



**TAEKWONDO**  
VLAANDEREN

**Danexamenreglement**

## Inhoudstafel

<b>INLEIDING EN BEPALINGEN .....</b>	<b>2</b>
<b>TOELATINGSVOORWAARDEN.....</b>	<b>3</b>
1. ALGEMEEN .....	3
2. INSCHRIJVEN EN ANNULEREN .....	3
3. WACHTTIJDEN .....	4
<b>INHOUD .....</b>	<b>5</b>
1. 1 <sup>STE</sup> TOT EN MET 4 <sup>E</sup> DAN/POOM .....	5
2. 5 <sup>E</sup> DAN .....	7
3. 6 <sup>E</sup> EN 7 <sup>E</sup> DAN .....	9
<b>VERLOOP .....</b>	<b>11</b>
1. PLANNING .....	11
2. MATERIAAL .....	12
3. TOESCHOUWERS .....	12
4. HET RESULTAAT .....	12
5. HEREXAMENS .....	13
6. BEROEP .....	13
<b>DE JURY .....</b>	<b>14</b>
1. SAMENSTELLING VAN DE JURY .....	14
2. TAKEN VAN DE JURY .....	14
3. QUOTEREN EN DELIBEREREN .....	14
<b>WORKSHOPS .....</b>	<b>15</b>
<b>EXAMEN BIJ DE EIGEN HOOFDTRAINER.....</b>	<b>15</b>
<b>ERKENNING VAN KUKKIWON DIPLOMA'S.....</b>	<b>16</b>
1. ALGEMEEN .....	16
2. KUKKIWON DIPLOMA'S BEHAALD OP HET TAEKWONDO VLAANDEREN DANEXAMEN .....	16
3. KUKKIWON DIPLOMA'S BEHAALD BIJ DE EIGEN HOOFDTRAINER .....	16
4. ANDERS BEHAALDE KUKKIWON DIPLOMA'S .....	16
<b>BIJLAGE 1: INSCHRIJVINGSGELD DANEXAMEN .....</b>	<b>18</b>
<b>BIJLAGE 2: TERMINOLOGIELIJST DANEXAMEN .....</b>	<b>19</b>
<b>BIJLAGE 3: OBSERVATIEFICHE DANEXAMEN.....</b>	<b>26</b>
<b>BIJLAGE 4: PROTESTFORMULIER .....</b>	<b>29</b>
<b>BIJLAGE 6: RICHTLIJNEN VIDEO-OPNAME 6DE &amp; 7DE DAN .....</b>	<b>30</b>

## Inleiding en bepalingen

Taekwondo Vlaanderen volgt de taekwondofilosofie van [Kukkiwon](#). Kukkiwon is het centrum van de taekwondocultuur op wereldniveau. Kukkiwon heeft als doel de taekwondovaardigheden en de taekwondogeest te cultiveren.

Taekwondo Vlaanderen erkent enkel Kukkiwon dangraden of poomgraden.

Dit examenreglement voor het behalen van een dangraad duidt de regels die in acht dienen genomen te worden opdat de dangraad met succes behaald kan worden en erkend kan worden door Taekwondo Vlaanderen.

### Algemene bepalingen:

- Alle leden van Taekwondo Vlaanderen leggen hun dan- of poomexamen af voor het Dancollege van Taekwondo Vlaanderen op het Taekwondo Vlaanderen danexamen. Hierop kunnen volgende uitzonderingen gegeven worden:
  - Leden van een TKDV-club waarvan de hoofdtrainer zelf examens mag afnemen. Deze hoofdtrainer beschikt over minstens een 4de dan.
  - Leden die in Korea bij Kukkiwon examen wensen af te leggen van eender welke graad.
  - Indien men in Korea bij een andere instantie of trainer wil examen afleggen, kan dit enkel mits voorafgaande verwittiging aan en goedkeuring door het dancollege, later bekrachtigd door het bestuur.
  - Leden die een jump-up promotion test wensen af te leggen in Korea bij Kukkiwon.
  - Leden die voor 8<sup>ste</sup> dan wensen examen af te leggen in Korea bij Kukkiwon.
- Men kan enkel herexamen afleggen bij de instantie (Taekwondo Vlaanderen of eigen club) waarbij men, voor die te behalen graad, het eerst examen heeft afgelegd. Uitzonderingen moeten altijd eerst voorgelegd worden aan het dancollege en nadien bekrachtigd worden door het bestuur.
- G-sporters die examen bij Taekwondo Vlaanderen wensen af te leggen, kunnen hiervoor een aanvraag richten aan Taekwondo Vlaanderen per mail naar [recreatie@taekwondo.be](mailto:recreatie@taekwondo.be). Voor hen kan er, in samenspraak met de federatie en het Dancollege, een specifiek examen georganiseerd worden.

### Terminologie:

- De kandidaat voor het danexamen zal in het reglement als "hij" worden benoemd om dit reglement vlot leesbaar te houden. Het spreekt voor zich dat de federatie hiermee geen discriminerende ondertoon wil stellen ten opzichte van de vrouwelijke kandidaten.
- De "danexamenperiode" wordt bepaald als de periode van het danexamen met de 3 voorafgaande workshops.
- Elke vermelding van dan- of poomgraad duidt op de graad die men wenst te behalen en dus niet op de huidige graad van de kandidaat (tenzij uitdrukkelijk anders vermeld).
- Indien er sprake is van leeftijden, geldt steeds de leeftijd op datum van het danexamen als referentiedatum.

## Toelatingsvoorwaarden

### 1. Algemeen

Om toegelaten te worden tot het Taekwondo Vlaanderen danexamen dient men lid te zijn van de federatie en dient de federatie op de hoogte te zijn van het parcours dat de taekwondoïen gevolgd heeft.

### 2. Inschrijven en annuleren

#### 2.1 INSCHRIJVINGSVOORWAARDEN

- Inschrijven voor het danexamen moet via de website van Taekwondo Vlaanderen gedaan worden door de hoofdtrainer. De inschrijvingsformulieren moeten wel nog ondertekend worden door de kandidaat en de hoofdtrainer en opgestuurd worden naar het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen.
- De kandidaten moeten een eigen account bij Kukkiwon (<https://tkdcon.net/en/main.do>) hebben en bezorgen hun 'user-ID' aan het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen.
- Personen die niet over de Belgische nationaliteit beschikken, dienen volgens de richtlijnen van Kukkiwon, een attest van de gemeente bij te voegen waarin verklaard wordt dat de kandidaat minstens 6 maanden in België verblijft.
- Er kan ingeschreven worden tot 2 maanden voor het danexamen. Het inschrijvingsgeld dient voor de deadline op de rekening van Taekwondo Vlaanderen te worden gestort. De bedragen van dit inschrijvingsgeld zijn bijgevoegd in bijlage 1. Men is pas ingeschreven van zodra de online registratie, als de inschrijvingsformulieren, de gebruikers-ID van Kukkiwon en de betaling zijn toegekomen.
- Laattijdige inschrijvingen kunnen, mits een administratieve kost van 50 euro per kandidaat, toegelaten worden tot uiterlijk één maand vóór het examen.
- De kandidaat kan meerdere partners voor zijn examen inschrijven. Hij kan dus een andere partner voor kyorugi meebrengen dan voor special techniques.

#### 2.2. ANNULERINGSVOORWAARDEN

- Annulering meer dan 1 maand voor het examen
  - Er kan kosteloos geannuleerd worden. Het volledige inschrijvingsgeld zal teruggestort worden.
- Annulering minder dan 1 maand voor het danexamen.
  - Indien de kandidaat was ingeschreven maar niet kan/wil deelnemen of omwille van overmacht, medische of professionele redenen belet is om deel te nemen, krijgt hij het inschrijvingsgeld terug min de administratieve kosten vastgesteld op 37 euro.

