



Väri­vöiden yleiset vyöarvokoe vaatimukset

VYÖARVOKOKEET

Vyöarvokoe on tapa seurata ja mitata harrastajan kehitystä ja osaamista. Taekwon-Dossa vyöarvokoe on virallinen tilaisuus, jossa noudatetaan tietynlaista kaavaa. Vyöarvokokeen arvostelee aina vähintään 4. dan musta vyö, joka on suorittanut kansainvälisen opettajan arvon.

Vyöarvokokeessa arvioidaan harrastajan vyöarvokohtaista taitotasoa ja henkilökohtaista kehitystä, suhteessa suuntaa antaviin vyöarvokoevaatimuksiin. Vyöarvokokeessa suoritetaan Taekwon-Don eri osa-alueita, perustekniikkaa, liikesarjoja, ottelua (sis. askelottelu), itsepuolustusta, murskausta sekä suullista tai kirjallista teoriakyselyä. Vyöarvokokeessa tulee osata myös aiempien vyöarvojen mukaiset vaatimukset.

Kun harrastaja haluaa osallistua vyöarvokokeeseen, hän tarvitsee siihen oman opettajansa luvan. Opettajan tehtävä on kannustaa, rohkaista ja ohjata harrastajia osallistumaan vyöarvokokeisiin säännöllisesti, mutta viime kädessä harrastajan saavuttama taitotaso ja harjoitusmäärä edellisen vyöarvokokeen jälkeen ratkaisevat, katsooko opettaja tämän olevan valmis kokeeseen.

Vyöarvokoeelupa tarkoittaa, että opettaja katsoo harrastajan kehittyneen riittävästi edellisen vyöarvokokeen jälkeen ja uskoo tämän taitotason riittävän vyökokeen läpäisemiseen. Ennen vyöarvokoeuvan myöntämistä opettajan tulee tarkistaa, että harrastaja on maksanut seuran kausimaksun ja lajiliiton lisenssimaksun 8 gup vyöarvosta alkaen

3 gupista eteenpäin oman seuran opettaja kirjoittaa keskitettyyn vyöarvokokeeseen vaadittavan luvan oppilaalle.

Vyöarvokokeeseen osallistuminen

Osallistuakseen vyöarvokokeeseen harrastajalla tulee olla maksettuna seuran jäsenmaksu sekä lajiliiton lisenssimaksu.

Alkeiskurssin ja 8–4 gup kokeet järjestetään oman seuran sisällä ja Seuran oma opettaja vastaa vyöarvokokeen järjestämisestä ja arvioinnista.

3–1 gup kokeet järjestetään 2 kertaa vuodessa keväällä ja syksyllä keskitetysti seurojen yhteistyönä. Graduointsijoina toimii kaksi opettaja arvon omaavaa eri seuroista. Seuran pääopettajalla on mahdollisuus graduoida harrastaja myös seuran omassa vyökokeessa. Toivottavaa kuitenkin olisi harrastajan oman oppimisen kannalta osallistua keskitettyyn vyöarvokokeeseen, sillä 3-1 gup vyöarvokokeet valmentavat harrastajaa Dan graduointiin.

Mikäli oppilaalla on vyöarvokokeeseen vaikuttavia asioita, esim. terveydellisiä syitä, tulee tästä informoida graduoijaa ennen vyökoetta. Mikäli syyt estävät jonkin osa alueeseen suorittamisen, tulee asiaa miettiä kokeen graduoijan kanssa, kuinka tämä kompensoidaan vyökokeessa.

Vyöarvokoe suoritetaan Taekwon-Don protokollan mukaisesti

Vyöarvokokeen tulos julkistetaan yleensä heti vyökokeen päätyttyä. Vyöarvokokeen graduointi kirjataan Database järjestelmään.

Vyöarvokoe vaatimukset ovat kyseisen vyöarvon mukaiset yleiset vaatimukset, jotka oppilaan tulee suorittaa vyöarvo kokeessa saavuttaakseen seuraavan vyöarvon. Vyöarvokokeen graduoija voi pyytää oppilasta esittämään myös muita tekniikoita tai lajillista osaamista oppilaan tason mukaisesti.

Liiton ohjaajakoulutus suositellaan suorittamaan 5 gup alkaen, tuomarikoulutus on mahdollista suorittaa 1 gup alkaen. Kilpailamista suositellaan 9 gup alkaen.

