

LASTEN (8-12-v.) VYÖKOEVAATIMUKSET

Kuopion Taekwondo ry (voimassa 11.2.2023 alkaen)

Yleisiä ohjeita

Edellisten vyöasteiden vaatimukset sisältyvät uuden vyöasteen vaatimukseen

Perustekniikka

Uudet seisonnat, torjunnat, lyönnit/iskut ja potkut voidaan teettää vaiheittain

Askelottelut

Vaaditut askelottelut on esitelty vyökoevaatimusten liitteessä, lisäksi voi teettää omavalintaisia askelotteluita

Hosinsul

Itsepuolustuksessa painotetaan tilanteiden välttämistä ja turvallista poispääsyä

Kyorugi

Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia, ei pääkontaktia

Poomsae

Uudet liikesarjat teetetään kombinaatioittain tai suunta kerrallaan, aiemmin opitut liikesarjat voidaan teettää myös kokonaisina suorituksina

Yleistaidot

Yleistaidot eivät ole varsinaisia vyökoevaatimuksia

Teoria

Teoriatiedoista kysytään vain perusteet lyhyesti

9 kup vyökoe (valkoinen vyö ja keltainen nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Suoritettu peruskurssi

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

Seisonnat

Moa seogi	Seisonta jalat yhdessä
Naranhi seogi	Seisonta jalat hartioiden leveydellä
Juchum seogi	Hevosseisonta

Torjunnat

Arae makki	Alatorjunta
Olgul makki	Ylätorjunta

Lyönnit/iskut

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

Yleistaidot

Kuperkeikka eteenpäin, polvennostojuoksu, kantapäätä pakaraan juoksu

Teoria

Peruskäyttö ja jongshin vyökokeessa, vyökokeen tarkoitus

9+ kup vyökoe (valkoinen vyö ja keltainen + oranssi nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 10 harjoitusmerkintää ja 2 kuukautta

Seisonnat

Ap seogi	Lyhyt etuseisonta
Ap kubi	Pitkä etuseisonta

Torjunnat

Momtong makki	Keskitorjunta etukädellä
Momtong an makki	Keskitorjunta takakädellä

Potkut

Ap pal bandal chagi	Etujalan ottelukiertopotku
Dwi pal bandal chagi	Takajalan ottelukiertopotku

Yleistaidot

Kuperkeikka taaksepäin, tasajalkahyppy aidan yli

8 kup vyökoe (keltainen vyö)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 20 harjoitusmerkintää ja 3 kuukautta

Peruskomennot

Nakbop	Kaatuminen
Jongshin	Spiritti, henki, yrittäminen

Hosinsul

Kova kaatuminen taaksepäin (kaatumisen jälkeen suojautuminen maassa), etäisyyden pito, liikkuminen

Kyorugi

Otteluasento ja liikkuminen

Poomsae

Gi Chu 1 -liikesarjan kombinaatiot

Yleistaidot

Kärrynpyörä, yhden jalan hyppy

8+ kup vyökoe (keltainen vyö ja oranssi nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 20 harjoitusmerkintää ja 3 kuukautta

Torjunnat

Arae hecho makki	Kahden käden alatorjunta (irtautuminen)
------------------	---

Potkut

An chagi	Kehäpotku sisäänpäin
Bakkat chagi	Kehäpotku ulospäin

Hosinsul

Kova kaatuminen eteenpäin (kaatumisen jälkeen suojautuminen maassa), suojautuminen lyönneiltä pystyssä (pään ja vartalon suojaaminen)

Kyorugi

Ottelupotkun ja suoran lyönnin yhdistelmät pistariin

Poomsae

Gi Chu 1 -liikesarja suunta kerrallaan

Yleistaidot

Päällä seisonta (tuettuna), hyppy 180/360 astetta

7 kup vyökoe (keltainen vyö ja vihreä nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 20 harjoitusmerkintää ja 3 kuukautta

Peruskomennot

Sijak	Aloita (poomsessa tai kilpaottelussa)
Kallyo	Keskeytä (kilpaottelussa)
Kuman	Lopeta (kilpaottelussa)
Kyesok	Jatka (kilpaottelussa)

Torjunnat

Mom tong hecho makki	Kahden käden keskitorjunta (irtautuminen)
----------------------	---

Lyönnit/iskut

Olgul bandae jireugi	Etukäden suora lyönti päähän
Olgul baro jireugi	Takakäden suora lyönti päähän

Potkut

Naeryo chagi	Jalannostopotku
Mom dollyo bandal chagi	Ottelukiertopotku pyörähdyksellä

Hosinsul

Kaatuminen sivulle (kaatumisen jälkeen suojautuminen maassa), suojautuminen potkuilta pystyssä (pään ja vartalon suojaaminen, potkujen vastaanotto jalkoihin)