### 3. Wachttijden

De referentiedatum voor het bepalen van de leeftijd is de datum van het examen.

Poom/dan	Wachtijd	Leeftijdsgrenzen	
		Startend met dangraad	Startend met poomgraad
1 <sup>e</sup> poom	n.v.t.	n.v.t.	Minder dan 15 jaar
1 <sup>e</sup> naar 2 <sup>e</sup>	1 jaar	n.v.t.	Minder dan 15 jaar
2 <sup>e</sup> naar 3 <sup>e</sup>	2 jaren	n.v.t.	Minder dan 15 jaar
3 <sup>e</sup> naar 4 <sup>e</sup>	3 jaren	n.v.t.	Minder dan 18 jaar
1 <sup>e</sup> dan	n.v.t.	15 jaar en ouder	n.v.t.
1 <sup>e</sup> naar 2 <sup>e</sup> dan	1 jaar	16 jaar en ouder	15 jaar en ouder
2 <sup>e</sup> naar 3 <sup>e</sup> dan	2 jaren	18 jaar en ouder	15 jaar en ouder
3 <sup>e</sup> naar 4 <sup>e</sup> dan	3 jaren	21 jaar en ouder	18 jaar en ouder
4 <sup>e</sup> naar 5 <sup>e</sup> dan	4 jaren	25 jaar en ouder	22 jaar en ouder
5 <sup>e</sup> naar 6 <sup>e</sup> dan	5 jaren	30 jaar en ouder	30 jaar en ouder
6 <sup>e</sup> naar 7 <sup>e</sup> dan	6 jaren	36 jaar en ouder	36 jaar en ouder
7 <sup>e</sup> naar 8 <sup>e</sup> dan	8 jaren	44 jaar en ouder	44 jaar en ouder
8 <sup>e</sup> naar 9 <sup>e</sup> dan	9 jaren	53 jaar en ouder	53 jaar en ouder
9 <sup>e</sup> naar 10 <sup>e</sup> dan	n.v.t.	60 jaar en ouder	60 jaar en ouder

## Inhoud

### 1. 1<sup>ste</sup> tot en met 4<sup>e</sup> DAN/POOM

Het examen voor 1<sup>ste</sup> tot en met 4<sup>de</sup> DAN/POOM bestaat uit een praktijk- en theorie examen. De praktijk bestaat uit kyorugi, poomsae, special techniques en kyokpa. Het theorie-examen dient schriftelijk afgelegd te worden en bestaat uit de kennis van de terminologie die voor de betreffende graad aan bod komen. Een volledig overzicht van de terminologie tot en met 4<sup>de</sup> dan/poom is bijgevoegd in bijlage 2. Jonge kinderen en anderstaligen mogen dit examen op eigen verzoek mondeling afleggen indien de reden/motivatie bekend gemaakt wordt vóór het examen (minstens 2 weken op voorhand).

#### 1.1. KYORUGI

De kandidaten voeren 2 minuten Chayo Daeryon uit met licht contact en controle. De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: variatie in aanval en counter, variatie in technieken en combinaties (bv. niet steeds dezelfde traptechniek gebruiken), krachtdosering/controle zonder volle impact maar wel met licht contact, gebruik van stepping, afstandscontrole, ritme en vlotheid, gebruik van kihap, kracht, ritme, balans, houding, inzet, concentratie en het gebruik van reglementaire technieken.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

De kandidaat en zijn partner dragen de volledige wedstrijdbescherming tijdens het kyorugi examen. Vanaf een leeftijd van 12 jaar moet de kandidaat en/of partner eveneens een mondstukje dragen.

#### 1.2. POOMSAE

Elke kandidaat dient 2 poomsae uit te voeren:

Promotie naar	Poomsae 1 (verplicht)	Poomsae 2 (bepaald door de examinatoren)
1 <sup>ste</sup> dan/poom	Taegeuk 8	Taegeuk 1-7
2 <sup>de</sup> dan/poom	Koryo	Taegeuk 1-8
3 <sup>de</sup> dan/poom	Keumgang	Taegeuk 1-8, Koryo
4 <sup>de</sup> dan/poom	Taebaek	Taegeuk 1-8, Koryo, Keumgang

De kandidaat mag elke poomsae 2 maal hernemen; hij mag dit doen op eigen initiatief.

De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: volgorde van de poomsae, correcte uitvoering van standen, trappen, hand- en voettechnieken, precisie, kijkrichting, kracht, ritme, balans, houding, inzet en concentratie.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

#### 1.3. SPECIAL TECHNIQUES

De kandidaat is vrij in de keuze van de technieken, evenredig verdeeld in de tijd en omvat een combinatie van de volgende onderdelen:

- Stapsoefeningen: hand- en voettechnieken
- Kyorugi technieken
- Hosinsul (zelfverdediging)

De kandidaat toont gedurende 2 minuten eenvoudige technieken in logische volgorde waarbij er contact mag gemaakt worden. Er kunnen afzonderlijke oefeningen met tussenstop (terugkeren naar basishouding) gemaakt worden waarin de volgende elementen vervat zitten: stapoefeningen hand, stapoefeningen voet, zelfverdediging en kyorugi technieken. Technieken tegen wapens zijn toegelaten.

**Vanaf 4<sup>de</sup> dan** heeft de kandidaat de keuze om alle onderdelen samen te brengen in 1 demogevecht en zijn ook complexere technieken toegelaten. De keuze is aan de kandidaat. Technieken tegen wapens zijn vanaf 4<sup>de</sup> dan gewenst.

De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: logische volgorde van technieken en efficiëntie, het correct gebruik van hand- en voettechnieken, afstandscontrole, uitwijken, kracht, ritme, balans, houding, inzet en concentratie.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

#### **1.4. KYOKPA (BREEKTEST)**

Deelnemers, die de leeftijd van 15 jaar niet bereiken op het moment van het examen voeren geen breektest uit. Zij dienen ook geen alternatieve breektest uit te voeren op een trapkussen. Het deel "kyokpa" vervalt bijgevolg volledig voor deze jonge deelnemers.

Kandidaten voeren 2 verschillende breektesten uit, waarbij ze kiezen tussen een handtechniek (geen elleboog techniek) naar keuze, een voettechniek (geen knietechniek) naar keuze of een precisiebreektest.

De kandidaten brengen zelf het benodigde materiaal mee.

De plankdikte:

- Mannelijke deelnemers die minstens 15 jaar zijn op het moment van het examen, voeren hun breektesten uit op een plank van 2 cm dikte (ongeacht de graad waarnaar men wil promoveren).
- Vrouwelijke deelnemers die minstens 15 jaar zijn op het moment van het examen, voeren hun breektesten uit op een plank van 1,5 cm dikte (ongeacht de graad waarnaar men wil promoveren).
- Men kan opteren om een precisie-breektest uit te voeren. Precisie-breektesten zijn:
- Breektesten op grote hoogte (handhoogte wanneer men die arm gestrekt opwaarts naast het hoofd heft).
- Meervoudige gesprongen breektesten.
- Voor deze precisiebreektesten mogen planken van 1 cm gebruikt worden. Het spreekt voor zich dat bij meervoudige breektesten alle planken gebroken dienen te zijn om "voldoende" te scoren op het item "plank gebroken". Indien men een meervoudige breektest wil of moet hernemen, vervangt men gebroken of deels gebroken planken door nieuwe.
- De dikte van de plank wordt gecontroleerd met een foutenmarge van 2 mm.
- De afmetingen van de plank bedragen 30x30 cm met een foutenmarge van 2cm.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

## 2. 5<sup>e</sup> DAN

Het examen voor 5<sup>de</sup> DAN bestaat uit praktijk examen. De praktijk bestaat uit kyorugi, poomsae, special techniques en kyokpa.

