

Hieronder vindt je de exameneisen voor de verschillende gradaties (banden) bij Taekwondovereniging Riekebbe.

Voor de slipexamens, dien je minstens de helft van het bandexamem te beheersen.

Dit wordt in de lessen door de meester nader toegelicht.

Geel:

Onderdeel	Inhoud
<i>Basis trappen (chagi)</i>	<i>Ap, Yeop, Dollyeo (5x heen en 5x terug)</i>
<i>Basis afweren (makki)</i>	<i>Arae, momtong, eolgool (5x heen en 5x terug)</i>
<i>Basis standen (seogi)</i>	<i>Ap seogi, ap koobi, dwit koobi</i>
<i>Taeguks</i>	<i>1 & 2</i>
<i>ilbo Taeryon</i>	<i>10 stuks</i>
<i>Hosinsul</i>	<i>6 stuks (allen vastgesteld)</i>
<i>Gyo-rugi (met hogo)</i>	<i>1 minuut</i>
<i>Gyek-Pa</i>	<i>Plankdikte: jeugd 10mm, senioren 18 mm; handtechiek</i>
<i>Theorie</i>	<i>Kijk bij Taekwondo Theorie</i>