

VYÖKOEVAATIMUKSET

Sabumnim REINO PESONEN

VOIMASSA 1.1.2008 ALKAEN

Huom! Yleisohjeet vyökokeisiin ovat viimeisellä sivulla!

Alkeiskurssilla opetettavat asiat:	
* 9.kup "opetusvyökoe" (valkoinen vyö + keltainen nauha)	
** 8.kup vyökoe (keltainen vyö)	
Peruskomennot	
Charyot *	Huomio
Kyongne *	Kumarrus
Junbi *	Valmiusseisontaan
Baro *	Seis, takaisin
Zu *	Lepo
Dwiro tora *	Käänny ympäri
Antso *	Alas polvi-istuntaan
Hiroso *	Ylös polvi-istunnasta
Kihap *	Huuto
Nakbop **	Kaatuminen
Jongshin **	Spiritti, henki
Seisonnat *	
Moa seogi	Seisonta jalat yhdessä
Naranhi seogi	Seisonta jalat hartioiden leveydellä
Ap seogi	Lyhyt etuseisonta
Ap kubi	Pitkä etuseisonta
Juchum seogi	Hevosseisonta
Torjunnat *	
Arae makki	Alatorjunta
Momtong makki	Keskitorjunta etukädellä
Momtong an makki	Keskitorjunta takakädellä
Olgul makki	Ylätorjunta
Lyönnit *	
Momtong bandae jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Momtong baro jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon
Potkut	
Ap pal ap chagi *	Etujalan etupotku
Dwi pal ap chagi *	Takajalan etupotku
Ap pal bandal chagi **	Etujalan ottelupotku
Dwi pal bandal chagi **	Takajalan ottelupotku
Kyorugi **	
Otteluasento ja liikkuminen: - puolenvaihdot - askel eteen ja taakse - liuku eteen ja taakse puolta vaihtamatta - liikkuminen sivuille - kiertävä liikkuminen - yllä olevat liikkumistavat yhdistettynä ottelupotkuun ja suoraan lyöntiin	
Hosinsul **	
Etäisyyden pito, liikkuminen, suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta pystyssä, väistöt, peruskaatumiset	
Poomse **	
Taegeuk 1 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	

7.kup vyökoe (keltainen + vihreä nauha)	
Edellisestä vyökokeesta vähintään 20 harjoitusta	
Peruskomennot	
Sijak	Aloita (poomsessa tai kilpaottelussa)
Kallyo	Keskeytä (kilpaottelussa)
Kuman	Lopeta (kilpaottelussa)
Kyesok	Jatka (kilpaottelussa)
Liikkuminen perustekniikoiden yhteydessä muodossa myös kääntymättä (takaperin).	
Torjunnat	
Arae hecho makki	Kahden käden alatorjunta (irtautuminen)
Momtong hecho makki	Kahden käden keskitorjunta (irtautuminen)
Lyönnit	
Olgul bandae jireugi	Etukäden suora lyönti päähän
Olgul baro jireugi	Takakäden suora lyönti päähän
Potkut	
Jatkossa etu- ja takajalan tekniikat sisältyvät kaikkiin potkuihin (pl. taka- ja takakiertopotkut)	
Naeryo chagi	Jalannostopotku
An chagi	Kehäpotku sisäänpäin
Bakat chagi	Kehäpotku ulospäin
Mom dollyo bandal chagi	Ottelupotku pyörähdyksellä
Kahden perustekniikkapotkun kombinaatiot	
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - ottelupotkut kahden potkun kombinaatioina pistehanskoihin	
Askelottelu: - yhden askeleen ottelut 2 kpl (Hanbeon kyorugi)	
Hosinsul	
Torjuntujen käyttö irtautumiseen; irtautumisten kiertosuunnat, irtautuminen perustekniikalla edestä tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen.	
Poomse	
Taegeuk 1 Jang	
Taegeuk 2 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Lajin peruskäsitteet: Taekwondo suomeksi, dojang, dobok (kupdobok, poomdobok ja dandobok), suorituskorkeudet (arae, momtong ja olgul), vyöasteet (kup-, poom- ja dan-arvot), taekwondon harjoitusmuodot (perustekniikka, ottelu, askelottelu, hosinsul ja poomse) ja niiden tarkoitus.	