### 2.1. KYORUGI

De kandidaten voeren 2 minuten Chayo Daeryon uit met licht contact en controle. De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: variatie in aanval en counter, variatie in technieken en combinaties (bv. niet steeds dezelfde traptechniek gebruiken), krachtdosering/controle zonder volle impact maar wel met licht contact, gebruik van stepping, afstandscontrole, ritme en vlotheid, gebruik van kihap, kracht, ritme, balans, houding, inzet, concentratie en het gebruik van reglementaire technieken.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

De kandidaat en zijn partner dragen de volledige wedstrijdbescherming tijdens het kyorugi examen. Vanaf een leeftijd van 12 jaar moet de kandidaat en/of partner eveneens een mondstukje dragen.

### 2.2. POOMSAE

Elke kandidaat dient 2 poomsae uit te voeren:

Promotie naar	Poomsae 1 (verplicht)	Poomsae 2 (bepaald door de examinatoren)
5 <sup>de</sup> dan	Pyongwon	Taegeuk 1-8, Koryo, Keumgang, Taebaek

De kandidaat mag elke poomsae 2 maal hernemen; hij mag dit doen op eigen initiatief.

De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: volgorde van de poomsae, correcte uitvoering van standen, trappen, hand- en voettechnieken, precisie, kijkrichting, kracht, ritme, balans, houding, inzet en concentratie.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

### 2.3. SPECIAL TECHNIQUES

De kandidaat is vrij in de keuze van de technieken, evenredig verdeeld in de tijd en omvat een combinatie van de volgende onderdelen:

- Stapsoefeningen: hand- en voettechnieken
- Kyorugi technieken
- Hosinsul (zelfverdediging)

De kandidaat toont gedurende 2 minuten eenvoudige technieken in logische volgorde waarbij er contact mag gemaakt worden. Er kunnen afzonderlijke oefeningen met tussenstop (terugkeren naar basishouding) gemaakt worden waarin de volgende elementen vervat zitten: stapsoefeningen hand, stapsoefeningen voet, zelfverdediging en kyorugi technieken. Technieken tegen wapens zijn toegelaten.

De kandidaat heeft de keuze om alle onderdelen samen te brengen in 1 demogevecht en zijn ook complexere technieken toegelaten. De keuze is aan de kandidaat. Technieken tegen wapens zijn vanaf gewenst.



De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: logische volgorde van technieken en efficiëntie, het correct gebruik van hand- en voettechnieken, afstandscontrole, uitwijken, kracht, ritme, balans, houding, inzet en concentratie.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

#### **2.4. KYOKPA (BREEKTEST)**

Deelnemers, die de leeftijd van 15 jaar niet bereiken op het moment van het examen voeren geen breektest uit. Zij dienen ook geen alternatieve breektest uit te voeren op een trapkussen. Het deel "kyokpa" vervalt bijgevolg volledig voor deze jonge deelnemers.

Kandidaten voeren 2 verschillende breektesten uit, waarbij ze kiezen tussen een handtechniek (geen elleboog techniek) naar keuze, een voettechniek (geen knietechniek) naar keuze of een precisiebreektest.

De kandidaten brengen zelf het benodigde materiaal mee.

De plankdikte:

- Mannelijke deelnemers die minstens 15 jaar zijn op het moment van het examen, voeren hun breektesten uit op een plank van 2 cm dikte (ongeacht de graad waarnaar men wil promoveren).
- Vrouwelijke deelnemers die minstens 15 jaar zijn op het moment van het examen, voeren hun breektesten uit op een plank van 1,5 cm dikte (ongeacht de graad waarnaar men wil promoveren).
- Men kan opteren om een precisie-breektest uit te voeren. Precisie-breektesten zijn:
- Breektesten op grote hoogte (handhoogte wanneer men die arm gestrekt opwaarts naast het hoofd heft).
- Meervoudige gesprongen breektesten.
- Voor deze precisiebreektesten mogen planken van 1 cm gebruikt worden. Het spreekt voor zich dat bij meervoudige breektesten alle planken gebroken dienen te zijn om "voldoende" te scoren op het item "plank gebroken". Indien men een meervoudige breektest wil of moet hernemen, vervangt men gebroken of deels gebroken planken door nieuwe.
- De dikte van de plank wordt gecontroleerd met een foutenmarge van 2 mm.
- De afmetingen van de plank bedragen 30x30 cm met een foutenmarge van 2cm.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

### 3. 6<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> DAN

Het examen voor 6<sup>de</sup> en 7<sup>de</sup> DAN ziet er vanaf 2021 iets anders uit. Dit omwille van de strengere voorwaarden, opgelegd door Kukkiwon om de kwaliteit van de hoge dangraden te waarborgen. Het examen bestaat uit 3 verschillende onderdelen: poomsae, kyorugi en een thesis.

Elk onderdeel moet worden opgenomen op video. In totaal moeten er dus 5 video's (4 poomsae & 1 kyorugi) worden gemaakt én een thesis worden geschreven. De kandidaat neemt deze video's op in de eigen club.

De verschillende opnames en thesis worden samen met de aanvraag voor 6<sup>e</sup> of 7<sup>e</sup> opgestuurd naar het secretariaat. Een secretariaatsmedewerker bezorgt deze dan voor goedkeuring aan het dancollege. Mits goedkeuring van het dancollege wordt de volledige aanvraag (video's + thesis + formulier) per post opgestuurd naar Kukkiwon door het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen.

Een jury op Kukkiwon oordeelt of de kandidaat geslaagd is voor zijn 6<sup>de</sup>/7<sup>de</sup> DAN of niet.

Wanneer het dancollege geen goedkeuring geeft na afloop van het examen, zullen de video's en thesis niet worden opgestuurd. Het dancollege stelt in dit geval een rapportje op met feedback waarmee de kandidaat aan de slag kan gaan.

#### 3.1. KYORUGI

De kandidaten voeren 1,5 minuut Chayo Daeryon uit met licht contact en controle. De jury beoordeelt de uitvoering van de kandidaat op de volgende aspecten: variatie in aanval en counter, variatie in technieken en combinaties (bv. niet steeds dezelfde traptechniek gebruiken), krachtdosering/controle zonder volle impact maar wel met licht contact, gebruik van stepping, afstandscntrole, ritme en vlotheid, gebruik van kihap, kracht, ritme, balans, houding, inzet, concentratie en het gebruik van reglementaire technieken.

De jury houdt rekening met de fysieke mogelijkheden en beperkingen die samengaan met de leeftijd van de kandidaat.

De kandidaat en zijn partner dragen de volledige wedstrijdbescherming tijdens het kyorugi examen. Daarnaast moet de partner van de kandidaat een gelijkaardige conditie en niveau hebben.

#### 3.2. POOMSAE

Kandidaten die examen doen voor 6<sup>de</sup> of 7<sup>de</sup> DAN dienen 4 poomsae uit te voeren. Deze werden vooraf bepaald door Kukkiwon. Iedere poomsae moet apart worden opgenomen.

Promotie naar	Poomsae 1	Poomsae 2	Poomsae 3	Poomsae 4
6 <sup>de</sup> DAN	Taebaek	Pyongwon	Sipjin	Jitae
7 <sup>de</sup> DAN	Pyongwon	Sipjin	Jitae	Cheonkwon

#### 3.3. BASIC MOVEMENT SEQUENCE

Voor dit onderdeel moeten de kandidaten laten zien dat ze de basistechnieken beheersen aan de hand van een demonstratie.

