**Programma 1e dan**

**Inhoud:**

**Praktijk 1**

1. Taeguk 8 (Pal Jang)
2. Eén Taeguk naar eigen keuze van 4 t/m 7
3. Eén Taeguk naar keus van de E.C. van 1 tm 7

**Praktijk 2**

**Ilbo taeryon (1 staps sparring) – 15 stuks**

Aanval start vanuit een links voorwaartse lange stand met een rechtse vuiststoot komende in een rechts voorwaartse lange stand.  
De kandidaat mag blokken met zowel de hand als voet.

De eindafwerking dient te bestaan uit een:

* Vijftal handtechnieken
* Tiental voettechnieken.
* Van de voettechnieken dienen er tenminste 3 gesprongen zijn, waarbij op het moment van impact beide voeten van de grond dienen te zijn.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NR** | **Blok** | **Stand** | **Techniek** |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
| 11 |  |  |  |
| 12 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |
| 14 |  |  |  |
| 15 |  |  |  |

**Praktijk 3**

**Hosinsul**

12 stuks verdedigingstechnieken tegen vasthouden beetpakken en klemmen naar eigen inzicht uitgevoerd met de eigen partner die als aanvaller fungeert.

De volgende 8 stuks aanvalstechnieken dienen verplicht getoond te worden in onderstaande volgorde;  
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.

De overige 4 aanvalstechnieken zijn vrij en naar eigen keuze van de examinandus waarbij de technieken een variant mogen zijn op reeds getoonde 8 stuks verplichte aanvalstechnieken. De vier vrije technieken zijn genummerd van 9 t/m 12.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NR** | **Aanval** | **Verdediging** |
| 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. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NR** | **Aanval** | **Verdediging** |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |

**Praktijk 4**

**GYEO-RUGI**

Eenmaal 1 ½ minuut volgens het wedstrijdreglement (met volledige bescherming). Er dient gespard te worden met meerdere, in de Taekwondo voorkomende technieken.

**Praktijk 5**

**Gyek Pa**

Totaal drie stuks uit de A-categorie: twee naar eigen inzicht (waarvan minstens één voet techniek) en één op aanwijzing van examencommissie. De kandidaat geeft bij de examencommissie aan welke twee technieken hij / zij gaat uitvoeren. De examencommissie vult dit aan met een verplichte techniek. De examencommissie heeft de keuze uit de volgende technieken.

•  Yop-chagi.

•  Dollyo-chagi.

•  Dwit-chagi.

De kandidaat voert eerst de door de examencommissie aangewezen verplichte techniek uit, met het achterste been vanuit een dwit-koobi seogi of ap-koobi seogi stand, gevolgd door de twee eigen gekozen technieken.

**Theorie**

Benamingen van de genoemde stijlvormen, technieken en standen tot en met de 8ste stijlvorm en alle in de Taekwondo gebruikelijke Koreaanse termen. In principe bestaat het theorie-examen uit een vijftien tal vragen in meerkeuze systeem.