6.kup vyökoe (vihreä vyö)

Edellisestä vyökokeesta vähintään 30 harjoitusta

Seisonnat

Dwi kubi	Takaseisonta
----------	--------------

Torjunnat

Han sonnal bakkat makki	Etukäden kämmensyrjätorjunta ulospäin
-------------------------	---------------------------------------

Kodureo bakkat makki	Tuettu keskivartalotorjunta ulospäin
----------------------	--------------------------------------

Lyönnit/iskut

Dubeon jireugi	Tuplalyönti
----------------	-------------

Sonnal mok chigi	Kämmensyrjäisku kaulaan
------------------	-------------------------

Potkut

Twio ap chagi	Hyppyetupotku
---------------	---------------

Twio bandal chagi	Ottelukiertopotku hypyllä
-------------------	---------------------------

Yop chagi	Sivupotku
-----------	-----------

Dollyo chagi	Etukiertopotku
--------------	----------------

Dubeon bandal chagi	Tuplaottelupotku
---------------------	------------------

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- 2-3 potkun kombinaatioita panssariin

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 4 kpl (Hanbeon kyorugi)

- kolmen askeleen ottelut 2 kpl (Sebeon kyorugi)

Hosinsul

Irtautuminen perustekniikalla takaa tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Poomse

Taegeuk 2 Jang

Taegeuk 3 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Taekwondon 6 arvoa:

Käytös, vaatimattomuus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus, kunnioitus sekä mielen ja kehon puhtaus

5.kup vyökoe (vihreä + sininen nauha)	
Edellisestä vyökokeesta vähintään 30 harjoitusta	
Torjunnat	
Palmok bakkat makki	Yhden käden (ranne)torjunta ulospäin
Sonnal momtong bakkat makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta ulospäin keskikorkeudelle
Batangson nullo makki	Kämmenpohjatorjunta alaspäin
Lyönnit/iskut	
Pyonsonkut sewo jireugi	Lyönti sormenpäillä toisen käden ylitse
Deung jumeok ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin
Potkut	
Dwi chagi	Takapotku
Miro chagi	Työntöpotku
Twio dollyo chagi	Hyppyetukiertopotku
Twio naeryo chagi	Hyppyjalannostopotku
Twio an chagi	Hyppykehäpotku sisäänpäin
Twio bakkat chagi	Hyppykehäpotku ulospäin
3 perustekniikkapotkun kombinaatiot	
Erikoistekniikat	
Jebipoom mok chigi	Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyrjäisku
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - kevyt tekninen sparraus hyökkävällä ja puolustavalla ottelutyylillä, suojat päällä Askelottelu: - yhden askeleen ottelut 6 kpl (Hanbeon kyorugi) - kolmen askeleen ottelut 4 kpl (Sebeon kyorugi)	
Hosinsul	
Puolustautuminen maassa; vastustaja pystyssä sekä irtautuminen päällä olevasta vastustajasta, pystyyn pyrkiminen ja etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen.	
Poomse	
Taegeuk 3 Jang Taegeuk 4 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Itsepuolustuksen lakiperusta; Rikoslaki 3 luku 6,7,8 ja 9 § sekä Pakkokeinolaki 1 luku 1 §	

