



# EXAMENSTOF TBN 2<sup>de</sup> Dan/Poom

Zwart  
1 Dan

## Praktijk 1

**Taeguk:** Poomsee Koryo (vorm 9) verplicht;  
je mag er zelf een kiezen tussen de 5<sup>de</sup> en de 8<sup>ste</sup>  
de examencommissie kiest er een tussen de 1e en de 8<sup>ste</sup>.  
(voor alle Koreaanse benoemingen zie ook Koreaanse theorie)

## Praktijk 2

**Eenstapsparring/Ilbo Taeryon:** 15 stuks 1-stapssparring, hand- en beentechnieken, inclusief gesprongen technieken.  
De aanval moet niet alleen uit stoten bestaan, maar dient ook uit andere aanvallen te bestaan zoals bijvoorbeeld trappen en/of slagen.  
De tegenaanval van kandidaat moet 5x eindigen in een handtechniek en 10 x eindigen met een voet echniek waarvan minimaal 3 gesprongen.

## Praktijk 3

**Zelfverdediging/Hosinsul:** 12 stuks verdedigingstechnieken tegen verschillende vormen van stokaanval.

## Praktijk 4

BAN-CHAYU TAERYON

'A' 1 minuut diverse trap- en stoottechnieken en of combinaties daarvan, uitgevoerd op één of twee stootkussen/mitts welke door de partner vastgehouden c.q. bewogen worden.

De kandidaat en zijn partner dragen de volledige vereiste wedstrijdtrusting tijdens het gehele praktijkonderdeel 4.

Er zit geen pauze tussen onderdeel A en B, behalve de tijd voor het wegleggen van het stootkussen/mitt.

GYEO-RUGI

'B' 1 minuut sparren volgens het wedstrijdreglement (met volledige bescherming).

Er dient gespard te worden met meerdere, in de Taekwondo voorkomende technieken.

## Praktijk 5

GYEK PA

in één sprong zonder te landen twee breektesten uit de A-categorie, waarvan minstens één voettechniek. De examinandus van 40 jaar en ouder mag/kan twee afzonderlijk gesprongen breektesten uitvoeren, waarvan minstens één voettechniek

## Theorie

Benamingen van alle genoemde standen en technieken uit de stijlvormen 1 t/m 9 (test dmv meerkeuzevragen).

## Overige Eisen

Om een 2<sup>de</sup> Danexamen te doen bij de TBN, moet je minstens 1 jaar je 1<sup>ste</sup> Dan of 1<sup>ste</sup> Poom hebben. Tevens moet je 3 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.