



# EXAMENSTOF TBN 1<sup>st</sup> Dan

Zwart  
1 Dan

## Praktijk 1

*Taeguk:* Poomsee Taegeuk Pal-Jang (de 8e is verplicht; je mag er zelf een kiezen tussen de 4e en de 7<sup>e</sup> de examencommissie kiest er een tussen de 1e en de 7e).  
(voor alle Koreaanse benoemingen zie ook Koreaanse theorie)

## Praktijk 2

*Eenstapsparing/Ilbo Taeryon:* 15 stuks 1-stapssparring, hand- en beentechnieken, inclusief gesprongen technieken

## Praktijk 3

*Zelfverdediging/Hosinsul:* 12 stuks technieken tegen beetpakken, vasthouden en klemmen. Waarvan;

1. Gekruist de pols/onderarm vastgrijpen met een enkele of dubbele greep
2. Revers vastpakken met een enkele of dubbele greep
3. Verwuring met beide gestrekte armen van voor van de hals
4. Vastpakken van het hoofd en/of -haren
5. Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde
6. Verwuring met beide gestrekte armen van achter van de hals
7. Omklemming van achteren met de armen ingesloten
8. Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat, beide met het hoofd naar dezelfde richting

## Praktijk 4

*Sparren contact:* 1½ minuut volgens het wedstrijdreglement, met volledige bescherming

## Praktijk 5

*Breektest:* 3 breektesten (de examencommissie kiest Yeop, Dollyo of Dwit Chagi + 2 eigen keuzes, waarvan minstens één beentechniek).

## Theorie

Benamingen van alle genoemde standen en technieken uit de stijlvormen 1 t/m 8 (test dmv meerkeuzevragen).

## Overige Eisen

Om een 1e Danexamen te doen bij de TBN, moet je minstens de voorafgaande 3 jaar aaneengesloten lid zijn geweest van de Taekwondo Bond Nederland (behoudens dispensatie door het bondsbestuur).

Daarnaast moet je een eendaagse cursus bij de bond hebben gevolgd over het wedstrijdreglement sparren, of je scheidsrechtersdiploma 'D' halen.