

VYÖKOEVAATIMUKSET – Aikuiset

Kaikki aikaisempien vyöasteiden vaatimukset ovat osana seuraavien vyöasteiden vaatimuksia, vaikka niitä ei erikseen ole mainittu. Kokeen arvostelussa otetaan huomioon kokelaan ikä.

8.kup (keltainen vyö)

Peruskomennot

<i>Charyot</i>	<i>Huomio</i>
<i>Kyongne</i>	<i>Kumarrus</i>
<i>Junbi</i>	<i>Valmiusseisontaan</i>
<i>Kyorugi junbi</i>	<i>Otteluasento</i>
<i>Baro</i>	<i>Seis, takaisin</i>
<i>Zu</i>	<i>Lepo</i>
<i>Dwiro</i>	<i>Käänny ympäri</i>
<i>Antso</i>	<i>Alas polvi-istuntaan</i>
<i>Hiroso</i>	<i>Ylös polvi-istuntaan</i>
<i>Kihap</i>	<i>Huuto</i>
<i>Jongshin</i>	<i>Spiritti, henki, yrittäminen</i>
<i>Nakbop</i>	<i>Kaatuminen</i>

Potkut

Ap pal ap chagi	Etujalan etupotku
Dwi pal ap chagi	Takajalan etupotku
An pal bandal chagi	Etujalan ottelupotku
Dwi pal bandal chagi	Takajalan ottelupotku

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
Momtung makki	Keskitorjunta etukädellä
Momtung an makki	Keskitorjunta takakädellä
Olgul makki	Ylätorjunta

Lyönnit/Iskut

Momtung bandae jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Momtung baro jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon

Otteluasento ja liikkuminen

Puolenvaihdot paikaltaan (etukautta, selänkautta)
Liuku eteen ja taakse
Liikkuminen sivuille
Kiertävä liikkuminen
Puolenvaihtojen, liukujen ja sivuliikkeen yhdistelmät

Samanaikainen ottelupotku ja torjunta

Itsepuolustus

Etäisyyden pito, liikkuminen, suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta pystyssä (pään ja vartalonsuojaaminen, potkujen vastaanotto jalkoihin), väistöt taakse ja sivulle, peruskaatumiset eteen, taakse ja sivuille (kaatumisen jälkeen suojautuminen maassa)

Teoriatiedot

Salietiketti

Käytös ja spiritti vyökokeessa

Vyökokeen tarkoitus

Omatoiminen alkulämmittely

7.kup (keltainen vyö + vihreä natsa)

Peruskomennot

<i>Poomsae</i>	<i>Liikesarjat</i>
<i>Kyorugi</i>	<i>Ottelu</i>
<i>Hosinsul</i>	<i>Itsepuolustus</i>
<i>Sijak</i>	<i>Aloita (ottelussa ja liikesarjoissa)</i>
<i>Kallyo</i>	<i>Keskeytä (ottelussa)</i>
<i>Kyesok</i>	<i>Jatka (ottelussa)</i>
<i>Kuman</i>	<i>Lopeta</i>

Lyönnit/Iskut

Olgul bandae jireugi	Etukäden suora lyönti päähän
Olgul baro jireugi	Takakäden suora lyönti päähän
Yop jireugi	Lyönti sivulle

Potkut (etu- ja takajalan potku sisältyvät jatkossa kaikkiin potkutekniikoihin)

Naeryo chagi	Kirvespotku
An chagi	Kehäpotku sisäänpäin
Bakat chagi	Kehäpotku ulospäin
Mom dollyo bandal chagi	Ottelupotku pyörähdyksellä, askeleella
Miro chagi	Työntöpotku
"cut kick"	Ottelusivupotku
Kahden perustekniikkapotkun kombinaatiot	

Torjunnat

Arae hecho makki	Kahden käden alatorjunta (irtautuminen)
Momtong hecho makki	Kahden käden keskitorjunta (irtautuminen)

Liikesarjat

Taeguk 1 jang
Taeguk 2 jang kombinaatiot erikseen

Askelottelu

Han beon kyorugi 2 kpl (yhden askeleen ottelu)

Ottelu

Tekniikan yhdistäminen otteluliikkumiseen hyökkävänä ja puolustavana
Ottelupotku kolmelta etäisyydeltä (läheltä, normaalietäisyydeltä, pitkältä etäisyydeltä)
Torjunnat lötköpötköjen kanssa

Itsepuolustus

Torjuntien käyttö irtautumiseen; irtautumisen kiertosuunnat, irtautuminen perustekniikalla edestä tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Teoriatiedot

Taekwondo suomeksi, dojang, dobok (kupdobok, poomdobok ja dandobok), tekniikoiden suorituskorkeudet ja -kohteet (arae, momtong ja olgul), vyöasteet (Kup-, Poom- ja Dan-arvot, Dan-arvojen nimet), harjoitusmuodot (perustekniikka, liikesarjat, ottelu, askelottelu ja murskaus) ja niiden tarkoitus

