



Taekwondo

Oude Luttikhuis

Danexamen juni 2017

Op zaterdag 17 juni 2017 hebben Jessie Vorderman, Niek Klein Nagelvoort en Stef Mulder van TKD Oude Luttikhuis deelgenomen aan het nationaal danexamen. Alle drie sporters doen examen voor de zwarte band. Jessie en Niek doen examen voor 1e poom (zwarte band voor taekwondoka's tot en met 14 jaar) en Stef doet examen voor 1e dan (zwarte band voor 15 jaar en ouder).

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Theorie
- Stijlvormen (Taegeuks)
- Eénstapsparing (Ilbo taeryon)
- Zelfverdediging (Hosinsul)
- Sparren (Gyeo-rugi)
- Breekttest (Gyek Pa)

Als eerste begonnen alle deelnemers tegelijk met het theorie-examen. In totaal werden er 15 vragen gesteld over diverse technieken/standen die binnen taekwondo gebruikt worden. Jessie, Niek en Stef hadden een goed gevoel over het eerste onderdeel.

Vervolgens moest Niek het spits afbijten voor de praktijkonderdelen, aangezien hij in de eerste groep was ingedeeld. Hij heeft 3 goede stijlvormen gelopen, een onderdeel die hij goed beheerst. Bij de eenstapsparing en zelfverdediging heeft hij een mooi programma getoond samen met zijn partner Lenneke. Alle oefeningen waren fel, deze onderdelen waren zeer overtuigend. Bij het onderdeel sparren heeft hij diverse trap- en stoottechnieken aan de examencommissie getoond. Bij het laatste onderdeel, de breekttest, had Niek een tweede poging nodig. In zijn tweede poging heeft hij alle planken gebroken.

Jessie en Stef zaten in de tweede groep. Beide waren gespannen in het begin, maar hebben een goed examen afgelegd.

Jessie begon wat gehaast tijdens de stijlvormen, maar had de rust onder controle bij de eenstapsparing en zelfverdediging. Deze twee examenonderdelen waren zeer overtuigend, met name de timing, coördinatie en kracht. Ook Jessie heeft bij het sparren, samen met haar partner Jesse, een veelzijdigheid aan technieken getoond. Haar breekttest verliep soepel, Jessie heeft alle planken gebroken in haar eerste poging.

Stef heeft tijdens de stijlvormen het niveau gehaald die hij op de trainingen liet zien. Hij wist alle stijlvormen in één keer uit te voeren. De onderdelen eenstapsparing en zelfverdediging heeft hij uitgevoerd samen met zijn partner Jaden. Één keer gleed Stef uit op de taekwondomatten, maar hij had een zelfverzekerde houding en vervolgde zijn programma. Het onderdeel sparren verliep goed, hij liet diverse aanvalstechnieken en verdedigingstechnieken zien. Ook Stef had een tweede poging nodig bij de breekttest. In zijn tweede poging wist hij alle 3 de planken te breken.

Nadat alle examens waren afgerond werd de examenuitslag bekend gemaakt. Jessie Vorderman en Niek Klein Nagelvoort hebben alle onderdelen voldoende gescoord en hebben de eerste poom behaald. Enigszins onverwachts kregen we te horen dat Stef een herexamen heeft op de onderdelen Stijlvormen en Eenstapsparing.

Een mooi resultaat voor Jessie en Niek. Van harte gefeliciteerd.



Taekwondo Oude Luttikhuis geeft les in:

Almelo, Hengelo, Lochem, Vroomshoop en Zwolle

Kijk voor informatie op: www.tkoudeluttikhuis.com