4.kup vyökoe (sininen vyö)	
Edellisestä vyökokeesta vähintään 40 harjoitusta	
Seisonnat	
Wen seogi	Vasen seisonta
Oreun seogi	Oikea seisonta
Dwi koa seogi	(taka) Ristikkäisseisonta
Lyönnit/iskut	
Me jumeok naeryo chigi	Lyönti ylhäältä alas nyrkin pohjalla
Palgup dollyo chigi	Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)
Palgup pyojeok chigi	Kyynärpääisku (tartunnalla)
Potkut	
Twio yop chagi	Hyppysivupotku
Mom dollyo hurio chagi	Takakiertopotku
Erikoistekniikat	
Pyon jumeok jireugi	Lyönti taitettujen sormien päillä (neljä sormea)
Kawisonkeut jireugi	Lyönti kahden sormen päillä (etu- ja keskisormi)
Pyonsonkeut jireugi	Lyönti sormenpäillä (neljä sormea)
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - ottelu 3 x 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia Askelottelu: - kolmen askeleen ottelut 6 kpl (Sebeon Kyorugi)	
Hosinsul	
Kova itsepuolustus tarttuvaa ja lyövää vastustajaa vastaan (ei lvesikäiset)	
Poomse	
Taegeuk 4 Jang Taegeuk 5 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Ottelusääntöjen perusteet; sallitut tekniikat, sallitut osuma-alueet, pistealueet, pisteiden saaminen, kielletyt suoritukset ja rangaistukset, ottelualue, ottelu-aika, ratkaisumahdollisuudet (=tuomiot)	

3.kup vyökoe (sininen + punainen nauha)	
Edellisestä vyökokeesta vähintään 40 harjoitusta	
Torjunnat	
Han sonnal bitureo makki	Kiertävä takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin
Batangson momtong makki	Keskivartalotorjunta kämmenpohjalla
Potkut	
Twio dwi chagi	Hyppytakapotku
Nakka chagi	Koukkupotku
Erikoistekniikat	
An palmok bakkat makki	Yhden käden torjunta ulospäin (ranteen sisäsyryllä)
Sonnal deung chigi	Isku kämmensyrjän sisäreunalla
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - ottelu 4 x 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia Askelottelu: - askelotteluissa lyönnit myös ylös (olgul bandae jireugi)	
Hosinsul	
Kova itsepuolustus potkivaa vastustajaa vastaan (ei llvesikäiset)	
Poomse	
Taegeuk 5 Jang Taegeuk 6 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Poomsekilpailusääntöjen perusteet; kilpailualue, kilpailun kulku, pisteytyksen periaatteet ml. virheiden pisteyttäminen, kilpailukategoriat, -sarjat ja sarjoissa tehtävät poomset, voittajan määräytyminen	

2.kup vyökoe (punainen vyö)	
Edellisestä vyökokeesta vähintään 50 harjoitusta	
Seisonnat	
Beom seogi	Kissaseisonta
Torjunnat	
Sonnal arae makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta alas
Kawi makki	Saksitorjunta; arae makki ja an palmok bakat makki
Otkoreo arae makki	Ristitorjunta alas
Han sonnal yop makki	Kämmensyrjätorjunta sivulle
Lyönnit/iskut	
Momtung yop jireugi	Lyönti sivulle
Deung jumeok bakkat chigi	Isku nyrkin kämmenselällä sivulle
Dujumok jecho jireugi	Tuplaisku nyrkeillä (kämmenet ylöspäin)
Mureup chigi	Polvi-isku
Potkut	
Pyojeok an chagi	Kehäpotku sisäänpäin (tartunnalla)
Twio mom dollyo hurio chagi	Hyppytakakiertopotku
Bitureo chagi	Kiertopotku ulospäin
Erikoistekniikat	
Bojumeok	"Sidottu nyrkki"
Batangson kodureo momtung an makki	Tuettu kämmenpohjatorjunta
Kyorugi	
Ottelu 5 x 2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti	
Kolmen askeleen otteluissa vaihtuvat torjunnat ja seisonnat	
Hosinsul	
Itseä heikomman vastustajan hallinta tarttumistilanteissa (peruslukot ja kuristukset, ei Ilvesikäiset)	
Poomse	
Taegeuk 6 Jang	
Taegeuk 7 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Lajin syntyhistorian perusteet ja pääkohdat lajihistoriasta Suomessa	

