

Algemene exameneisen Hansu Martial Arts

	Gele slip	Gele band
Onderdeel	Inhoud	Inhoud
Basistechnieken	Trap- en stoottechnieken, weringen	Trap- en stoottechnieken, weringen
Taeguks		1
1-staps sparring	2 stuks	4 stuks
Zelfverdediging		2 stuks
Theorie	10 vragen (minimaal 6 goed)	10 vragen (minimaal 6 goed)

	Groene slip	Groene band
Onderdeel	Inhoud	Inhoud
Taeguks	1 + 2	1 t/m 3
1-staps sparring	6 stuks	8 stuks
Zelfverdediging	2 stuks	4 stuks
Sparren	1 minuut	1,5 minuut
Breektest		Plankdikte: jeugd 12mm, senioren 18 mm; 1 keer (trap- of stoottechniek)
Theorie	10 vragen (minimaal 6 goed)	10 vragen (minimaal 6 goed)

	Blauwe slip	Blauwe band
Onderdeel	Inhoud	Inhoud
Taeguks	1 t/m 4	1 t/m 5
1-staps sparring	10 stuks	12 stuks
Zelfverdediging	6 stuks	8 stuks
Sparren	1,5 minuut	1,5 minuut
Breektest	Plankdikte: jeugd 12mm, senioren 18 mm; 1 keer (traptechniek)	Plankdikte: jeugd 12mm, senioren 18 mm; 1 keer (traptechniek)
Theorie	15 vragen (minimaal 9 goed)	15 vragen (minimaal 9 goed)

Algemene exameneisen Hansu Martial Arts

	Rode slip	Rode band
Onderdeel	Inhoud	Inhoud
Taeguks	1 t/m 6	1 t/m 7
1-staps sparring	12 stuks	15 stuks
Zelfverdediging	10 stuks. Zie voor eisen het Dan- en poomreglement van de TBN.	12 stuks. Zie voor eisen het Dan- en poomreglement van de TBN.
Sparren	1,5 minuut	Eenmaal 1,5 minuut volgens het wedstrijdreglement (met volledige bescherming). Alle Taekwondo technieken (trappen en stoten) laten zien.
Breekttest	Plankdikte: jeugd 12mm, senioren 18 mm; 2 keer (twee verschillende traptechnieken in een doorgaande beweging)	Plankdikte: jeugd 12mm, senioren 18 mm; 2 keer. (1 verplichte keuze: Dollyeo, Yeop, Dwit, 1 vrije keuze, in een doorgaande beweging.)
Theorie	15 vragen (minimaal 9 goed)	15 vragen (minimaal 9 goed)

	Zwarte slip
Onderdeel	Inhoud
Taeguks	1 t/m 8
1-staps sparring	15 stuks (5 handtechnieken, 10 voettechnieken waarvan minimaal 3)
Zelfverdediging	12 stuks verdedigingstechnieken tegen vasthouden, beetpakken en klemmen. Zie voor eisen het Dan- en poomreglement van de TBN.
Sparren	Eenmaal 1,5 minuut volgens het wedstrijdreglement (met volledige bescherming). Alle Taekwondo technieken (trappen en stoten) laten zien.
Breekttest	Plankdikte: jeugd 12mm, senioren 18 mm; 3 keer. (2 naar eigen inzicht waarvan minstens één traptechniek en één op aanwijzing van examencommissie: Dollyeo, Yeop, Dwit Chagi, allen in één doorgaande beweging.)
Theorie	20 vragen (minimaal 14 goed)

Basistechnieken exameneisen Hansu Martial Arts

Basistechniek		Gradatie	
Stoot naar het midden	-Momtong Jireugi	Gele slip	Gele band
Stoot naar het hoofd	-Eolgool Jireugi		
Slag naar de nek	-Mok Chigi		
Midden wering	-Momtong Makki		
Lage wering	-Area Makki		
Hoge wering	-Eolgool Makki		
Voorwaartse trap	-Ap Chagi		
Zijwaartse trap	-Yeop Chagi		
Ronde trap	-Dollyeo Chagi		

