

# Mudokwan Vantaan vyökoevaatumukset

Lauri Vainio & Tatu Iivanainen

19.2.2015

Vyökoevaatumusten tarkoituksena on selkeyttää oppilaan ja opettajan matkaa taekwondon tiellä.

Lisäksi tarkoituksena on antaa oppilaille eväät, joiden avulla hän voi harjoitella taekwondo missä tahansa pää pystyssä.

Vyökokeissa ei vaadita mitään sellaista, mistä ei ole ilmoitettu etukäteen.

Seuran opettajat kutsuvat vyökokeeseen, kun katsovat oppilaan taitojen, ajan edellisestä vyökokeesta ja harjoitusmäärien olevan riittävät.

Vyökokeeseen pääsystä ei tulla kysymään itse.

Kun saat kutsun vyökokeeseen, tarkista listasta, että osaat kaikki vaadittavat asiat.

Jos olet epävarma, tule reilusti kysymään.

Kaikkien vyöasteiden vaatimukset ovat edellisiä täydentäviä.

Jos jokin asia täytyy osata keltaisen vyön kokeessa, se täytyy osata myös mustan vyön kokeessa.

Tekniikoiden nimet ja teoria-asioiden tulkinta vaihtelevat maittain ja seuroittain.

Vyökoevaatumuksia täydennetään ja muutetaan tarpeen mukaan.

Eryistapaukset huomioidaan tarvittaessa.

# Teoriaa

## Taekwondo suomeksi

Tae = jalka  
Kwon = käsi  
Do = tie / taito  
Taekwondo = jalan ja käden tie / taito

## Korkeudet

Are = alavartalo, lantiosta alaspäin  
Montong = keskivartalo, lantiosta kaulaan  
Olgul = ylävartalo, kaulasta ylöspäin

## Dan-arvojen nimet koreaksi ja suomeksi

Kyosanim = 1.-3. dan oppilas / ohjaaja  
Sabumnim = 4.-6. dan / opettaja  
Kwanjangnim = 7.-9. dan / mestari

## Lukusanat

Hanah = yksi  
Tul = kaksi  
Set = kolme  
Net = neljä  
Dasot = viisi  
Yosot = kuusi  
Ilgop = seitsemän  
Yodol = kahdeksan  
Ahop = yhdeksän  
Yol = kymmenen

## Järjestysluvut

Il = ensimmäinen  
Ii = toinen  
Sam = kolmas  
Sah = neljäs  
Oh = viides  
Yuk = kuudes  
Chil = seitsemäs  
Bal = kahdeksas  
Koo = yhdeksäs  
Sip = kymmenes

## Taekwondon kuusi ohjetta

Käytös  
Kunnioitus  
Kärsivällisyys  
Kehon ja mielen puhtaus  
Uhrautuvaisuus  
Vaatimattomuus

## Mudokwan Vantaan askelottelut keltaisille ja vihreille vöille

e= askel eteen

t = askel taakse

ev = askel etuviistoon

tv = askel takaviistoon

sisäp. = torjunta sisäpuolta

ulkop. = ulkopuolelta

	suunta	seisonta	torjunta	seisonta vastaiskussa	isku/lyönti/potku vastaiskussa
<b>han bon</b>					
1	ev	juchuum seogi	ulkop. momtong maki	-	tubon jirugi
2	tv	ty kubi	sisäp. koduro maki	(e; askeleen pidennys) ap kubi	baro jirugi
3	t	juchuum seogi	sisäp. momtong maki	-	ty chagi
4	t	ty kubi	sisäp.sonnal bakat maki	(e) ap seogi	tung jumok ap chigi
5	ev	juchuum seogi	sisäp.han sonnal bakat maki	-	sonnal mok chigi (yhtä aikaa torjunnan kanssa)
6	t	ty kubi	ulkop. batangson nullo maki	-	ty dollyo chagi
<b>se bon</b>					
1	t	3x ty kubi	ulkop. han sonnal bakat maki	-	etujalan yop chagi
2	t	3x ty kubi	sisäp. han sonnal bakat maki	(e) ap seogi	sonnal mok chigi + sonnal bakat chigi (sama käsi)
3	t	3 x ty kubi	sisäp. 2x sonnal bakat maki 1 x nullomaki	(e) ap kubi	pyonsonkut sewo chirugi
4	t	3 x ty kubi	sisäp. bakat maki	-	ap chagi (etujalka) + baldung dollyo chagi
5	t	3x ty kubi	ulkop. sonnal bakat maki	(e ulkop.) juchuum seogi	palgup yop chigi
6	t	3 x ty kubi	sisäp. momtong maki	koa seogi	mejumok bakat chigi

