# Gele slip

3x vierhoeks oefeningen

Een gedeelte van de 1ste taegeuk 3x 3-staps oefeningen

# Gele band

4x vierhoeks technieken

De 1ste taegeuk (Taegeuk IL Jang) 5x 3-staps oefeningen

# Groene slip

5x vierhoeks oefeningen

De 2de taegeuk (Taegeuk I Jang) + voorgaande taegeuk 8 x 3-staps oefeningen

# Groene band

6x vierhoeks oefeningen

De 3de taegeuk (Taegeuk Sam Jang) + voorgaande taegeuks 10 x 3-staps oefeningen

# Blauwe slip

7x vierhoeks oefeningen

De 4de taegeuk (Taegeuk Sa Jang) + voorgaande taegeuks

5x 1-staps oefeningen

2x vaste zelfverdediging oefeningen (zie ook zwarte slip examen voor aanvallen)

# Blauwe band

8x vierhoeks oefeningen

De 5de taegeuk (Taegeuk O Jang) + voorgaande taegeuks

10x 1-staps oefeningen

4x vaste zelfverdediging oefeningen (zie ook zwarte slip examen voor aanvallen) Breektest (arm of hand)

# Rode slip

9x vierhoeks oefeningen

De 6de taegeuk (Taegeuk Yuk Jang) + voorgaande taegeuks

15x 1-staps oefeningen

6x vaste zelfverdediging oefeningen (zie ook zwarte slip examen voor aanvallen) Breektest (voet)

# Rode band

10x vierhoeks oefeningen

De 7de taegeuk (Taegeuk Chil Jang) + voorgaande taegeuks

20 x 1-staps oefeningen

8x vaste zelfverdediging oefeningen (zie ook zwarte slip examen voor aanvallen) Breektest (voet indraai)

# Zwarte slip

Proefexamen voor zwarte band examen met dezelfde onderdelen: De 8ste taegeuk (Taegeuk Pal Jang) + voorgaande taegeuks

15x 1-staps technieken, waarvan 5 handtechnieken en 10 voettechnieken (daarvan minimaal 3 gesprongen) 12x zelfverdediging oefeningen, waarvan 8 verplichte aanvallen en 4 vrije aanvallen. Verplichte aanvallen:

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwurging met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of –haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwurging met beide gestrekte armen van achter van de hals
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten
8. Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat, beide met het hoofd naar dezelfde richting

1,5 minuut sparring

Breektest, waarbij er 3 technieken worden gemaakt. De eerste techniek wordt bepaald door de jury en is een:

* + Yop-chagi
	+ Dollyo-chagi
	+ Dwit-chagi

# Zwarte band

[http://www.taekwondobond.nl/tbn/wp-content/uploads/2014/03/Dan-en-poomreglement-versie-1-januari-](http://www.taekwondobond.nl/tbn/wp-content/uploads/2014/03/Dan-en-poomreglement-versie-1-januari-2014.pdf) [2014.pdf](http://www.taekwondobond.nl/tbn/wp-content/uploads/2014/03/Dan-en-poomreglement-versie-1-januari-2014.pdf) (blz 24)