

VYÖARVOVAATIMUKSET

10Kup – 2Dan sisältäen alla olevia asioita ja vaatimuksia, vyökokeen pitäjä voi muokata koetta lennosta.

Kaikki edelliset vaatimukset on osattava myös seuraavien vyöarvojen vaatimuksissa!

Vyönäyttöön tarvitset mukaan

- Vyökokeeseen kutsutaan, kun oppilas on valmis opettajien mielestä.
- Lisäksi harjoitusmääriä on riittävästi, asenne kunnossa ja aikataulu on ok.
- Harjoitusmaksu ja jäsenmaksu tulee olla maksettuna ennen näyttoa.
- Puhdas puku ja vyö sekä omat suojat, jos sellaisia on käytössä ja mikäli niitä tarvitaan. Tarvittavuus näkyy oman vyökokeen vaatimuksissa.
- Pyyhe, juomapullo ja tarvittaessa kylmäpussi tai kylmäspray.
- Harjoituskortti merkattuna ja kutsu merkattuna treenikorttiin.
- Mukaan tarvittaessa maksu, josta näkee vyökoemaksu suorituksen.

Vyökokeen eteneminen

- Tule paikalle ajoissa
 - Saliin tullessa kumarrus salille, ensin ylimmälle Dan arvoiselle hölle ja sitten muille mustille vöille.
 - Vie kassi reunalle, mene lämmittelemään ja harjoittele tekniikoita.
 - Ohjaajat järjestävät kaikki muotoon ja kertovat vyönäytön etenemisen.
 - Muista kuunnella, katsoa ja noudata ohjeita ja yritä aina parhaasi.
 - Vyönäytössä on taukoja, seuraa muiden suorituksia aina häiritsemättä.
 - Lopussa jaetaan diplomit, vyöt ja otetaan yhteiskuva (vyö / natsa sisältyy aina vyökoemaksuun)
 - Vyönäyttöä voivat perheenjäsenet ja ystävät tulla katsomaan salin reunalle häiritsemättä kuitenkin testissä olevia harrastajia tai koetta.
- Murskauslevyt hoitaa seura, paitsi Dan kokeissa vyönäytön suorittaja itse, mitat alla
 - Murskauslevyt LIIMAMÄNTYÄPUULEVYÄ 0,8-2,0cm x 25cm x 30cm

HUOM!

Arvostelussa otetaan huomioon suorittajan sukupuoli, mahdolliset rajoitteet sekä ikä. Pienten lasten valmiudet ovat eri tasolla kuin nuorten ja aikuisten. Yritä ja näytä aina parhaasi, jo kova yritys ja hyvä asenne huomioidaan.

Vyökokeeseen kutsutaan, kun Mustan vyön omaava ohjaaja katsoo, että kokelas on valmis, ajallisesti, henkisesti, teknillisesti, asenne ok ja muuten pystyy suoriutumaan kokeesta kunniakkaasti läpi, ei tulla valmistautumatta.

KAIKILLE TSEMPPIÄ VYÖNÄYTTÖIHIN JA HYVIIN SUORITUKSIIN!

Tang Soo!

Värit: Joita ks vyön omaavan pitää osata seuraavaan kokeeseen

10Kup -> **9Kup** (Valkoinen vyö -> Keltainen vyö)