## 9. kup

### Seogi

charyot seogi  
kibon jumbi seogi  
ap seogi  
juchuum seogi  
kyorugi jumbi seogi

### Maki

are hechyo maki  
are maki

### Jirugi

momtong jirugi  
bande jirugi

### Chagi

olgul chagi  
an chagi  
bakat chagi

charyot  
kjongne  
jumbi  
sijak  
baro  
tyro tora  
syo  
antso  
myongsang  
iroso

## Toisen asteen valkoinen vyö

### Seisonnat

huomioseisonta  
perustekniikan valmiusasento  
lyhyt askel  
hevosseisonta  
otteluasento

### Torjunnat

kiilatorjunta ulkoranteella alas  
alatorjunta ulkoranteella

### Lyönnit

lyönti keskikorkeudelle  
lyönti etujalan puoleisella kädellä

### Potkut

jalannostopotku  
kaaripotku sisäänpäin  
kaaripotku ulospäin

### Komennot

huomio  
kumarrus  
valmistaudu  
aloita  
lopeta  
käännös  
ole vapaasti  
polvi-istuntaan  
mietiskely  
nouse ylös

## 8. kup

### Seogi

ap kubi

### Maki

montong maki  
montong hechyo maki  
olgul maki

### Jirugi

baro jirugi  
olgul jirugi  
tubon jirugi

### Chagi

ap chagi  
baldung dollyo chagi

### Poomse

Taegeuk Il jang

keuman  
kukkie kjongne

### Hosinsul

## Keltainen vyö

### Seisonnat

pitkä askel

### Torjunnat

keskivartalotorjunta ulkoranteella  
kiilatarjunta ulkoranteella keskelle  
ylätorjunta ulkoranteella

### Lyönnit

lyönti takajalan puoleisella kädellä  
lyönti päähän  
kaksi lyöntiä peräkkäin

### Potkut

etupotku  
kiertopotku jalkapöydällä

### Liikesarja

Taegeuk-sarjan ensimmäinen liikesarja

### Komennot

lopeta  
lippukumarrus

### Itsepuolustus

kaatumiset (kovat ja pehmeät)  
irtautumiset edestä käsistä, rinnasta ja kurkusta

### Teoria

korkeudet

## 7. kup

## Toisen asteen keltainen vyö

Vähintään 3 kuukautta edellisestä vyökokeesta.  
Vähintään 25 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen.

### Seogi

ty kubi

### Maki

koduro maki  
han sonnal momtong bakat maki  
han sonnal olgul maki

### Jirugi

are jirugi

### Chigi, chirugi

sonnal mok chigi  
sonnal bakat chigi

### Chagi

yop chagi  
tyo ap chagi

### Poomse

Taegeuk li jang

han bon kyorugi 1-2

### Hosinsul

### Kyorugi

### Seisonnat

takaseisonta

### Torjunnat

tuettu torjunta ulkoranteella ulospäin  
veitsikäden torjunta ulospäin keskikorkeudelle  
veitsikäden ylätorjunta

### Lyönnit

lyönti alas

### Iskut

veitsikäden isku kaulaan sisäänpäin  
veitsikäden isku kaulaan ulospäin

### Potkut

sivupotku  
hyppyetupotku

### Liikesarja

Taegeuk-sarjan toinen liikesarja

### Askelottelut

yhden askelen ottelu (määrätyt)

### Itsepuolustus

irtautumiset takaa  
seisovaa hyökkääjää vastaan puolustautuminen maasta

### Ottelu

otteluliikkuminen

### Teoria

taekwondo suomeksi  
taekwondon kuusi ohjetta

## 6. kup

### **Maki**

sonnal momtong bakat maki  
momtong bakat maki  
batangson nullo maki

### **Jirugi**

yop jirugi

### **Chigi, chirugi**

pyonsonkut sewo chirugi  
jebipoom mok chigi  
tungjumok ap chigi

### **Chagi**

ty chagi  
tyo yop chagi  
tyo olgul chagi

### **Poomse**

Taegeuk Sam jang

han bon kyorugi 3-4  
se bon kyorugi 1-3

### **Hosinsul**

### **Kyorugi**

## Vihreä vyö

Vähintään 3 kuukautta edellisestä vyökokeesta.  
Vähintään 25 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen.