1.kup (punainen vyö + musta nauha)	
Edellisestä vyökokeesta vähintään 50 harjoitusta	
Torjunnat	
Kodureo arae makki	Tuettu alatorjunta
We santeul makki	Puolittainen vuoritorjunta
Lyönnit/iskut	
Dangkyo teok jireugi	Alakoukku leukaan tartunnalla
Potkut	
Dupal dangseong ap chagi	Tuplahyppyetupotku
Twio nakka chagi	Hyppykoukkupotku
Twio bitureo chagi	Hyppykiertopotku ulospäin
Tuplahyppypotkut, eli kahden hyppypotkun yhdistelmät eri korkeuksille	
Kyorugi	
Ottelu 6 x 2 min suojat päällä	
Hosinsul	
Vapaa hosinsul, tehon säätely vastustajan mukaan (ei llvesikäiset)	
Poomse	
Taegeuk 7 Jang	
Taegeuk 8 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Taegeuk Poomsen 1-8 trigrammien tausta-ajatukset (filosofiat) ja niiden soveltaminen	

1.dan vyökoe (musta vyö, alle 15-v punamusta vyö)

Edellisestä vyökokeesta vähintään 60 harjoitusta, vähintään 15-v, dan-harjoituskortti täynnä
Torjunnat

Han sonnal arae makki	Alatorjunta kämmensyrjällä
An palmok momtong hecho makki	Kahden käden keskitorjunta (ranteen sisäpuolella)

Lyönnit/iskut

Sonnal bakkat chigi	Kämmensyrjäisku ulospäin
Agwison khaljaebi	Lyönti kurkkuun
Pyojeok jireugi	Tartuntalyönti
Pyonsonkut arae jecho jireugi	Lyönti sormenpäillä alas (kämmen ylöspäin.)
Palgup yop chigi	Kyynärpääisku sivulle

Potkut

Kodeup yop chagi	Tuplasivupotku samalla jalalla
Kahden eri potkun kombinaatiot samalla jalalla ilman palautusta maahan	

Erikoistekniikat

Tong milgi	"Kurkun suojaus"
Mureup keokki	Polven murskaus
Me jumeok arae pyojeok chigi	Tartuntaisku alas

Kyorugi

Osallistuminen vähintään yhteen ottelukilpailuun (millä tahansa tasolla)

Hosinsul

Uskottava puolustautuminen pystyssä ja maassa aseetonta tai tylpällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan (Poom-kokeissa ei tylppää esinettä)

Poomse

Taegeuk 8 Jang
Poomse Koryon kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana
Osallistuminen vähintään yhteen poomsekilpailuun (millä tahansa tasolla)

Kyukpa

1 jalka- ja 1 käsimumurskaus, omavalintainen

Teoriatiedot

Kirjallinen teoriakoe kaikkien värikyökokeiden teoria-aiheista

2.dan vyökoe

Edellisestä vyökokeen Kukkiwonin sertifiikaattipäivästä vähintään 1 vuosi,
vähintään 16-v, dan-harjoituskortti täynnä

Seisonnat

Hakdari Seogi	Kurkiseisonta
---------------	---------------

Torjunnat

Han sonnal momtong makki	Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänpäin
--------------------------	--

Santeul makki	Vuoritorjunta
---------------	---------------

Keumgang arae makki	Timanttitorjunta (alas)
---------------------	-------------------------

Lyönnit/iskut

Batangson teok chigi	Isku kämmenellä leuan sivuun
----------------------	------------------------------

Erikoistekniikat

Kheun Doltzeogi	Kiertolyönti eteen (kämmen alaspäin)
-----------------	--------------------------------------

Kyorugi

Ottelu kahta vastustajaa vastaan

Hosinsul

Uskottava puolustautuminen kahta vastustajaa vastaan pystyssä, toisella voi olla tylppä esine

Poomse

Poomse Koryo

Poomse Keumgangin kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana
--

Kyukpa

2 jalka- ja 2 käsimurskausta, omavalintainen, sekä paremmalla että huonommalla puolella

Teoriatiedot

Valmentaja- tai ohjaajakoulutus (millä tahansa tasolla)

