

## 2,5.kup (sininen vyö ++ 2 pun natsaa)

noin 9KK+4,5KK ja 35 merkkiä (-12V lapset)  
(Punaisella värillä olevat ei tule, ne 2Kup kokeessa)

### Aloitukset ja peruskomennot

- Asenne ja käytös kunnossa

### Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Beom seogi
- Bojumeok

Tiikeriseisonta

Kädet yhdessä ns miekka asentoon alhaalta ylös

### Kaatumiset (Nakbop)

#### Torjunnat (Maki)

- Kawi maki
- Momtong hechyo bakat ja an maki

ala+keskivartalo torjunta yhtä aikaa eteen

kahden käden keskivartalo torjunta yhtäaikaaisesti eteen

#### Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Mejumok chikit

Vasaranyrkillä lyönnit sivullepäin

#### Potkut (Chagi)

- Pyejeok chagi
- Murup olyo chigi

Potku kämmeneen

Polvella potku rintaan

#### Voima

- Yop chagi 30s momtong

Sivupotku 30sek rinnan korkeus, (-vähintään oma vyö)

#### Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Tyo mom tollyo huryo chagi

Hyppy takakierto potku

### Kombinaatiot (Komb)

#### 4-Suunnan potkut (net chakit)

- twi kubi koduro maki  
Ap + Tollyo + Nakka + Yop chagi

(Twi kubi koduro maki asento, vasen jalka taakse) –  
Etupotku + Kiertopotku + koukkupotku + Sivupotku  
(molemmat jalat)

#### Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 6 x Han bon kyorugi

6kpl 1-askeleen ottelussa oma valinta, näytöstyyliin

### Itsepuolustus (Hosinsul)

#### Spesiaalit

#### Ottelut (kyorugi)

- 3x1,5min (ei taukoa)

Ei saa satuttaa ja suojat oltava (omat)

#### Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-oh yang
- Taeguk yuk (6) tekniikat

1-5. taeguk poomsae

#### Murskaus (Kyokpa)

- Nakka chagi 1-2cm

Koukkupotku 1-2cm

### Teoriakoe

## 2.kup (punainen vyö)

## noin 9KK ja 80 merkkiä

### Aloitukset ja peruskomennot

- Vetää lämmittelyjä ja ohjauksessa korjaajana

### Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Beom seogi
- Bojumeok

Tiikeriseisonta

Kädet yhdessä ns miekka asentoon alhaalta ylös

### Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Ukemi eteen juoksusta

### Torjunnat (Maki)

- Kawi maki
- Momtong hechyo bakat + an maki
- Sonnal neryo maki
- Neryo okkuro maki

Ala- + keskivartalo torjunta yhtä aikaa eteen

Kahden käden keskivartalo torjunta yhtäaikaaisesti eteen

Avokäden alatorjunta eteen

Alatorjunta ristini nyrkeillä

### Lyönnit/lskut (Jirugi, Chigi)

- Tung Jumok ap chigi
- Deungjumeok ap chigi
- Dujumeok jeochi jirugi

suoritetaan rystysten selkäpuolella eteen

Alakäsi tukee ja nyrkki isku nenän korkeuteen

2 käden lyönti alhaalta ylöspäin kylkiluihin

### Potkut (Chagi)

- Pyejeok chagi
- Murup olyo chigi

Potku kämmeneen

Polvella potku rintaan

### Voima

- Yop chagi 35s momtong

Sivupotku 35sek rinnan korkeus, (-vähintään oma vyö)

### Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Tyo mom tollyo huryo chagi
- Ty yop tyo twi yop chagi 5X

Hyppy takakierto potku

Hyppy sivu + takakautta sivupotku X 5 (V+O jalka)

### Kombinaatiot (Komb)

- Ap kubi + neryo maki / bakat chagi / an chagi / ap seogi / bakat chagi / an chagi / 360 / ap seogi + mom tolly huryo chagi

Pitkä askel + torjunta / kaaripotku ulos / kaaripotku sisälle / askel/ kaaripotku ulos / kaaripotku sisälle / 360 / askel + takakierto...

