

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.

Rood:

Onderdeel	Inhoud
<i>Gevorderde trappen (chagi)</i>	<i>Twieo Dwit, Twieo Yeop, Dubbele Yeop, Ap/Yeop, Yeop Naeryo, Dwit Dollyeo (5x heen en 5x terug)</i>
<i>Handtechnieken</i>	<i>De handtechnieken uit de taeguks (5x heen en 5x terug)</i>
<i>Ilbo Taeryon</i>	<i>18 stuks (3 gesprongen technieken, 3 handtechnieken, 3 dubbele technieken, 6 technieken naar keuze, alles vrije invulling)</i>
<i>Taeguks</i>	<i>7 & 8</i>
<i>Hosinsul</i>	<i>12 vrije handtechnieken & 12 vaste mestechneken</i>
<i>Gyo-rugi (met hogo)</i>	<i>2 x 2 minuten (1 minuut rust)</i>
<i>Gyek-Pa</i>	<i>Plankdikte: jeugd 10mm, senioren 18 mm; 3 keer (1 verplichte keuze: Dollyeo, Yeop, Dwit, 2 vrij waarvan 1 verplichte voettechniek. In een doorgaande beweging.)</i>
Theorie	<i>Kijk bij Taekwondo Theorie Riekebbe.nl</i>