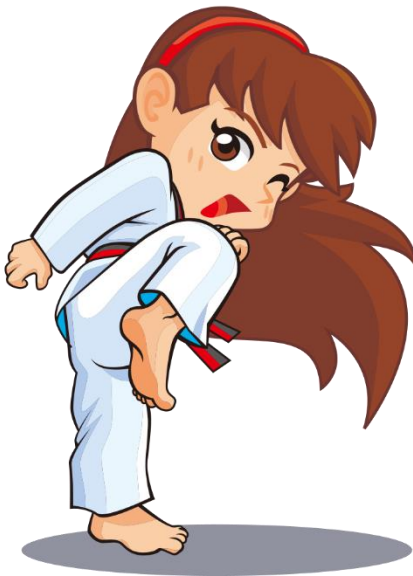


Programmaboekje KeumgangKwan Vaals

Naam: _____



Graduatiesysteem Taekwondo

Het graduatiesysteem Taekwondo volgt 10 Geupgraden en 9 Dangraden. De geupgraden corresponderen met een bijbehorende kleur.

De zwarte band wordt behaald bij 1^e Dan en daarna kan men doorgaan tot de 9^e Dan.



Onschuldig – De beginnende leerling heeft geen (voor-) kennis van Taekwon-Do

Aarde – Waarin een plant zich ontspruit en wortelt, zoals de leerling de basis van het Taekwon-Do bij zich vastlegt

Kleur van de plant – Hij groeit en ontwikkelt zich net als de leerling die zich in de Taekwon-Do ontwikkelt

Hemel – Waarnaar de plant zich reikt en klimt, op dezelfde wijze als de leerling die vooruitgang boekt in het Taekwon-Do

Gevaar – Waarschuwing voor een tegenstander om weg te blijven en voor de leerling om zijn controle te blijven oefenen

Het tegenoverstelde van wit – En betekent daarom rijpheid en vaardigheid in het Taekwon-Do



Vorbereidingstijd; tenminste 12 trainingen, minimaal 1 ½ maand na aanvangstijdstip beoefening.

Praktijk 1:

'A' = Basis technieken uit de eerste stijlvorm.

'B' = SAJU/ een vierhoeks oefenvorm met hand-armtechnieken.

Praktijk 2

'A' = SAMBO TAERYON / drie stuks 3- stapsparring.

'B' = CHAGI / diverse traptechnieken zoals Ap CHAGI, Yeop CHAGI en Dollyo CHAGI.

'C' = CHOKKI TAERYON.

Theorie Benamingen van de in Praktijk 1 en 2 gevraagde technieken

ONDERDEEL	GRADUATIE	BEOORDELAAR
Praktijk 1	WITTE BAND met	
A	Gele slip	
B	Groene slip	
Praktijk 2		
A	Bauwe slip	
B	Rode slip	
C	Zwarte slip	
THEORIE		
RESULTAAT		



8th

Vorbereidingstijd; tenminste 12 trainingen, minimaal 1 ½ maand na het behalen van de 9^e Geup.

Praktijk 1:

'A' = Stijlvorm 1.

'B' = SAJU/ een vierhoeks oefenvorm met traptechniek

Praktijk 2

'A' = SAMBO TAERYON / vijf stuks 3- stapsparring.

'B' = CHAGI / diverse traptechnieken zoals Dwichook Ap CHAGI, Naeryo CHAGI en Bandae Dollyeo CHAGI.

Theorie: Benamingen van de in Praktijk 1 en 2 gevraagde technieken en standen.

ONDERDEEL	BEORDELAAR 1	BEOORDELAAR 2
Praktijk 1		
A		
B		
Praktijk 2		
A		
B		
THEORIE		
RESULTAAT		



Vorbereidingstijd; tenminste 24 trainingen, minimaal 3 maanden na het behalen van de 8^e Geup.

Praktijk 1:

'A' = Stijlvorm 1.

'B' = Stijlvorm 2.

