

VYÖKOEVAATIMUKSET KUOPION TAEKWONDO

VOIMASSA 1.3.2020 ALKAEN

Huom! Ohjeet kokelaan iän huomioimisesta vyökokeissa ovat kunkin vaatimustason lopussa. Ikäryhmien lisäohjeet sekä ohjeet harjoittelun seuraamisesta (harjoituskortit) ovat viimeisellä sivulla!

8.Kup vyökoe (keltainen vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Junioreilla perusvaatimuksena on suoritettu alkeiskurssi, muuten ei erityisiä vaatimuksia	
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
Nakbop	Kaatuminen
Jongshin	Spiritit, henki, yrittäminen
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
Momtong makki	Keskitorjunta etukädellä
Momtong an makki	Keskitorjunta takakädellä
Olgul makki	Ylätorjunta
Lyönnit	
Momtong bandae jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Momtong baro jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon
Potkut (otteluasennosta)	
Ap pal ap chagi	Etujalan etupotku
Dwi pal ap chagi	Takajalan etupotku
Ap pal bandal chagi	Etujalan ottelukiertopotku
Dwi pal bandal chagi	Takajalan ottelukiertopotku

Kyorugi

Otteluasento ja liikkuminen:

- puolenvaihdot paikallaan
- askel eteen ja taakse puolta vaihtaen
- liuku eteen ja taakse puolta vaihtamatta
- liikkuminen sivuille
- kiertävä liikkuminen
- yllä olevat liikkumistavat yhdistettynä ottelukiertopotkuun ja suoraan lyöntiin

Hosinsul

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

Poomse

Gi Chu 1

Teoriatiedot

Peruskäytös ja Jongshin vyökokeessa, vyökokeen tarkoitus

7.Kup vyökoe (keltainen + vihreä nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 20 harjoitusmerkintää ja vähintään 3 kk. Dan-arvoisen lupa tulla vyökokeeseen.

Peruskomennot

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

Liikkuminen perustekniikoiden yhteydessä muodossa myös kääntymättä (takaperin)

Torjunnat

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

Lyönnit

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

Potkut (otteluasennosta ja Ap kubi+Arae hecho makki -seisonnasta)

Jatkossa etu- ja takajalan potkut sisältyvät kaikkiin potkutekniikoihin (pl. taka- ja takakiertopotkut)

Naeryo chagi	Jalannostopotku
An chagi	Kehäpotku sisäänpäin
Bakat chagi	Kehäpotku ulospäin
Mom dollyo bandal chagi	Ottelukiertopotku pyörähdyksellä

Kahden perustekniikkapotkun kombinaatiot

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- ottelukiertopotkut kahden potkun kombinaatioina pistehanskoihin
- suoran lyönnin ja ottelukiertopotkun kombinaatiot pistehanskoihin

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 2 kpl (Hanbeon kyorugi)

Hosinsul

Torjuntajen käyttö irtautumiseen; irtautumisten kiertosuunnat, irtautuminen perustekniikalla edestä tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Poomse

Taegeuk 1 Jang
Taegeuk 2 Jang ja Gi Chu 2 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Lajin peruskäsitteet: 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), taekwondon harjoitusmuodot (perustekniikka, poomse, ottelu, askelottelu ja hosinsul) ja niiden tarkoitus. Omatoiminen lämmittely vyökokeeseen

Ikäpoikkeukset 7.Kup:

- junioreilla ei ole askelotteluita (2 kpl) eikä irtautumisia (hosinsul)

6.Kup vyökoe (vihreä vyö)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisestä vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 30 harjoitusmerkintää ja vähintään 3 kk. Dan-arvoisen lupa tulla vyökokeeseen.

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

Potkut

Twio ap chagi	Hyppyetupotku
Twio bandal chagi	Ottelukiertopotku hypyllä
Yop chagi	Sivupotku
Dollyo chagi	Etukiertopotku
Dubeon bandal chagi	Tuplaottelukiertopotku

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- 2-3 potkun kombinaatioita ja potku-lyönti/lyönti-potkukombinaatioita panssariin/pistehanskaan

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 4 kpl (Hanbeon kyorugi)

- kolmen askeleen ottelu 2 kpl (Sebeon kyorugi)

Hosinsul

Irtautuminen perustekniikalla takaa tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen

Poomse

Taegeuk 2 Jang

Gi Chu 2

Taegeuk 3 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Taekwondon 6 arvoa:

Käytös, vaatimattomuus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus, kunnioitus sekä mielen ja kehon puhtaus.