6<sup>e</sup> DAN

Link naar voorbeeldvideo: <https://youtu.be/292VQcG3Dnw>

	Taekwondotechniek	Engelse vertaling
1	Naranhi-seogi Junbi	Parallel stance Ready
2	Oren Dwitkubi	Moving right foot back

	Kodureo Momtong Bakkat-makki	Right back stance Augmented outside block
3	Oren Ap-seogi Oren Arae-makki Wen jireugi Oren An-makki	Right walking stance (fast motion hand combination) Right hand low block Left hand punch Right hand inside block
4	Wen Apkubi Olgul-makki Wen Beom-seogi Otkoreo Arrae-makki Nagamyeo Wen Ap-chagi Orenbal Dollyo-chagi Wen Yeop-chagi Wen Chetdari-jireugi	Left front stance high block Left tiger stance Cross low block Forward left front kick Right round house kick Left side kick Left front stance simultaneous punch
5	Oren Ap-chagi Wen Dwi Koa-seogi Oren deung jumeok Ap-chigi (Kihap)	Right front kick Left rear cross stance (same time) Right back fist forward strike (yell)
6	DwiroDolhah Wen Apkubi Oren Jebipoom An-chigi	Turn around Left front stance Swallow form knifehand strike
7	Wen Dwitkubi Anpalmok Bakkat-Makki Oren Apkubi Naediteo Wen Jeureugi	Left back stance Inner wrist outside block Right front stance Forward left punch
8	Wen Dollyo-chagi Oren yeop-chagi (Dwiro Dolah) Oren Pyeon Songget Eopeo-Jireugi	Left round house kick Followed by right turning side kick
9	Nagamyeo Dwiro Dolah Oren Dwitkubi Kodureo Bakkat-makki (kihap)	Forward turning Right back stance Augmented outside block (yell)
10	Orenbal Apeuro Danggyeo Naranhi-seogi Junbi	Bring right foot forward Parallel stance Return to ready

### 7<sup>e</sup> DAN

Link naar voorbeeldvideo: <https://youtu.be/9grno5B8GVM>

	<b>Taekwondotechniek</b>	<b>Engelse vertaling</b>
1	Naranhi-seogi Junbi	Parallel stance Ready
2	Oren Dwitkubi  Sonnal Kodureo Bakkatmakki	Moving right foot back Right back stance Double knife hand outside block
3	Wen Bumseogi Sonnal Otkoreo Arraemakki	Left tiger stance Knife hand low section cross block

4	Wen Apkubi Keumgang Apjireugi	Left front stance Diamond (keumgang) front punch
5	JooChoom Seogi Meongae chigi	Horseback riding stance Double elbow strike
6	DwiroDolhah Wen Apkubi Bakkat Chigi	Turn around Left front stance Left outward knifehand strike
7	Apseogi ArraeMakki	Left walking stance Left low block
8	Apseogi Oren Ap-chagi (Naeryeo notchi anko) Dwi Oren Yeop-chagi Wen Apseogi Gyeoroomsae	Walking stance Right front kick (keep in the air) Side kick to the back Left sparring stance
9	Oren Apchagi Oren Apkubi Oren Pyonsonkeut Sewojireugi (Kihap)	Right front kick Right front stance Right spear hand (fingertip) thrust (yell)
10	DwiroDolhah Wen Apseogi Gyeoroomsae Oren Ap-chagi Wen Dollyo-chagi Oren Dwi Hooryeo-chagi	Turn around left sparring stance Right front kick Left round house kick Right tuming whip kick
11	Ddwieo Wen Ap-chagi (Kihap) Gyeoroomsae	Left jump front kick Sparring stance
12	Orenbal Danggyeo Dwirodolah Naranhi-seogi Junbi	Bring right foot forward Parallel stance Return to ready

### 3.4 THESIS

De thesis voldoet aan volgende voorwaarden:

- De voertaal is Engels of Koreaans
- De thesis is minstens 10 A4-bladzijden lang (equivalent aan 5 bladen aan 2 zijden beschreven met minstens 4000 woorden in totaal). Dit zijn dus ongeveer 400-500 woorden per pagina indien geschreven in het Engels. In het Koreaans betekent dit een 700 letters per pagina.
- De kandidaat voorziet een aparte Nederlandstalige samenvatting van 200 tot 300 woorden.
- Inhoudelijke eisen:
  - de thesis start vanuit een probleemstelling in taekwondo
  - de kandidaat kiest een bepaalde invalshoek om dit probleem te benaderen. Voorbeelden zijn: als trainer, als coach, als atleet, als scheidsrechter enz.
  - de kandidaat stelt zelf enkele oplossingen voor en motiveert deze
  - de kandidaat sluit de thesis af met een conclusie

Beide versies van de thesis dienen samen met de video's te worden opgestuurd naar het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen via [recreatie@taekwondo.be](mailto:recreatie@taekwondo.be).

## Verloop

### 1. Planning

Het Taekwondo Vlaanderen danexamen wordt twee maal per jaar georganiseerd mits er voldoende kandidaten zijn.

De kandidaat en trainer presenteren zich op het voorgeschreven uur, locatie en dag.

Bij aanvang van het examen zorgt de kandidaat er voor dat het licentieboekje bij de administratie desk afgegeven wordt.

Iedereen start met poomsae en doet aansluitend meteen special techniques. Zij die ook breektesten dienen af te leggen, doen dit vlak na de special techniques. Daarna volgt even later het onderdeel kyorugi.

Het hele examen wordt voor dezelfde jury afgelegd. Afhankelijk van het aantal inschrijvingen wordt er gewerkt met 1 of meerdere jurytafels.

Het theorie-examen voor 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup>, 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> dan/poom, wordt diezelfde dag afgenomen. Men gaat voor of na het praktijkexamen hiervoor naar de voorziene ruimte voor het theorie-examen en men vraagt daar een examenformulier.

Men is zelf verantwoordelijk voor het inlichten van de partner met wie men examen zal afleggen. De trainer mag op dit examen aanwezig zijn, tenzij de kandidaat hiertegen bezwaar tekent.

## 2. Materiaal

De kandidaat is zelf verantwoordelijk voor het benodigde materiaal tijdens het danexamen:

- verzorgde kledij
- pantser + helm + volledige wedstrijdtrusting kyorugi
- schrijfgereif voor het theoretisch examen
- planken
- materiaal voor hosinsul
- alle extra benodigde materiaal

Het dragen van losse juwelen en sierraden tijdens het examen is niet toegelaten. Sierraden die niet afgenomen kunnen worden dienen bedekt te worden met bv. sporttape.

## 3. Toeschouwers

Het danexamen mag altijd worden bijgewoond door bestuursleden van Taekwondo Vlaanderen en de professionele medewerkers.

Ook de trainer mag op dit examen aanwezig zijn, tenzij de kandidaat hiertegen bezwaar tekent. Er mogen geen video-opnames gemaakt worden van de kandidaat tijdens het examens. Met uitzondering van de video-opnames voor kandidaten 6<sup>de</sup> en 7<sup>de</sup> DAN door TKDV zelf.

De toeschouwers worden geacht geen enkele daad te stellen om de beslissing van de jury te beïnvloeden of de kandidaat af te leiden, zoniet kunnen zij uit de examenruimte worden ontzet door een jurylid. Dit ontzetten is niet van toepassing op bestuursleden van Taekwondo Vlaanderen.

## 4. Het resultaat

Na afloop van de examendag roept de jury de resultaten af van alle dankandidaten. Binnen de drie weken na het danexamen stuurt Taekwondo Vlaanderen het officiële resultaat via brief of e-mail naar iedere kandidaat en naar zijn/haar hoofdtrainer.