→ n 1,5KK ja 10 merkkiä

- SEISONNAT
 - Perusseisonta (Naranhi seogi)
 - aloitusasento
 - Etuseisonta (Ap kubi)
 - leveä pitkä askel
 - Otteluseisonta (Ty kubi beom koduromagi muokattu)
 - Etujalan kantapäätä ylhäällä
 - Takakäsi selkeästi vyön yläpuolella
- ASKELEET
 - Etuseisonnasta pitkäleveä askel (ap kubi)
 - askeleessa polvi nousee ja eteenpäin leveä askel
 - takakäsi vyön yläpuolella reilusti
- TORJUNNAT
 - Etukäden alatorjunta (neryo maki)
 - Kahden käden alatorjunta (doban neryo magi)
- LYÖNNIT
 - Etukäden nyrkkilyönti keskivartalo (momtong bande Jirugi)
 - Takakäden nyrkkilyönti keskivartalo (momtong baro Jirugi)
- POTKUT
 - Etuseisonnasta Takajalan etupotku (Ap chagi)
 - Otteluseisonnasta Takajalan kiertopotku (Tollyo chagi)
 - Otteluseisonnasta liukuaskel ja etujalan sivupotku (Yop chagi)
 - Otteluseisonnasta Takapotku (twi chagi)
- HYPPYPOTKUT
 - Liuku ja etujalan Hyppysivupotku (tyo yop chagi)
- KOMBINAATIOT
 - Etuseisonnasta askel ja etummaisen käden alatorjunta...
 - Etuseisonnasta askel ja kahden käden alatorjunta...
 - Etuseisonnasta takajalan etupotku (Ap chagi) + kahden käden torjunta alas...
- ITSEPUOLUSTUS
 - kaulakuristusotteesta irrottautuminen nro 1
- ASKEL OTTELU
 - VTS 02-1 on 4kpl (2käsi + 1 potku suorilta ja otteluasento ja 1 potkutorjunta)
- LIIKESARJA
 - Form 1 (Ki cho Hyung ILL BU)
 - Form 2 (Ki cho Hyung E BU)
- OTTELU
 - otteluliikkuminen ja väistämisiä
- MURSKAUS
 - Sanomalehden läpilyönti nyrkillä

9Kup -> **8Kup** (Keltainen vyö -> Oranssi vyö)

→ n **2KK** ja **15** merkkiä edellisestä vyökokeesta

- SEISONNAT
 - Hevosseisonta (Juchum seogi)
 - Takaseisonta (Twi kubi koduromagi) jalat maassa
- ASKELEET
 - Lyhyt askel (Ap seogi)
 - Sivulle askel, askeleessa polvi nousee ja askel sivulle samaan (Yop seogi)
- TORJUNNAT
 - Ylätorjunta (huom alakäsi + yläkäsi vatsalla ja ristiin ylös / alas)
 - Ulkoa sisälle keskivartalon torjunta rystynen eteenpäin (Momtong an maki)
 - Sisältä ulos keskivartalon torjunta rystynen taaksepäin (Momtong bakat maki)
- LYÖNNIT
 - Lyönti nyrkillä alas, keskelle ja ylös hevosseisonnassa (Neryo, momtong, olgul)
 - Lyönti sivulle keskikorkeus (Momtong yop chirugi)
- POTKUT tehdään otteluasennossa (Twi kubi beom koduromagissa)
 - ristiaskel ja etujalan koukkupotku
 - takajalan koukkupotku
- HYPPYPOTKUT
 - Takajalan hyppyetupotku (tyo ap chagi)
- KOMBINAATIOT
 - Askel ja alatorjunta + koukkupotku...
- ITSEPUOLUSTUS
 - saman puolen ranteesta irrottautuminen nro 2
- ASKEL OTTELU
 - VTS 03-1 4kpl (2 käsi suorilta ja 2 potkua otteluasento)
- LIIKESARJA
 - Form 3 (Ky cho Young SAM BU)
- OTTELU
 - Otteluliikkuminen, väistöt, potku ja lyönnit 1min (ei osumia)
- MURSKAUS

- Nyrkillä lyönti lapset 9mm ja juniorit+naiset 14mm ja aikuiset miehet 20mm
- Takajalan etupotku 9mm ja aikuiset miehet 14mm

8Kup -> 7Kup (Oranssi vyö -> Oranssivyö + valkoinen nauha)