Ikäpoikkeukset 6.Kup:

- junioreilla **ei ole** 4 kpl yhden askeleen ja 2 kpl kolmen askeleen otteluita eikä irtautumisia takaa

- junioreilla **on** 2 kpl yhden askeleen otteluita sekä irtautumiset edestä tarttuvasta vastustajasta (samat vaatimukset kuin yli 14-v 7.kupin kokeessa)

- ikäryhmällä yli 60-v ei vaadita ottelukiertopotkua hypyllä eikä tuplaottelukiertopotkua

5.Kup vyökoe (vihreä + sininen nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 30 harjoitusmerkintää ja vähintään 3 kk. Dan-arvoisen lupa tulla vyökokeeseen.

Apuohjaajana toimiminen (harjoituksen ohjaaja merkitsee apuohjaajana toimimisen harjoituskorttiin rengastamalla kyseisen harjoituskerran), vähintään 2 harjoituskertaa

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 ylitse
Deung jumeok ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin
Momtong yop jireugi	Lyönti sivulle

Liikkuminen ja perustekniikat liikkuen sivuittain (juchum seogi seisonta)

Potkut

Dwi chagi	Takapotku
Miro chagi	Työntöpotku
Twio dollyo chagi	Hyppytukiertopotku
Twio naeryo chagi	Hyppyjalannostopotku
Twio an chagi	Hyppykehäpotku sisäänpäin
Twio bakkat chagi	Hyppykehäpotku ulospäin

3 perustekniikkapotkun kombinaatiot

Erikoistekniikat

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

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- tekninen ottelu kevyellä kontaktilla hyökkäävällä ja puolustavalla ottelutyyliillä, suojat päällä, 2x2 min

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 6 kpl (Hanbeon kyorugi)

- kolmen askeleen ottelut 4 kpl (Sebeon kyorugi)

Hosinsul

Puolustautuminen maassa; vastustaja pystyssä sekä irtautuminen päällä olevasta pystyyn pyrkiminen ja etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Poomse

Taegeuk 3 Jang

Taegeuk 4 Jang ja Gi Chu 3 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

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

Ikäpoikkeukset 5.Kup:

- junioreilla **ei ole** 6 kpl yhden askeleen eikä 4 kpl kolmen askeleen otteluita eikä puolustautumista maassa

- junioreilla **on** 4 kpl yhden askeleen ja 2 kpl kolmen askeleen otteluita sekä irtautuminen takaa tarttuvasta vastustajasta (samat vaatimukset kuin yli 14-v 6.kupin kokeessa). Ottelussa junioreiden erien kesto on 1 min

- ikäryhmällä 40-60-v ei ole hyppykehäpotkuja

- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja

4.Kup vyökoe (sininen vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää ja vähintään 4 kk. Dan-arvoisen lupa tulla vyökokeeseen.	
Apuohjaajana toimiminen (harjoituksen ohjaaja merkitsee apuohjaajana toimimisen harjoituskorttiin rengastamalla kyseisen harjoituskerran), vähintään 4 harjoituskertaa	
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	Kyynänpääisku (kiertävällä liikeradalla)
Palgup pyojeok chigi	Kyynänpääisku (tartunnalla)
Potkut	
Twio yop chagi	Hyppysivupotku
Mom dollyo hurio chagi	Takakiertopotku
Erikoistekniikat	
Pyon jumeok jireugi	Lyönti taitettujen sormien päällä (neljä sormeaa)
Kawisonkeut jireugi	Lyönti kahden sormen päällä (etu- ja keskisormi)
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - ottelu 3 x 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia Askelottelu: - kolmen askeleen ottelut 6 kpl (Sebeon Kyorugi)	
Hosinsul	
Kova itsepuolustus tarttuvaa, kuristavaa ja lyövää vastustajaa vastaan	
Poomse	
Taegeuk 4 Jang Gi Chu 3 Taegeuk 5 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Ottelusääntöjen perusteet; sallitut tekniikat, sallitut osuma-alueet, pistealueet, pisteiden saaminen, kielletyt suoritukset ja rangaistukset, ottelualue, ottelu-aika, ratkaisumahdollisuudet (=tuomiot).	