In dit schrijven staat volgende informatie:

- of men al dan niet geslaagd is;
- indien niet geslaagd, de onderdelen die men opnieuw dient af te leggen;
- feedback van de juryleden met eventuele werkpunten per onderdeel.

## 5. Herexamens

De kandidaat die niet slaagde voor het danexamen, maar wel een voldoende kreeg voor een of meerdere onderdelen, kan het cijfer voor deze geslaagde onderdelen gedurende de 2 daaropvolgende danexamenperiodes overdragen. Met andere woorden, hij krijgt de 2 daaropvolgende danexamenperiodes de kans om de onderdelen, waarvoor men onvoldoende scoorde, opnieuw af te leggen.

Slaagt de kandidaat niet op alle onderdelen na 2 herexamens, dan dient hij opnieuw het volledige programma af te leggen.

Indien de kandidaat omwille van overmacht, medische of professionele redenen belet is om aan een van de 2 volgende danexamenperiodes deel te nemen, stelt hij een vraag (per fax, brief of e-mail) aan de raad van bestuur om uitstel te verkrijgen. De kandidaat voegt de nodige bewijsstukken toe aan deze aanvraag. Indien er een duidelijk doktersattest voorgelegd wordt, wordt de afwezigheid gewettigd en kan dit door het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen behandeld worden.

Indien de kandidaat niet opdaagt op het herexamen, zonder zich op voorhand afgemeld te hebben, vervalt hierdoor één poging.

## 6. Beroep

Een beroepsprocedure kan enkel ingeroepen worden bij het niet slagen van een kandidaat en nadat de hoofdtrainer eerst het resultaat van het danexamen heeft geprotesteerd bij het Dancollege.

### 6.1. PROTESTPROCEDURE

Indien de hoofdtrainer gegronde reden heeft om niet akkoord te gaan met het negatieve resultaat van het danexamen van zijn/haar leerling, kan de hoofdtrainer protest aantekenen bij het Dancollege.

Het protest dient, samen met de betaling van een waarborg van €50,00 toe te komen op het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen uiterlijk binnen de vijf werkdagen (zaterdag, zondag en wettelijke feestdagen niet meegerekend) na ontvangst van de officiële uitslag (postdatum of datum fax- / e-mail).

Protest:

- Per mail aan [recreatie@taekwondo.be](mailto:recreatie@taekwondo.be)
- Standaardformulier gebruiken (Bijlage 4)
- Waarborg: €50,00 – rekeningnummer: BE85 0682 3723 0806 – mededeling: "waarborgprotest resultaat danexamen datum + naam kandidaat".

Het personeelslid, verantwoordelijk voor het danexamen, maakt het protestformulier over aan de jury van het Dancollege die het resultaat bepaalde evenals twee neutrale leden van het Dancollege en bepaalt daarbij een tijdstip, binnen de 5 werkdagen, om dit te bespreken.

Dit protestcollege bespreekt het protest overeenkomstig de bepalingen van het danexamenreglementen komt tot een besluit.

Hierbij zijn twee beslissingen mogelijk:

- Het resultaat van het danexamen wordt op een gemotiveerde wijze bevestigd;
- Het resultaat van het danexamen wordt op een gemotiveerde wijze ontkracht.

Het genomen besluit volgend op de protestaanvraag wordt binnen de twee werkdagen per mail overgemaakt door Taekwondo Vlaanderen aan de hoofdtrainer, indiener van het protest.

Indien het resultaat van het danexamen ontkracht werd, wordt de waarborg van € 50,00 teruggestort.

## **6.2. BEROEPSPROCEDURE**

Indien het protest niet het gewenste resultaat oplevert kan de hoofdtrainer beroep aantekenen volgens de beroepsprocedure opgenomen in het Tuchtreglement.

De waarborg voor een beroepsprocedure kan verminderd worden met de waarborg betaald voor de protestprocedure.

## **De jury**

### **1. Samenstelling van de jury**

De examenjury bestaat uit de leden van het Dancollege. Het Dancollege ziet toe op het correct examineren en delibereren. De samenstelling van het Dancollege is terug te vinden op de website van de federatie.

Tijdens het examen wordt er gewerkt met één of meerdere jurytafels. Per jurytafel zetelen steeds een onpaar aantal juryleden. Met een minimum van drie en een maximum van zeven leden per jurytafel. Elke jurytafel krijgt een supervisor toegewezen. De supervisor is de persoon met de hoogste dangraad en diegene die het langst houder is van deze dangraad.

### **2. Taken van de jury**

De jury beoordeelt de kandidaten op de verschillende onderdelen en baseert zich hiervoor op het observatieprotocol.

De supervisor roept elke kandidaat voor zijn of haar jurytafel voor het afleggen van het examen.

Bij het quoteren houden zij eveneens rekening met een reeks evaluatierichtlijnen. Deze richtlijnen zijn terug te vinden in een apart pdf-document: "Evaluatierichtlijnen voor de examenjury op een danexamen" op de website van de federatie.

De juryleden zullen niet onderling communiceren tijdens het examen van een kandidaat.

De jury en de professionele medewerkers zullen na het examen op geen enkele manier aan geen enkele kandidaat verantwoording afleggen over de uitslag van het examen. Elke kandidaat ontvangt immers na afloop van het examen een gedetailleerd rapport met duidelijke werkpunten.

### **3. Quoteren en delibereren**

#### **3.1. QUOTEREN**



De juryleden quoteren steeds via het protocol omschreven in de observatiefiche. De observatiefiche is bijgevoegd in bijlage 3.

Het resultaat wordt als volgt uitgedrukt:

- “Geslaagd”: wie aan de criteria tot slagen voldoet.
- “Niet geslaagd”: wie na het (her)examen niet voldoet aan minstens één van de criteria tot slagen.

Een kandidaat is geslaagd voor een onderdeel/discipline wanneer per jurytafel de meerderheid van de juryleden minstens 60 punten geeft op 100 voor dat onderdeel. Een kandidaat is geslaagd voor het globale danexamen indien hij of zij geslaagd is op alle onderdelen/disciplines, en waar van toepassing, geslaagd is op het theorie-examen.

### 3.2. DELIBEREREN

Indien een kandidaat niet geslaagd is voor een bepaald onderdeel en indien de juryleden en/of de supervisor van de jurytafel niet akkoord gaat met de beslissing van de jury, kan er een deliberatie plaatsvinden en dit onmiddellijk nadat de kandidaat een onderdeel van alle hoofdonderdelen van het (her)examen heeft doorlopen. De betreffende jurytafel deliberereert gezamenlijk op basis van een volledige resultatenlijst en de vooraf vastgelegde deliberatiecriteria.

De examenjury stelt een motivatiedocument als deliberatieverslag op dat door de voltallige jury wordt goedgekeurd na controle. Het voltallige Dancollege heeft inzage in het deliberatieverslag.

De examenjury deliberereert op basis van volgende criteria:

- Het al dan niet beschikken over een scheidsrechterdiploma voor het betreffende examenonderdeel;
- Of de kandidaat heeft deelgenomen aan de voorbereidende workshops voor het betreffende examenonderdeel;
- De algemene attitude, motivatie en kunde die de kandidaat heeft getoond voorafgaandelijk op het danexamen.

## Workshops

Per danexamenperiode worden er 3 workshops georganiseerd. Deze workshops worden samen met de TKDV-trainingen georganiseerd. Men kan telkens de keuze maken tussen poomsae, special techniques en/of kyorugi.

De kandidaat is niet verplicht aan deze workshops deel te nemen maar wordt wel geadviseerd om hieraan deel te nemen.