→ n 3KK ja 25 merkkiä edellisestä vyökokeesta

- SEISONNAT
 - Otteluasento (Twi kubi beom koduromagi), etujalan kantapää ilmassa
- ASKELEET
 - Etuasennosta takakautta pitkäleveä askel
- TORJUNNAT
 - Veitsikäsi torjunta alaspäin (Han sonnal neryo maki)
 - Veitsikäsi torjunta keskivartalon torjunta (Han sonnal momtong an+bakat maki)
- LYÖNNIT
 - Vasaralyönti ylhäältä alas
 - Vasaralyönti sisältä uloslyönti sivulle
- POTKUT
 - Takajalan kirvespotku
 - Askel ja takajalan kirvespotku
- HYPPYPOTKUT
 - Hyppykiertopotku eteenpäin (Tyo tollyo chagi)
- KOMBINAATIOT
 - Etuseisonnasta takajalan kirvespotku ja kahden käden alatorjunta...
- ITSEPUOLUSTUS
 - kahdella kädellä kiinni ranteesta irrottautuminen nro 3
- ASKEL OTTELU
 - VTS 04-1 4kpl
- LIIKESARJA
 - Form 4 (Pyung Ahn CHO DAN)
- OTTELU
 - Ottelua hanskat ja jalkasuojat 2X1min (kevyt sparri)
- MURSKAUS
 - Sivupotku 14mm ja aikuiset miehet 20mm

7Kup -> 6Kup (Oranssi vyö + valkoinen nauha -> Vihreä vyö)

→ n **4KK** ja **35** merkkiä edellisestä vyökokeesta

- SEISONNAT
 - 90 asteen kulmassa seisonta oikea ja vasen (Oreun ja wen seogi)
- ASKELEET
 - Istumaan ja seisomaan (Anja + Iroso)
- TORJUNNAT
 - Veitsikäsi torjunta ylös (Han sonnal olgul maki)
 - 2 käden keskitorjunta ulkoa sisälle+sisältä ulos (Doban momtong an+bakat maki)
- LYÖNNIT
 - Veitsikäsi lyönti kaulaan sisältä ulos + ulkoa sisälle (Sonnal an+bakat chigi)
- POTKUT
 - Kaaripotku ulkoa sisälle + sisältä ulos (An+bakat chagi)
- HYPPYPOTKUT
 - Hyppykaaripotku ulkoa sisälle (Tyo an chagi)
- KOMBINAATIOT
 - Otteluasento ja kaaripotku ulkoa sisälle ja sisältä ulos askel ja toisinpäin...
- ITSEPUOLUSTUS
 - IP takaa kaulasta kiinni irrottautuminen nro 4
- ASKEL OTTELU
 - VTS 05-1 5kpl (3käsi joista 1 tartunta, 2 potku)
- LIIKESARJA
 - Form 5 (Pyung Ohn E DAN)
- OTTELU
 - Ottelua, kaikki suojat, kovia osumia sallitaan, ei tyrmäystä, 2X1,5min
- MURSKAUS
 - Kaaripotku 9mm ja aikuiset miehet 14mm

6Kup -> 5Kup (vihreä vyö -> Vihreä vyö + valkoinen nauha)

→ n **5KK** ja **45** merkkiä edellisestä vyökokeesta

- SEISONNAT
 - Takaristiseisonta (Twi koa seogi)
- ASKELEET
 - Takaristiseisonnasta liuku ja puolen vaihto
- TORJUNNAT
 - Takajalan torjunta kaarimaisesti lyöntiä vastaan (An+bakat maki)
 - Kahden käden ylätorjunta (Doban olgul maki)
- LYÖNNIT
 - Nyrkkilyönti rystysillä eteenpäin kasvot (Tung jumok ap chigi)
 - Kyynäpäällä lyönti kiertäen eteenpäin ylös (Palgup tollyo chigi)
- POTKUT
 - Työntöpotku (Miro chagi)
- HYPPYPOTKUT
 - Hyppytakapotku
- KOMBINAATIOT
 - Otteluasento ja kahden käden alatorjunta + liuku ja nyrkkirystyslyönti eteenpäin
- ITSEPUOLUSTUS
 - IP takaa kahdella kädellä ranteista irrottautuminen nro 5
- ASKEL OTTELU
 - VTS 06-1 4kpl
- LIIKESARJA
 - Form 6 (Pyung Ahn SAM DAN)
- OTTELU
 - Ottelua, kaikki suojat, kovia osumia sallitaan, ei tyrmäystä, 2X2min
- MURSKAUS
 - Hyppytakapotku lapset 9mm, juniorit + naiset 14mm ja miehet 20mm