Ikäpoikkeukset 4.Kup:

- junioreilla **ei ole** 6 kpl kolmen askeleen otteluita eikä kovaa itsepuolustusta
- junioreilla **on** 4 kpl yhden askeleen ja 4 kpl kolmen askeleen otteluita sekä puolustautuminen maassa (hosinsulin osalta samat vaatimukset kuin yli 14-v 5.kupin kokeessa). Ottelussa junioreiden erien kesto on 1 min
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja eikä kontaktiottelua

3.Kup vyökoe (sininen + punainen nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää ja vähintään 4 kk. Dan-arvoisen lupa tulla vyökokeeseen.

Ohjaajana toimiminen

Torjunnat

Han sonnal bitureo makki | Kiertävä takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin

Lyönnit/iskut

Sonnal bakkat chigi | Isku kämmensyrjän ulkoreunalla ulospäin

Sonnal deung chigi | Isku kämmensyrjän sisäreunalla

Potkut

Twio dwi chagi | Hyppytakapotku

Nakka chagi | Koukkupotku

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- selän kautta pyörähdys ottelussa (lisäpiste)
- ottelu 4 x 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia

Askelottelu:

- askelotteluissa lyönnit myös ylös (olgul bandae jireugi)
- kolmen askeleen otteluissa vaihtuvat torjunnat ja seisonnat

Hosinsul

Kova itsepuolustus potkivaa vastustajaa vastaan

Poomse

Taegeuk 5 Jang

Taegeuk 6 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Poomsekilpailusääntöjen perusteet; kilpailualue, kilpailun kulku, pisteytyksen periaatteet ml. pisteyttäminen, kilpailukategoriat, -sarjat ja sarjoissa tehtävät poomset, voittajan määräytyminen.

Ikäpoikkeukset 3.Kup:

- junioreilla ei ole kovaa itsepuolustusta
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja eikä ottelua selän kautta pyörähtäen

2.Kup vyökoe (punainen vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää ja vähintään 6 kk. Vähintään 2.Dan-arvoisen lupa tulla vyökokeeseen.	
Ohjaajana toimiminen	
Seisonnat	
Beom seogi	Kissaseisonta
Torjunnat	
Sonnal arae makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta alas
Kawi makki	Saksitorjunta; arae makki ja an palmok momtong bakkat makki
Otkoreo arae makki	Ristorjunta alas
Han sonnal yop makki	Kämmensyrjätorjunta sivulle
Lyönnit/iskut	
Deung jumeok bakkat chigi	Isku nyrkin kämmenselällä ulospäin
Dujumok jecho jireugi	Tuplalyönti nyrkeillä (kämmenet ylöspäin)
Mureup chigi	Polvi-isku
Potkut	
Pyojeok an chagi	Kehäpotku sisäänpäin (tartunnalla)
Twio mom dollyo hurio chagi	Hyppytakakiertopotku
Bitureo chagi	Kiertopotku ulospäin
Erikoistekniikat	
Bojumeok	"Sidottu nyrkki"
Batangson kodureo momtong an makki	Tuettu kämmenpohjatorjunta takakädellä
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - ottelu 4 x 2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti, myös selän kautta pyörähtäen Askelottelu: - pitkä askelottelu; potkutekniikat	
Hosinsul	
Itseä heikomman vastustajan hallinta tarttumistilanteissa (peruslukot ja kuristukset)	
Poomse	
Taegeuk 6 Jang Taegeuk 7 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Lajin syntyhistorian perusteet ja pääkohdat lajihistoriasta Suomessa.	

