



Exameneisen Taekwon-Do Budoclub Voorburg

Niveau	Kleur	Trainingsuren	Tuls	3 staps	2 staps	1 staps	Springtechniek (verwerkt in staps)	Semi vrij sparren	Vrij sparren	Zelfverdediging	Breektest	Theorie
9e Gub	wit/geel	20	0,1 & 0,2	1								
8e Gub	gele band	30	1.	1					ja			
7e Gub	geel/groen	30	1 t/m 2	2	2				ja			
6e Gub	groene band	40	1 t/m 3	3	4				ja			
5e Gub	groen blauw	40	1 t/m 4	4	6	10			ja			
4e Gub	blauwe band	40	1 t/m 5	5	8	12	2	ja	ja	3.	voet 1 plank	
3e Gub	blauw rood	50	1 t/m 6	6	10	16	3	ja	ja	5.	voet 1 plank	
2e Gub	rode band	50	1 t/m 7	7	12	18	4	ja	ja	7.	hand en voet 1 plank	
1e Gub	rood zwart	60	1 t/m 8	8	14	20	6	ja	ja	10.	hand en voet 1 plank	ja
1e Dan	zwart I	80	1 t/m 9	9	15	20	6	ja	ja	10.	hand en voet 2 planken	ja
2e Dan	zwart II	180	1 t/m 12	5 min	5 min	5 min	10	ja	ja	Korte stok	hand en voet 3 planken	ja
3e Dan	zwart III	240	1 t/m 15	X	5 min	5 min	naar dangraad	ja	ja	Korte stok + mes	hand en voet 3 planken	ja
4e Dan	zwart IV	360	1 t/m 18	X	5 min	5 min	naar dangraad	ja	ja	Hand, stok + mes	hand en voet 3 planken	ja + scriptie
5e Dan	zwart V	420	1 t/m 21	X	5 min	5 min	naar dangraad	ja	ja	Hand, stok + mes	hand en voet 3 planken	ja
6e Dan	zwart VI	500	1 t/m 24	X	5 min	5 min	naar dangraad	ja	ja	Hand, stok + mes	hand en voet 3 planken	ja

Hoe weet je of je examen mag doen?

Dit gaat altijd in overleg met de leraar. Je dient goedkeuring te vragen bij de leraar voor de deelname aan het examen en daarnaast alle stof te kennen en kunnen. Examens worden altijd vooraf aangekondigd in de les en over de mail. Ontvang je geen mail, meld dit dan direct aan de leraar.

Hoe vaak is er examen, en hoe vaak mag je examen doen?

Voor de gekleurde banden is er 2x per jaar examen, en Dan-examens moeten speciaal worden aangevraagd.

Voor een gemiddeld mens is er een richtlijn met een aantal trainingsuren bekend (onder de juiste begeleiding). Deze vind je in het overzicht hierboven.

Als je 1x per week traint maak je gemiddeld 40 trainingsuren per jaar, train je 2x in de week dan maak je gemiddeld 80 trainingsuren per jaar.

Budoclub Voorburg werkt goed samen met de andere scholen in de regio. Wil je meer trainen dan kan je uitwijken naar Sportinstituut Goederaad in Voorschoten voor extra trainingsuren.

Ook de landelijke activiteiten van de TIN zorgen voor extra trainingsopties. Als je alles volgt kan je tot wel 200 trainingsuren per jaar komen.

Hoe word er geëxamineerd? Waar kijken ze nou toch naar..?

Met Taekwon-Do bestuderen/trainen wij een bewegingsvorm, niet alleen een volgorde. Wij kijken naar hoe iemand beweegt, en uiteindelijk of je ook beweegt volgens de "Secrets of Taekwon-Do". Met de eerste kleuren weegt dit nog niet zo zwaar, maar hoe hoger je bent hoe zwaarder dit telt.

Een paar voorbeelden van deze "Secrets" zijn als volgt:

- De theorie van kracht: Versnelling in je techniek, concentratie, tegengestelde kracht en ademhaling
- Gebruik maken van "sine wave": een sinus-beweging die begint uit ontspanning om maximale versnelling en kracht te ontwikkelen.
- Weten welke beweging, waarvoor bedoeld is (en dat terug zien in je beweging). Bijvoorbeeld : wat is hoog, wat is midden en wat is laag?
- Alle bewegingen beginnen en eindigen op het zelfde moment.
- En de overige "Secrets of Taekwon-Do"