1-step sparring exameneisen Hansu Martial Arts

nr.	Verdediging	Tegenaanval	Gradatie	
1	Momtong An Makki	Eén enkele hand- of voettechniek	Gele slip	
2	Momtong An Makki	Eén enkele hand- of voettechniek		
3	Momtong An Makki	Eén enkele hand- of voettechniek	Gele band	
4	Momtong An Makki	Eén enkele hand- of voettechniek		
5	Momtong Bakat Makki	Eén enkele hand- of voettechniek	Groene slip	
6	Momtong Bakat Makki	Eén enkele hand- of voettechniek		
7	Hanssonal Momtong Bakat Makki	Eén enkele hand- of voettechniek	Groene band	
8	Hanssonal Momtong Bakat Makki	Eén enkele hand- of voettechniek		
9	Sonnal Momtong Bakkat Makki	Dwit Chagi	Blauwe slip	
10	Sonnal Momtong Bakkat Makki	Twieo Dolleyo Chagi		
11	Batangson Momtong Makki	Orien-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi (in Koaseogie) zoals in Taegeuk O Jang	Blauwe band	Rode slip
12	Batangson Momtong Makki	Zijwaartse elleboog (links) + Twieo Dollyeo Chagi (rechts)		
13	An Naeryeo	Yeop Chagi (rechts) + Dwit Chagi (links)	Rode band	Zwarte slip
14	An Naeryeo	Momdolleyo Bakkat Naeryeo Chagi		
15	Ap Chagi	Dollyeo Chagi (links) + Momdollyeo Twieo Dollyeo Chagi (rechts)		

Laat
verschillende
aanvallen zien



HANSU
martial arts

Zelfverdediging exameneisen Hansu Martial Arts						
nr.	Aanval	Reactie op aanval	Bevrijden uit de aanval	Tegenaanval	Gradatie	
1	Gekruist pols pakken (rechterarm tegenstander pakt rechterpols kandidaat)	Ap Chagi op knie	Bokkepoot (met vasthouden) en inlopen naar tegenstander	Dollyeo Chagi (rechts)	Gele band	Groene slip
2	Revers vastpakken (rechts)	Ap Chagi op knie	Rechterhand pakt hand van aanval en draait naar rechts	Dollyeo Chagi (rechts)		
3	Verwurging met beide gestrekte armen van voren van de hals	Ap Chagi op knie	Dubbel blok Bakkat Makki	Nek pakken en knie in plexus	Groene band	
4	Vastpakken van de haren	Ap Chagi op knie	Met beide handen bokkepoot en naar beneden gaan	Ap Chagi (rechts) op plexus		
5	Beide polsen vastgrijpen aan de rugzijde	Stamp op voet (rechts)	Beide polsen lossteken naar voren door opening duim en wijsvinger	Twieo Dwit Chagi (rechts)	Blauwe slip	
6	Verwurging met beide gestrekte armen van achter van de hals	Achterwaartse elleboog (rechts)	Beide handen pakken en naar buiten draaien - omdraaien naar tegenstander toe	Ap Chagi (rechts) op plexus		
7	Omklemming van achteren met de armen ingesloten	Stamp op voet (rechts)	Armen omhoog steken om los te komen	Slag (rechts) in kruis + Twieo Dwit Chagi	Blauwe band	
8	Omklemming van het hoofd waarbij de aanvaller naast de verdediger staat	Momtong Jireugi (rechts) in maagstreek	Linkerbeen achter rechterbeen aanvaller zetten en aanvaller achterover duwen met linkerarm en naar de grond brengen	Ap Chagi (rechts) op hoofd		
9	Schouder pakken (linker met rechter arm)	Yeop Chagi op knie	Linkerarm over arm aanvaller draaien en vastzetten	Slag (rechts) op nek - Instappen en naar grond brengen - Stoot op hoofd	Rode slip	
10	Revers pakken met dubbele greep	Ap Chagi op knie	Linkerarm over beide handen slaan in draaiende beweging	Slag (binnenkant hand) naar hoofd		
11	Beide polsen vastgrijpen aan de voorzijde	Ap Chagi op knie	Beide polsen losdraaien tussen duim en wijsvinger	Stoot op hoofd (rechts)	Rode band	Zwarte slip
12	Pols pakken (niet gekruist)	Pols overpakken - Ap Chagi op knie	-Instappen voetveeg (pols vasthouden)	-Momtong Jireugi naar gezicht		