

TOEGANGSPROEF VTS INITIATOR TAEKWONDO

1. Inleiding

Om van start te gaan met de VTS cursus initiator taekwondo dient men minstens over het vaardigheids- en kennisniveau te beschikken overeenkomstig met een 2^{de} kupgraad (rode gordel).

2. Datum & locatie toegangsproeven

De toegangsproeven kunnen gehouden worden na een TKDV-training of een danexamen. Op de kalender van de website van Taekwondo Vlaanderen kunnen de data van de trainingen en de danexamens teruggevonden worden.

Locatie TKDV-trainingen

Sporthal Heiveld
Dreefvelden 1
Sint-Katelijne-Waver

Locatie Danexamens

Sporthal Synergie
Brieleke 16
2160 Wommelgem

3. Kostprijs

- TKDV-leden: gratis voor TKDV-leden die minstens 2 opeenvolgende jaren lid zijn op het moment van de toegangsproof.
- Niet-leden: 37 euro

Betalingsgegevens: Taekwondo Vlaanderen vzw

BE96 0682 3723 0705

Mededeling: "Toegangsproof VTS cursus – NAAM"

4. Aanmelden

Op voorhand **inschrijven is verplicht**. Dit kan door een mail te sturen naar Nele Schouterden (sporttechnisch@taekwondo.be) ten laatste **1 maand voor** de betreffende toegangsproof. Hierbij vermeld je je naam, voornaam, geboortedatum, kup/dangraad en club.

5. Vrijstelling

Enkel leden die hun hoogste dangraad op een federaal danexamen van Taekwondo Vlaanderen behaald hebben krijgen vrijstelling van de toegangsproof.

Om vrijgesteld te worden volstaat het een mail te sturen naar Nele Schouterden (sporttechnisch@taekwondo.be) met uw naam, voornaam, geboortedatum, dangraad met examendatum en club.

6. Programma toegangsproof

De toegangsproof wordt afgenomen door 2 of 3 juryleden. Ze beoordelen de vaardigheid en kennis van de kandidaat cursist voor de verschillende onderdelen.

De kandidaat cursist zorgt dat hij een partner heeft voor de proef.

De kandidaat cursist krijgt binnen de 14 dagen het resultaat van de toegangsproof.

Indien de vaardigheids- en/of kenniselementen onvoldoende zijn om de cursus aan te vangen krijgt de kandidaat cursist duidelijke werkpunten mee voor een eventuele volgende deelname.

Indien de toegangsproof positief wordt geëvalueerd kan de kandidaat cursist deelnemen aan de VTS cursus initiator taekwondo.

7. Vaardigheids- en kenniselementen

Voor een TKDV 2^{de} kup dienen volgende competenties en kenniselementen verworven te zijn.

Basistechnieken	Gevorderde technieken
Houdingen (Seogi / Kubi)	
1. Ap seogi (> Poomsae) 2. Ap kubi (koobi) (> Poomsae) 3. Moa seogi (> Poomsae) 4. Pyonhi seogi (> Poomsae) 5. Dwit kubi (> Poomsae) 6. Naranhi seogi (> Poomsae) 7. Junbijase (> Kyorugi) Owen etseogi - Oreun etseogi - Matseogi	1. Koa seogi (> Poomsae) 2. Beom seogi (> Poomsae) 3. Juchum seogi (> Poomsae)
Verdedigingstechnieken hand (Makki)	
1. Arae makki 2. Momtong an makki 3. Olgul makki 4. Hansonnal momtong bakkat makki 5. Sonnal momtong makki 6. Bakkat palmok momtong bakkat makki	1. Hansonnal olgul bakkat makki 2. Bakkat palmok olgul bakkat makki 3. Hecho arae makki 4. Batangson momtong an makki 5. Batangson momtong kodureo an makki 6. Sonnal arae makki 7. Kawi makki 8. Bakkat palmok momtong hecho makki 9. Otgoreo arae makki
Aanvalstechnieken hand (Jireugi / Chigi)	
1. Momtong baro jireugi 2. Momtong bandae jireugi 3. Olgul jireugi 4. Dubeon momtong jireugi 5. Hansonnal mokchigi 6. Pyonsonkeut tzireugi 7. Jebipoom mokchigi 8. Deungjumeok olgul apchigi	1. Mejumeok naeryo chigi 2. Palkup dollyo chigi 3. Palkup momtong pyojeok chigi 4. Deungjumeok olgul bakkat chigi 5. Bojumeok 6. Dujumeok jeochi jireugi 7. Deungjumeok olgul apchigi 8. Momtong yop jireugi 9. Mureup ap chigi

Basistechnieken	Gevorderde technieken		
Aanvalstechnieken voet (Chagi)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ap chagi 1. Bandal chagi of Pickyo chagi 2. Naeryo chagi 3. Dollyo chagi 4. Momdollyo chagi 5. Yop chagi 6. Dwi chagi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pyojeok chagi 		
Verplaatsingen (Ditgi)			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jejari ditgi 2. Ditgi met verplaatsing 			
Poomsae			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Taegeuk Il Jang 2. Taegeuk I Jang 3. Taegeuk Sam Jang 4. Taegeuk Sa Jang 5. Taegeuk O Jang 6. Taegeuk Yuk Jang 7. Taegeuk Chil Jang 	Kyorugi		
	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Pickyo chagi ▫ Dwit chagi ▫ Naeryo chagi ▫ Dollyo chagi ▫ Momdollyo chagi 		
Steps		Kennis	
Hanbon kyorugi uit de eerste 8 taegeuks.		De benamingen van de basistechnieken van de eerste 8 taegeuks.	