10 gup Valkoinen vyö

(Alkeiskurssin vyöarvokoe)

Alkeiskurssin vyöarvo koe komennetaan suomen ja korean kielellä sekä alkeiskurssilla myös vyökokeen komentaja näyttää tekniikat.

Tekniikat

- Tunnistaa seuraavat vartalonosat: Ap Joomuk, etunyrkki, Sonkal, veitsikäsi, An Palmok sisempi kyynärvarsi, Bakat Palmok ulompi kyynärvarsi, Apkumchi päkiä.
- Suorittaa ja tietää seuraavien asentojen mitat ja tarkoituksen : Charyot Sogi (huomioasento), Kyong Ye Jase (kumarrusasento), Narani Sogi (rinnakkaisasento), Niunja Sogi (L-asento) ja Gunnun Sogi (kävely asento)
- Tunnistaa ylä-, keski- ja ala sektiot najunde, kaunde, nopunde,
- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat puolustavat ja hyökkäävät tekniikat: ulomman kyynärvarren torjunta (Bakat Palmok Makgi (Najunde ja Kaunde ala ja keskikorkeuteen) sisemmän kyynärvarren torjunta (An Palmok Makgi), veitsikäsi alatorjunta (Sonkal Najunde Makgi), suora lyönti(Ap Joomuk), vastakkainen lyönti (Bandae Joomuk)
- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat potkut: (Apcha Olligi eteen nouseva potku), Apcha Busigi etupotku

Teoria

- Tietää Taekwon-Don pääperiaatteet
- Osaa Taekwon-Do valan
- Vyöarvot
- Ymmärtää että Taekwon-Don tekniikoita ei saa käyttää väärin.
- Salietiketti

Liikesarja

- 4- suuntaan lyönti Saju Jirugi hana
- 4-suuntaan torjunta Saju Makgi hana
- 4-suntaan potku Saju Chagi hana

Ottelu

- Kolmen askeleen ottelu Sam Bo Matsogi yksin yhteen suuntaan
- Ottelu (olkapäähippa)
- itsepuolustuksia , väistö, irrottautuminen otteesta, lyönnin torjunta

9 gup Ylempi valkoinen vyö

Tekniikat

- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat puolustustavat ja hyökkäävät tekniikat: kaikista 10 gup tekniikoista vastakkaiset (bandae) ja taaksepäin (durogi)
- Ymmärtää ja oikein suorittaa seuraavat potkut: Dollyo Chagi

Teoria

- tietää mitä keltainen vyön väri kuvastaa
- lyhyesti selittää mitä liikesarjat ovat
- tietää Chon-Ji – liikesarjan historia
- Ymmärtää Chon-Ji Tekniikoiden liikesarjan tekniikoiden tarkoituksen.
- Ymmärtää peruskomennot: Charyot (huomio), Junbi(valmistautukaa), Si jak (aloittakaa), Guman (lopettakaa), Baro (alkuasentoon palaaminen), Swio (lepoasento narani sogissa), Hae San (poistukaa)

Liikesarja

- Chon-Ji

Ottelu

- Ottelu olkapää hippa tai ottelu ilman kontaktia parin kanssa

Itsepuolustus

- vyöarvokohtaisten tekniikoiden käyttö itsepuolustuksessa

8 gup Keltainen

Tekniikat

- Ymmärtää ja oikein suorittaa seuraavat puolustustavat ja hyökkäävät tekniikat: Bakat Palmok Daebi Makgi, Sonkal Daebi Makgi, Sang Palmok Makgi, Palmok Chookyo Makgi, Sonkal Kaunde Yop Taerigi
- Suorittaa eteenpäin liikkuen kävelyasennosta Sonkal Najunde Makgi, josta jatkuvalla liikkeellä (Continus motion) Palmok Chukyo Makgi
- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat potkut , Twimyo Dollyo Chagi, Twimyo Apcha busigi

Teoria

- Dan-Gun liikesarjan historia
- Ymmärtää Dan-Gun liikesarjan tekniikoiden tarkoituksen
- Ymmärtää ero esim. oman yläkorkeuden ja vastustajan yläkorkeuden välillä