3.dan vyökoe

Edellisestä vyökokeen Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 2 vuotta, vähintään 16-v, dan-harjoituskortti täynnä

Torjunnat

Sonnal arae hecho makki	Kahden käden kämmensyrjätorjunta (alas)
Keumgang momtong makki	Timanttitorjunta (keskivartalo)

Erikoistekniikat

Jageun doltzeogi	Kiertolyönti eteen (kämmen itseän päin)
Mithuro paegi	Irtautumistekniikka

Hosinsul

Uskottava ja turvallinen puolustautuminen terävällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan

Poomse

Poomse Keumgang

Poomse Taebakin kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

3 jalka- ja 3 käsimurskausta, 2 omavalintaista molemmilla puolilla, 1+1 opettajan antamia

Teoriatiedot

Vyökokeen pitonäyte Dan-kokeeseen valmistautumisen yhteydessä

YLEISIÄ OHJEITA:

Kaikki aikaisempien vyöasteiden vaatimukset ovat osana seuraavien vyöasteiden vaatimuksia, vaikka niitä ei erikseen ole mainittu.

Ns. ILVES-ikäiset (vyökoepäivänä alle 14 vuotta):

- 1. Teoriatiedoista kysytään lyhyesti vain aivan perusasiat**
- 2. Ottelu käydään ilman pääkontaktia**
- 3. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia**
- 4. Ottelussa erien kesto on 1,5 minuuttia**
- 5. Eriä on kaksi (2) vähemmän kuin ko. vyötasolla on muutoin mainittu**
- 6. Ilvesikäisellä painotetaan otteluosaamista ja taitavuutta hosinsulin sijasta**
- 7. Alustasta riippuen voidaan teettää ns. yleistaitavuusliikkeitä (kärrynpyörät, kuperkeikat, puolivoltit, voltit, erilaiset hypyt jne.)**

Ns. DIESEL-ikäisillä (vyökoepäivänä vähintään 35 vuotta):

- 1. Potkujen korkeus voi olla myös Arae-korkeus (alas)**
- 2. Hyppypotkuista teetetään vain perusteet, ei runsaita toistoja**
- 3. Ottelu käydään ilman pääkontaktia**
- 4. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia**
- 5. Eriä on kaksi (2) vähemmän kuin ko. vyötasolla on muutoin mainittu**
- 6. Ottelun sijasta painotetaan hosinsulia**
- 7. Dan-kokeessa ei ole ottelukilpailuvaatimusta**

DAN-kokelailla on käytössä Dan-harjoituskortti, jossa:

- 1. Merkitään ylemmän vyön ohjaamat harjoituskerrat (ei mikäli on seuran ylin vyö)**
- 2. Merkitään opettajan tai mestarin ohjaamat harjoituskerrat**
- 3. Merkitään ns. dan-harjoitukset**
- 4. Merkitään leirit**
- 5. Merkitään ottelukilpailut**
- 6. Merkitään poomsekilpailut**
- 7. Merkitään saatu ohjaaja- tai valmentajakoulutus (ei 1.dankokeen kortissa)**
- 8. Merkitään muu osaamista lisäävä koulutus**
- 9. Merkitään muut osaamista lisäävät harjoitukset tai tapahtumat**
- 10. Merkitään tavoitepäivä Dan-kokeelle (opettaja ja oppilas sitoutuvat yhdessä)**

POOM-kokeissa (puna-musta vyö ja puvun kaulus, vastaa dan-arvoja, vyökoepäivänä alle 15-vuotias [1.poom] tai alle 16-vuotias [2. ja 3.poom]) sovelletaan samoja vaatimuksia kuin dan-kokeissa, paitsi jos kokelas on Ilves-ikäinen. Tällöin sovelletaan aiemmin mainittuja Ilves-ikäisten rajoituksia.

Lisäksi POOM-kokeessa ei ole Kuykpa- (murskaus-) osuutta eikä hosinsulissa välineitä/aseita.