Ikäpoikkeukset 2.Kup:

- junioreilla ei ole hallintatehoa itsepuolustuksessa. Ottelussa ei ole pääkontaktia ja erien kesto on 1 min
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelussa pääkontaktia eikä hyppytakakiertopotkua
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole kontaktiottelua eikä hyppypotkuja

1.Kup (punainen vyö + musta nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää ja vähintään 6 kk. Vähintään 3.Dan-arvoisen lupa tulla vyökokeeseen.

Vastuuohjaajana toimiminen

Torjunnat

Kodureo arae makki | Tuettu alatorjunta

We santeul makki | Puolittainen vuoritorjunta

Lyönnit/iskut

Dangkyo teok jireugi | Alakoukku leukaan tartunnalla

Potkut

Dupal dangseong ap chagi | Tuplahyppyetupotku

Twio nakka chagi | Hyppykoukkupotku

Twio bitureo chagi | Hyppykiertopotku ulospäin

Tuplahyppypotkut, eli kahden hyppypotkun yhdistelmät eri korkeuksille

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- ottelu 5 x 2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti

Askelottelu:

- pitkä askelottelu; käsi- ja potkutekniikat

Hosinsul

Vapaa hosinsul, oman voimankäytön säätely vastustajan mukaan

Poomse

Taegeuk 7 Jang

Taegeuk 8 Jang ja Pyun Ahn 1 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

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

Ikäpoikkeukset 1.Kup:

- junioreilla ei ole vapaata hosinsulia

- ikäryhmillä 40-60-v ja yli 60-v ei ole hyppykoukkupotkua eikä hyppykiertopotkua ulospäin.

Tuplahyppypotkuissa ikäryhmillä on vain aiemmissa Kup-kokeissa vaaditut hyppypotkut.

1.Dan vyökoe (alle 15-v 1.Poom vyökoe)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 15-vuotias (alle 15-vuotias = 1.Poomin vyökoe)
- b) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää Dan-arvoisen ohjauksessa, joista vähintään 10 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän), väh. 7 kk edellisestä vyökokeesta
- c) kaksi (2) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista jälkimmäinen juuri ennen Dan-koetta (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan b)) ja harjoituksessa saatu Sabumnimin lupa tulla Dan-kokeeseen
- d) Dan-kokeen ensimmäisen vaiheen yhteydessä hyväksytysti suoritettu teoriakoe ja kuntotesti. Kuntotestin keskiarvo vähintään 3 pistettä (Poom-kokelaan kuntotestitulosta katsotaan taulukosta yli 45-vuotiaiden kohdalta)
- e) osallistuminen ottelukilpailuun (kyorugi) millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten tapahtuneet osallistumiset hyväksytään)
- f) osallistuminen poomsekilpailuun millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten tapahtuneet osallistumiset hyväksytään)
- g) ohjaajana toimiminen

Seisonnat

Ap koa seogi	Ristikkäisseisonna (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)
Keumgang momtong makki	"Timanttitorjunta" (keskivartalo)
An palmok kodureo makki	Tuettu rannetorjunta ulospäin

Lyönnit/iskut

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

Potkut

Kodeup yop chagi	Tuplasivupotku samalla jalalla
Kahden eri potkun kombinaatiot samalla jalalla ilman palautusta maahan	
Balbadak pyojeok chagi	"Torjuntapotku" jalan sisäsyryllä

Hyppypotkut juoksusta

Erikoistekniikat

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

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- osallistuminen vähintään yhteen ottelukilpailuun (millä tahansa tasolla)

Askelottelu:

- Hanbeon kyorugi; hyökkäys ilman ap kubi+arae makki -alkuasentoa suoraan lyönnillä (ennalta varoittamatta), lyönti voi tulla myös ylös (olgul)

Hosinsul

- uskottava puolustautuminen pystyssä ja maassa (ml. hallinta ja mattopaini) aseetonta ja tylopällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan
- tilanteenarviointi ja vastustajan lukeminen sekä oman voimankäytön suhteuttaminen

Poomse

Taegeuk 8 Jang, Pyun Ahn 1

Poomse Koryon ja Pyun Ahn 2 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Osallistuminen vähintään yhteen poomsekilpailuun (millä tahansa tasolla)

Kyukpa

1 jalka- ja 1 käsimurskaus, omavalintainen

Teoriatiedot

Kirjallinen teoriakoe kaikkien värvyökokeiden teoria-aiheista (Poom-kokelaan teoriakoe on helpompi, kysytään vain perusasiat).