Liikesarja

- Saju Jirugi Dol, Saju Makgi Dol, Saju Chagi Dol
- Dan-Gun

Ottelu

- 3-askeleen ottelu Sam Bo Matsogi parin kanssa 1 suuntaan
- 3 askeleen ottelu Sam Bo Matsogi yksin 2 suuntaan
- ottelu kevyt kontakti suojilla tai ilman

Itsepuolustus

- Irrottautumiset, väistö ja torjunta sekä vasta hyökkäys

Muut Vaatimukset

- vähintään 1 leiritys/tapahtuma/kilpailu ennen seuraavaa vyökoetta

7 gup Ylempi keltainen vyö

Tekniikat

- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat puolustavat ja hyökkäävät tekniikat: Bakat Palmok Nopunde Makgi, Bakat Palmok Hechyo Makgi, Sun Sonkut Tulgi, Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Annun Sogi asento
- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat potkut Yopcha Jirugi, Twimyo Nopi Chagi

Teoria

- Nimeää seuraavat tekniikoiden suorituskohdat : takanyrkki (dung joomuk), jalan ulkosyrjä (balkal), sormenpäät (sonkut)
- Do-San liikesarjan historia
- Ymmärtää Do-San liikesarjan tekniikoiden tarkoituksen
- Tietää mitä vihreänvyön väri kuvastaa
- Ymmärtää ”fast motion” (nopea liike)

Liikesarja

- Do -San

Ottelu

- 3-askeleen ottelut Sam Bo Matsogi parin kanssa 2 suuntaan
- ottelu kevyt kontakti suojilla tai ilman

Itsepuolustus

- - vyöarvokohtaisten tekniikoiden käyttö itsepuolustuksessa

Muut Vaatimukset

-vähintään 1 leiritys/tapahtuma/kilpailu ennen seuraavaa vyökoetta

6 gup Vihreä

Tekniikat

- Nimeää ja suorittaa seuraavat asennot: Moa junbi sogi A, Guburyo Junbi Sogi A, Gojung Sogi.
- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat puolustavat ja hyökkäävät tekniikat Palmok Dollimyo Makgi, Sonkal Nopunde Annuro Taerigi
- Ymmärtää ja oikein suorittaa seuraavat potkut: Goro Chagi, Dwitcha Jirugi

Teoria

- Won-Hyo liikesarjan historia
- Ymmärtää Won-Hyo liikesarjan tekniikat ja käyttötarkoituksen
- voimanteoria (keskittäminen, vastavoima, tasapaino, Massa, hengitys, nopeus)
- ymmärtää mitä eroa on Full, Half ja Side facingillä

Liikesarja

- Won-Hyo

Ottelu

- Ibo Matsogi
- Ottelu, suojat päällä semi kontakti

Murskaus (aikuiset) mikäli lapsi tai nuori (alle 18) haluaa murskata, annetaan mahdollisuus mutta mukana tulee olla kirjallinen lupa, ei vaikuta alentavasti vyöarvo kokeen arvosteluun, lisäpisteitä voi saada)

- 1 käsi- ja/tai 1 jalkatekniikka

Itsepuolustus

- vyöarvokohtaisten tekniikoiden käyttö itsepuolustuksessa

Muut Vaatimukset

- vähintään 2 leiritystä/tapahtumaa/kilpailua ennen seuraavaa vyökoetta

5 Gup Ylempi vihreä vyö

Tekniikat

- nimeää ja suorittaa x-asento (Kyocha Sogi)
- ymmärtää ja suorittaa seuraavat puolustavat ja hyökkäävät tekniikat: Sang Sonkal Makgi, Sonbadak Golcho Makgi, Doo Palmok Makgi, Ap Palkup Taerigi
- Suorittaa seuraavat potkut, Twimyo Yopcha Jirugi, Bandae Goro Chagi
- Kykenee yhdistelemään eri tekniikoita muodossa liikuttaessa

Teoria

- Yul-Gok liikesarjan historia
- Ymmärtää Yul-Gok liikesarjan tekniikat ja käyttötarkoituksen
- Ymmärtää Connection motion merkityksen
- Vitaalipisteet

