

Exameneisen Taekwondo Academy Parkstad

6^e kup geel	Basistechniek & 1 ^e Taeguk & Koreaanse benamingen	One steps 4 stuks handtechnieken	Hosinsul 4 stuks	Sparren & kussen trappen	Breekttest 1 vuiststoot door oefenplank
7^e kup Geel / groen	Basistechniek & Taeguk 1 & 2 & Koreaanse benamingen	One steps 6 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 6 stuks	Sparren & kussen trappen	Breekttest 1 vuiststoot door oefenplank
6^e kup Groen	Basistechniek & Taeguk 1 t/m 3 & Koreaanse benamingen	One steps 8 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 8 stuks	Sparren & kussen trappen	Breekttest 1 vuiststoot door oefenplank
5^e kup Groen / blauw	Basistechniek & Taeguk 1 t/m 4 & Koreaanse benamingen	One steps 8 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 10 stuks	Sparren & kussen trappen	Breekttest 1 vuiststoot & 1 voettechniek door oefenplank
4^e kup Blauw	Basistechniek & Taeguk 1 t/m 5 & Koreaanse benamingen	One steps 10 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 10 stuks	Sparren & kussen trappen	Breekttest 1 vuiststoot & 1 voettechniek door oefenplank
3^e kup Blauw / rood	Basistechniek & Taeguk 1 t/m 6 & Koreaanse benamingen	One steps 12 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 12 stuks	Sparren & kussen trappen	Breekttest 1 handtechniek & 1 voettechniek door oefenplank
2^e kup Rood	Basistechniek & Taeguk 1 t/m 7 & Koreaanse benamingen	One steps 15 stuks Hand & voettechn. Incl. gesprongen voettechnieken	Hosinsul 12 stuks	Sparren & kussen trappen	Breekttest 1 handtechniek & 2 voettechnieken door oefenplank
1^e kup Rood / zwart	Basistechniek & Taeguk 1 t/m 8 & Koreaanse benamingen	One steps 15 stuks Hand & voettechn. Incl. gesprongen voettechnieken	Hosinsul 12 stuks	Sparren & kussen trappen	Breekttest 1 handtechniek & 2 voettechnieken door oefenplank
Zwart 1^e Dan (1^e poom)	Basistechniek & Taeguk 1 t/m 8 & Koreaanse benamingen (theorie examen)	One steps 15 stuks Hand & voettechn. Incl. gesprongen voettechnieken	Hosinsul 12 stuks	Sparren 1,5 minuut	Breekttest 1 hand & 1 voet & 1 verplichte voet techniek door vurenhout planken