



IISALMEN TAEKWONDO

JUNIOREIDEN VYÖKOESUOSITUKSET



9. KUP KELTAINEN NATSA (harjoitusvyökoe)



Perusvaatimukset	
Osallistuminen harjoituksiin.	
Teoria	
Charyot	Huomioasento
Kyongne	Kumarrus
Junbi	Valmiusasento
Baro	Seis
Zu	Lepo
Seisonnat	
Moa seogi / Charyot seogi	Seisonta jalat yhdessä / huomioasento
Naranhi seogi / Junbi sogi	Seisonta jalat hartioiden leveydellä / valmiusasento
Juchum seogi	Hevosseisonta
Torjunnat	
Arae makki	Alatorjunta
Bakkat makki	Keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin
Olgul makki	Ylätorjunta
Lyönnit ja iskut	
Momtong jireugi	Lyönti keskivartalokorkeudelle
Potkut	
Naeryo chagi	Jalannostopotku
Ap Chagi	Etupotku
Kamppailutaidot	
Kova ja pehmeä kaatuminen taaksepäin	
Reagointi potkumaalilla/lötköpötköllä tehtyihin hyökkäyksiin (arae, montong ja olgul korkeus)	
Otteluasennossa liikkuminen; etäisyyden säilyttäminen parin kanssa, puolenvaihto	
Murskaus	
-	

8. KUP KELTAINEN VYÖ



Perusvaatimukset	
Harjoituspassissa vähintään 15 merkintää. Harjoittelukokemusta vähintään 3 kk.	
Teoria	
Sijak	Aloittakaa
Kuman	Lopeta
Tyro tora	Käännös
Kihap	Huuto
Antsa	Istu alas
Myongsang	Mietiskely
Iroso	Ylös
Dojang	Sali, hyvä salikäyttäytyminen, noudattaa ja kuuntelee ohjeita sekä yrittää parhaansa
Seisonnat	
Ap seogi	Lyhyt askel
Ap kubi	Pitkä askel
Torjunnat	
Momtong makki	Keskivartalotorjunta, ulkoa sisäänpäin
Lyönnit ja iskut	
Momtong bandae jireugi	Lyönti etukädellä keskivartalokorkeudelle
Momtong baro jireugi	Lyönti takakädellä keskivartalokorkeudelle
Potkut	
Dollyo chagi	Kiertopotku
Yop chagi	Sivupotku
Liikesarja	
Taegeuk 1. perustekniikat ja kombinaatiot	
Kamppailutaidot	
Kova ja pehmeä kaatuminen eteenpäin	
Reagointi potkumaalilla/lötköpötköllä tehtyihin hyökkäyksiin (torjunta + vastaisku)	
Otteluasennossa liikkuminen, parin kanssa potkulla (potkumaaliin) reagointi ja etäisyyden säilyttäminen	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus polkaisupotkulla alaspäin	

7. KUP VIHREÄ NATSA



Perusvaatimukset	
Harjoituspassissa vähintään 15 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Taekwondo Suomeksi	Jalan ja käden Tie
Taekwondon kuusi ohjetta	Kunnioitus, käytös, kärsivällisyys, vaatimattomuus, uhrautuvaisuus, mielen ja kehon puhtaus
Seisonnat	
Dwit kubi	Takaseisonta
Torjunnat	
-	-
Lyönnit ja iskut	
Olgul jireugi	Lyönti päänkorkeudelle
Potkut	
Momdollyo dollyo chagi	Kiertopotku selän kautta pyörähdyksellä
An chagi	Kaaripotku ulkoa sisäänpäin
Bakkat chagi	Kaaripotku sisältä ulospäin
Liikesarja	
Taegeuk 1. liikesarjan esittäminen ryhmässä / ohjaajan mallin mukaan	
Kamppailutaidot	
Kaatuminen sivuille	
Reagointi potkumaalilla/lötköpötköllä tehtyihin hyökkäyksiin (väistö + vastaisku + torjunta)	
Otteluasennossa liikkuminen, puolustaminen (potkumaalilla/lötköpötköllä tehtyihin) hyökkäyksiin ja vastaiskujen tekeminen, väistöt ja hämäykset eteen, taakse sekä sivulle	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus etupotkulla / jalkapohjalla	

6. KUP VIHREÄ VYÖ



Perusvaatimukset	
Harjoituspassissa vähintään 20 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Ottelusääntöjen perusteet	Sallitut tekniikat ja osuma-alueet, pistealueet ja pisteiden saaminen, kielletyt suoritukset, ottelun kulku
Numerot 1-10	Hana, dul, set, net, saseot, yeoseot, ilgop, yeodeol, ahop, yeol
Kunnioitus	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
-	-
Torjunnat	
Hansonnal momtong bakkat makki	Yhden veitsikäden keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin
Lyönnit ja iskut	
Tubon jireugi	Kaksoislyönti
Sonnal mok chigi	Isku veitsikädellä ulkoa sisäänpäin
Potkut	
Dwi chagi	Takapotku
Twio ap chagi	Hyppyetupotku
Liikesarja	
Taegeuk 2. liikesarjan esittäminen ryhmässä / ohjaajan mallin mukaan	
Kamppailutaidot	
Pyöreä kaatuminen eteen- ja taaksepäin kamppailuasennosta ylös nousten	
Perustekniikan soveltaminen parin kanssa paikaltaan vastakkain, Juchum seogi, hyökkäys momtong jireugi / puolustus momtong makki	
Ottelupotkut parin kanssa vuoroperiaatteella (hyökkäys/vastaisku)	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus etujalan sivupotkulla	