Liikesarja

- Yul -Gok

Ottelu

- Ottelu suojat päällä, semikontakti

Murskaus

- 1 käsi- ja 1 jalkatekniikka

Itsepuolustus

- vyöarvokohtaisten tekniikoiden käyttö itsepuolustuksessa

Muut Vaatimukset

- vähintään 2 leiritystä/tapahtumaa/kilpailua ennen seuraavaa vyökoetta

4 gup Sininen vyö

Tekniikat

- Nimeää ja suorittaa seuraavat puolustavat ja hyökkäävät tekniikat Sonkal Dung Bakkuro Makgi, Sonbadak Ollyo Makgi, Kyocha Joomuk Chukyo Makgi, Sonbadak Noollo Makgi, Digutja Makgi, Wi Palkup Taerigi, Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi, Sang Joomuk Dwijibo Jirugi, Giokja Jirugi
- Nimeää ja suorittaa seuraavat asennot, Dwitbal Sogi, Nachuo Sogi
- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat potkut, Yop Apcha Busigi, Twimyo Dwit Chagi

Teoria

- Joon-Gun liikesarjan historia
- Ymmärtää Joon-Gun liikesarjan tekniikat ja käyttötarkoituksen
- ymmärtää slow motion

Liikesarja

- Joong-Ung

Ottelu

- Ilbo Matsogi
- Ottelu suojat päällä, semikontakti

Murskaus / Erikoistekniikka

- 1 käsi- ja 1 jalkatekniikka
- 1 erikoistekniikka potku

Itsepuolustus

- vyöarvokohtaisten tekniikoiden käyttö itsepuolustuksessa

Muut Vaatimukset

- vähintään 2 leiritystä/tapahtumaa/kilpailua ennen seuraavaa vyökoetta
- Apuohjaajana toimiminen 3 krt ennen vyökoetta

3 Gup Ylempi sininen vyö

Tekniikat

- Nimeää suorittaa seuraavat puolustavat ja hyökkäävät tekniikat, Opun Sonkut, Bakat Palmok San Makgi, Doo Palmok Najunde Miro Makgi, Sonkal Najunde Daebi Makgi, Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi, Opun Sonkut Nopunde Tulgi, Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi, Sang Palkup Yop Tulgi
- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat potkut, Banae Dollyo Chagi

Teoria

- Toi-Gye liikesarjan historia
- ymmärtää Toi-Gye liikesarjan tekniikat ja käyttötarkoituksen
- ymmärtää Stamping motion

Liikesarja

- Toi- Gye

Ottelu

- Ottelu suojat päällä semi kontakti

Murskaus/ Erikoistekniikka

- 1 käsi- ja 1 jalkatekniikka
- 1 erikoistekniikkapotku

Itsepuolustus

- vyöarvokohtaisten tekniikoiden käyttö itsepuolustuksessa

Muut Vaatimukset

- vähintään 2 leiritystä/tapahtumaa/kilpailua ennen seuraavaa vyökoetta
- Apuohjaajana toiminen 6 kertaa ennen vyökoetta

2 gup punainen vyö

Tekniikat

- nimetä ja suorittaa seuraavat puolustavat ja hyökkäävät tekniikat: Sonbadak Miro Makgi, An Palmok Yopap Makgi, Sonkal Naeryo Taerigi, Ap Joomuk Ollyo Jirugi, Yop Palkup Tulgi
- nimetä ja suorittaa seuraavat asennot: Moa Junbi Sogi, Soojik Sogi
- Ymmärtää ja suorittaa seuraavat potkut Twimyo Bandae Dollyo Chagi

Teoria

- Hwarang liikesarjan historia
- ymmärtää Hwarang liikesarjan tekniikat ja käyttötarkoituksen

Liikesarja

- Hwarang

Ottelu

- Ottelu suojat päällä semi kontakti 2 tai useampi vastustaja

Murskaus/Erikoistekniikka

- 1 käsi- ja 1 jalkatekniikka
- 1 erikoistekniikkapotku

Itsepuolustus

- vyöarvokohtaisten tekniikoiden käyttö itsepuolustuksessa

Muut Vaatimukset

- vähintään 2 leiritystä/tapahtumaa/kilpailua ennen seuraavaa vyökoetta
- Apuohjaajana toiminen 10 kertaa ennen vyökoetta

1 gup ylempi punainen

Vaatimukset dan koe vaatimusten mukaisesti 3/2017 Jean Feller /Jarmo Tjurin