Muuta

Liikkuminen perustekniikoiden yhteydessä muodossa takaperin

6.kup (vihreä vyö)

Potkut

Mom dollyo bandal chagi	Ottelupotku pyörähdyksellä, hypyllä
Twio ap chagi	Hyppyetupotku
Yop chagi	Sivupotku
Dollyo chagi	Etukiertopotku
Dubeon bandal chagi	Tuplaottelukiertopotku

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

Liikesarjat

Taeguk 2 jang
Taeguk 3 jang kombinaatiot erikseen

Askelottelu

Hanbeon kyorugi 3 kpl (yhden askeleen ottelu)
Sebeon kyorugi 1 kpl (kolmen askeleen ottelu)

Ottelu

2-3 potkun kombinaatioita ja potku-lyönti/lyönti-potkukombinaatioita panssariin/pistehanskaan hyökkävänä ja puolustavana, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen
Ottelu kevyellä kontaktilla, 2 x 1,5min

Itsepuolustus

Irtautuminen perustekniikalla takaa tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Teoriatiedot

Taekwondon 6 arvoa: Käytös, vaatimattomuus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus, kunnioitus sekä mielen ja kehon puhtaus

Muuta

Liikkuminen ja perustekniikat liikkuen sivuittain

5.kup (vihreä vyö + sininen natsa)

Potkut

Dwi chagi	Takapotku
Twio naeryo chagi	Hyppykirvespotku
Twio an chagi	Hyppykehäpotku sisäänpäin
Twio bakkat chagi	Hyppykehäpotku ulospäin
Twio dollyo chagi	Hyppykiertopotku
Nakka chagi	Koukkupotku
3 perustekniikkapotkun kombinaatiot	

Torjunnat

Palmok bakkat makki	Yhden käden (ranne)torjunta ulospäin
An palmok bakkat makki	Yhden käden (sisäranne)torjunta ulospäin
Sonnal momtong bakkat makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta ulospäin keskikorkeudelle
Batangson makki	Kämmenpohjatorjunta
Batangson nullo makki	Kämmenpohjatorjunta alaspäin

Lyönnit/Iskut

Pyonsonkeut jireugi	Lyönti sormenpäillä
Pyonsonkut sewo jireugi	Lyönti sormenpäillä toisen käden (tukikäden) ylitse
Deung jumeok ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin

Erikoistekniikat

Jebipoom mok chigi	Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyrjäisku
--------------------	--------------------------------------------------

Liikesarjat

Taeguk 3 jang
Taeguk 4 jang kombinaatiot erikseen

Askelottelu

Hanbeon kyorugi 3 kpl (yhden askeleen ottelu)
Sebeon kyorugi 1 kpl (kolmen askeleen ottelu)

Ottelu

Takapotkut ja vyötason mukaiset hyppypotkut panssariin/pistehanskaan
Kevyt ottelu hyökkävällä ja puolustavalla ottelutyyllillä, 2 X 1,5min

Itsepuolustus

Puolustautuminen maassa; vastustaja pystyssä sekä irtautuminen päällä olevasta vastustajasta, pystyyn pyrkiminen ja etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen
Etäisyyden pito ja puolustautuminen potkutekniikoilla (työntöpotku, kiertopotku jalkoihin)

Teoriatiedot

Ottelusääntöjen perusteet: sallitut tekniikat ja osuma-alueet, pistealueet, pisteiden saaminen, kielletyt suoritukset ja rangaistukset, ottelualue, otteluaika, kilpailukategoriat, ratkaisumahdollisuudet (=tuomiot)
Liikesarjasääntöjen perusteet: kilpailualue, kilpailun kulku, komennot, pisteytyksen periaatteet, kilpailukategoriat, voittajan määräytyminen

4.kup (sininen vyö)

Potkut

Twio yop chagi	Hyppysivupotku
Mom dollyo hurio chagi	Takakiertopotku

Seisonnat

Wen seogi	Vasen seisonta
Oreun seogi	Oikea seisonta
Dwi koa seogi	Ristikkäisseisonta (Dwi = taempi jalka tulee ristiin etujalan jälkeen sen taakse)

Lyönnit/Iskut

Me jumeok naeryo chigi	Lyönti ylhäältä alas nyrkin pohjalla
Palgup dollyo chigi	Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)
Palgup pyojeok chigi	Kyynärpääisku (tartunnalla)
Pyon jumeok jireugi	Lyönti taitettujen sormien päillä (neljä sormea)
Kawisonkeut jireugi	Lyönti kahden sormen päillä (etu- ja keskisormi)

Liikesarjat

Taeguk 4 jang
Taeguk 5 jang kombinaatiot erikseen

Askelottelu

Hanbeon kyorugi 4 kpl (yhden askeleen ottelu)
Sebeon kyorugi 2 kpl (kolmen askeleen ottelu)