### **Torjunnat**

tuettu veitsikäden torjunta ulospäin keskikorkeudelle  
torjunta ranteella ulospäin keskikorkeudelle  
torjunta kämmenpohjalla alaspäin

### **Lyönnit**

lyönti sivulle

### **Iskut**

isku litteillä sormenpäillä käsi pystyssä  
veitsikäden isku kaulaan sisäänpäin ja veitsikäden ylätorjunta  
isku nyrkinselkämyksellä eteenpäin

### **Potkut**

takapotku  
sivuhyppypotku  
hyppyjalannostopotku

### **Liikesarja**

Taegeuk-sarjan kolmas liikesarja

### **Askelottelut**

yhden askelen ottelu (määrätyt)  
kolmen askelen ottelu (määrätty)

### **Itsepuolustus**

hallintateho edestä tarttuvaan hyökkääjään

### **Ottelu**

ottelukombinaatiot pistariin

### **Teoria**

kilpailusääntöjen (ottelu ja liikesarja) perusteet  
numerot koreaksi yhdestä kymmeneen  
dan-arvojen nimet koreaksi

## 5. kup

## Toisen asteen vihreä vyö

Vähintään 3 kuukautta edellisestä vyökokeesta.  
Vähintään 25 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen.

### Seogi

wen seogi  
orun seogi  
koa seogi

### Maki

han sonnal are maki  
an palmok momtong bakat maki

### Chigi, chirugi

mejumok neryo chigi  
mejumok bakat chigi  
palgup dollyo chigi  
palgup yop chigi  
pyojok palgup chigi

### Chagi

apchuk dollyo chagi  
ty dollyo chagi  
tyo baldung dollyo chagi

### Poomse

Taegeuk Sah jang

han bon kyorugi 4-6  
se bon kyorugi 4-6

### Hosinsul

### Kyorugi

### Seisonnat

vasen seisonta  
oikea seisonta  
ristikkäisseisonta

### Torjunnat

veitsikäden alatorjunta  
sisäranteen torjunta ulospäin keskikorkeudelle

### Iskut

isku nyrkinpohjalla alaspäin  
isku nyrkinpohjalla ulospäin  
kiertävä kyynärpääisku  
kyynärpääisku sivulle  
kyynärpääisku kohdekäden kämmeneen

### Potkut

kiertopotku päkiällä  
takakiertopotku  
hyppykiertopotku jalkapöydällä

### Liikesarja

Taegeuk-sarjan neljäs liikesarja

### Askelottelut

yhden askelen ottelu (määrätyt)  
kolmen askelen ottelu (määrätyt)

### Itsepuolustus

hallintateho takaa tarttuvaan hyökkääjään

### Ottelu

ottelukombinaatiot parin kanssa

### Teoria

itsepuolustuksen lakiperusteet  
käytös



## 4. kup

## Sininen vyö

Vähintään 6 kuukautta edellisestä vyökokeesta.  
Vähintään 50 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen.

### Seogi

naranhi seogi

### Maki

han sonnal bituro bakat maki  
olgul bakat maki  
batangson an maki

### Jirugi

jecho jirugi

### Chigi, chirugi

agwison chirugi (/khaljebi)  
kawisonkut chirugi

### Chagi

nakka chagi  
ap miro chagi  
tyo apchuk dollyo chagi

### Poomse

Taegeuk Oh jang

han bon kyorugi  
se bon kyorugi

### Hosinsul

### Kyorugi

### Seisonnat

hartian levyinen seisonta

### Torjunnat

veitsitorjunta ulospäin vastakkaisella vartalon liikkeellä  
sisäranteen torjunta ulospäin yläkorkeudelle  
kämmenpohjan torjunta sisäänpäin

### Lyönnit

koukkulyönti vartaloon

### Iskut

tartuntaisku kaulaan peukalon hakasella  
isku silmiin etu- ja keskisormella

### Potkut

koukkupotku  
työntöpotku eteenpäin  
hyppykiertopotku päkiällä

### Liikesarja

Taegeuk-sarjan viides liikesarja

### Askelottelut

yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia)  
kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)

### Itsepuolustus

vahingoittamisteho lyövää hyökkääjää vastaan

### Ottelu

ottelu panssarit päällä

### Teoria

kunnioitus

### 3. kup

### Toisen asteen sininen vyö

Vähintään 6 kuukautta edellisestä vyökokeesta.  
Vähintään 50 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen.

