



IISALMEN TAEKWONDO

VYÖKOEVAATIMUKSET

Sabunim Simo Jokinen 2018, versio 1.1.



HYVÄN MIELEN KAMPPAILUKOULU

Opettajan periaate vyökokeeseen

Se miten jokaista arvioidaan, perustuu harjoitteluun sekä sitä kautta saavutettuun henkiseen ja fyysiseen kehittymiseen. Ihmisen omaan arvoon ja arvomaailmaan näistä sitten muodostuu jotain, ei vain fyysisten testien kautta tai kirjallisten kokeiden osoittamana, eli yhdessä kokonaisuus ratkaisee Taekwondokan taidon. Toimintakyky ihmisenä on sellainen arvo mitä haluan oppilaiden tavoittelevan Taekwondossa ja asioiden eteenpäin vieminen omaa egoa korostamatta. Olemme avoimia "mahdollistajia" ja hyvän mielen lähettäjiä sekä kamppailijoita. Opettajani Marcos Kuusjärvi on mahdollistanut tämän minulle ja hyvää työtä on kunnia viedä eteenpäin.



Toimintakyvyllä vyökokeissa tarkoitan ihmisen kykyä toimia tilanteen vaatimalla tavalla, olosuhteet huomioon ottaen ja niiden antamia mahdollisuuksia hyödyntäen. Toimintakyky on siis suhde ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä, ja siksi hyvän toimintakyvyn arviointi sisältää yksilöön kohdistuvan tarkastelun lisäksi arvioinnin ympäristöön ja sen johonkin todelliseen tasoon. Se milloin on tehty riittävästi ja oikein ei tiedä kukaan, mutta jossain on se "vaihe" vyökokeessa, että on tehnyt sen hetken "täysillä" ja parhaansa. Vyökokeessa itsensä ylittäminen Taekwondon taidoilla ja tämä osoittaminen riittää vyöarvon korotukseen.

Vyökoe on erittäin hyvä foorumi arvioida Taekwondon taidon kehittymistä kokelaassa, koetta seuraamalla näkee, onko ihmisellä halu muuttaa osaamistaan näkyväksi ja tuoda esiin taistelutahtonsa.

Sabunim, Simo Jokinen 5. Dan

Koulun arvot

- Kunnioitus
- Suvaitsevaisuus
- Yhteisöllisyys
- Laatu

9. KUP (harjoitusvyökoe)



Salikäyttäytyminen

- Kumarrus saliin saapuessa ja sen jälkeen vain Taekwondo-harjoitukseen keskittyminen.
- Harjoituksissa alussa lämmittelen ja venyttelen ohjatusti.
- Osaat olla muodossa ja liikkua ohjaajan komentojen mukaan.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita.
- Opettelen kaatumisia, että voin harjoitella loukkaantumatta.
- Haluan saavuttaa ensimmäisen vyöarvoni ja tehdä työtä sen eteen.
- Kilpailen itseni kanssa ja opettelen huolehtimaan itsestäni.
- Harjoituksen päätyttyä kiitän ohjaajaa muodossa kumartamalla ja annan aplodit että olen saanut oppia.
- Salista poistuessa kumarran vielä ovella saliin päin.

| Perusvaatimukset | |
|-------------------------------------|---|
| Osallistuminen harjoituksiin. | |
| Seisonnat: | |
| Charyot seogi | Huomioseisonta |
| Junbi sogi | Valmistautumisseisonta |
| Ap seogi | Lyhyt askel |
| Apkubi | Pitkä askel |
| Juchum seogi | Hevosseisonta |
| Potkut | |
| Ap Chagi | Etupotku |
| Lyönnit ja iskut | |
| Montong jireugi | Lyönti keskivartalokorkeudelle |
| Montong bandae jireugi | Lyönti etukädellä keskivartalokorkeudelle |
| Olgul jireugi | Lyönti päänkorkeudelle |
| Torjunnat | |
| Arae hecho makki | Alatorjunta kahdella kädellä |
| Montong hecho makki | Keskivartalo torjunta kahdella kädellä |
| Teoria | |
| Charyot | Huomio |
| Kyongne | Kumarrus |
| Sijak | Aloittakaa |
| Baro | Lopettakaa |
| Tyro tora | Käännös |
| Syo | Lepo |
| Kihap | Huuto |
| Antsa | Istu alas |
| Myongsang | Mietiskely |
| Iroso | Ylös |
| Hosinsul | |
| Kaatuminen taakse, eteen ja sivulle | |



8. KUP

Salikäyttäytyminen

- Osaan muodossa kääntymisen.
- Pehmeän kaatumisen olen opetellut suojellakseni itseäni.
- Tiedän pariharjoittelussa torjunnan ja väistön.
- Osaat hyökkäyksistä lyöntejä ja potkuja.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita tekniikoista ja opeista.
- Haluan saavuttaa värivyöni ja tehdä työtä sen eteen.
- Kilpailen itseni kanssa ja autan harjoituskaveria.

| Perusvaatimukset | |
|---|--|
| Harjoituspassissa vähintään 15 merkintää. Harjoittelukokemusta vähintään 3 kk. | |
| Seisonat: | |
| Dwitkubi | Takaseisonta |
| Potkut | |
| Dollyo chagi | Kiertopotku |
| Lyönnit ja iskut | |
| Momtong baro jireugi | Lyönti takakädellä keskivartalokorkeudelle |
| Tubon jireugi | Kaksoislyönti |
| Torjunnat | |
| Bakkat makki | Keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin |
| Arae makki | Alatorjunta |
| Olgul makki | Ylätorjunta |
| Kodureo montong makki | Tuettu keskivartalotorjunta sisältä ulospäin |
| Teoria | |
| Kuman | Lopeta |
| Dojang | Sali |
| Kukkie kyongne | Tervehdys lipulle |
| Hosinsul | |
| Pehmeä kaatuminen eteen ja taakse | |
| Kyorugi | |
| Otteluasento ja otteluliikkuminen, liuku eteen/taakse, puolenvaihdot, ristiaskleet, liike sivulle | |
| Poomsae | |
| Opettelyn tekniikkapaloja tulevaisuutta ajatellen | |
| Taegeuk 1. perustekniikat ja kombinaatiot | |