Kyorugi

Kahden ottelupotkun yhdistelmät pistariin

Poomsae

Taegeuk 1 Jang -liikesarjan kombinaatiot

Yleistaidot

Käsilläseisonta (tuettuna), silta

Teoria

Taekwondon perussanastoa

7+ kup vyökoe (keltainen vyö ja vihreä + oranssi nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 20 harjoitusmerkintää ja 3 kuukautta

Torjunnat

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

Lyönnit/iskut

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

Potkut

Twio ap chagi	Hyppyetupotku
Twio bandal chagi	Ottelukiertopotku hypyllä

Hosinsul

Pyörähtävä kaatuminen eteen- ja taaksepäin

Kyorugi

Mom dollyo bandal chagi pistariin

Poomsae

Taegeuk 1 Jang -liikesarja suunta kerrallaan

Yleistaidot

Yhden jalan hypyt kylki edellä polvi ylhäällä

6 kup vyökoe (vihreä vyö)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 30 harjoitusmerkintää ja 4 kuukautta

Seisonnat

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

Torjunnat

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

Lyönnit/iskut

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

Potkut

Yop chagi	Sivupotku
Dollyo chagi	Etukiertopotku
Dubeon bandal chagi	Tuplaottelukiertopotku

Askelottelut

Yhden askeleen ottelut (nrot 1-2)

Hosinsul

Irtautuminen perustekniikalla edestä ranteesta / ranteista tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Kyorugi

2-3 tekniikan kombinaatiot pistariin (potkut ja lyönnit)

Poomsae

Gi Chu 2 -liikesarjan kombinaatiot, Taegeuk 2 Jang -liikesarjan kombinaatiot

Yleistaidot

Yhden jalan hyyt kylki edellä polvi ylhäällä ja jalan ojennus hypyn aikana (etukierro- ja sivupotkun omaisesti)

Teoria

Taekwondon kuusi arvoa

6+ kup vyökoe (vihreä vyö ja oranssi nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 30 harjoitusmerkintää ja 4 kuukautta

Torjunnat

Palmok bakkat makki	Yhden käden (ranne)torjunta ulospäin
---------------------	--------------------------------------

An palmok bakkat makki	Yhden käden (sisäranne)torjunta ulospäin
------------------------	--

Lyönnit/iskut

Deung jumeok ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin
-----------------------	-------------------------------------

Momtong yop jireugi	Lyönti sivulle
---------------------	----------------

Potkut

Dwi chagi	Takapotku
-----------	-----------

Miro chagi	Työntöpotku
------------	-------------

Askelottelut

Yhden askeleen ottelut (nrot 1-3), kolmen askeleen ottelut (nro 1)

Hosinsul

Irtautuminen perustekniikalla edestä rinnoista yhdellä / kahdella kädellä tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Kyorugi

2-3 tekniikan kombinaatiot panssariin, ei pääkontaktia (potkut ja lyönnit)

Poomsae

Gi Chu 2 -liikesarja suunta kerrallaan, Taegeuk 2 Jang -liikesarja suunta kerrallaan

5 kup vyökoe (vihreä vyö ja sininen nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 30 harjoitusmerkintää ja 4 kuukautta

Torjunnat

Sonnal momtong bakkat makki | Tuettu kämmensyrjätorjunta ulospäin keskikorkeudelle

Batangson makki | Kämmenpohjatorjunta

Batangson nullo makki | Kämmenpohjatorjunta alaspäin

Lyönnit/iskut

Pyonsonkeut jireugi | Lyönti sormenpäillä

Pyonsonkeut sewo jireugi | Lyönti sormenpäillä toisen käden ylitse

Potkut

Twio dollyo chagi | Hyppyetukiertopotku

Twio naeryo chagi | Hyppyjalannostopotku

Twio an chagi | Hyppykehäpotku sisäänpäin

Twio bakkat chagi | Hyppykehäpotku ulospäin

Erikoistekniikat

Jebipoom mok chigi | Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyrjäisku

Askelottelut

Yhden askeleen ottelut (nrot 1-4), kolmen askeleen ottelut (nrot 1-2)

Hosinsul

Irtautuminen perustekniikalla takaa ranteesta / ranteista tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Kyorugi

Hyökkäävä ja puolustava ottelutyylit, ei pääkontaktia (suojat päällä)

Poomsae

Taegeuk 3 Jang -liikesarjan kombinaatiot

Teoria

Itsepuolustuksen lakiperusta (pääkohdat)

5+ kup vyökoe (vihreä vyö ja sininen + oranssi nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 30 harjoitusmerkintää ja 4 kuukautta

Seisonnat

Wen seogi Vasen seisonta

Oreun seogi Oikea seisonta

Lyönnit/iskut

Me jumeok naeryo chigi Lyönti ylhäältä alas nyrkin pohjalla

Potkut

Twio yop chagi Hyppysivupotku

Askelottelut

Yhden askeleen ottelut (nrot 1-5), kolmen askeleen ottelut (nrot 1-3)