Ottelu

Vyökoevaatimusten mukaiset potkut ja hyppypotkut panssariin/pistehanskaan
Ottelu pääkontaktilla, 2 X 1,5min

Itsepuolustus

Kova itsepuolustus tarttuvaa ja lyövää vastustajaa vastaan

Teoriatiedot

Itsepuolustuksen lakiperusta; Rikoslaki 4 luku 4 § sekä Pakkokeinolaki 1 luku 1 §

3.kup (sininen vyö + punainen natsa)

Potkut

Twio dwi chagi	Hyppytakapotku
Bitureo chagi	Potku jalkapöydällä ulospäin

Torjunnat

Han sonnal bitureo makki	Kiertävä takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin
--------------------------	-------------------------------------------------

Lyönnit/Iskut

Sonnal bakkat chigi	Isku kämmensyrjän ulkoreunalla ulospäin
Sonnal deung chigi	Isku kämmensyrjän sisäreunalla

Liikesarjat

Taeguk 5 jang
Taeguk 6 jang kombinaatiot erikseen

Askelottelu

Hanbeon kyorugi 5 kpl (yhden askeleen ottelu)
Sebeon kyorugi 3 kpl (kolmen askeleen ottelu)
askelotteluissa lyönnit myös ylös (olgul bandae jireugi)
kolmen askeleen otteluissa vaihtuvat torjunnat ja seisonnat

Ottelu

Vyökoevaatimusten mukaiset potkut ja hyppypotkut panssariin/pistehanskaan
Ottelu pääkontaktilla, 4 X 1,5min

Itsepuolustus

Kova itsepuolustus potkivaa vastustajaa vastaan

Muuta

Tuomarina toimiminen ottelutilanteessa

1.kup (punainen vyö + musta natsa)

Potkut

Dupal dangseong ap chagi Tuplahyppyetupotku
Twio nakka chagi Hyppykoukkupotku
Twio bitureo chagi Hyppykiertopotku ulospäin
Tuplahyppypotkut, eli kahden hyppypotkun yhdistelmät eri korkeuksille

Torjunnat

Kodureo arae makki Tuettu alatorjunta
We santeul makki Puolittainen vuoritorjunta

Lyönnit/Iskut

Dangkyo teok jireugi Alakoukku leukaan tartunnalla

Liikesarjat

Taeguk 8 jang kombinaatiot erikseen
Taeguk 7 jang (Alle 10-vuotiailla mallista tehtynä)

Askelottelu

pitkä askelottelu; käsi- ja potkutekniikat

Ottelu

Ottelu pääkontaktilla, 6 X 1,5min

Itsepuolustus

Vapaa hosinsul, oman voimankäytön säätely vastustajan mukaan

Murskaus

1 jalkamurskaus, työntöpotku tai kirvespotku

Teoriatiedot

Taeguk Poomsen 1-8 trigrammien tausta-ajatukset (filosofiat) ja niiden soveltaminen

1 Dan (musta vyö)

Kokeeseen osallistuminen edellyttää:

- Dan-arvoisen ohjaajan suositus
- Osallistuminen ottelu- ja liikesarjakilpailuun millä tahansa tasolla
- Hyväksytysti suoritettut kuntotesti, kuntotestin keskiarvo vähintään 3 pistettä (puolustusvoimien sukupuolen ja iän huomioivat taulukot)

Potkut

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

Seisonnat

Ap koa seogi Ristikkäisseisonta (Ap = etummainen jalka tulee ristiin taemman jalan jälkeen sen eteen)

Torjunnat

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

Lyönnit/Iskut

Agwison khaljaebi Lyönti kurkkuun
Jumeok pyojeok jireugi Tartuntalyönti
Pyonsonkut arae jecho jireugi Lyönti sormenpäillä alas (kämmen ylöspäin)
Palgup yop chigi Kynnärpääisku sivulle

Erikoistekniikat

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

Liikesarjat

Poomse Koryo kombinaatiot erikseen
Taeguk 8 jang

Askelottelu

Hanbeon kyorugi (yhden askeleen ottelu): hyökkäys ilman ap kubi+arae makki -alkuasentoa suoraan lyönnilä (ennalta varoittamatta), lyönti voi tulla myös ylös (olgul)

Ottelu

Tehtäväharjoitteita: reaktioharjoitteet, monivalinnat
Ottelu pääkontaktilla, 6 X 1,5min

Itsepuolustus

Uskottava puolustautuminen pystyssä ja maassa aseetonta ja tylpällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan
Tilanteenarviointi ja vastustajan lukeminen sekä oman voimankäytön suhteuttaminen vastustajaan ("tilannerata")

Murskaus

1 jalka- ja 1 käsimurkaus, omavalintainen

Teoriatiedot

Kirjallinen teoriakoe kaikkien värvyökokeiden teoria-aiheista
Valmentajana toimiminen ottelutilanteessa