7. KUP

Salikäyttäytyminen

- Osaan muodossa seurata rytmin edestä ja sivuilta.
- Torjunnat osaan yhdistää itsesuojeluuni.
- Pariharjoittelussa osaan torjunnan ja väistön myös liikkeestä.
- Lyönneistä ja iskuista osaan vastaliikkeen ja oikeat korkeudet.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita ja korjaan tekniikoitani.
- Tiedän mitä tarkoittaa syrjinnästä vapaa alue.
- Kilpailen itseni kanssa ja kannustan toisia.
- Autan harjoituskaveria toistamalla tekniikoita useita kertoja.

| Perusvaatimukset | |
|--|---|
| Harjoituspassissa vähintään 15 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk. | |
| Seisonnat: | |
| Nachuwo seogi | Syvennetty hevosseisonta |
| Potkut | |
| Yop chagi | Sivupotku |
| An chagi | Kaaripotku ulkoa sisäänpäin |
| Bakkat chagi | Kaaripotku sisältä ulospäin |
| Naeryo chagi | Jalannostopotku |
| Lyönnit ja iskut | |
| Yop jireugi | Lyönti sivulle |
| Torjunnat | |
| Montong makki | Keskivartalotorjunta, ulkoa sisäänpäin |
| Anpalmok montong bakkat makki | Torjunta ranteen sisäsyryllä sisältä ulospäin |
| Batangson montong makki | Keskivartalotorjunta kämmenellä |
| Anpalmok montong hecho makki | Kahdenkäden torjunta ranteen sisäsyryllä sisältä ulospäin |
| Teoria | |
| Taekwondo Suomeksi | Jalan ja käden Tie |
| Taekwondon kuusi ohjetta | Kunnioitus, käytös, kärsivällisyys, vaatimattomuus, uhrautuvaisuus, mielen ja kehon puhtaus |
| Hosinsul | |
| Tartuntojen ja lyöntien torjunta | |
| Askelottelut | |
| Harjoittelemme perusasentoja | |
| Kyorugi | |
| Otteluliikkumisen yhdistäminen lajitekniikoihin (potkumaaleihin tehtynä) | |
| Poomsae | |
| Taegeuk 1. liikesarjan esittäminen ryhmässä | |

6. KUP

Salikäyttäytyminen ja osallistuminen

- Osaan hyppypotkut muodossa.
- Tartunnoista osaan irtautua oikein ja nopeasti.
- Pariharjoittelussa osaan puolustuksen ja vastaiskun merkityksen.
- Lyönneistä ja iskuista osaan rentouden sekä nopeudenvoiman.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita ja ymmärrän itsepuolustuksen perusteet.
- Kunnioitan harjoittelukavereitani ja olen mallina.
- Kannustan toisia ja osallistun tarvittaessa seuran tapahtumien järjestelyyn.
- Autan harjoituskaveria ja itseäni jaksamaan harjoituksissa.

| Perusvaatimukset | |
|--|---|
| Harjoituspassissa vähintään 20 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk. | |
| Potkut | |
| Dwi chagi | Takapotku |
| Apchuk dollyo chagi | Päkiällä tehtävä kiertopotku |
| Twio ap chagi | Hyppyetupotku |
| Lyönnit ja iskut | |
| Agwison khaljaebi | Isku peukalon hakasella |
| Pyonsonkkeut sewo tzireugi | Isku sormenpäillä |
| Sonnal mok chigi | Isku veitsikädellä ulkoa sisäänpäin |
| Sonnal bakkat chigi | Isku veitsikädellä sisältä ulospäin |
| Torjunnat | |
| Hansonnal montong bakkat makki | Yhden veitsikäden keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin |
| Sonnal montong makki | Tuettu veitsikäden keskivartalotorjunta, sisältä ulospäin |
| Han sonnal arae makki | Alatorjunta veitsikädellä |
| Han sonnal olgul makki | Ylätorjunta veitsikädellä |
| Sonnal arae hecho makki | Kahdenkäden alatorjunta veitsikäsien |
| Teoria | |
| Kilpailusääntöjen 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 |
| Itsepuolustuksen lakiperusteet | Rikoslaki 4 luku 4 § sekä Pakkokeinolaki 1 luku 1 §. |
| Hosinsul | |
| Irtautumiset erilaisista tartunnoista | |
| Askelottelut | |
| 1 x Hanbeon kyorugi (askelottelu 1.) | |
| Kyorugi | |
| Ottelupotkut parin kanssa vuoroperiaatteella | |
| Poomsae | |
| Taegeuk 2. liikesarjan esittäminen ryhmässä | |

5. KUP

Salikäyttäytyminen ja yleinen käyttäytyminen

- Osaan hyppypotkut muodossa ja pariharjoittelussa.
- Torjunnat osaan myös potkutekniikoilla.
- Askelotteluissa osaan puolustuksen ja vastaiskun merkityksen.
- Lyönneistä ja iskuista osaan oikean rytmin sekä osumakohdan.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita ja tiedän käytöksen merkityksen.
- Autan harjoitusten tunnelmassa ja huudan vahvasti Kihapit.
- Kunnioitan harjoittelukavereitani ja uurastan kovemmin.
- Kannustan ja käyttäydyn hyvin toisia kohtaan.
- Osallistun seuran tapahtumien järjestelyyn ja käyn leireillä.
- Osaan ottelun perusteet, tiedän ottelun olevan sääntöihin perustuvaa kamppailua.