Hosinsul

Irtautuminen perustekniikalla takaa hartioista yhdellä / kahdella kädellä tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Kyorugi

2 x 1 min tekninen ottelu kevyellä kontaktilla hyökkävällä ja puolustavalla ottelutyyliä, ei pääkontaktia (suojat päällä)

Poomsae

Taegeuk 3 Jang -liikesarja suunta kerrallaan

4 kup vyökoe (sininen vyö)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen vähintään 40 harjoitusmerkintää ja 5 kuukautta

Seisonnat

Dwi koa seogi Ristikkäisseisonta

Lyönnit/iskut

Palgup dollyo chigi Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)

Palgup pyojeok chigi Kyynärpääisku (tartunnalla)

Potkut

Mom dollyo hurio chagi Takakiertopotku

Erikoistekniikat

Pyon jumeok jireugi Lyönti taitettujen sormien päällä (neljä sormea)

Kawisonkeut jireugi Lyönti kahden sormen päällä (etu- ja keskisormi)

Askelottelut

Yhden askeleen ottelut (nrot 1-6), kolmen askeleen ottelut (nrot 1-4)

Hosinsul

Puolustautuminen maassa (vastustaja pystyssä), etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Kyorugi

3 x 1 min ottelu, ei pääkontaktia (suojat päällä)

Poomsae

Gi Chu 3 -liikesarjan kombinaatiot, Taegeuk 4 Jang -liikesarjan kombinaatiot

Teoria

Ottelusääntöjen perusteet (pääkohdat)

ASKELOTTELUT

Yhden askeleen ottelu nro 1

- 1) Askel etuviistoon ulkopuolelle (juchum seogi) + torjunta (momtong makki)
- 2) Vastaisku (dubeon jireugi) ja kihap

Yhden askeleen ottelu nro 2

- 1) Askel taakse avoimeen asentoon (dwi kubi) + torjunta (han sonnal bakkat makki)
- 2) Vastaisku (ap chagi) ja kihap
- 3) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Yhden askeleen ottelu nro 3

- 1) Askel etuviistoon sisäpuolelle (juchum seogi) + torjunta (palmok bakkat makki)
- 2) Vastaisku (momtong jireugi) ja kihap

Yhden askeleen ottelu nro 4

- 1) Askel taakse suljettuun asentoon (juchum seogi) + torjunta (momtong makki)
- 2) Vastaisku (dwi chagi) ja kihap
- 3) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Yhden askeleen ottelu nro 5

- 1) Askel taakse suljettuun asentoon (dwi kubi) + torjunta (batangson makki)
- 2) Seisonnan pidennys eteen (ap kubi) + vastaisku (deung jumeok ap chigi) ja kihap

Yhden askeleen ottelu nro 6

- 1) Askel sivulle ulkopuolelle (ap kubi) + torjunta (han sonnal bakkat makki)
- 2) Vastaisku (twio yop chagi) ja kihap
- 3) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Kolmen askeleen ottelu nro 1

- 1) 1. askel taakse suljettuun asentoon (ap kubi) + torjunta (momtong makki)
- 2) 2. askel taakse suljettuun asentoon (ap kubi) + torjunta (momtong makki)
- 3) 3. askel taakse suljettuun asentoon (juchum seogi) + torjunta (momtong makki)
- 4) Seisonnan pidennys eteen (ap kubi) + vastaisku (momtong baro jireugi) ja kihap

Kolmen askeleen ottelu nro 2

- 1) 1. askel taakse suljettuun asentoon (juchum seogi) + torjunta (momtong makki)
- 2) 2. askel taakse suljettuun asentoon (juchum seogi) + torjunta (momtong makki)
- 3) 3. askel sivulle ulkopuolelle (ap kubi) + torjunta (palmok bakkat makki)
- 4) Vastaisku (bandal chagi) ja kihap
- 5) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Kolmen askeleen ottelu nro 3

- 1) 1. askel taakse avoimeen asentoon (dwi kubi) + torjunta (an palmok bakkat makki)
- 2) 2. askel taakse avoimeen asentoon (dwi kubi) + torjunta (an palmok bakkat makki)
- 3) 3. askel taakse avoimeen asentoon (dwi kubi) + torjunta (an palmok bakkat makki)
- 4) Askel eteen (ap seogi) ja vastaisku (sonnal mok chigi) ja kihap

Kolmen askeleen ottelu nro 4

- 1) 1. askel taakse suljettuun asentoon (ap kubi) + torjunta (momtong makki)
- 2) 2. askel taakse suljettuun asentoon (dwi kubi) + torjunta (han sonnal bakkat makki)
- 3) 3. askel taakse suljettuun asentoon (juchum seogi) + torjunta (batangson makki)
- 4) 1. vastaisku (ap pal yop chagi)
- 5) Askel eteen (dwi koa seogi) + 2. vastaisku (deung jumeok ap chigi) ja kihap