

# Eisen kup-examens Taekwondo Academy Parkstad

<b>9<sup>e</sup> kup</b> <b>Gele slip</b>	Basistechnieken + benamingen + Taeguk 1	One steps 3 stuks handtechnieken	Hosinsul 3 stuks	Kussen trappen	Breekttest 1 vuiststoot door plank
<b>8<sup>e</sup> kup</b> <b>Gele band</b>	Basistechniek + benamingen + Taeguk 1 & 2	One steps 4 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 4 stuks	Kussen trappen	Breekttest 1 vuiststoot door plank
<b>7<sup>e</sup> kup</b> <b>Geel / groen</b>	Basistechniek + benamingen + Taeguk 1 & 2	One steps 6 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 8 stuks	Sparren	Breekttest 1 vuiststoot door plank
<b>6<sup>e</sup> kup</b> <b>Groen</b>	Basistechniek + benamingen + Taeguk 1 t/m 3	One steps 8 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 10 stuks	Sparren	Breekttest 1 vuiststoot & 1 voettechniek door plank
<b>5<sup>e</sup> kup</b> <b>Groen / blauw</b>	Basistechniek+ benamingen + Taeguk 1 t/m 4	One steps 10 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 10 stuks	Sparren	Breekttest 1 vuiststoot & 1 voettechniek door plank
<b>4<sup>e</sup> kup</b> <b>Blauw</b>	Basistechniek + benamingen + Taeguk 1 t/m 5	One steps 12 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 12 stuks	Sparren	Breekttest 1 vuiststoot & 1 voettechniek door plank
<b>3<sup>e</sup> kup</b> <b>Blauw / rood</b>	Basistechniek + benamingen + Taeguk 1 t/m 6	One steps 14 stuks hand & voettechn.	Hosinsul 12 stuks	Sparren	Breekttest 1 handtechniek & 1 voettechniek door plank
<b>2<sup>e</sup> kup</b> <b>Rood</b>	Basistechniek + benamingen + Taeguk 1 t/m 7	One steps 15 stuks Hand & voettechn. Incl. gesprongen voettechnieken	Hosinsul 12 stuks	Sparren	Breekttest 1 handtechniek & 2 voettechnieken door plank
<b>1<sup>e</sup> kup</b> <b>Rood / zwart</b>	Basistechniek + Taeguk 1 t/m 8 + (Koreaanse) benamingen van alles	One steps 15 stuks Hand & voettechn. Incl. gesprongen voettechnieken	Hosinsul 12 stuks	Sparren	Breekttest 1 handtechniek & 2 voettechnieken door plank (1 volgens keuze e.c.)

Alle onderdelen dienen uitgevoerd te worden conform de richtlijnen van: TBN / ETU / WTF & Kukkiwon