| Perusvaatimukset | |
|--|---|
| Harjoituspassissa vähintään 20 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk. | |
| Potkut | |
| Twio yop chagi | Hyppysivupotku |
| Twio dollyo chagi | Hyppykiertopotku |
| Lyönnit ja iskut | |
| Palkup dollyo chigi | Kiertävä kyynänpääisku |
| Palkup yop chigi | Kyynänpääisku sivulle |
| Deungjumeok ap chigi | Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin |
| Jebi poom mok chigi | Yhdenaikainen ylätorjunta ja takakäden isku veitsikäsin |
| Torjunnat | |
| Kodureo sonnal arae makki | Tuettu alatorjunta veitsikädellä |
| Batangson nullo makki | Torjunta kämmenellä alaspäin |
| Teoria | |
| Käytös | Kokelaan suullinen tai kirjallinen pohdinta |
| Hosinsul | |
| Potkutorjunnat ja puolustautuminen jalkatekniikoilla | |
| Askelottelut | |
| 2 x Hanbeon kyorugi (askelottelut 1. 2.) | |
| 1 x Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelu 1.) | |
| Kyorugi | |
| Parin kanssa tehdyt ottelutilanteet ja kombinaatiot, hyökkäykset ja vastaiskut (panssareihin) | |
| Kevyt sparraaminen (ilman panssareita) | |
| Poomsae | |
| Taegeuk 3. liikesarjan esittäminen ryhmässä | |
| Taegeuk 1. liikesarjan esittäminen itsenäisesti | |

4. KUP

Salikäyttäytyminen ja vaikuttaminen

- Torjunnat osaan myös potkutekniikoilla.
- Askelotteluissa osaan puolustuksen ja vastaiskun merkityksen.
- Lyönneistä ja iskuista osaan rentouden sekä hallitsen osumakohdan.
- Osaan ensimmäiset liikesarjat.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita ja tiedän käytöksen merkityksen.
- Autan harjoitusten tunnelmassa ja huudan vahvasti kihapit.
- Kunnioitan harjoittelukavereitani ja olen tukena toisille.
- Kannustan ja käyttäydyn hyvin toisia kohtaan.
- Osallistun seuran tapahtumien järjestelyyn vastuullisesti ja leireillä vaihdan kokemuksia sekä edustan Taekwondokouluani.
- Osaan ottelun perusteet ja sen osa-alueet, hyökkäys/aktiivinen = hallitsen aloitteet, hyökkäys/passiivinen = valmistelen väistäessä oman vastahyökkäyksen.
- Osaan kertoa Taekwondosta ja vastata kirjallisiin kokeisiin, mm. Taekwondon kuusi ohjetta.

| Perusvaatimukset | |
|--|---|
| Harjoituspassissa vähintään 30 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk. | |
| Seisonnat | |
| Beom seogi | Tiikeriseisonta |
| Potkut | |
| Dwi huryo chagi | Takakiertopotku |
| Nakka chagi | Koukkupotku |
| Twio Naeryo chagi | Hyppyjalannostopotku |
| Teoria | |
| Kunnioitus | Kokelaan suullinen tai kirjallinen pohdinta |
| Hosinsul | |
| Potkuhyökkäysten väistäminen | |
| Askelottelut | |
| 3 x Hanbeon kyorugi (askelottelut 1. 2. 3.) | |
| 2 x Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelut 1. 2.) | |
| Kyorugi | |
| Ottelu panssarit päällä 2x2min | |
| Poomsae | |
| Taegeuk 4. liikesarjan esittäminen ryhmässä | |
| Taegeuk 2. liikesarjan esittäminen itsenäisesti | |

3. KUP

Salikäyttäytyminen ja toiminta

- Kamppailen kovemmin muodossa ja pariharjoittelussa.
- Itsepuolustuksessa selviän tarttuvasta ja lyövästä vastustajasta.
- Askelotteluissa osaan keskittyä tekemiseen.
- Lyönneistä ja iskuista tiedän vaikutuksen vastustajaan.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita ja olen vaatimaton.
- Tyhjennän mieleni ja huolehdin puhtaudesta.
- Olen vahvempi ja jaksan enemmän.
- Saavutukseni on minulle merkittävä ja olen jo taitava perusasioissa.
- Voin osaltani edistää seuran hyvää toimintaa.
- Olen valmis kokeilemaan ottelua tai liikesarja kilpailua.
- Osaan kertoa kirjallisesti Taekwondosta perusasioita.

| Perusvaatimukset | |
|--|--|
| Harjoituspassissa vähintään 30 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk. | |
| Seisonnat | |
| Moa seogi | Seisonta, jalat yhdessä |
| Naranhi seogi | Seisonta, jalat hartioiden leveydellä |
| Dwikkoa seogi | Ristikkäisseisonta, taempi jalka liikkuu etummaisesta jalan taakse ristiin |
| Apkkoa seogi | Ristiaskel sivuttain, takimmainen jalka astuu ristiin etummaisesta jalan etupuolelle |
| Hakdari seogi | Kurkisseisonta |
| Potkut | |
| Twio dwi chagi | Hyppytakapotku |
| Lyönnit ja iskut | |
| Mejumeok naeryo chigi | Isku nyrkinpohjalla alaspäin |
| Mureup chigi | Polvi-isku (potku) |
| Jeocho jireogi | Isku kahdella kädellä (rystyset alaspäin) |
| Deungjumeok bakkat chigi | Isku kämmenselällä sisältä ulospäin |
| Batangson teok chigi | Isku kämmenpohjalla |
| Torjunnat | |
| Kawi makki | Saksitorjunta |
| Santeul makki | Vuoritorjunta |
| Wesanteul makki | Puolittainen vuoritorjunta |
| Teoria | |
| Mielen ja kehon puhtaus | Kokelaan suullinen tai kirjallinen pohdinta |
| Vaatimattomuus | Kokelaan suullinen tai kirjallinen pohdinta |
| Hosinsul | |
| Itsepuolustus tarttuvaa tai lyövästä vastustajaa vastaan | |
| Askelottelut | |
| 4 x Hanbeon kyorugi (askelottelut 1. 2. 3. 4.) | |
| 3 x Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelut 1. 2. 3.) | |
| Kyorugi | |
| Ottelu panssarit päällä 3x2min | |
| Poomsae | |
| Taegeuk 5. liikesarjan esittäminen ryhmässä | |
| Taegeuk 3. liikesarjan esittäminen itsenäisesti | |

