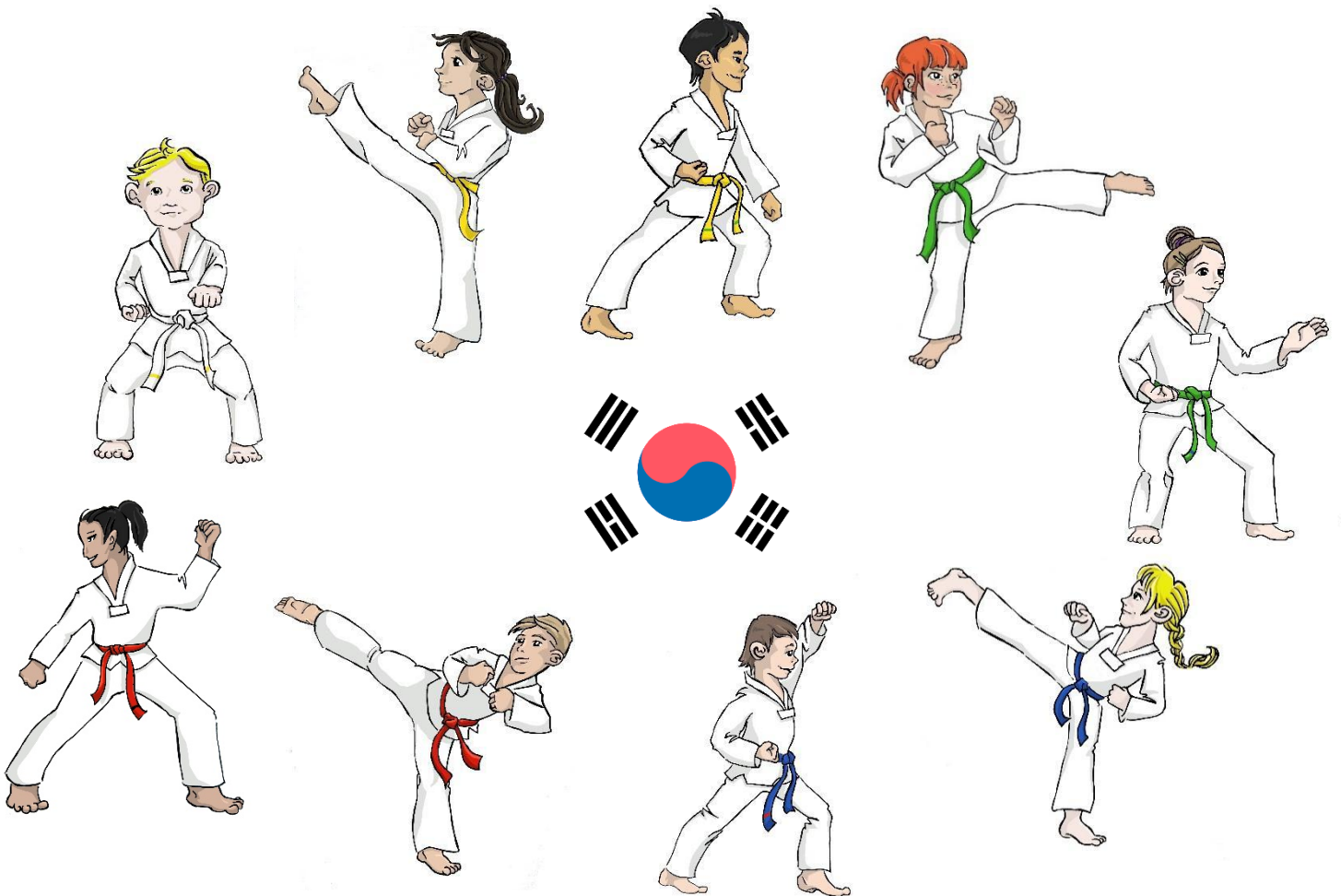




IISALMEN TAEKWONDO

JUNIOREIDEN VYÖKOESUOSITUKSET



Iisalmen Taekwondo ry
Jari Kanninen
23.12.2025

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 sekä maasta ylös nouseminen suojaus säilyttäen.	
Perusasento, sijoittuminen ja liikkuminen.	
Heijarilyöntien tai pötkylöiden väistö / torjunta, puolustaja on keskittynyt ja tietää kumpi käsi tekee hyökkäyksen. Hyökkäyksen jälkeen etäisyyden ottaminen ja hyökkäyslinjalta pois siirtyminen ja ympäristön tarkkailu.	
Otteluasennossa liikkuminen; etäisyyden säilyttäminen parin kanssa, puolenvaihto.	
Murskaus	
-	

8. KUP KELTAINEN VYÖ



Perusvaatimukset	
Vähintään 15 harjoitusmerkintää. 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	
Momtung makki	Keskivartalotorjunta, ulkoa sisäänpäin
Lyönnit ja iskut	
Momtung bandae jireugi	Lyönti etukädellä keskivartalokorkeudelle
Momtung baro jireugi	Lyönti takakädellä keskivartalokorkeudelle
Potkut	
Dollyo chagi	Kiertopotku
Yop chagi	Sivupotku
Liikesarja	
Taegeuk 1. liikesarjan perustekniikat ja kombinaatiot (ei liikesarjana). Harjoitellaan tekniikoiden liikeratoja ja korkeuksia.	
Kamppailutaidot	
Kova ja pehmeä kaatuminen eteenpäin.	
Irtaantumiset ranneotteista ja liikkuminen turvalliselle etäisyydelle.	
Tönäisyn/tarttumisen/suorien lyöntien väistö tai torjunta, puolustaja on keskittynyt ja tietää kumpi käsi tekee hyökkäyksen.	
Otteluasennossa liikkuminen, parin kanssa potkulla (potkumaaliin) reagointi ja etäisyyden säilyttäminen.	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus polkaisupotkulla alaspäin	



IISALMEN TAEKWONDO

7. KUP VIHREÄ NATSA



Perusvaatimukset	
Vähintään 15 harjoitusmerkintää. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seurataapahtumaan. 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 pääkorkeudelle
