

## **3de DAN / POOM**

### **Praktijk 1**

'A' = Stijlvorm 10 (Keumgang).

'B' = Eén stijlvorm naar eigen keuze van 6 t/m 9.

'C' = Eén stijlvorm naar keus van de Examen Commissie van 1 t/m 9.

### **Praktijk 2**

ILBO TAERYON 15 stuks met gebruikmaking van onder andere gesprongen voet of handtechnieken c.q. combinaties daarvan. Aanval van de partner dient te bestaan uit enkel- en meervoudige hand-, vuist- en voettechnieken. Vorm en inhoud zijn voor het overige vrij.

### **Praktijk 3**

HOSINSUL 12 stuks verdedigingstechnieken tegen verschillende vormen van mesaanval, samen met de eigen partner die als aanvaller fungeert.

### **Praktijk 4**

CHAYU TAERYON 1½ minuut sparren tegen één (1) tegenstander volgens het wedstrijdreglement (met volledige bescherming) waarin de kandidaat gebruik dient te maken van "ALLE" voorkomende schop technieken. Zowel in de **aanvallende** situatie als in de **verdedigende** situatie en het overnemen van een aanvallende techniek van de partner (het counteren).

Onder alle voorkomende schop technieken wordt onder andere verstaan Ap-chagi, Dolleyo-Chagi, Dwit-Chagi, Neareyo-Chagi, Yop-Chagi, Mondolleyo-Chagi.

Zie beoordelingcriteria artikel 18.4.

### **Praktijk 5**

GYEK PA in één sprong zonder te landen twee voettechniek breektesten uit de A-categorie plus twee afzonderlijke hand/vuist/elleboog breektesten uit de A-categorie naar eigen keuze. Het geheel in een doorgang uitgevoerd. Bij de breektest dient het midden van het materiaal minimaal op bandhoogte gehouden te worden.

Examinandi van 40 jaar en ouder kunnen de te springen voettechniek breektest vervangen door twee afzonderlijk gesprongen voettechniek breektesten, eveneens naar eigen keuze en op minimaal bandhoogte.

Zie beoordelingcriteria artikel 18.7.

### **Theorie**

Benamingen van de stijlvormen, technieken en standen tot en met de 10de stijlvorm en alle in de Taekwondo gebruikelijke Koreaanse termen, zie boekje kort Koreaans.

Daarnaast vragen uit het wedstrijd en scheidsrechters reglement.

In principe bestaat het theorie-examen uit een vijfendertig tal vragen in meerkeuze systeem

"De examinandus van 15 jaar en ouder dient t.b.v. het afleggen van een 3e dan/poom examen of hoger in het bezit te zijn van minimaal E-diploma stijljury."