2. KUP

Salikäyttäytyminen ja lajikäyttäytyminen

- Pystyn nopeampaan tempoon muodossa ja pariharjoittelussa.
- Itsepuolustuksessa pystyn suojelemaan itseäni joko perääntymällä tai hyökkäämällä.
- Askelotteluissa osaan keskittyä tekemiseen ja olen kärsivällinen.
- Lyönneistä ja iskuista osaan yhtäaikaista tekniikoita.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita ja jaksan odottaa vuoroani.
- Laajennan Taekwondo tietouttani lukemalla ja tutkimalla seuran ja lajin historiaa.
- Olen Taekwondossa vahva ja jaksan sekä tiedän enemmän perusteita lajista.
- Osaan ottaa vastuuta ja ohjata perustekniikoiden harjoittelua.
- Tiedän olevani malli alemmille vyöasteille ja käyttäydyn se mukaan.
- Osaan kamppailun.
- Opettajani tietää mitä osaan, mutta näytän haluni kehittyä edelleen.
- Teen oman kirjoitelman Taekwondon vaikutuksesta minuun tai esityksen omasta Taekwondourasta.

| Perusvaatimukset | |
|--|---|
| Harjoituspassissa vähintään 40 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk. | |
| Potkut | |
| Twio nakka chagi | Hyppykoukkupotku |
| Twio apchuk dollyo chagi | Päkiällä tehtävä hyppykiertopotku |
| Hyppypotkuja juoksusta | - |
| Kahden hyppypotkun yhdistelmät | - |
| Teoria | |
| Kärsivällisyys | Kokelaan suullinen tai kirjallinen pohdinta |
| Hosinsul | |
| Itsepuolustus lyhyellä kepillä/pampulla varustautunutta vastustajaa vastaan | |
| Askelottelut | |
| 4 x Hanbeon kyorugi (askelottelut 1. 2. 3. 4. ja opitun soveltaminen) | |
| 3 x Sebeon kyorugi (kolmen askeleen ottelut 1. 2. 3. ja opitun soveltaminen) | |
| Kyorugi | |
| Ottelu panssarit päällä 4x2min | |
| Vyökoeottelu kahta vastustajaa vastaan 1x2min | |
| Poomsae | |
| Taegeuk 6. liikesarjan esittäminen ryhmässä | |
| Taegeuk 4 & 5. liikesarjan esittäminen itsenäisesti | |

1. KUP

Salikäyttäytyminen ja oppilaskäyttäytyminen

- Pystyn kovempaan kamppailuun ja osaan huoltaa kehoani jo hyvin.
- Itsepuolustuksessa ymmärrän mitä valintani vaikuttavat terveyteeni.
- Tekniikoissa olen taitava ja Taekwondossa valmistaudun oppilaaksi
- Tekniikoita opettelen soveltamaan ja yhdistelemään.
- Kuuntelen ohjaajan ohjeita ja osaan kertoa niitä myös eteenpäin.
- Taekwondo on minulle tärkeä elämänvoima ja terveyteni mittari.
- Tunnen Taekwondon jo hyvin ja tiedän silti olevani vasta alussa.
- Haluan näyttää olevani hyvä oppilas.
- Vien Taekwondo mallia ja osaan olla ystävä sekä tukea kavereitani.
- Kamppailen ja toistan enemmän, näin opin itsestäni enemmän.
- Opettajani kutsuu minut 1 Dan/ POOM kokeeseen.
- Kirjoitan ohjeita Taekwondoaihe sisällöistä.
- Valmistaudun DAN kokeeseen hyvällä mielellä ja taidolla.

| Perusvaatimukset | |
|---|---|
| Harjoituspassissa vähintään 50 merkintää, joista 4 on vyökoeharjoituksista. Osallistuminen vähintään yhteen seuran leiriin, kilpailuun tai seuratapahtumaan. Edellisestä vyökokeesta kulunut 4 kk. | |
| Potkut | |
| Dwi huryo chagi | Hyppytakakiertopotku |
| Lyönnit ja iskut | |
| Mureupkkukki | Polven murskaus |
| Torjunnat | |
| Tongmilgi | Kurkun suojaus |
| Teoria | |
| Taekwondon historiaa | Lajin syntyhistoria ja historia Suomessa, Iisalmen Taekwondon opettajalinja |
| Hosinsul | |
| Itsepuolustus kahta vastustajaa vastaan | |
| Askelottelut | |
| Hanbeon kyorugi, opitun soveltaminen itsepuolustus, potku- ja näytöstekniikoilla | |
| Sebeon kyorugi, opitun soveltaminen näytöstekniikoilla | |
| Kyorugi | |
| Ottelu panssarit päällä 5x2min | |
| Vyökoeottelu kahta vastustajaa vastaan 1x3min | |
| Poomsae | |
| Taegeuk 8. liikesarjan esittäminen ryhmässä | |
| Taegeuk 6 & 7. liikesarjan esittäminen itsenäisesti | |

1. POOM / DAN

Salikäyttäytyminen ja olen oppilas Kjosanim

- Ymmärrän kamppailun ja ottelun luonteen.
- Osaan huoltaa kehoani ja mieltä.
- Itsepuolustus on mitä valitsen, mitä teen, miten toimin ja mihin osallistun.
- Taekwondossa olen oppilas ja taistelemalla etenen.
- Tekniikka ja mieli yhteistyössä.
- Kuuntelen opettajani ohjeita ja osaan ohjata niitä myös eteenpäin.
- Taekwondo on terveyteni ja huolehdin taidolla kehostani.
- Taekwondon on tieni ja voin saavuttaa tärkeitä elämänarvoja ja kokemuksia.
- Olen hyvä oppilas ja otan vastuuta.
- Minulla on opettaja, nyt olen oppilas Taekwondossa.
- Teen kirjallisen tehtävän opettajan antamasta aiheesta.
- Toimintakykyni on nyt parasta elämänvoimaa olen inhimillinen ilmentys.
- Minulla on omatunne taidoistani, olen parhaimmillani ja juuri nyt tallennan elämäni tärkeää kokemusta.