5Kup -> 4Kup (vihreä vyö + valkoinen nauha -> Vihreä vyö + 2 valkoista nauhaa)

→ n **7KK** ja **60** merkkiä edellisestä vyökokeesta

- SEISONNAT
 - Tiikeriseisonta (Beom seogi)
- ASKELEET
 - Tiikeriseisonnasta askel ja puolen vaihto
- TORJUNNAT
 - Kahden käden alaristorjunta (Doban hechyo neryo maki)
- LYÖNNIT
 - Tupla lyönnit ja iskut (Hechyo Jirugi + Chigi)
- POTKUT
 - Takakiertopotku paikalta ja askeleella (Mom tollyo huryo chagi)
- HYPPYPOTKUT
 - Hyppytakapotku paikalta
- KOMBINAATIOT
 - Otteluasento+askel+lyönti ja toinen lyönti+180+takakierto askel takakierto...
- ITSEPUOLUSTUS
 - IP takaa käsien päältä halausotteesta irrottautuminen nro 6
- ASKEL OTTELU
 - VTS 07-1 5kpl
- LIIKESARJA
 - Form 7 (Pyung Ahn SA DAN)
- OTTELU
 - Ottelua, kaikki suojat, kovia osumia sallitaan, ei tyrmäystä, 3X1,5min
- MURSKAUS
 - Takakiertopotku 9mm ja aikuiset 14mm

4Kup -> 3Kup (vihreä vyö + 2 valkoista nauhaa -> Punainen vyö)

→ n **8KK ja 70** merkkiä edellisestä vyökokeesta

- SEISONNAT
 - Kädet yhdessä ns miekkapito kasvojen edessä (Bojumeok)
- ASKELEET
 - Taaksepäin liikkuminen eri asennoista, lyhyt askel, pitkä askel, otteluasento ym
- TORJUNNAT
 - Kämmenkeskitorjunta alas edestä (Batangson nullo maki)
- LYÖNNIT
 - Sormenpää iskut (Pyonsonkut sewo jirugi)
- POTKUT
 - Tuplapotkut (Doban chagit)
- HYPPYPOTKUT
 - Tuplahyppypotkut (Doban tyo chagi)
- KOMBINAATIOT
 - Otteluasento+saksipotku+2X kiertopotku askel...
- ITSEPUOLUSTUS
 - IP takaa käsien alta halausotteesta irrottautuminen nro 7
- ASKEL OTTELU
 - VTS 08-1 4kpl
- LIIKESARJA
 - Form 8 (Pyung Ahn O DAN)
- OTTELU
 - Ottelua, kaikki suojat, kovat osumat sallitaan, 3X2min
- MURSKAUS
 - Kiertopotku + sivupotku samalla jalalla polvi ilmassa

3Kup -> 2Kup (Punainen vyö -> Punainen vyö + valkoinen nauha)

→ **n 9KK ja 80 merkkiä edellisestä vyökokeesta**

- SEISONNAT
 - Jalat yhdessä seisonta paikallaan ja alhaalla (Charyot)
- ASKELEET
 - Hyppy ristikkäiseisonta (Tyo koa seogi)
- TORJUNNAT
 - Keskitorjunta painaen keskeltä ulospäin (Batangson momtong maki)
- LYÖNNIT
 - Kiertävät lyönnit ja iskut mm takakautta (Tollyo jirugi+chigi)
- POTKUT
 - Polvipotku eteenpäin
 - Takakautta kirvespotku
- HYPPYPOTKUT
 - 360 takakautta takakiertopotku
- KOMBINAATIOT
 - Otteluseisonta askel+360 takakierto askel + polvipotku kädet hartioista...
- ITSEPUOLUSTUS
 - IP edestä hiuksista kiinni pidosta irrottautuminen nro 8
- ASKEL OTTELU
 - VTS 09-1 8kpl
- LIIKESARJA
 - Form 9 (Bassi SO)
- OTTELU
 - Ottelua, kaikki suojat, kovat osumat sallitaan 4X1,5min
- MURSKAUS
 - Takakautta kirvespotku
 - Veitsikäsi sisältä ulos