Potkut	
Momdollyo dollyo chagi	Kiertopotku selän kautta pyörähdyksellä
An chagi	Kaaripotku ulkoa sisäänpäin
Bakkat chagi	Kaaripotku sisältä ulospäin
Liikesarja	
Taegeuk 1. liikesarjan esittäminen ryhmässä. Harjoitellaan katseen kohdistamista ja ajoitusta (askel + tekniikka samaan aikaan).	
Kamppailutaidot	
Kaatuminen sivuille. Irtaantumiset edestä tarttuvasta vastustajasta ja liikkuminen turvalliselle etäisyydelle. Suorien lyöntien torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa merkin hyökkäykselle, hyökkäys voi tulla kummalla kädellä tahansa. Voidaan tehdä parin kanssa tai ohjaaja voi käyttää pehmustettuja pötkylöitä. Otteluasennossa liikkuminen, puolustaminen (potkumaalilla/lötköpötköllä tehtyihin) hyökkäyksiin ja vastaiskujen tekeminen, väistöt ja hämäykset eteen, taakse sekä sivulle.	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus etupotkulla / jalkapohjalla	



IISALMEN TAEKWONDO

6. KUP VIHREÄ VYÖ



Perusvaatimukset	
Vähintään 20 harjoitusmerkintää. Välitavoitteena osallistuminen 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	
Hanssonal 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 1-2. liikesarjojen esittäminen ryhmässä. Harjoitellaan tekniikan rentoutta ja räjähtävyyttä (lihasten rentoutus ja supistus).	
Kamppailutaidot	
Pyöreä kaatuminen eteen- ja taaksepäin ylös nousten.	
Irtaantumiset edestä puristustavasta vastustajasta ja liikkuminen turvalliselle etäisyydelle.	
Suorien ja koukkulyöntien torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa merkin hyökkäykselle, hyökkäys voi tulla kummalla kädellä tahansa. Voidaan tehdä parin kanssa tai ohjaaja voi käyttää pehmustettuja pötkylöitä.	
Ottelupotkut parin kanssa vuoroperiaatteella (hyökkäys/vastaisku).	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus etujalan sivupotkulla	