| |
|--|
| Perusvaatimukset |
| 1. Poom (alaikäraja: samana vuonna, kun täyttää 13) 1. Dan vähintään 15-vuotias Harjoitusmerkinnät: <ul style="list-style-type: none">• 50 merkintää seuraharjoituksista / omista ohjauksista.• 10 merkintää koulun oman Sabunimin ohjaamisesta Dan- ja vyökoeharjoituksista.• 2 merkintää muun opettajan / mestarin harjoituksista (esim. Sim Uu leiri) |
| Ohjaamiskokemus |
| Vähintään yhden vuoden kokemus ohjaamisesta (Poom-arvoilla, apuohjaaminen / esimerkkinä toimiminen) |
| Seuratyö |
| Välitavoitteena seuratyö / aktiivisuus (esim. tapahtuman, kilpailun tai leirin järjestäminen, johtokuntatyöskentely tai muu seuran eteen tehty työskentely) |
| Sitoutuinen |
| Sitoutuminen vähintään vuodeksi seuran toimintaan (vastuuohjaaja, johtokuntatoiminta, muu luottamustehtävä) |
| Murskaus |
| Taitomurskaus |
| Poomsae |
| Taegeuk 1-8 |
| Koryo |



IISALMEN TAEKWONDO

2. POOM / DAN

Kjosanim edustaa

- Osoitan vahvaa taekwondo ja suhteutan sen ohjaajatoimintaani
- Osaan ohjata taekwondoharjoituksessa ja hankin siihen tietoutta
- Vahvistan seuran toimintaa järjestämällä tapahtumia ja vastaan niiden järjestelyistä
- Itsepuolustus on henkistä ja fyysistä vahvuutta toimia ja valita
- Kampinailun henkisillä ja fyysisillä vahvuuksillani
- Tuotan seuralle lisäarvoa kunnioittamalla koulun arvoja ja arvojen ylläpitäjiä

| |
|--|
| Perusvaatimukset |
| Vähintään 16-vuotias (Poom. vähintään 15-vuotias) Vähintään 1 vuosi 1. Dan sertifikaatin päivästä Harjoitusmerkinnät: <ul style="list-style-type: none">• 50 merkintää seuraharjoituksista / omista ohjauksista.• 10 merkintää koulun oman Sabunimin ohjaamista Dan- ja vyökoeharjoituksista.• 2 merkintää muun opettajan / mestarin harjoituksista (esim. Sim Uu leiri) |
| Ohjaamiskokemus |
| Toiminut vähintään yhden vuoden vastuunohjaajana (Poom. toiminut vähintään kauden vuoden apuohjaajana) |
| Seuratyö |
| Välitavoitteena seuratyö / aktiivisuus (esim. tapahtuman, kilpailun tai leirin järjestäminen, johtokuntatyöskentely tai muu seuran eteen tehty työskentely) |
| Sitoutuinen |
| Sitoutuminen vähintään vuodeksi seuran toimintaan (vastuunohjaaja, johtokuntatoiminta, muu luottamustehtävä) |
| Murskaus |
| Voimamurskaus |
| Poomsae |
| Koryo |
| Kumgkang |

3. DAN

Kjosanim oppilas valmistautuu opettajuuden tielle

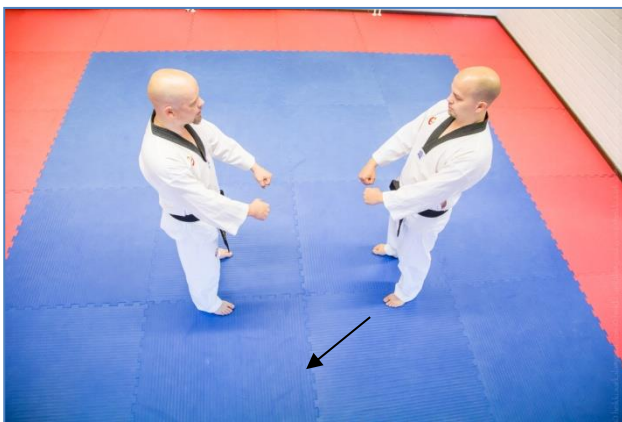
- Olen taitava taekwondossa ja otan vastuuta ryhmistä ja seuratyöstä
- Valmistaudun opettajuuteen kouluttautumalla, hankkimalla kokemusta kansallisesta ja kansainvälisestä Taekwondosta
- Itsepuolustukseni on vastuuntuntoa, terveyden vaalimista, tiedostamista ja aloitteellista yhteistyötä
- Kamppailen taidoillani, tiedoillani ja huolehdin omasta sekä ympäristöni terveestä ilmapiiristä
- Tehtävistä ja tapahtumista otan uhrautuvasti vastuuta, edistän perinteiden jatkumista ja säilymistä
- Valmistelen opettajatyöni tapahtumia ja käsityksiä vastaavaksi, kerron omasta Taekwondosta
- On vuoroni vastavuoroisesti mahdollistaa toisille Taekwondon oppimista ja jatkaa työtä eteenpäin
- Toimin seuran kehittäjänä ylläpitäjänä ja vaikutan taekwondon hyvän mielen opetuksen jakamiseen
- Iisalmen Taekwondossa on aina tilaa ja aikaa ajatella sekä toimia