'C' = SAJU/ een vierhoeks oefenvorm met hand- arm en traptechniek

Praktijk 2

'A' = SAMBO TAERYON / acht stuks 3- stapsparring.

'B' = CHAYU TAERYON / 1 ½ minuut non- contact sparren.

'C' = BAN – CHAYU TAERYON / 1 ½ minuut diverse trap en stoot technieken uitgevoerd op een kussen dat vastgehouden wordt.

Theorie: Benamingen van de in Praktijk 1 en 2 gevraagde technieken en standen.

ONDERDEEL	BEORDELAAR 1	BEORDELAAR 2
Praktijk 1		
A		
B		
Praktijk 2		
A		
B		
C		
THEORIE		
RESULTAAT		



6th

Vorbereidingstijd; tenminste 24 trainingen, minimaal 3 maanden na het behalen van de 7^e Geup.

Praktijk 1:

'A' = Stijlvorm 1.

'B' = Stijlvorm 2.

'C' = Stijlvorm 3.

Praktijk 2

'A' = SAMBO TAERYON / tien stuks 3- stapsparring.

'B' = IBO TAERYON / twee stuks 2- stapsparring

'C' = BAN – CHAYU TAERYON / 1 ½ minuut diverse trap en stoot technieken uitgevoerd op een stootkussen dat vastgehouden c.q. bewogen wordt.

Theorie: Benamingen van de in Praktijk 1 en 2 gevraagde technieken en standen.

ONDERDEEL	BEORDELAAR 1	BEORDELAAR 2
Praktijk 1		
A		
B		
C		
Praktijk 2		
A		
B		
C		
THEORIE		
RESULTAAT		



Vorbereidingstijd; tenminste 24 trainingen, minimaal 3 maanden na het behalen van de 6^e Geup.

Praktijk 1:

'A' = Stijlvorm 4.

'B' = Stijlvorm 3.

'C' = Stijlvorm 1 of 2 op aanwijzing trainer.

Praktijk 2

'A' = IBO TAERYON / zes stuks 2- stapsparring

'B' = BAN – CHAYU TAERYON / 1 ½ minuut diverse trap en stoot technieken uitgevoerd op een stootkussen dat vastgehouden c.q. bewogen wordt.

'C' = GYEO - RUGI / 1 ½ minuut volgens het wedstrijd reglement met uitzondering dat voetcontact op het hoofd niet is toegestaan evenmin als hard contact op het lichaam

Theorie: Benamingen van de in Praktijk 1 en 2 gevraagde technieken en standen. Daarnaast kennis van het wedstrijdreglement.

ONDERDEEL	BEORDELAAR 1	BEORDELAAR 2
Praktijk 1		
A		
B		
C		
Praktijk 2		
A		
B		
C		
THEORIE		
RESULTAAT		



Vorbereidingstijd; tenminste 36 trainingen, minimaal 4 ½ maand na het behalen van de 5^e Geup. Met uitzondering voor hen die goede resultaten bereiken. Voor deze groep geldt een minimum tijd van 3 maanden.

Praktijk 1:

'A' = Stijlvorm 5.

'B' = Stijlvorm naar eigen keus tussen 1 en 4.

'C' = Stijlvorm op aanwijzing van de trainer tussen 1 en 4.

Praktijk 2

'A' = IBO TAERYON / tien stuks 2- stapsparring .

'B' = ILBO TAERYON / vijf stuks 1- stapsparring.

'C' = GYEO - RUGI / 1 ½ minuut volgens het wedstrijd reglement met uitzondering dat voetcontact op het hoofd niet is toegestaan evenmin als hard contact op het lichaam

Theorie: Benamingen van de in Praktijk 1 en 2 gevraagde technieken en standen. Daarnaast kennis van het wedstrijdreglement.