### 4-Suunnan potkut (net chakit)

- twi kubi koduro maki  
Ap + Tollyo + Nakka + Yop chagi

(Twi kubi koduro maki asento, vasen jalka taakse) - Etupotku + Kiertopotku + koukkupotku + Sivupotku (molemmat jalat)

### Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 7 x Han bon kyorugi

7kpl 1-askeleen ottelussa oma valinta, näytöstyyliin

### Itsepuolustus (Hosinsul)

- Kovaa hyökkäystä vastaan puolustautuminen

### Spesiaalit

- Pistoolia vastaan menetelmiä

Mallina alemmille vyöarvoille, apuohjaajana toimii ja ohjaa

### Ottelut (kyorugi)

- 3x1,5min (ei taukoa)+ 1min vs 2

Kaikki suojat oltava (omat)

### Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-yuk yang
- Taeguk chil (7) tekniikat

1-6. taeguk poomsae

### Murskaus (Kyokpa)

- Huryo Tollyo chagi 1-2cm

Takakiertopotku 1-2cm

### Teoriakoe

- Trigram, Liitot, seuratoiminta / hallitus / ohjaajat

## 1.kup (punainen vyö + musta natsa)

## noin 10,5KK ja 90 merkkiä

### Aloitukset ja peruskomennot

- Vetää lämmittelyjä ja on apuna ohjauksessa

### Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Ap kkoa seogi oreun+wen

Eturistikkäisseisonta/askel oikea ja vasen

### Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Ukemi hypystä

### Torjunnat (Maki)

- Wesanteul maki

Yhtäaikainen ala ja ylätorjunta sivuille 8 poomsesta

### Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Dangkyo teok jirugi
- Palgup tollyo jirugi

hidaslyönti käden alta ylös leukaan  
Kyynerlyönti

### Potkut (Chagi)

- Pituro chagi

Kiertopotku sisältä ulos

### Voima

- SPIRIT / HAPOT
- Yop chagi 50sek

Potkuralli eri tekniikoilla hapoille asti 3Xeteen + taakse  
Sivupotku asento 50sek, vähintään oma vyö korkeus

### Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Tyo ty Tollyo huryo chagi 3 X

Hyppy takakiertopotku 3 X molemmat jalat peräkanaa

### Kombinaatiot (Komb)

- Ap kubi + neryo maki / ap chagi / tollyo chagi / 360 / yop chagi / twi yop chagi / ap chagi + mom tollyo huryo chagi / ap seogi + mom tollyo huryo chagi / ap seogi / mom tollyo huryo chagi...

Pitkä askel + alatorjunta / etupotku / kiertopotku / 360 / kiertopotku / sivupotku / selänkautta sivupotku / askel + takakierto / askel + takakierto

### 4-Suunnan potkut (net chakit)

- twi kubi koduro maki  
Ap+2xTollyo+Nakka+2xYop chagi

(twi kubi koduro maki asennossa, vasen jalka takana)  
etupotku + 2x kiertopotku + koukkupotku + 2x sivupotku  
molemmat jalat

### Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 8 x Han bon kyorugi

8kpl 1-askeleen ottelussa oma valinta, näytöstyyliin

### Itsepuolustus (Hosinsul)

- Puolustautuminen maassa vastustajaa vastaan

### Spesiaalit

- Puolustusta maassa menetelmiä
- Ottelu tai Liikesarja kilpailu / tuomarointi harjoitusta

Toimii apuohjaajana ja vetää alkulämmittelyjä

### Ottelut (kyorugi)

- 5x1min (2-3 eri hlöä, ei taukoa) + 1,5min vs 2

Kaikki suojat oltava (omat)

### Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-Pal yang
- Koryo tekniikat

1-8. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

### Murskaus (Kyokpa)

- 4 x tekniikan murskausrata = 2cm Jirugi + 1cm chigi + 3cm chagi + 4cm palgup

### Teoriakoe

- Ottelu ja / tai liikesarja kilpailun pisteet, Kukkiwon tiedostaminen.
- Valmistautuminen mustaan vyöhön fyysisesti ja henkisesti alkaa heti!
- Taekwondon historiatietoa