| Perusvaatimukset |
|--|
| Vähintään 18-vuotias (Poom. vähintään 15-vuotias) Vähintään 2 vuotta 2. Dan sertifikaatin päivämäärästä Harjoitusmerkinnät: <ul style="list-style-type: none"> • 50 merkintää seuraharjoituksista / omista ohjauksista. • 10 merkintää koulun oman Sabunimin ohjaamista Dan- ja vyökoeharjoituksista. • 2 merkintää muun opettajan / mestarin harjoituksista (esim. Sim Uu leiri) |
| Ohjaamiskokemus |
| Vähintään 1-tason ohjaajakoulutus tai muu vastaava koulutus. Useamman vuoden kokemus vastuuhjaajana toimimisesta. On toiminut vyökokeissa avustajana. |
| Seuratyö |
| Välitavoitteena seuratyö / aktiivisuus (esim. tapahtuman, kilpailun tai leirin järjestäminen, johtokuntatyöskentely tai muu seuran eteen tehty työskentely) |
| Sitoutuinen |
| Sitoutuminen vähintään vuodeksi seuran toimintaan (vastuuhjaaja, johtokuntatoiminta, muu luottamustehtävä) |
| Murskaus |
| Nopeus (useamman tekniikan kombinaatio) |
| Poomsae |
| Kumgkang |
| Taebaek |

ASKELOTTELUT

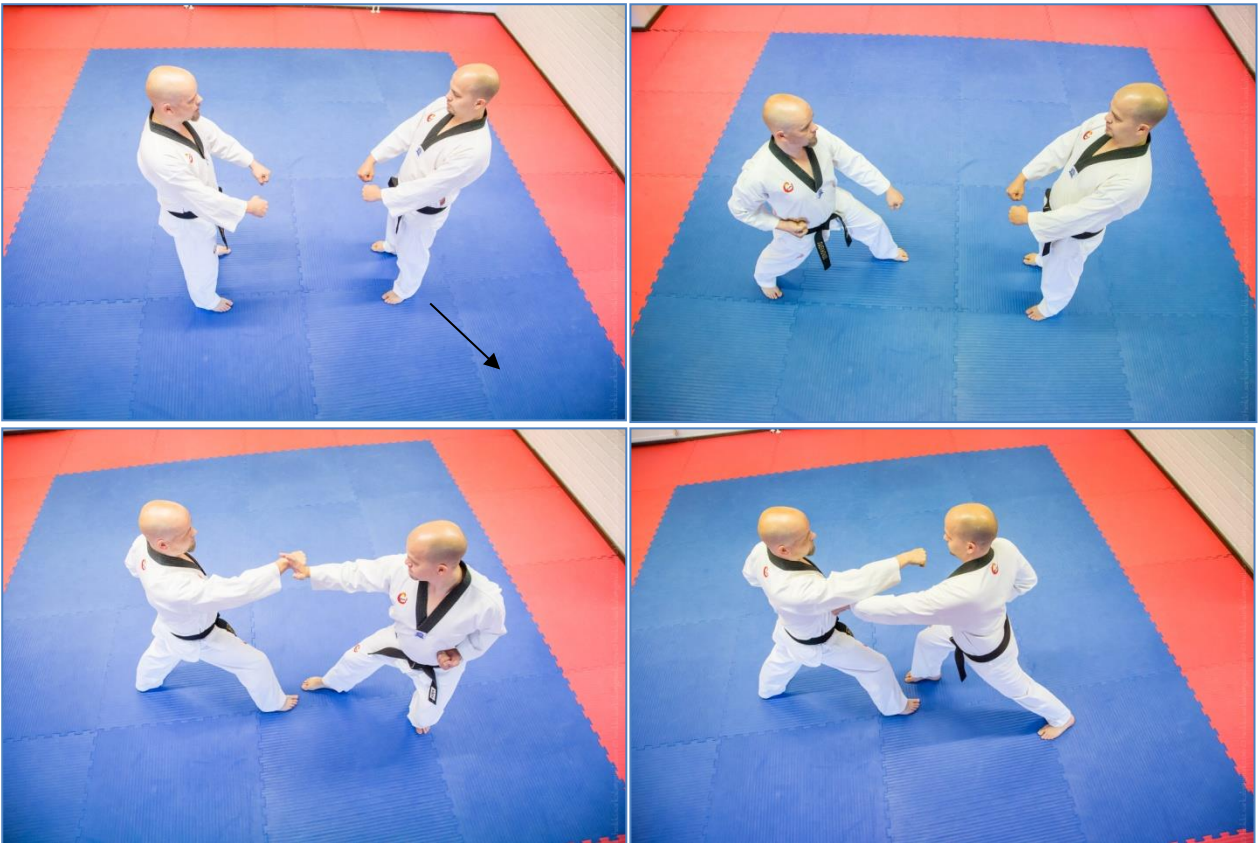
Yhden askeleen ottelu 1.

- Liikkuminen:
 - Ulkopuolelle etuviistoon 45 asteen kulmassa, suunta 1.
- Torjunta:
 - Juchum seogi - montong maki
- Vastaisku:
 - Montong jirugi



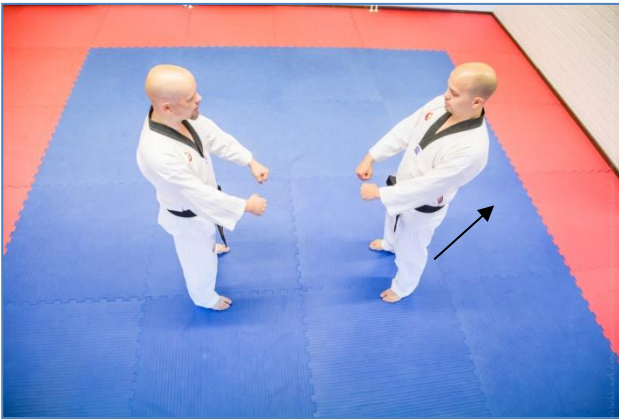
Yhden askeleen ottelu 2.

