



## Tang Soo Do examens in november

Op woensdag 23 en zaterdag 26 november werden er weer examens gehouden voor de Gup graden (gekleurde banders) bij dojang Koguryo Tang Soo Do Ypenburg.

Op woensdag was het eerst de beurt aan de gevorderde Gup graden om examen in Tang Soo Do (Koreaanse gevechtswet voor zelfverdediging) te doen.

Een examen bestaat uit een vast aantal onderdelen. Allereerst een aantal theorie vragen, daarna de warming-up. Vervolgens basis handtechnieken, basis voettechnieken en combinaties van hand- en voettechnieken. Om verder te gaan met loopvormen, sparring en breektesten. Hierbij kijkt een jury of de deelnemers voldoen aan de eisen die gesteld zijn behorende bij het niveau van de gekleurde band. Hoe hoger de Gup graad hoe meer een kandidaat moet weten en kunnen! Ieder behaald examen is een nieuwe mijlpaal in de Tang Soo Do carrière en een stap dichterbij richting de zwarte band. Alle kandidaten kregen van de jury te horen dat ze geslaagd waren.

Voor 1 persoon was dit het laatste Gup examen. De volgende stap is de pre test. Dit is een test van minimaal 6 uren, waarin alle technieken van Tang Soo Do geleerd tijdens de Gup-periode aan de orde komen. Als je slaagt voor deze pre test mag je meedoen met het zwarte band examen!!



gevorderde groep



Geslaagd voor:

- blauwe band (Cho Dan Bo = zwarte band kandidaat): Jeroen de Haas
- rode band (2<sup>e</sup> Gup): Alodya Scheurwater en Fitrie Boesrie

Op zaterdag was het de beurt aan de beginners. Voor sommigen was dit de eerste keer dat zij aan een examen deel namen, namelijk de witte banders van dojang Koguryo. Voor de rest was het bekende stof, omdat die al een of meerdere keren hadden deelgenomen aan een examen.

Ook zij kregen de vaste onderdelen voor een examen voorgeschoteld. Alle kandidaten voldeden aan de gestelde eisen, zodat iedereen weer een stap dichterbij het bereiken van de zwarte band kwam.



beginnersgroep

Geslaagd voor:

- groene band (6<sup>e</sup> Gup): Reinhard Vogelaar, Alexander Vogelaar, Ingrid Zeilstra, Lie Zeilstra en Sytze Zeilstra



- oranje band met witte slip (7<sup>e</sup> Gup): Sabine Hazebroek, Murat Kocamis, Sharda Kocamis, Tristan v/d Berg, Lilian van Geelkerken, Owen de Jong, Arman Kocamis, Tan Dieltjes en Yade Kocamis
- oranje band (8<sup>e</sup> Gup): Damian Oosterman en Eline de Jong
- witte band met zwarte slip (9<sup>e</sup> Gup): Tom Marten, Angela Nije, Meenakshi Bindraban en Elise Mulder

Wil je meer weten over Tang Soo Do of dojang Koguryo Ypenburg (trainingstijden, gratis lessen, kosten, etc), stuur dan een email aan [koguryo@ntsda.nl](mailto:koguryo@ntsda.nl).