Deze workshops zijn niet enkel toegankelijk voor dankandidaten, maar ook voor alle Taekwondo Vlaanderen trainers en Taekwondo Vlaanderen leden vanaf 4<sup>de</sup> kup.

## Examen bij de eigen hoofdtrainer

Hoofdtrainers kunnen enkel examen afnemen van de eigen clubleden. Deze hoofdtrainer beschikt over minstens een 4<sup>de</sup> dan.

Een hoofdtrainer kan examen afnemen van de eigen clubleden tot maximum 1 graad onder de eigen dangraad.

Bijvoorbeeld: een hoofdtrainer die beschikt over een 7<sup>de</sup> dan:

- kan examen afnemen van een clublid die examen aflegt voor maximaal 6<sup>de</sup> dan.
- kan geen examen afnemen voor een clublid die examen wil doen voor 7<sup>de</sup> dan. In dit geval moet het clublid examen afleggen voor de jury van Taekwondo Vlaanderen.



Het bovenstaand programma dient als advies voor de hoofdtrainer van de club maar kan door hem aangepast worden. De moeilijkheidsgraad zou minstens gelijkwaardig moeten zijn. Bijkomende onderdelen kunnen naar keuze van de hoofdtrainer worden toegevoegd.

Hoofdtrainers van een club moeten zelf examen afleggen bij de federatie ofwel in Korea bij Kukkiwon. De hoofdtrainer kan bij zijn eigen initiële hoofdtrainer ook examen afleggen maar dient hiervoor eerst toestemming te vragen aan het bestuur van Taekwondo Vlaanderen.

Indien men in Korea bij een andere instantie of trainer wil examen afleggen, kan dit enkel mits voorafgaande verwittiging aan en goedkeuring door het dancollege, later bekrachtigd door het bestuur.

## Erkenning van Kukkiwon diploma's

### 1. Algemeen

Een Kukkiwon diploma wordt uitgereikt door Kukkiwon. Kukkiwon is dan ook de enige instantie die een Kukkiwon diploma kan intrekken.

Taekwondo Vlaanderen behoudt zich echter het recht om de houder van een Kukkiwon diploma, die voor een erkenning van zijn dan/poomgraad vraagt, te controleren op de kwaliteit van de kennis en vaardigheden overeenkomstig de betrokken dan/poomgraad en zoals vermeld in dit reglement.

### 2. Kukkiwon diploma's behaald op het Taekwondo Vlaanderen danexamen

Alle graden die op het Taekwondo Vlaanderen danexamen behaald worden, worden automatisch erkend door Taekwondo Vlaanderen.

### 3. Kukkiwon diploma's behaald bij de eigen hoofdtrainer

De hoofdtrainer van een TKDV-club die zelf examen afneemt, kan erkenning vragen bij Taekwondo Vlaanderen voor de behaalde graden van zijn leden. Hiervoor bezorgt hij een overzicht van de geslaagden aan het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen via het daartoe voorziene systeem samen met een kopie van het dandiploma.

Het is belangrijk dat hoofdtrainers dit onmiddellijk opvolgen nadat er examen werd afgenomen zodat de graden van de leden bij Taekwondo Vlaanderen correct genoteerd staan.

Indien een diploma behaald werd bij de hoofdtrainer van een TKDV-club waarbij de danhouder nu niet meer bij aangesloten is, dan vraagt de hoofdtrainer van de huidige TKDV-club aan de vorige hoofdtrainer om de erkenning voor dat specifiek diploma bij Taekwondo Vlaanderen aan te vragen.

Indien dit niet mogelijk is om bepaalde redenen, kan het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen gecontacteerd worden.

### 4. Anders behaalde Kukkiwon diploma's

Voor alle andere gevallen die afwijken van beide bovenstaande bepalingen of waarbij er onduidelijkheid heerst over hoe, waar, wanneer, bij wie het Kukkiwon diploma behaald werd, is het aan de danhouder die om erkenning vraagt om zijn dossier te staven. Dit dossier wordt vervolgens voorgelegd aan het dancollege voor advies en later bekrachtigd door het bestuur.

## Jump-up test

Indien gewenst kan een lid een jump-up test aanvragen bij Kukkiwon via Taekwondo Vlaanderen. De voorwaarden hiervoor zijn:

- De kandidaat heeft een actief lidmaatschap bij TKDV
- De minimum wachttijd werd gerespecteerd (= wachttijd graad 1 + wachttijd graad 2)
- De kandidaat heeft een volledig 'jump-up' dossier indienen dat wordt goedgekeurd door het dancollege van Taekwondo Vlaanderen.
- De kandidaat slaagt max. 1 graad over
- De kandidaat kan max. 5<sup>e</sup> DAN aanvragen via een jump-up test

Voor meer informatie met betrekking tot het dossier van de jump-up test of de aanvraag hiervan kan je contact opnemen met het secretariaat van Taekwondo Vlaanderen ([recreatie@taekwondo.be](mailto:recreatie@taekwondo.be)).

## Bijlage 1: Inschrijvingsgeld danexamen

	Eerste deelname	Herexamen	Prijs Kukkiwondiploma
1 <sup>e</sup> Dan/Poom	126 Euro	108 Euro	89 Euro
2 <sup>e</sup> Dan/Poom	150 Euro	132 Euro	113 Euro
3 <sup>e</sup> Dan/Poom	186 Euro	168 Euro	149 Euro
4 <sup>e</sup> Dan/Poom	220 Euro	202 Euro	183 Euro
5 <sup>e</sup> Dan	364 Euro	346 Euro	327 Euro
6 <sup>e</sup> Dan	550 Euro	550 Euro	513 Euro
7 <sup>e</sup> Dan	650 Euro	650 Euro	613 Euro

- Het inschrijvingsgeld bij een eerste deelname bestaat uit de prijs voor het Koreaans Kukkiwondiploma vermeerderd met een administratieve kost (vastgesteld op €37).
- Het inschrijvingsgeld bij een herexamen bestaat uit de prijs voor het Koreaans Kukkiwondiploma vermeerderd met een administratieve kost (vastgesteld op €19) met uitzondering van het diploma 6<sup>e</sup> & 7<sup>e</sup> DAN.
- Indien de kandidaat niet geslaagd is, krijgt hij de prijs van het Kukkiwondiploma teruggestort

## Bijlage 2: Terminologielijst danexamen

### Algemeen

Tae	=	Trappen met de VOET
Kwon	=	Stoten met de VUIST
Do	=	Methode, kunst, way of life
Taekwondo	=	Kunst of methode waarbij voeten en vuisten gebruikt worden.