- Liikkuminen:
 - Ulkopuolelle takaviistoon 45 asteen kulmassa, suunta 2.
- Torjunta:
 - Dwitkubi – hanssonal montong bakkat maki
- Vastaisku:
 - Pidennys ap kubiin – montong baro jirugi



Yhden askeleen ottelu 3.

- Liikkuminen:
 - Avoimelle puolelle takaviistoon 45 asteen kulmassa, suunta 3.
- Torjunta:
 - Dwitkubi - Batangson montong makki
- Vastaisku:
 - Liuku eteenpäin, ap seogi – deungjumok ap chigi



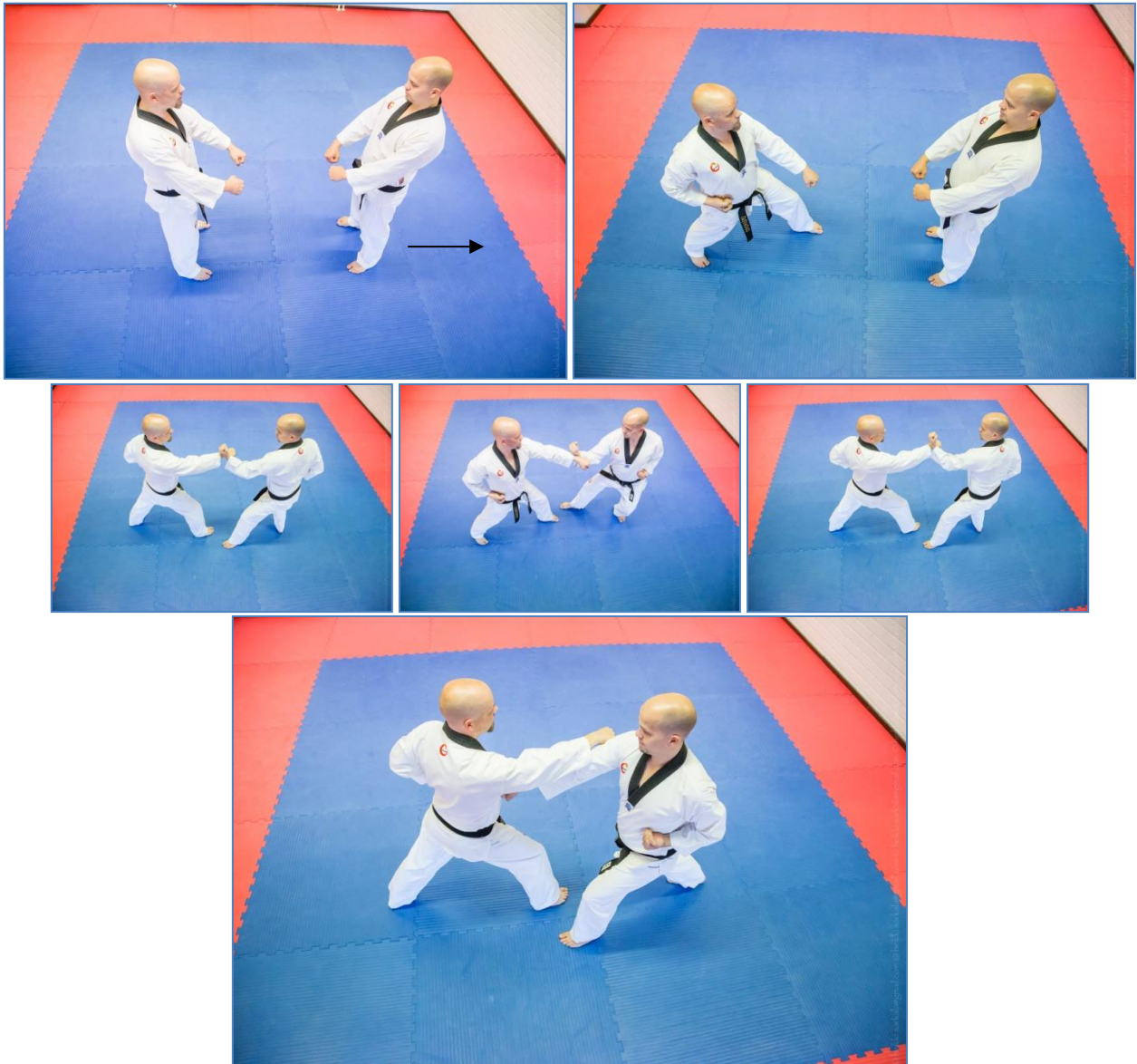
Yhden askeleen ottelu 4.

- Liikkuminen:
 - Avoimelle puolelle etuviistoon 45 asteen kulmassa, suunta 4.
- Torjunta ja vastaisku:
 - Juchum seogi – han sonnal montong bakkat makki ja batangsong teok chigi (yhdenaikainen torjunta ja vastaisku)



Kolmen askeleen ottelu 1.

- Liikkuminen:
 - Suoraan taakse, suunta 5
- Torjunnat:
 1. Dwitkubi – hanssonal montong makki
 2. Dwitkubi – hanssonal montong makki
 3. Dwitkubi – hanssonal montong makki
- Vastaisu:
 - Pidennys ap kubi – baro chirugi