2Kup -> 1Kup (Punainen vyö + valkoinen nauha -> Punainen vyö + 2 valkoista nauhaa)

→ n 10,5KK ja 90 merkkiä edellisestä vyökoikeesta

- SEISONNAT
 - Mietiskely asento (Myong sang)
- ASKELEET
 - Otteluliikkumisessa erilaisia askeleita joka suuntaan
- TORJUNNAT
 - Kahden käden yhtäaikainen ala+keskivartalon torjunta (Kawi maki)
 - Kahden käden yhtäaikaisia torjuntia
- LYÖNNIT
 - Kämmenpohjalla lyönti nenään (Sonbadag beiseu olgul jirugi)
- POTKUT
 - Kiertopotku sisältä ulos (Pituro chagi)
- HYPPYPOTKUT
 - Hyppykiertopotku sisältä ulos (Tyo bituro chagi)
- KOMBINAATIOT
 - Otteluasento askel + hyppyetupotku + askel + takapotku + sivupotku...
- ITSEPUOLUSTUS
 - IP Kyynereillä kaulakuristusotteesta irrottautuminen nro 9
- ASKEL OTTELU
 - VTS 10-1 5kpl
- LIIKESARJA
 - Form 10 (Bassi DAE)
- OTTELU
 - Ottelua, kaikki suojat, kovat osumat sallitaan 4X1,5min
- MURSKAUS
 - 2 radan murskaus sisältäen käsi ja jalkatekniikan oma valinta

1Kup -> 1Dan (Punainen vyö + 2 valkoista nauhaa -> Musta/tumman sininen vyö + 1 valkoinen/hopea nauha)

→ **n 12KK ja 120 merkkiä edellisestä vyökoikeesta**

- SEISONNAT
 - Makuuasento selin ja rentoutuminen, kropan huoltoa
- ASKELEET
 - Monen eri askeleen yhdistelmiä ja nimet
- TORJUNNAT
 - Hitaat torjunnat ja nopeat torjunnat erilaisia hyökkäyksiä vastaan
- LYÖNNIT
 - Yhtäaikaiset torjunnat ja lyönnit (esim Jebipum mokchigi)
 - Vuoritorjunta (Wesantul maki)
- POTKUT
 - Kiinnipitämiset ja potku samaan aikaan
 - Potku polvella rintaan ja kiinnipitäminen (Murup Olyo chigi)
 - Kaaripotku kämmeneen, jossa lyönti nyrkillä/rystysillä ensiksi
- HYPPYPOTKUT
 - Juoksu ja hyppypotkut
- KOMBINAATIOT
 - Otteluasento askel + takakierto + sivupotku + takapotku + lyönti + koukkupotku...
- ITSEPUOLUSTUS
 - IP Rinnuksista kiinni kahdella kädellä irrottautuminen nro 10
- ASKEL OTTELU
 - VTS 11-1 4kpl
- LIIKESARJA
 - Form 11 (Nanichi CHO DAN)
- OTTELU
 - Ottelua, kaikki suojat, kovat osumat sallitaan 4X2min