#### Seogi

bom seogi  
moa seogi

#### Maki

sonnal are maki  
are okkoro maki  
olgul okkoro maki  
kawi maki

#### Jirugi

tujumok jecho jirugi  
chi jirugi

#### Chigi, chirugi

myrup chigi  
tungjumok bakat chigi

#### Chagi

pyojok an chagi  
neryo chagi  
neryo an chagi  
neryo bakat chagi

#### Poomse

Taegeuk Yuk jang

han bon kyorugi  
se bon kyorugi

#### Hosinsul

#### Seisonnat

tiikeriseisonta  
seisonta jalat yhdessä

#### Torjunnat

tuettu veitsikäden alatorjunta  
ristikkäistorjunta alas  
ristikkäistorjunta ylös  
saksitorjunta

#### Lyönnit

kaksoiskoukku vartaloon  
koukkulyönti leukaan

#### Iskut

polvi-isku  
isku nyrkinselkämyksellä ulospäin

#### Potkut

kaaripotku kohdekäden kämmeneen  
kirvespotku  
kirvespotku sisäänpäin  
kirvespotku ulospäin

#### Liikesarja

Taegeuk-sarjan kuudes liikesarja

#### Askelottelut

yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia)  
kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)

#### Itsepuolustus

vahingoittamisteho potkivaa vastustajaa vastaan  
puolustautuminen maassa maaten päällä olevaa vastustajaa vastaan

#### Teoria

mielen ja kehon puhtaus  
vaatimattomuus

## 2. kup

### **Maki**

koduro are maki  
wesantul maki  
an palmok koduro maki

### **Jirugi**

tang-gyo tok jirugi  
dolloyo jirugi

### **Chigi, chirugi**

batangson tok chigi  
pyonsonkut opo chirugi  
sonnaldung an chigi

### **Chagi**

tyo ty dolloyo chagi

### **Poomse**

Taegeuk Chil jang

han bon kyorugi  
se bon kyorugi

### **Hosinsul**

## Punainen vyö

Vähintään 6 kuukautta edellisestä vyökokeesta.  
Vähintään 50 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen.  
Kokemusta apuohjauksesta.

### **Torjunnat**

tuettu torjunta ulkoranteella alas  
vuoritorjunta alas  
tuettu torjunta sisäranteella ulospäin

### **Lyönnit**

tartunta ja koukkulyönti leukaan  
sivukoukku

### **Iskut**

isku kämmenpohjalla leukaan  
isku litteillä sormenpäillä kämmen alaspäin  
isku peukalon puoleisella kämmensyrjällä sisäänpäin

### **Potkut**

hyppytakakiertopotku

### **Liikesarja**

### **Askelottelut**

yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia)  
kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)

### **Itsepuolustus**

hallintateho lyövää ja potkivaa vastustajaa vastaan

### **Teoria**

kärsivällisyys  
uhrautuvaisuus

# 1. kup

# Toisen asteen punainen vyö

Vähintään 6 kuukautta edellisestä vyökokeesta.  
Vähintään 50 harjoituskertaa edellisen vyökokeen jälkeen.  
Kokemusta apuohjauksesta.

## Seogi

haktari seogi

## Maki

an palmok momtong hechyo maki  
kumgang are maki  
santul maki

## Jirugi

pyojok jirugi

## Chigi, chirugi

myrup keokki  
pyonsonkut jecho are chirugi  
palgup ollyo chigi

## Chagi

bituro chagi  
tyo nakka chagi

tong milgi  
jageun dolcheogi

## Poomse

Taegeuk Bal jang

han bon kyorugi  
se bon kyorugi

## Hosinsul

## Kyorugi

## Seisonnat

haikaraseisonta

## Torjunnat

kiilatorjunta sisäranteilla keskikorkeudelle  
timattitorjunta alas  
vuoritorjunta

## Lyönnit

lyönti kohdekäden kämmeneen

## Iskut

polven murskaus  
isku litteillä sormenpäillä alas kämmen ylöspäin  
kynnärpääisku ylöspäin

## Potkut

kiertopotku sisäkautta päkiällä  
hyppykoukkupotku

## Erikoistekniikat

putken työntö  
pieni sarana

## Liikesarja

Taegeuk-sarjan kahdeksas liikesarja

## Askelottelut

yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia)  
kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)

## Itsepuolustus

puolustautuminen lyhyttä keppiä vastaan  
puolustautuminen kahta hyökkääjää vastaan

## Ottelu

ottelu panssarit päällä

## Teoria

taekwondon historia

# 1. dan

## Ensimmäisen asteen musta vyö

Vähintään 6 kuukautta edellisestä vyökokeesta.  
Kokemusta itsenäisestä harjoitusten ohjauksesta.