### Lichaamsdelen

Olgul	=	Hoge zone: gedeelte van het lichaam boven de sleutelbeenderen
Momtong	=	Middenzone: gedeelte van het lichaam vanaf de sleutelbeenderen tot de navel
Arae	=	Lage zone: gedeelte van lichaam onder de navel
Mom	=	Lichaam
Mori	=	Hoofd
Teok	=	Kaak, kin
Mok	=	Hals, nek
Deung	=	Rug
Pal	=	Arm
Palkup	=	Elleboog
Palmok	=	Voorarm
An palmok	=	Binnenkant onderarm (duimzijde)
Bakkat palmok	=	Buitenkant onderarm (pinkzijde)
Sonmok	=	Pols
Jumeok	=	Vuist
Deungjumeok	=	Rugzijde van de vuist
Mejumeok	=	Hamervuist
Pyonjumeok	=	Vlakke vuist: slechts twee van de drie vingerkootjes zijn opgerold
Son	=	Hand
Sonnal	=	Handzwaard (pinkzijde)
Sonnaldeung	=	Handzwaard (duimzijde)
Sondeung	=	Handrug
Pyonsonkeut	=	Speerhand
Kawisonkeut	=	Speerhand gevormd door wijs- en middelvinger (kawi = schaar)
Batangson	=	Handpalm
Ageum-son	=	Berenklauw
Darie	=	Been
Mureup	=	Knie
Bal	=	Voet
Apchuk	=	Bal van de voet
Dwichuk	=	Onderkant van de hiel
Balnai	=	Meskant van de voet
Baldeung	=	Wreef, rugkant van de voet
Balnaldeung	=	Binnenzijde, onderkant van de voet
Dwikkumchi	=	Hiel (achterkant)
Balbadak	=	Voetzool

### In de dojang

Dojang	=	Trainingsruimte
Sabeom nim	=	Leraar
Dobok	=	Taekwondopak
Tie	=	Gordel
Kup	=	Graad, gebruikt voor de gekleurde gordels van wit tot en met rood-zwart
Dan	=	Graad, gebruikt voor de zwarte gordels
Charyot	=	Bevel: aandacht
Kyongnee	=	Bevel tot groeten
Junbi	=	Bevel : klaarstaan
Keuman	=	Bevel : stop, einde
Si chak	=	Bevel: start
Kallyo	=	Onderbreken, stoppen
Dwiro-dora	=	Bevel: omdraaien
Kihap	=	Kreet
Poomsae	=	Stijlfiguur
Kyorugi	=	Vrij sparren
Hanbon kyorugi	=	1-stapstechnieken
Hanbon kyorugi seogi	=	1-stapstechnieken met de hand
Hanbon kyorugi chokki	=	1-stapstechnieken met de voet
Sebon kyorugi	=	3-stapstechnieken
Hosinsul	=	Zelfverdediging
Milgi	=	Duwen
Paegi	=	Lostrekken, ontklemmen
Kyokpa	=	Breektest

### Op wedstrijd

Chong	=	Blauw
Hong	=	Rood
Seung	=	Winnaar
Hechyo	=	Bevel: uit mekaar
Kyesok	=	Bevel : herbegin, voortdoen
Hogo	=	Borstbeschermer
Gamjeom	=	Officiële bestraffing (1 minpunt)
Joo-eui	=	Verwittiging, officieuze waarschuwing (geen minpunt)
Deukjeom	=	Geldig punt
Kyeshi	=	1 minuut verzorgingstijd

### Tellen

Hana	=	Een
Doel	=	Twee
Set	=	Drie
Net	=	Vier
Daseot	=	Vijf
Yeoseot	=	Zes
lalgop	=	Zeven
Yeoldoel	=	Acht
Ahop	=	Negen
Yeol	=	Tien

## Richtingen

Owen	=	Links
Oreun	=	Rechts
Ap	=	Voorwaarts
Dwit	=	Achterwaarts
Yop	=	Zijwaarts
Naeryo	=	Neerwaarts
Ollyo	=	Opwaarts
Dollyo	=	Cirkelend, draaiend
Momdollyo	=	Achterwaarts draaiend om de lichaamsas
Twio	=	Springend
An	=	Binnenwaarts
Bakkat	=	Buitenwaarts
Sewo	=	Verticaal
Jeocho	=	Omgekeerd, dwz handpalm naar boven

## Standen = seogi

Ap seogi	=	voorwaartse stand (klein), loopstand
Ap kubi	=	voorwaartse stand (groot)
Moa seogi	=	gesloten stand
Naranhi seogi	=	parallelstand, evenwijdige stand
Pyonhi seogi	=	open stand (tenen naar buiten gericht)
Dwit kubi	=	L stand, gewicht achter
Koa seogi	=	gekruste stand
Beom seogi	=	tijgerstand
Juchum seogi	=	paardrijderstand (voeten parallel)

## Afweren en blokkeren = makki

De benaming van afweren is vaak een samenstelling van verschillende woorden.

1. aanduiding van de zone waarin de afweer gebeurt:

Arae	=	lage zone
Momtong	=	middenzone
Olgul	=	hoge zone

2. aanduiding van de richting waarin de afweer gebeurt:

An	=	binnenwaarts
Bakkat	=	buitenwaarts
Yop	=	zijwaarts

3. wijze van blokkeren:

Kodureo	=	afweer met versteviging
Hecho	=	gespreide afweer
Otgoreo	=	gekruste afweer

4. het lichaamsdeel waarmee de afweer gebeurt:

Bakkatpalmok	=	buitenkant van de onderarm
Anpalmok	=	binnenkant van de onderarm
Sonnal	=	meshand
Hansonnal	=	één enkel meshand
Batangson	=	handpalm

Arae makki	= Lage afweer
Momtong an makki	= Binnenwaartse afweer op middenhoogte
Olgul makki	= Hoge afweer
Hanssonal momtong bakkat makki	= Buitenwaartse afweer met één enkele meshand in de middenzone
Sonnal momtong makki	= Met beide meshanden op middenhoogte afweren
Bakkat palmok momtong bakkat makki	= Buitenwaartse afweer met buitenkant pols op middenhoogte
Hanssonal olgul bakkat makki	= Buitenwaartse afweer met één meshand in de hoge zone
Bakkat palmok olgul bakkat makki	= Buitenwaartse afweer met buitenkant van de onderarm in de hoge zone
Hecho arae makki	= Gespreide lage afweer
Batangson momtong an makki	= Binnenwaartse afweer met de handpalm op middenhoogte
Sonnal arae makki	= Lage afweer met beide meshanden
Kawi makki	= Schaarafweer : an palmok momtong bakkat makki met de ene arm en arae makki met de andere arm
Bakkat palmok momtong hecho makki	= Buitenwaartse gespreide afweer op middenhoogte met de buitenkant van de onderarmen
Otgoreo arae makki	= Gekruiste lage afweer
Bakkat palmok kodureo makki	= Verstevigde afweer met buitenkant onderarm
Oesanteul makki	= Bergafweer met twee armen

### Stoten = jireugi

Arae jireugi	= stoot naar de lage zone
Momtong jireugi	= stoot naar de middenzone
Olgul jireugi	= stoot naar de hoge zone
Baro jireugi	= stoot gelijk aan de natuurlijk stap (R-arm + L-voet voor)
Bandae jireugi	= tegengestelde stoot aan de natuurlijke stap (R-arm + R-voet voor)
Sewo jireugi	= stoot waarbij de vuist verticaal gehouden wordt
Jeocho jireugi	= stoot met omgekeerde vuist (handpalm naar boven)
Dujumeok jeocho jireugi	= dubbele stoot met omgekeerde vuist
Yop jireugi	= zijwaartse stoot
Dollyo jireugi	= cirkelstoot (in de eindpositie is de arm 90° gebogen)
Naeryo jireugi	= neerwaartse stoot
Dangkyo teok jireugi	= opstoot naar de kin terwijl de andere hand vastgrijpt
Dubeon jireugi	= tweemaal na mekaar stoten, terwijl men in dezelfde stand blijft staan

### Slaan = chigi

Ap chigi	= Voorwaartse slag
Naeryo chigi	= Neerwaartse slag
Bakkat chigi	= Buitenwaartse slag
An chigi	= Binnenwaartse slag
Hanssonal mokchigi	= Slag met enkel handzwaard in de nek
Jebipoom mokchigi	= Slag in zwaluwvorm (naar de kin of naar de nek)
Deungjumeok apchigi	= Voorwaartse slag met rugzijde van de hand