ONDERDEEL	BEORDELAAR 1	BEORDELAAR 2
Praktijk 1		
A		
B		
C		
Praktijk 2		
A		
B		
C		
THEORIE		
RESULTAAT		



Vorbereidingstijd; tenminste 36 trainingen, minimaal 4 ½ maand na het behalen van de 4^e Geup. Met uitzondering voor hen die goede resultaten bereiken. Voor deze groep geldt een minimum tijd van 3 maanden.

Praktijk 1:

'A' = Stijlvorm 6.

'B' = Stijlvorm naar eigen keus tussen 1 en 5.

'C' = Stijlvorm op aanwijzing van de trainer van 1 t/m 5.

Praktijk 2

'A' = ILBO TAERYON / tien stuks 1- stapsparring .

'B' = HOSINSUL / tien stuks tegen vasthouden, beetpakken en klemmen.

'C' = GYE PA / een breektest doormiddel van Apchook Dollyeo Chagi.

Theorie: Benamingen van de in Praktijk 1 en 2 gevraagde technieken en standen. Daarnaast de benamingen van telwoorden en lichaamsdelen.

ONDERDEEL	BEORDELAAR 1	BEORDELAAR 2
Praktijk 1		
A		
B		
C		
Praktijk 2		
A		
B		
C		
THEORIE		
RESULTAAT		



2nd

Vorbereidingstijd; tenminste 36 trainingen, minimaal 4 ½ maand na het behalen van de 3^e Geup. Met uitzondering voor hen die goede resultaten bereiken. Voor deze groep geldt een minimum tijd van 3 maanden.

Praktijk 1:

'A' = Stijlvorm 7.

'B' = Stijlvorm naar eigen keus tussen 1 en 6.

'C' = Stijlvorm op aanwijzing van de trainer van 1 t/m 6.

Praktijk 2

'A' = ILBO TAERYON / vijftien stuks 1- stapsparring .

'B' = HOSINSUL / tien stuks tegen diverse vormen van stokaanval.

'C' = GYE PA / een breektest doormiddel van Momdollyeo Bandae Dollyeo Chagi of Twie Momdollyeo Dwit Chagi.

Theorie: Benamingen van richtingen, stoottechnieken, steektechnieken en slagtechnieken.

ONDERDEEL	BEORDELAAR 1	BEORDELAAR 2
Praktijk 1		
A		
B		
C		
Praktijk 2		
A		
B		
C		
THEORIE		
RESULTAAT		



Vorbereidingstijd; tenminste 36 trainingen, minimaal 4 ½ maand na het behalen van de 2^o Geup. Met uitzondering voor hen die goede resultaten behalen. Voor deze groep geldt een minimum tijd van 3 maanden.

Praktijk 1:

'A' = Stijlvorm 8.

'B' = Stijlvorm naar eigen keus tussen 1 en 7.

'C' = Stijlvorm op aanwijzing van de trainer van 1 t/m 7.

Praktijk 2

'A' = ILBO TAERYON / twintig stuks 1- stapsparring zowel links als rechtsom.

'B' = HOSINSUL / tien stuks tegen diverse vormen van mesaanval.

'C' = GYE PA / twee breektesten waaronder Han Sonnal Bakkat Chigi.

Theorie: Benamingen van verdedigingen, standen, traptechnieken, voetverdedigingen en bevrijdingen.

ONDERDEEL	BEORDELAAR 1	BEORDELAAR 2
Praktijk 1		
A		
B		
C		
Praktijk 2		
A		
B		
C		
THEORIE		
RESULTAAT		

TAEKWONDO KUP GRADUATION

태권도승급심사

GRADES	DATE / PLACE	INSTRUCTOR STAMP / SIGN
10 TH KUP		
9 TH KUP		
8 TH KUP		
7 TH KUP		
6 TH KUP		
5 TH KUP		
4 TH KUP		
3 RD KUP		
2 ND KUP		
1 ST KUP		



Contactgegevens:



www.keumgangkwan.nl



keumgangkwanvaals@gmail.com



+31 6 81917698



Koperstraat 13, 6291 AH Vaals



IBAN: NL06 RABO 0341 2442 01