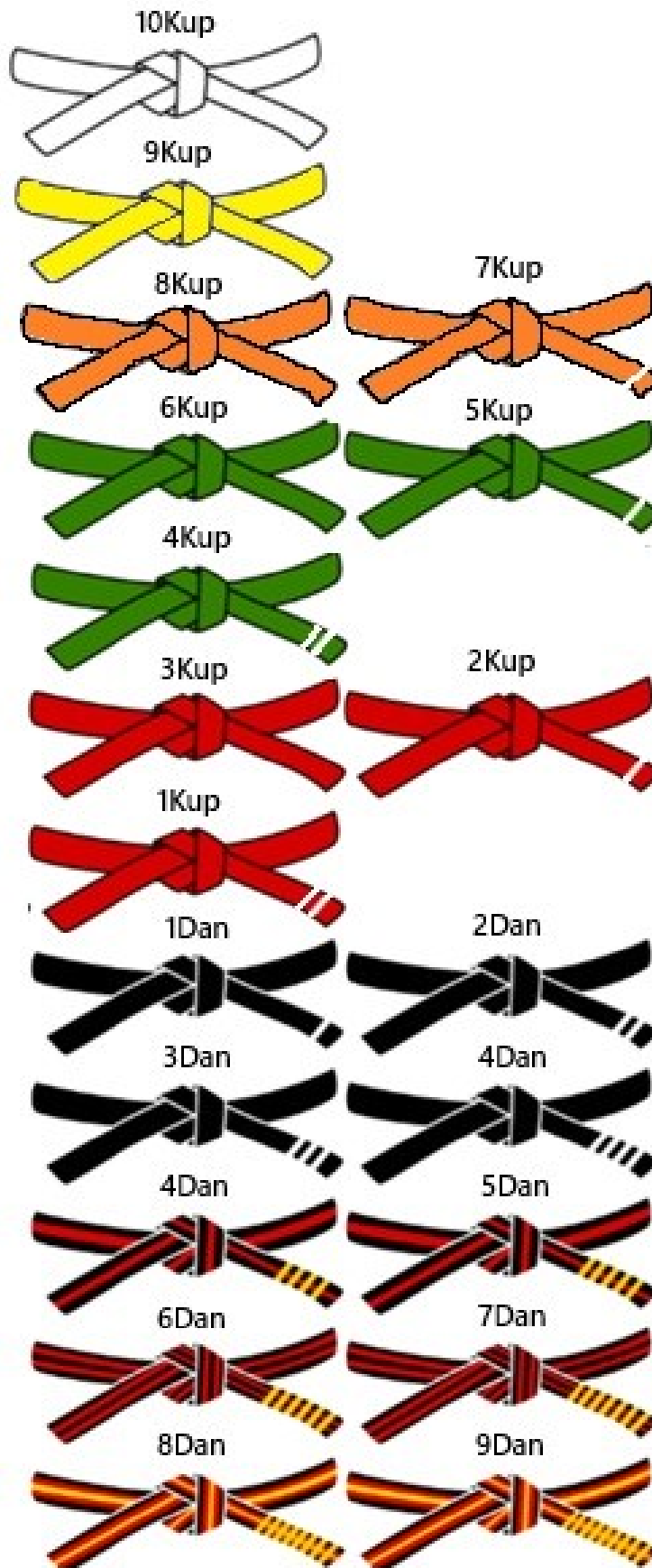
- MURSKAUS
 - 3 murskauksen rata, jossa käsi, jalka ja voimamurskaus

1Dan -> 2Dan (Musta/tumman sininen vyö + valkoinen/hopea nauha -> Musta/tumman sininen vyö + 2 valkoista/hopeaa nauhaa)

→ **n 12KK ja 120 merkkiä edellisestä vyökokeesta**

- SEISONNAT
 - Kaikki värihöiden seisonnat
- ASKELEET
 - Kaikki värihöiden askeleet
- TORJUNNAT
 - Kaikki värihöiden torjunnat
- LYÖNNIT
 - Kaikki värihöiden lyönnit
- POTKUT
 - Kaikki värihöiden potkut
- HYPPYPOTKUT
 - Kaikki värihöiden hyppypotkut
- KOMBINAATIOT
 - Komennosta suoritukset osattava ulkoa 2 kokeilun jälkeen
- ITSEPUOLUSTUS
 - IP Rinnuksista kiinni kahdella kädellä irrottautuminen nro 10
- ASKEL OTTELU
 - VTS 12-1 4kpl
- LIIKESARJA
 - Kaikki Formit pitää osata
- OTTELU
 - Ottelua, kaikki suojat, kovat osumat sallitaan 5X2min
- MURSKAUS
 - Vyökoevalvoja päättää murskauksista

TANG SOO DO



VÄRIVYÖT

Valkoinen

Keltainen

Oranssi

Vihreä

Punainen

MUSTAT VYÖT

CHO DAN BO

MASTERS

GRAND MASTERS