Deungjumeok dwigyo apchigi	=	Voorwaartse slag met rugzijde van de hand, terwijl de andere vuist de slagarm ondersteunt
Deungjumeok bakkat chigi	=	Buitenwaartse slag met rugzijde van de hand
Mejumeok naeryo chigi	=	Neerwaartse slag met hamervuist
Palkup chigi	=	Slag met de elleboog
Palkup pyojeok chigi	=	Voorwaartse slag met elleboog, waarbij de tegenstander met de andere hand wordt vastgepakt
Palkup dollyo chigi	=	Draaiende stoot met de elleboog
Mureup apchigi	=	Voorwaartse kniestoot
Tzireugi	=	steken
Pyonsonkeut tzireugi	=	steek met de vingertoppen

### Trappen = chagi

Ap chagi	=	Voorwaartse trap
apchuk ap chagi	=	Voorwaartse trap met de bal van de voet
dwichuk ap chagi	=	Voorwaartse trap met de hiel
baldeung ap chagi	=	Voorwaartse trap met de wreef
Yop chagi	=	Zijwaartse trap
Pickyo chagi	=	Trap tussen ap en dollyo chagi
Naeryo chagi	=	Neerwaartse trap
dwikumchi naeryo chagi	=	Neerwaartse trap met de achterkant van de hiel
balbadak naeryo chagi	=	Neerwaartse trap met de voetzool
Hoereo chagi	=	Zweeptrap
Mireo chagi	=	Duwtrap
Dollyo chagi	=	Cirkeltrap voorwaarts
apchuk dollyo chagi	=	Cirkeltrap met de bal van de voet
baldeung dollyo chagi	=	Cirkeltrap met de wreef
Dwit chagi	=	Achterwaartse trap
Bandae dollyo chagi	=	Tegengestelde cirkeltrap. "spiegelbeeld van dollyo chagi"
dwikumchi bandae dollyo chagi	=	Tegengestelde cirkeltrap met de achterkant van de hiel
balbadak bandae dollyo chagi	=	Tegengestelde cirkeltrap met de voetzool
Momdollyo chagi	=	Achterwaarts draaiende trap
Pyojeok chagi	=	"doel"trap, wordt steeds met de voetzool getrapt. Er vindt geen buig-strek-buig-beweging plaats, zoals bij de uitvoering van de meeste andere trappen. Het been is en blijft licht gebogen tijdens de uitvoering.
Twio chagi	=	Gesprongen trap
Twio ap chagi	=	Gesprongen voorwaartse trap
Twio yop chagi	=	Gesprongen zijwaartse trap
Twio dollyo chagi	=	Gesprongen cirkeltrap
Twio momdollyo chagi	=	Gesprongen rugwaarts draaiende trap



## Overzicht technieken per poomsae

### *Taegeuk Il Jang en Taegeuk I Jang*

Seogi	Ap seogi Ap kubi
Makki	Arae makki Momtong an makki Olgul makki
Jireugi	Momtong baro jireugi Momtong bandae jireugi Olgul bandae jireugi
Chagi	Ap chagi

### *Taegeuk Sam Jang*

Seogi	Dwit kubi
Makki	Hanssonal momtong bakkat makki
Jireugi	Dubeon momtong jireugi
Chigi	Hanssonal mokchigi

### *Taegeuk Sa Jang*

Makki	Sonnal momtong makki Bakkat palmok momtong bakkat makki
Tzireugi	Pyonsonkeut tzireugi
Chigi	Jebipoom mokchigi Deungjumeok olgul apchigi
Chagi	Yop chagi

### *Taegeuk O Jang*

Seogi	Koa seogi
Chigi	Mejumeok naeryo chigi Palkup dollyo chigi Palkup momtong pyojeok chigi

### *Taegeuk Yuk Jang*

Makki	Hanssonal olgul bakkat makki Bakkat palmok olgul bakkat makki Hecho arae makki Batangson momtong an makki
Chagi	Dollyo chagi

### *Taegeuk Chil Jang*

Seogi	Beom seogi Juchum seogi
Makki	Sonnal arae makki Kawi makki Bakkat palmok momtong hecho makki Otgoreo arae makki
Chigi	Deungjumeok dwigyo apchigi Deungjumeok olgul bakkat chigi Mureup ap chigi

Jireugi            Dujumeok jeochon jireugi  
                     Momtong yop jireugi  
                     Bojumeok  
Chagi             Pyojeok chagi

*Taegeuk Pal Jang*

Makki            Bakkat palmok kodureo momtong/arae makki  
                     Oesanteul makki  
Jireugi            Dangkyo teok jireugi  
Chigi             Palkup olgul dollyo chigi  
Chagi             Twio ap chagi

## Bijlage 3: Observatiefiche danexamens

<b>POOMSAE 1 en 2</b>	<b>/100</b>
-----------------------	-------------

**Aanwezig geweest op de workshop poomsae:  
In het bezit van een scheidsrechterdiploma poomsae:**

**Werkpunten:**

POOMSAE 1 [nummer ( )]:

.....

.....

.....

POOMSAE 2 [nummer ( )]:

.....

.....

.....

		Poomsae 1		Poomsae 2	
		Goed	Niet goed	Goed	Niet goed
<b>Poomsae</b>	Foute techniek of techniek vergeten				
<b>Techniek</b>	Standen				
	Trappen				
	Handtechnieken				
	Voettechnieken				
	Precisie				
	Kijkrichting				
	Kracht				
	Ritme				
<b>Uitstraling</b>	Balans				
	Houding				
	Inzet				
	Concentratie				

**SPECIAL TECHNIQUES en KYOKPA**

**/100**

**Aanwezig geweest op de workshop special techniques:  
In het bezit van een scheidsrechterdiploma hanmadang:**

Werkpunten:

.....  
.....  
.....

			Goed	Niet goed
<b>SPECIAL TECHNIQUES</b>	<b>Logische</b>	Efficiëntie		
	<b>Techniek</b>	Handtechnieken		
		Voettechnieken		
		Kyorugi		
		Hosinsul		
		Afstandscontrole		
		Uitwijken		
		Kracht		
		Ritme		
		Balans		
	<b>Uitstraling</b>	Houding		
Inzet				
Concentratie				
<b>KYOKPA</b>	<b>Techniek</b>	Plank doorgebroken		
		Technische uitvoering		
	<b>Uitstraling</b>	Houding		
		Inzet		
		Concentratie		

<b>KYORUGI</b>	<b>/100</b>
----------------	-------------

**Aanwezig geweest op de workshop kyorugi:**

**In het bezit van een scheidsrechterdiploma kyorugi:**

Werkpunten:

.....

.....

.....

		Goed	Niet goed
<b>Techniek</b>	Variatie in technieken		
	Variatie in aanval en verdediging		
	Correcte uitvoering van de technieken		
	Krachtdosering en controle		
	Stepping		
	Kihap		
	Afstandscontrole		
	Kracht		
	Ritme		
	Balans		
<b>Uitstraling</b>	Houding		
	Inzet		
	Concentratie		
<b>Reglement</b>	Gebruik van reglementaire technieken		

## Bijlage 4: Protestformulier

### PROTESTFORMULIER DANEXAMEN

Datum danexamen

---

#### Persoonsgegevens

Naam dankandidaat

---

Club

---

Hoofdtrainer

---

#### Juryleden

1.

---

5.

---

2.

---

6.

---

3.

---

7.

---

4.

---

Duiding van de reden van het protest

Handtekeningen dankandidaat

Handtekening hoofdtrainer

## Bijlage 6: Richtlijnen video-opname 6de & 7de DAN

Alle informatie hierover vind je terug op de vernieuwde website van Tcon:  
<https://tkdcon.net/en/portale/promotion/highDanPromoGuideView.do?selectMenuCode=PE043200>