Ikäpoikkeukset 1.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole hallintatehoa, mattopainia eikä tylppää esinettä hosinsulissa ja murskauksessa maalina on pistehanska (vast).
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelukilpailuun osallistumisvaatimusta
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole kilpailuihin osallistumisvaatimuksia eikä hyppypotkuja juoksusta

2.Dan vyökoe (alle 15-v 2.Poom)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 16-vuotias (jos on 1.Poom, ikä vähintään 15 vuotta. Alle 15-vuotiaalla on 2.Poomin vyökoe)
- b) edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 1 vuosi
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää itseä ylemmän Dan-arvon ohjauksessa, joista vähintään 20 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- d) kolme (3) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista viimeisin juuri ennen Dan-koea (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- e) Dan-kokeen ensimmäisen vaiheen yhteydessä hyväksytysti suoritettu 1.Dan-/Poom-kokelaiden teoriakokeen arvostelu ja palautteen anto sekä kuntotesti, jossa ka. vähintään 3,5 pistettä (ellei ole yhtään 1.Dan-/Poom-kokelasta teoriakokeessa, järjestetään keskustelutilaisuus oman opettajan antamista aiheista. Poom-kokelaalla ei ole tätä osuutta lainkaan, Poom-kokelaan kuntotestitulosta katsotaan taulukosta yli 45-vuotiaiden kohdalta)
- f) ohjaaja- tai valmentajakoulutus millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten suoritettut kurssit hyväksytään. Poom-kokelaalla ei ole tätä vaatimusta lainkaan)
- g) ohjaajana toimiminen

Seisonnat

Hakdari Seogi	Kurkiseisonta
---------------	---------------

Torjunnat

Han sonnal momtong makki	Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänpäin
--------------------------	--

Santeul makki	Vuoritorjunta
---------------	---------------

Keumgang arae makki	Timanttitorjunta (alas)
---------------------	-------------------------

Mithuro paegi	Irtautumistekniikka
---------------	---------------------

Doo jumeok heori + Palgup an makki	"Chicken Wings" + kyynärpään torjuntatekniikka
------------------------------------	--

Lyönnit/iskut

Batangson teok chigi	Isku kämmenpohjalla leuan sivuun
----------------------	----------------------------------

Dwit jumeok chirigi	Lyönti taakse
---------------------	---------------

Erikoistekniikat

Kheun Doltzeogi	Kiertolyönti eteen (kämmen alaspäin)
-----------------	--------------------------------------

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- ottelu kahta vastustajaa vastaan

Askelottelu:

- Sebeon kyorugi; hyökkäys ilman ap kubi+arae makki -alkuasentoa suoraan lyönnillä (ennalta varoittamatta), lyönnit myös ylös (olgul), voi olla vaihtuva hyökkäysrytmi

Hosinsul

Uskottava puolustautuminen kahta vastustajaa vastaan, toisella voi olla tylppä esine

Poomse

Poomse Koryo, Pyun Ahn 2

Poomse Keumgangin ja Pyun Ahn 3 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

2 jalka- ja 2 käsimurskausta, omavalintainen, sekä paremmalla että huonommalla puolella

Ikäpoikkeukset 2.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole ottelua eikä hosinsulia kahta vastustajaa vastaan. Itsepuolustus yhtä suunnilleen oman kokoista vastustajaa vastaan. Vastustajalla voi olla tylppä esine.
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelua kahta vastustajaa vastaan
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole ottelua eikä hosinsulia kahta vastustajaa vastaan

3.Dan vyökoe (alle 15-v 3.Poom)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 18-vuotias (jos on 2.Poom, ikä vähintään 15 vuotta. Alle 15-vuotiaalla on 3.Poomin koe)
- b) edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 2 vuotta
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää itseä ylemmän Dan-arvon ohjauksessa joista vähintään 30 harjoitusta on mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- d) neljä (4) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista viimeisin juuri ennen Dan-koea (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- e) Dan-kokeen ensimmäisen vaiheen yhteydessä hyväksytysti suoritettu kuntotesti, jossa ka. vähintään 4
- f) Dan-kokeen yhteydessä hyväksytysti suoritettu suullinen n. 10-15 minuutin valmisteltu esitys muille kokeeseen osallistuville oman opettajan antamasta aiheesta (Poom-kokelaalla ei ole tätä osuutta lainkaan)