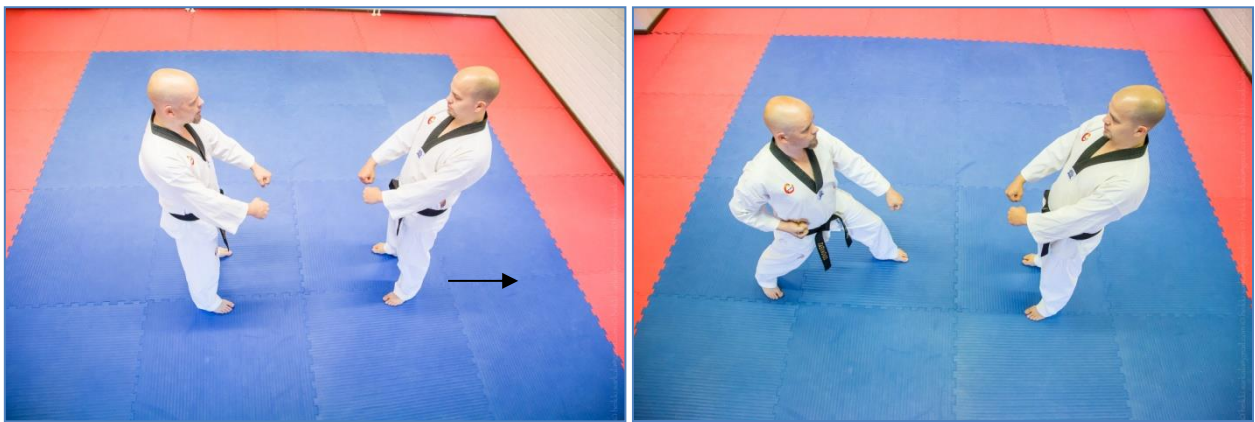
Kolmen askeleen ottelu 2.

- Liikkuminen:
 - Suoraan taakse, suunta 5
- Torjunnat:
 1. Dwitkubi – hanssonal montong bakkat makki
 2. Dwitkubi – hanssonal montong bakkat makki
 3. Dwitkubi – hanssonal montong bakkat makki
- Vastaisku:
 - Yop chagi – koduro makki



Kolmen askeleen ottelu 3.

- Liikkuminen:
 - Suoraan taakse, suunta 5
- Torjunnat:
 1. ap kubi – montong makki
 2. ap kubi – montong makki
 3. ap kubi – montong makki
- Vastaisku:
 - dwi hurio chagi- koduro makki



SUOSITUKSET JUNIOREIDEN ASKELOTTELUISTA

Perusliikkeiden opettelu muodossa 1.



- Tekniikat ohjaajan komennosta vaiheittain, hyökkäys
 - Junbi valmiusasento
 - Apkubi arae makki, askel taaksepäin
 - Apkubi Montong jireugi, askel eteen ja lyönti etukädellä
 - Baro, paluu valmiusasentoon
- Hyökkäyksen voi tehdä myös kohteeseen / harjoitusvälineeseen

Perusliikkeiden opettelu muodossa 2.

- Tekniikat ohjaajan komennosta vaiheittain, puolustus
 - Junbi valmiusasento
 - Jatkotekniikat soveltaen tason ja vyöarvon mukaan
 - Juchum seogi sivulle ja montong jireugi, baro paluu valmiusasentoon
 - Tykubi han sonnal montong makki taaksepäin ja pidennys apkubi montong baro jirigi, baro paluu valmiusasentoon
- Hyökkäyksen voi tehdä myös kohteeseen / harjoitusvälineeseen

Tutustuminen torjuntoihin



- Seisonta:
 - Juchum seogi paikoillaan
 - Harjoitteen voi soveltaa myös eri seisontoihin tai liikkeeseen
- Torjuntujen toimintaperiaate käytännönharjoitteena
 - Tekniikat komennosta – liikkeet tutuiksi
 - Arae makki
 - Bakkat makki
 - Olgul makki
 - Puolustus eri korkeuksille – reagointi
- Torjunnan perään voi yhdistää myös vastatekniikan, esim. ap chagi
- Tekniikat soveltaen tason ja vyöarvon mukaan

Liikkeiden yhdistäminen ja soveltaminen



- Lähtö kamppailu- tai valmiusasennosta
- Hyökkäys kohteeseen määrättyllä potkulla tai käsitekniikalla
- Hyökkäyksen jälkeen reagointi ja puolustus torjunnalla
 - Ennalta määrätty tekniikat – kamppailun periaate selväksi
 - Puolustus eri korkeuksille – reagointi
- Tekniikat soveltaen tason ja vyöarvon mukaan



IISALMEN TAEKWONDO

Kolmen tekniikan ottelu



- Lähtö kamppailu- tai valmiusasennosta
- Hyökkäys kohteeseen eteenpäin liikkuen kolmella määrätyllä potkulla tai käsitekniikalla
- Hyökkäyksen jälkeen reagointi ja puolustus torjunnalla
 - Ennalta määrätty tekniikat – kamppailun periaate selväksi
 - Puolustus eri korkeuksille – reagointi
- Tekniikat soveltaen tason ja vyöarvon mukaan

POOMSAE-TAULUKOT

Taegeuk-liikesarjat (värivöiden liikesarjat)

| Vyöarvo | Perustekniikat ja kombinaatiot (Liikesarjan esittäminen ryhmässä) | Kokonaissuoritus (Liikesarjan esittäminen itsenäisesti) |
|----------------|---|---|
| 8. Kup | - | - |
| 7. Kup | Taegeuk 1. | - |
| 6. Kup | Taegeuk 2. | - |
| 5. Kup | Taegeuk 3. | Taegeuk 1. |
| 4. Kup | Taegeuk 4. | Taegeuk 2. |
| 3. Kup | Taegeuk 5. | Taegeuk 3. |
| 2. Kup | Taegeuk 6. | Taegeuk 4. & Taegeuk 5. |
| 1. Kup | Taegeuk 7. | Taegeuk 6. & Taegeuk 7. |

Yudanja-liikesarjat (mustien vöiden liikesarjat)

| | |
|--------|----------------|
| 1. Dan | Taegeuk 1 - 8. |
| 2. Dan | Koryo |
| 3. Dan | Kumgkang |
| 4. Dan | Taebaek |
| 5. Dan | Pyongwon |

Gi Chu Poomset (Sim Uu)

| |
|---------------|
| Gi Chu Il Pu |
| Gi Chu Ih Pu |
| Gi Chu Sam Pu |

Pyong Ahn Poomset (Sim Uu)

| |
|-------------------|
| Pyong Ahn Cho Dan |
| Pyong Ahn Ih Dan |
| Pyong Ahn Sam Dan |
| Pyong Ahn Oh Dan |

VUOSIKELLO