5. KUP SININEN NATSA



Perusvaatimukset	
Harjoituspassissa vähintään 20 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk	
Teoria	
Käytös	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
-	-
Torjunnat	
Sonnal kodureo momtong makki	Tuettu veitsikäden keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin
Batangson nullo makki	Torjunta kämmenellä alaspäin
Lyönnit ja iskut	
Pyonsonkkeut sewo tzireugi	Isku sormenpäillä
Deungjumeok ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin
Jebi poom mok chigi	Yhdenaikainen ylätorjunta ja takakäden isku veitsikäsin
Potkut	
Twio yop chagi	Hyppysivupotku
Twio dollyo chagi	Hyppykiertopotku
Liikesarja	
Taegeuk 3. liikesarjan esittäminen ryhmässä / ohjaajan mallin mukaan	
Kamppailutaidot	
Pehmeä kaatuminen hypyllä	
Perustekniikan soveltaminen parin kanssa liikkeessä, hyökkäys ap kubi momtong jireugi / puolustus ap kubi momtong makki	
Kevyt sparraaminen (ilman panssareita)	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takajalan sivupotkulla	



IISALMEN TAEKWONDO

4. KUP SININEN VYÖ



Perusvaatimukset	
Harjoituspassissa vähintään 30 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Kärsivällisyys	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
Dwikkoa seogi	Ristikkäisseisonta, taempi jalka liikkuu etummaisesta jalan taakse ristiin
Torjunnat	
-	-
Lyönnit ja iskut	
Palkup dollyo chigi	Kiertävä kyynärpääisku
Mejumeok naeryo chigi	Isku nyrkinpohjalla alaspäin
Potkut	
Nakka chagi	Koukkupotku
Liikesarja	
Taegeuk 4. liikesarjan esittäminen ryhmässä	
Kamppailutaidot	
Pehmeä kaatuminen hypyllä esteen yli	
Perustekniikan soveltaminen parin kanssa liikkeessä, hyökkäys ap kubi momtong jireugi / puolustus dwitkubi hansonnal momtong bakkat makki	
Ottelu panssarit päällä 2x2min	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takapotkulla	

3. KUP PUNAINEN NATSA



Perusvaatimukset	
Harjoituspassissa vähintään 30 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk	
Teoria	
Vaatimattomuus	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
-	-
Torjunnat	
Arae hecho makki	Alatorjunta kahdella kädellä
Batangson momtong makki	Keskivartalotorjunta kämmenellä
Hansonnal bituro bakkat makki	Yhden veitsikäden torjunta takakädellä
Lyönnit ja iskut	
-	-
Potkut	
Apchuk dollyo chagi	Päkiällä tehtävä kiertopotku
Dwi huryo chagi	Takakiertopotku
Liikesarja	
Taegeuk 5. liikesarjan esittäminen ryhmässä	
Kamppailutaidot	
Kärrynpyörä	
Yhden askeleen ottelumuoto ohjatusti (askelottelu 1.)	
Ottelu panssarit päällä 3x2min	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus hyppysivupotkulla esteen yli	



IISALMEN TAEKWONDO

2. KUP PUNAINEN VYÖ



Perusvaatimukset	
Harjoituspassissa vähintään 40 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seurataapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Uhrautuvaisuus	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
Beom seogi	Tiikeriseisonta
Bojumeok junbi seogi	Sidottu nyrkki
Torjunnat	
Momtung hecho makki	Keskivartalo torjunta kahdella kädellä
Kodureo sonnal arae makki	Tuettu alatorjunta veitsikädellä
Kawi makki	Saksitorjunta
Batangson kodureo momtung an makki	Tuettu avokäden torjunta takakädellä
Are okkoro makki.	Kahden käden alaristikkäistorjunta
Lyönnit ja iskut	
Yop jireugi	Lyönti sivulle
Jeocho jireugi	Isku kahdella kädellä (rystyset alaspäin)
Deungjumeok bakkat chigi	Isku kämmenselällä sisältä ulospäin
Potkut	
Twio dwi chagi	Hyppytakapotku
Mureup chigi	Polvi-isku (potku)
Liikesarja	
Taegeuk 6.	
Kamppailutaidot	
Kärrynpyörä + pysäytys taekwondoseisontaan (esim. ap kubi baro jireugi)	
Hanbeon kyorugi (askelottelu 2.)	
Ottelu panssarit päällä 4x2min. Vyökoeottelu kahta vastustajaa vastaan 1x2min	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takakiertopotkulla	



IISALMEN TAEKWONDO

1. KUP MUSTA NATSA



Perusvaatimukset	
Harjoituspassissa vähintään 50 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk.	
Teoria	
Mielen ja kehon puhtaus	Kokelaan oma pohdinta
Taekwondohistorian perusteet	Lajin syntyhistoria ja historia Suomessa, Iisalmen Taekwondon opettajalinja
Seisonnat	
Apkkoa seogi	Ristiaskel sivuttain, takimmainen jalka astuu ristiin etummaisien jalan etupuolelle
Hakdari seogi	Kurkiseisonta
Torjunnat	
Wesanteul makki	Puolittainen vuoritorjunta
Lyönnit ja iskut	
Dangkyo teok jireugi	Alakoukku leukaan tartunnalla
Potkut	
Dwi huryo chagi	Hyppytakakiertopotku
Dupal dangseong ap chagi	Hyppytuplaetupotku
Liikesarja	
Taegeuk 7	
Kamppailutaidot	
Irtaantumisien perusteet. Tarttumisien, lyöntien ja potkujen torjunta sekä väistäminen	
Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelu 1.)	
Ottelu panssarit päällä 5x2min. Vyökoeottelu kahta vastustajaa vastaan 1x3min	
Murkaus	
Murkauskombinaatio (2-3 potkua)	