IISALMEN TAEKWONDO

5. KUP SININEN NATSA



Perusvaatimukset	
Vähintään 20 harjoitusmerkintää. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seurataapahtumaan. 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 1-3. liikesarjojen esittäminen ryhmässä. Harjoitellaan tekniikan nopeutta ja voimaa.	
Kamppailutaidot	
Pehmeä kaatuminen hypyllä.	
Suorien, koukkujen, kohokoukkujen ja vasaralyöntien torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa merkin hyökkäykselle, hyökkäys voi tulla kummalla kädellä tahansa.	
Torjunnan jälkeen lyövän käden hallinta ja jatkohyökkäysten estäminen sitomalla vastustajan kädet selkäpuolelta.	
Irtaantumiset takaa tarttuvasta vastustajasta ja liikkuminen turvalliselle etäisyydelle.	
Kevyt sparraaminen (ilman panssareita).	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takajalan sivupotkulla	



IISALMEN TAEKWONDO

4. KUP SININEN VYÖ



Perusvaatimukset	
Vähintään 30 harjoitusmerkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk	
Teoria	
Kärsivällisyys	Kokelaan oma pohdinta
Seisonnat	
Dwikkoo 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 1-4. liikesarjojen esittäminen itsenäisesti. Harjoitellaan voiman keskittämistä ja tarkkuutta sekä terävää pysäytystä lopussa.	
Kamppailutaidot	
Pehmeä kaatuminen hypyllä esteen yli.	
Suorien, erilaisten koukkujen ja potkujen torjunta, puolustaja on keskittynyt ja antaa luvan hyökätä, hyökkäys voi tulla kummalta puolen tahansa. Hyökkäyksiä voi tulla 1-3.	
Torjunnan jälkeen vastustajan horjuttaminen ja kaataminen selkäpuolelta.	
Puolustautuminen maassa ja pystyyn pyrkiminen.	
Ottelu panssarit päällä 2x2min	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takapotkulla	



IISALMEN TAEKWONDO

3. KUP PUNAINEN NATSA



Perusvaatimukset	
Vähintään 30 harjoitusmerkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Välitavoitteena osallistuminen 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 1-5. liikesarjojen esittäminen itsenäisesti.	
Harjoitellaan voimantuottoa (vartalon käyttöä) ja esiintymistä (energian ilmaisu).	
Kamppailutaidot	
Kärrynpyörä.	
Suorien, erilaisten koukkulyöntien ja potkujen torjunta. Hyökkääjä tekee aloitteen ja hyökkäyksiä voi tulla 1-3.	
Torjunnan jälkeen vastustajan horjuttaminen ja kaataminen etupuolelta.	
Irtaantuminen maassa päällä olevasta vastustajasta.	
Yhden askeleen ottelumuoto ohjatusti (askelottelu 1.)	
Ottelu panssarit päällä 3x2min.	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus hyppysivupotkulla esteen yli	



IISALMEN TAEKWONDO

2. KUP PUNAINEN VYÖ



Perusvaatimukset	
Vähintään 40 harjoitusmerkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. 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 1-6 liikesarjojen esittäminen itsenäisesti. Harjoitellaan tekniikoiden rytmiä ja tempoa.	
Kamppailutaidot	
Kärrynpyörä + pysäytys taekwondoseisontaan (esim. ap kubi baro jireugi).	
Hanbeon kyorugi (askelottelu 2.)	
Puolustautuminen vapaasti suorita ja koukkulyöntejä sekä potkuja vastaan.	
Vastustajan alasvienti jaloista.	
Ottelu panssarit päällä 4x2min. Vyökoeottelu kahta vastustajaa vastaan 1x2min.	
Murskaus	
Harjoituslevyn murskaus takakiertopotkulla	