Torjunnat

Sonnal arae hecho makki	Kahden käden kämmensyrjätorjunta (alas)
Sonnal keumgang momtong makki	"Timanttitorjunta" kämmensyrjillä
Sonnal bakat momtong hecho makki	Keskitorjunta kämmensyrjillä (irtautuminen)

Erikoistekniikat

Jageun doltzeogi	Kiertolyönti eteen (kämmen itseän päin)
------------------	---

Kyorugi

Ottelu 2 vastaan useita vastustajia (ellei ole kahta 3.Dan-/Poom-kokelasta, tätä osuutta ei toteuteta)

Hosinsul

- uskottava ja turvallinen puolustautuminen terävällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan
- toisen henkilön puolustaminen 1-2 hyökkääjää vastaan

Poomse

Poomse Keumgang, Pyun Ahn 3

Poomse Taebaekin ja Pyun Ahn 4 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

3 jalka- ja 3 käsimurskausta, 2+2 omavalintaista molemmilla puolilla, 1+1 vyökokeen pitäjän antamia

Ikäpoikkeukset 3.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia. Itsepuolustuksessa ei ole terävää esinettä ja toisen henkilön puolustaminen on vain yhtä vastustajaa vastaan
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia ja toisen henkilön puolustaminen on vain yhtä vastustajaa vastaan

4. Dan vyökoe (Sabumnim-koe)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 21-vuotias (jos aloittanut Poom-arvoissa, ikä vähintään 18 vuotta)
- b) edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 3 vuotta
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- d) kuusi (6) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, harjoituksista vähintään kolmessa (3) jokin osakokonaisuus on itse suunniteltu ja toteutettu opettajan ohjeiden mukaan (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- e) näyttöä menestyksellisestä toiminnasta ohjaajana tai valmentajana:
- omia oppilaita on saatu Dan-arvoihin (ohjaaja)
 - omat valmennettavat ovat voittaneet mitaleita kilpailuissa (valmentaja; ottelu tai poomse)
 - kokemusta alkeiskurssien suunnittelusta ja opetuksen johtamisesta
 - myös muu näyttö menestyksellisestä toiminnasta ohjaajana tai valmentajana otetaan huomioon
- f) osallistuminen vähintään kolmeen (3) Dan-kokeeseen suunnittelijana sekä komentojen että palautteen antajana oman opettajan ohjeiden mukaan
- g) oman opettajan antama vyönmyöntökoulutus ja kokemusta Kup-arvojen vyökokeiden suunnittelusta sekä toteuttamisesta oman opettajan ohjauksessa
- h) vähintään 10 A4-sivun mittaisen "tutkielman" itsenäinen laatiminen opettajan antamasta lajiaiheesta sekä sen esittely Dan-harjoituksen tai Dan-kokeen yhteydessä

Seisonnat

Nolpke bollyo seogi	Avoin leveä seisonta, jalkaterät samansuuntaiset
---------------------	--

Torjunnat

Kodureo olgul yop makki	Tuettu sivuttaistorjunta ranteella (sisäsyryjä)
Hecho santeul makki	Torjunta (irtautuminen) sivuilta
Sonbadak kodureo momtong bakkat makki	Avokädellä tuettu rannetorjunta ulospäin (sisäsyryjä)
Sonnal deung momtong hecho makki	Torjunta (irtautuminen) kämmensyrjien sisäsiivuilla keskikorkeudelta
Sonnal deung momtong makki	Kämmensyrjätorjunta tuettuna ulospäin (sisäsyryjä)
Sonnal otkoro are makki	Molempien käsien ristikkäistorjunta (irtautuminen) kämmensyrjillä (ulkosivu)
Sonnal wesanteul makki	Avoin kaksoistorjunta

