang

#### Matsogi

- Sambo Matsogi  
drie stapssparring
- Ibo Matsogi  
twee stapssparring
- Ilbo Matsogi  
een stapssparring
- Ban Jayu Matsogi  
halfvrij sparring

#### Wiryok (breektesten)

- Dollyo Chagi – 1 witte plank  
Ronde trap
- Heren: Sonkal Yop Taerigi – 1 witte plank  
Meshandslag (niet voor de jeugd)
- Dames: Ap Palkup Taerigi – 1 witte plank  
Elleboogslag
- Twimyo Dolmyo Chagi (180°)  
Gesprongen 180° zijwaartse trap

### Theorie

- Toi-Gye                    37 bewegingen                    Koreaanse geleerde op het gebied van Neo-Confucionisme
- Hwa-Rang                29 bewegingen                    Jongerenbeweging uit de Silla Dynastie
- Bandkleur rood        Gevaar                                Waardoor de leerling gewaarschuwd wordt zijn controle te beoefenen
  
- Grondlegger van Taekwon-Do                    Generaal Choi Hong Hi
- Invoering van de naam Taekwon-Do           11 april 1955
- Oprichting ITF                                        22 maart 1966
- Geboortedatum Gen. Choi Hong Hi            9 november 1918
- Sterfdatum Gen. Choi Hong Hi                15 juni 2002



## Examen voor 1<sup>e</sup> gub (zwarte slip)

### Tuls

- Hwa-Rang
- Choong-Moo

### Matsogi

- Sambo Matsogi  
3 stapssparring
- Ibo Matsogi  
2 stapssparring
- Ilbo Matsogi  
3 stapssparring
- Ban Jayu Matsogi  
halfvrij sparring
- Jayu Matsogi  
vrij sparring

### Wiryok (breektesten)

- Heren: Ap Joomuk Jirugi – 1 witte plank  
Voorwaartse stoot
- Dames: Sonkal Yop Taerigi – 1 witte plank  
Zijwaartse slag
- Twimyo Yopcha Jirugi – 1 witte plank  
Gesprongen zijwaartse trap
- Bandae Dollyo Chagi – 1 witte plank  
Gesprongen achterwaartse hieltrap
- Twimyo Nomo Chagi  
Vliegend zijwaartse trap over 2 personen

### Theorie

- Hwa-Rang            29 bewegingen            Jongerenbeweging uit de Silla Dynastie
- Choong-Moo        30 bewegingen            Admiraal, uitvinder van het oorlogsschip
- Bandkleur zwart    Tegenovergestelde van wit        Zwart geeft rijpheid en vaardigheid in Taekwon-Do aan
- Gunnun Sogi        Schouderbreedte en de lengte van de loopstand is 1,5x schouderbreedte. Dit is gemeten van voorkant voet (tenen voorste voet) tot voorkant voet (tenen achterste voet).
- Niunja Sogi        De lengte van de stand is 1,5x schouderbreedte gemeten van voorkant voet (tenen voorste voet) tot buitenkant voet (buitenkant achterste voet). Tussen binnenkant voorste voet en de hak van de achterste voet zit 1 lijn.
- Annun Sogi        Vanaf binnenkant voet tot binnenkant voet 1,5x schouderbreedte.
- De 8 trainingssecrets van Taekwon-Do
  - 1) To study the theory of power thoroughly.  
Bestudeer grondig de theorie of power.
  - 2) To understand the purpose and method of each movement clearly.  
Zorg ervoor de je duidelijk begrijpt waarvoor iedere beweging dient en is.
  - 3) To bring the action of eyes, hands, feet and breath into one single coordinated action.  
Zorg ervoor dat alles tegelijk klaar is. Dus je ogen, handen, voeten en ademhaling in 1 beweging is.
  - 4) To choose the appropriate attacking tool for each vital spot.  
Kies de juiste beweging/aanval voor het betreffende doel.
  - 5) To become familiar with the correct angle and distance for attack and defence.  
Zorg ervoor dat je bekend wordt met de juiste aanvalshoek en afstand voor de aanval of verdedigingstechnieken.



- 6) Keep both the arms and legs bent slightly while movement is in motion.  
Zorg ervoor dat je armen en benen licht gebogen zijn wanneer je beweging in beweging is.
  - 7) All movements must begin with a backward motion with very few exceptions.  
Iedere beweging start met een achterwaartse beweging op een paar uitzonderingen na.
  - 8) To create sine wave during the movement by utilizing the knee spring.  
Wanneer je een sine wave maakt in je beweging doe je dit door je knie te buigen.
- De verschillende tempo's van de fundamentele oefeningen
- Normal Motion
  - Continuous Motion
  - Fast Motion
  - Connecting Motion
  - Slow Motion



## Examen voor 1<sup>e</sup> dan

### Tuls

- Hwa-Rang
- Choong-Moo

### Matsogi

- Jayu Matsogi
- Hosinsul

### Wiryok

- ap joomuk jirugi (men only)
- sonkal yop taerigi
- yopcha jirugi
- dollyo chagi
- bandae dollyo chagi → women: dolmyo yop chagi 180°

### Tukgi

- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twimyo dolmyo yop chagi
- twimyo nomo yop chagi

### Theory

- oral examination

## Examen voor 2<sup>e</sup> dan

### Tuls

- Kwang-Gae
- Po-Eun
- Gae-Baek

### Matsogi

- Jayu Matsogi
- Dando Matsogi
- Hosinsul

### Wiryok

- ap joomuk jirugi (men only)
- sonkal yop taerigi
- yopcha jirugi
- dollyo chagi
- bandae dollyo chagi → women: dolmyo yop chagi 180°

### Tukgi

- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twio dolmyo yop chagi
- twio nomo yop chagi

### Theory

- oral examination



## Examen voor 3<sup>e</sup> dan

### Tuls

- Eui-Am
- Choong-Jang
- Juche

### Matsogi

- Jayu Matsogi
- Dando Matsogi
- Hosinsul

### Wiryok

- ap joomuk jirugi (men only)
- sonkal anuro taerigi
- sonkal dung ap taerigi (men only)
- yopcha jirugi
- dollyo chagi
- bandae dollyo chagi → women: dolmyo yop chagi 180°

### Tukgi

- twimyo nopi chagi
- twimyo dollyo chagi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twio dolmyo yop chagi
- twio nomo yop chagi

### Theory

- oral examination

## Examen voor 4<sup>e</sup> dan

### Tuls

- Sam-Il
- Yoo-Sin
- Choi-Yong

### Matsogi

- Jayu Matsogi
- Dando Matsogi
- Hosinsul

### Wiryok

- sonkal dung ap taerigi (men only)
- bandae dollyo chagi → women: dolmyo yop chagi 180°
- twio dolmyo yop Chagi (180°)

### Tukgi

- twimyo bituro chagi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twio dolmyo yop chagi (360°)

### Theory

- oral examination
- essay