IISALMEN TAEKWONDO

1. KUP MUSTA NATSA



Perusvaatimukset	
Vähintään 50 harjoitusmerkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Välitavoitteena osallistuminen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Kutsun 1. Kup kokeeseen voi saada ainoastaan osallistumalla säännöllisesti Poom/Dan-harjoituksiin.	
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 etummaisesta jalan etupuoolelle
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 1-7 liikesarjojen esittäminen itsenäisesti. Harjoitellaan liikkumaan ja pysähtymään nopeasti horjumatta.	
Kamppailutaidot	
Pystykamppailun perusteet	
Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelu 1.).	
Soveltava kamppailu.	
Ottelu panssarit päällä 5x2min. Vyökoeottelu kahta vastustajaa vastaan 1x3min.	
Murskaus	
Murkauskombinaatio (2-3 potkua)	



IISALMEN TAEKWONDO

1. POOM MUSTA VYÖ

Perusvaatimukset ja Tie mustaksi vyöksi

1. Poom alle 15-vuotias, 1. Dan vähintään 15-vuotias. Luvan 1. Dan kokeeseen voi saada ainoastaan osallistumalla säännöllisesti Dan-harjoituksiin. Harjoittele määrätietoisesti ja riittävästi. Valitse henkilökohtainen polku taitojen syventämiseksi. Voit suuntautua esimerkiksi apuohjaajaksi tai kilpailijaksi. Osallistu kilailuu tai toimi apuohjaajana harjoituksissaa.

Palauta Dan-koehakemus seuran Sabumnimille riittävän ajoissa, hyvä valmistautuminen kestää 6-12 kk. Hakemuksen voi palauttaa kun olet suorittanut 1. Kup vyöarvon, mutta valmistautumisen voi aloittaa jo punaisella vyöllä

Välitavoitteena seuratyö / aktiivisuus (esim. avustaminen seuran tapahtuman, kilpailun tai leirin järjestämisessä).

Valmistavalla kaudella kirjallisen esseen tekeminen. Aihe: minun taekwondoni.

Dan-kokeen jälkeen sitoudun jatkamaan harjoittelua.

Askelottelut

Kokelaan itse päättämiä 1 ja 3 askeleen otteluita. Hyökkäykset voivat tulla keskelle (momtong) tai ylös (olgul).

Hosinsul

Hyökkääjä tarttuu edestä ja takaa käsiin tai ylävartaloon (irtautumiset). Hyökkääjä lyö yksittäisiä lyöntejä tai potkii yksittäisiä potkuja (torjunta + vastaisku, ei vapaata kamppailua jatkuvin hyökkäyksin).

Pystykamppailu

Arvioidaan, miten kokelas osaa hyökätä suoraan lyönnein ja potkulla jatkamalla ja miten hän osaa puolustautua vastaavaa hyökkäystä vastaan, kun kamppailijoiden lähtöetäisyys on lyönti- ja potkuetäisyyden välissä.

Kyorugi

Ottelu 3x2 min ilman pääkontaktia. Arvioitavat asiat: Monipuolinen askeleiden, suuntien ja potkujen käyttö, toiminta hyökkäävässä ja puolustavassa roolissa, vastaiskut, kihap. Vastustajan huomioiminen.

Liikesarja

Taegeuk 1-8. Kaikki perustaidot saavutettu ja esitetään liikesarjoissa.
Koryo liikesarjan perustekniikat ja kombinaatiot (ei liikesarjana).
Pyon Ahn cho dan (1)



Murskaus

1. Dan vähintään yksi levy kädellä ja yksi levy jalalla