Lyönnit/iskut

Palkup ollyo chigi	Kyynärpääisku alhaalta ylös
Deung jumeok dangkyo teok chigi	Nyrkinpohjaisku tartunnalla/tuettuna
Meongye chigi	Yhtäaikainen kyynärpääisku sivuille
Pyonsonkeut opeo jireugi	Sormenpäälyönti keskikorkeudelle kämmen alaspäin
Chetdari jireugi	Molempien nyrkkien tuplalyönti eteen
Deungjumeok kodureo olgul ap chigi	Nyrkinselkäisku tuettuna eteen yläkorkeudelle

Potkut

Mom dollyo yop chagi	Sivupotku kääntyen selän kautta
----------------------	---------------------------------

Erikoistekniikat

Kyopson junbiseogi	Valmiusseisonta kädet auki päällekkäin edessä
Hwangso makki	Yhtäaikainen molempien käsien ylätorjunta sivuille
Bawimilgi	"Kivennosto" sivulta ylös ("voimairtautuminen")

Hosinsul

Valmius selviytyä uskottavalla tavalla vaativista itsepuolustustilanteista aseetonta tai "kylmällä aseella" aseistautunutta 1-2 vastustajaa vastaan

Poomse

Poomse Taebaek ja Pyun Ahn 4

Poomse Pyongwonin, Sipjinin ja Pyun Ahn 5 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

Näyttäviä jalka- ja käsitekniikkamurskauksia vyökokeen pitäjän pyytämällä tekniikoilla tai vapaasti

Ikäpoikkeukset 4.Dan:

- ikäryhmässä yli 60 vuotta hosinsulissa vain yksi vastustaja

YLEISIÄ OHJEITA:

Kaikki aikaisempien vyöasteiden vaatimukset ovat osana seuraavien vyöasteiden vaatimuksia, vaikka niitä ei erikseen ole mainittu.

Juniorit (vyökoepäivänä alle 14 vuotta):

- 1. Teoriatiedoista kysytään lyhyesti vain aivan perusasiat**
- 2. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia**
- 3. Juniorilla painotetaan ottelutekniikkaa ja taitavuutta hosinsulin sijasta**
- 4. Helpotukset hosinsulissa on määritetty jokaisella vyötasolla erikseen**
- 5. Alustasta riippuen voidaan teettää ns. yleistaitavuusliikkeitä (kärrynpyörät, kuperkeikat, puolivoltit, voltit, erilaiset hypyt jne.)**

Ns. Master-ikäisillä (kaksi ikäryhmää; vyökoepäivänä 40-60 vuotta ja yli 60 vuotta):

- 1. Potkujen korkeus voi olla myös Arae-korkeus (alas)**
- 2. Hyppypotkuista teetetään vain muutamia toistoja perusosaamisen varmistamiseksi, ikäryhmien poikkeukset hyppypotkuissa on määritelty erikseen jokaisella vyötasolla**
- 3. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia**
- 4. Ottelun sijasta painotetaan hosinsulia**

DAN-kokelailla on käytössä Dan-harjoituskortti, jossa:

- 1. Merkitään opettajan tai mestarin ohjaamat harjoituskerrat**
- 2. Merkitään itseä ylemmän Danin ohjaamat harjoituskerrat**
- 3. Merkitään ns. Dan-harjoitukset**
- 4. Merkitään leirit**
- 5. Merkitään ottelu- ja poomsekilpailut (vain 1.Dan-kokelaan korttiin!)**
- 6. Merkitään saatu ohjaaja- tai valmentajakoulutus (vain 2.Dan-kokelaan korttiin!)**
- 7. Merkitään muu osaamista lisäävä koulutus**
- 8. Merkitään muut osaamista lisäävät harjoitukset tai tapahtumat**

Värikyökokelailla on käytössään harjoituskortti, johon merkitään harjoituskerrat

POOM-kokeissa (puna-musta vyö ja puvun kaulus, vastaa Dan-arvoja, vyökoepäivänä alle 15-vuotias) sovelletaan samoja vaatimuksia kuin Dan-kokeissa jokaisella tasolla (1.-3.Poom) mainituin poikkeuksin.