

HORANGI EXAMENEISEN

9^e t/m 1^e Geup



Versie : 2.0
Datum : februari 2013



Gele slip (9e geup)

Praktijk 1	
A	Basis technieken uit de eerste stijlvorm
B	Vierhoeksvorm met handtechnieken
Praktijk 2	
A	3 stuks 3-stapsparring
B	Diverse traptechnieken op het kussen
Theorie	

Gele band (8e geup)

Praktijk 1	
A	Poomse 1
B	Vierhoeksvorm met hand- en voettechnieken
Praktijk 2	
A	5 stuks 3-stapsparring
B	Diverse traptechnieken op het kussen
Theorie	

Groene slip (7e geup)

Praktijk 1	
A	Poomse 1
B	Poomse 2
C	Vierhoeksvorm met hand- en voettechnieken
Praktijk 2	
A	8 stuks 3-stapsparring
B	1½ minuut diverse technieken op kussen
C	1½ minuut semi-contact sparren met pantser
Theorie	



Groene band (6e geup)

Praktijk 1	
A	Poomse 1
B	Poomse 2
C	Poomse 3
Praktijk 2	
A	10 stuks 3-stapsparring
B	2 stuks 2-stapsparring
C	1½ minuut diverse technieken op kussen
D	1½ minuut semi-contact sparren met pantser
Theorie	

Blauw slip (5e geup)

Praktijk 1	
A	Poomse 4
B	Poomse 3
C	Poomse 1 of 2 (keuze trainer)
Praktijk 2	
A	10 stuks 2-stapsparring
B	1½ minuut diverse technieken op kussen
C	1½ minuut semi-contact sparren met pantser
Theorie	



Blauwe band (4e geup)

Praktijk 1	
A	Poomse 5
B	Poomse eigen keus van 1 t/m 4
C	Poomse keuze trainer van 1 t/m 4
Praktijk 2	
A	10 stuks 2-stapsparing
B	5 stuks 1-stapsparing
C	1½ minuut semi-contact sparren met volledige bescherming
D	Breekttest met Apchook Dollyeo Chagi
Theorie	

Rode slip (3e geup)

Praktijk 1	
A	Poomse 6
B	Poomse eigen keus van 1 t/m 5
C	Poomse keuze trainer van 1 t/m 5
Praktijk 2	
A	10 stuks 1-stapsparing
B	10 stuks hosinsul tegen vastpakken
C	1½ minuut sparren met volledige bescherming
D	Breekttest met Yeopchagi
Theorie	



Rode band (2e geup)

Praktijk 1	
A	Poomse 7
B	Poomse eigen keus van 1 t/m 6
C	Poomse keuze trainer van 1 t/m 6
Praktijk 2	
A	15 stuks 1-stapsparring
B	10 stuks hosinsul tegen stokaanvallen
C	1½ minuut sparren met volledige bescherming
D	Breekttest met pandal of (gesprongen) dwit
Theorie	

Zwarte slip (1e geup)

Praktijk 1	
A	Poomse 8
B	Poomse eigen keus van 1 t/m 7
C	Poomse keuze trainer van 1 t/m 7
Praktijk 2	
A	15 stuks 1-stapsparring
B	12 stuks hosinsul tegen vastpakken
C	1½ minuut sparren met volledige bescherming
D	Breekttest van 3 planken (1 ^e techniek is dollyeo, yeop of dwit op aangeven trainer)
Theorie	15 Multiplechoise schriftelijke vragen