

6.kup (vihreä vyö)

Aloitukset ja peruskomennot

- Anja
- Iroso

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Twi kubi

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Torjunnat (Maki)

- Twi kubi koduro momtong maki
- Han sonnal momtong bakat & an maki

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Jebi pum mok chigi

Potkut (Chagi)

- twi chagi
- Bituro chagi

Voima

- Hyppy kiertopotkulla ympäri eteen ja taakse

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Doban tyo Tollyo chagi

Kombinaatiot (Komb)

- Ap seogi + Neryo maki / Ap chagi / 180 / tollyo chagi...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Neryo hechyo maki + Tollyo + Yop chagi

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 3 x Han bon kyorugi

Itsepuolustus (Hosinsul)

- Suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta maassa

Spesiaalit

- Yukubja, Yudanja

Ottelut (kyorugi)

- Sparri 2x1min (tauko 30s)

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-ii yang
- Taeguk sam (3) tekniikat

Murskaus (Kyokpa)

- 1-2cm Yop chagi
- 1-2cm Jumok ap jirugi

Teoriakoe

- Peruskomentoja 5kpl Koreaksi

noin 4KK ja 35 merkkiä

Istu, ole hyvä
Nouse, ole hyvä

Takaseisonta askel ja käännös

Ukemi taakse

takaseisonta + keskitorjunta etukädellä takakäden suojatessa rintakehällä
Avokämmensyrjä torjunnat sisältä ulos ja ulkoa sisälle

Kämmensyrjä ylätorjunta + kämmensyrjäisku kaulaan takakädellä

Takapotku
Kiertopotku ulospäin

Tupla hyppy kiertopotku eteenpäin

Lyhyt askel + alatorjunta / etupotku / 180 / kiertopotku...

Kahden käden alatorjunta ja kiertopotku + sivupotku

3kpl 1-askeleen ottelu, lyöntiä vastaan

Kub harrastaja, Dan harrastaja

Ei saa satuttaa ja vähintään panssari oltava

1-2. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

1-2cm sivupotku murskaus (1cm ja +12V=2cm)
1-2cm Nyrkillä eteenpäin murskaus (1cm ja +12V=2cm)

5.kup (vihreä vyö + sininen natsa)

Aloitukset ja peruskomennot

- Tae kwon do
- Kumarrus järjestys

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Oreun + Wen seogi

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Torjunnat (Maki)

- Han sonnol yop maki
- Batangson nullo maki

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Tung jumok ap chigi
- Pyonsonkut sewo Jirugi

Potkut (Chagi)

- Nakka chagi

Voima

- 15 X Tyo Yop chagi

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- tyo Yop chagi

Kombinaatiot (Komb)

- Ap seogi+neryo maki / ap chagi / 180 / tollyo chagi / yop chagi...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Neryo hechyo maki + Ap + Tollyo + Yop chagi

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 4 x Han bon kyorugi

Itsepuolustus (Hosinsul)

- Irrottautuminen kuristuksesta, takaapäin kiinni otteista

Spesiaalit

- Torjunta ja haltuunotto

Ottelut (kyorugi)

- Sparri 2x1,5min (tauko 30s)

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-sam yang
- Taeguk Saa (4) tekniikat

Murskaus (Kyokpa)

- 1-2cm Tollyo + Yop chagi
- 1cm Sonnal bakat chigi

Teoriakoe

- Taekwondon 6 ohjetta

noin 5KK ja 45 merkkiä

Jalan ja käden tie

Mestarit, Lippu, Sali, parille jne...

Oikea ja vasen jalka L-asento (90astetta) seisonta

Ukemi eteen seisovilta

Avokämmen sivutorjunta

Kämmen torjunta alas edestä

Nyrkin rystysillä selkäpuolella iskulyönti eteen

Sormenpäällä lyönti eteenpäin pystysuorassa

Koukkupotku

15 X Hyppysivupotku lätkään, polvi pysyy ylhäällä v + o

Hyppy sivupotku, molemmilla jaloilla

Lyhyt askel + torjunta / etup / 180 / kiertop / sivupotku...

Kahden käden alatorj, Etupotku + Kiertopotku + Sivupotku vasen jalka taakse aloituksessa

3kpl 1-askel ottelu, lyöntiä vastaan ja 1kpl potkua vastaan

Ei saa satuttaa ja vähintään panssari oltava

1-3. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

1-2cm kierto+sivupotku murskaus (1cm, +12V=2cm)

1cm avokämmen isku sisältä ulospäin kämmenpuoli

Käytös, Kunnioitus, Kärsivällisyys, Kehon ja mielen hallinta, Uhrautuvaisuus, Vaatimattomuus