### **Maki**

han sonnal an maki  
han sonnaldung bakat maki  
keumgang momtong maki

### **Chagi**

keun dolcheogi  
mituro paegi

### **Poomse**

Koryo

han bon kyorugi  
se bon kyorugi

### **Hosinsul**

### **Kyorugi**

### **Kyokpa**

### **Torjunnat**

veitsikäden torjunta sisäänpäin  
yhden käden torjunta peukalonpuoleisella kämmensyrjällä ulospäin  
timanttitorjunta keskivartalon korkeudelle

### **Potkut**

hyppypotkumuoto

### **Erikoistekniikat**

iso sarana  
irtautuminen saman puolen ranneotteesta

### **Liikesarja**

Yudanja-sarjan ensimmäinen liikesarja

### **Askelottelut**

yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia)  
kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)  
”yhdeksäntoista” askelen ottelu

### **Itsepuolustus**

puolustautuminen veistä vastaan  
puolustautuminen kahta hyökkääjää vastaan, joista toisella lyhyt keppi

### **Ottelu**

ottelu panssarit päällä

### **Murkaus**

murskauksia käsi- ja jalkatekniikoilla

### **Teoria**

kirjallinen teoriakoe

## 2. dan

## Toisen asteen musta vyö

Vähintään 1 vuosi edellisestä vyökokeesta.  
Kokemusta itsenäisestä harjoitusten ohjauksesta.

### Seogi

gyopson jumbi seogi

### Maki

an palmok koduro olgul yop maki  
hechyo santul maki  
sonnal are okkoro maki  
sonnal olgul okkoro maki

### Jirugi

sewo jirugi

### Chigi, chirugi

tang-gyo tok chigi  
myongge chigi

### Chagi

momduro yop chagi

### Poomse

Keumgang

han bon kyorugi  
se bon kyorugi

### Hosinsul

### Kyorugi

### Kyokpa

### Seisonnat

pinotut kädet -valmiusasento

### Torjunnat

tuettu sisäranteen torjunta sivulle pään korkeuteen  
kiilavuoritorjunta  
ristikkäistorjunta veitsikäsillä alas  
ristikkäistorjunta veitsikäsillä ylös

### Lyönnit

suora lyönti nyrkki pystyssä

### Iskut

tartunta ja isku nyrkinselkämyksellä eteenpäin  
kahden käden kyynärpäiskä

### Potkut

selän kautta kierähtävä sivupotku  
kahden jalan hyppypotkut

### Liikesarja

Yudanja-sarjan toinen liikesarja

### Askelottelut

yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia)  
kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)

### Itsepuolustus

puolustautuminen kahta hyökkääjää vastaan, joista toisella veitsi

### Ottelu

kaksi yhtä vastaan ottelu

### Murkaus

murskauksia käsi- ja jalkatekniikoilla

### Teoria

kirjallinen teoriakoe

## 3. dan

## Kolmannen asteen musta vyö

Vähintään 2 vuotta edellisestä vyökoikeesta.  
Kokemusta vastuuohjaajana.

### **Maki**

hwangso maki  
sonbadak koduro bakat maki  
sonnaldung momtong hechyo maki  
sonnaldung bakat maki

### **Jirugi**

chetdari jirugi

### **Chigi, chirugi**

koduro tungjumok ap chigi

bawi milgi  
kodeo olligi

### **Poomse**

Taeback

han bon kyorugi  
se bon kyorugi

### **Hosinsul**

### **Kyorugi**

### **Kyokpa**

### **Torjunnat**

härkatorjunta  
kähmenellä tuettu torjunta sisäranteella  
kiilatorjunta peukalonpuoleisilla kämmensyrjillä keskelle  
torjunta peukalonpuoleisella kämmensyrjällä ulos

### **Lyönnit**

kahden käden lyönti

### **Iskut**

tuettu nyrkinselkämyksen isku eteenpäin

### **Erikoistekniikat**

kiventyöntö  
jalan kaappaus

### **Liikesarja**

Yudanja-sarjan kolmas liikesarja

### **Askelottelut**

yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia)  
kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)

### **Itsepuolustus**

monipuolisia itsepuolustustilanteita

### **Ottelu**

”vapaa” ottelu

### **Murkaus**

murskauksia käsi- ja jalkatekniikoilla

### **Teoria**

kirjallinen teoriakoe