**Programma 2e dan**

**Inhoud:**

**Praktijk 1**

1. Stijlvorm 9 (Koryo)
2. Eén Taeguk naar eigen keuze van 5 t/m 8
3. Eén Taeguk naar keus van de E.C. van 1 tm 8

**Praktijk 2**

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

Aanval start vanuit een links voorwaartse lange stand, komende in een rechts voorwaartse lange stand. De aanval dient niet alleen uit stoten te bestaan, maar ook uit andere aanvallen, zoals bijv. trappen of slagen. Combinaties zijn hierbij toegestaan.

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** | **Aanval** | **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 verschillende vormen van stokaanval.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NR** | **Aanval** | **Verdediging** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5  |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |

**Praktijk 4**

**BAN-CHAYU TAERYON**

‘A’ 1 minuut diverse trap- en stoottechnieken en of combinaties daarvan, uitgevoerd op één of twee stootkussen/mitts welke door de partner vastgehouden c.q. bewogen worden.

De kandidaat en zijn partner dragen de volledige vereiste wedstrijduitrusting tijdens het gehele praktijkonderdeel 4.

Er zit geen pauze tussen onderdeel A en B, behalve de tijd voor het wegleggen van het stootkussen/mitt.

**GYEO-RUGI**

‘B’ 1 minuut sparren volgens het wedstrijdreglement (met volledige bescherming).

Er dient gespard te worden met meerdere, in de Taekwondo voorkomende technieken.

**Praktijk 5**

**Gyek Pa**

In één sprong zonder te landen twee breektesten uit de A-categorie, waarvan minstens één voettechniek. De examinandus van 40 jaar en ouder mag/kan twee afzonderlijk gesprongen breektesten uitvoeren, waarvan minstens één voettechniek.

**Theorie**

Benamingen van de genoemde stijlvormen, technieken en standen tot en met de 9de stijlvorm en alle in de Taekwondo gebruikelijke Koreaanse termen.
In principe bestaat het theorie-examen uit een vijfentwintig tal vragen in meerkeuze systeem.