

10Kup – 1Dan (valkoinen vyö – ensimmäisen Danin Musta vyö)

VYÖNÄYTTÖVAATIMUKSET (10Kup – 1Dan)

Kaikki edelliset vaatimukset on osattava myös seuraavien vyöarvojen vaatimuksissa ja testeissä tarvittaessa!

Vyönäyttöön tarvittavat mukaan

- Vyökokeeseen tulevalle tulee olla Suomen Taekwondoliiton lisenssi voimassa (lisenssi ei ole pakollinen, mutta suositeltava monen asian johdosta).
 - Lisätietoa tarvittaessa!
- Harjoitusmaksu ja jäsenmaksu tulee olla maksettuna ennen vyönäyttöä
- Illoisen ja virkeän mielen, jonka avulla näytät parhaasi
- Puhdas puku ja vyö sekä omat suojat jos sellaisia on käytössä ja mikäli niitä tarvitaan. Tarvittavuus näkyy oman vyökokeen vaatimuksissa
- Pyyhe, juomapullo, kylmäpussi tai kylmäspray
- Harjoituskortti merkattuna ja kutsu vähintään 1Danilta kirjoitettuna.
- Mukaan tarvittaessa kopio maksusta, joka jaetaan vyönäyttöharjoituksissa. (Tästä lähtien ilmoitetaan ennakoon maksu asiat, jotta eivät jää hoitamatta)
- **HUOM! Vyövaatimuksen treenimäärät edellisestä vyökokeesta laskettuna pitää olla täynnä sekä aikajakso, extra aktiivisuus voi muuttaa aikaa vähän alaspäin.**

Vyökokeen eteneminen

- Tule paikalle ajoissa ja saliin tullessa kumarrus
- Aseta kassi reunalle ja mene heti lämmittelemään ja harjoittelemaan tekniikoita
- Ohjaaja kutsuu kaikki muotoon ja kertoo vyönäytön etenemisen
- Noudata ohjeita ja yrität parhaasi
- Vyönäytössä tulee taukoja, jolloin seuraat muiden suorituksia 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.

Vyönäyttöön aina kutsutaan, kun ohjaajat katsovat, että harrastaja on edistynyt riittävästi. Ilmoitetut kerta / tuntimäärät ja ajat ovat suosituksia. Teknisten ominaisuuksien lisäksi seurataan myös henkilön henkistä valmiutta ja kasvua Taekwondon periaatteiden mukaisesti. Asenne esim harjoituksissa on oltava kunnossa!

- Värivoiden vyökokeen pitää Dan arvoinen henkilö sovitusti yhdessä ryhmän vetäjän kanssa.
- Poom / Dan vyöt suoritetaan aina sabumnille (4Dan tai yli) tai Kwanjangnim (7Dan tai yli)
- Murskauslevyt hoitaa seura, mitat alla:
 - Murskauslevyt LIIMAPUUMÄNTYÄ 0,8-1cm x 25cm x 30cm ja 1,8-2cm x 25cm x 30cm
 - puun syyt lyhyemmän sivun suuntaisia!

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 vyökokeessa.

KAIKILLE TSEMPPIÄ VYÖNÄYTTÖIHIN JA HYVIIN SUORITUKSIIN!

9.kup (valkoinen vyö + keltainen natsa) n 1,5KK ja 10 merkkiä

Aloitukset ja peruskomennot

- Chariot
 - Kyongne
 - Junbi
 - Kihap (Kiai)
- Huomio
Kumarrus
Valmius
Huuto

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Jumbi seogi
 - Ap Seogi
 - Ap Kubi
- Valmiusasento
Lyhyt askel
Pitkä askel

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)
- Kaatuminen eteen taakse ja sivuille

Torjunnat (Maki)

- Neryo (are) maki
 - Neryo (are) Hechyo maki
- Alatorjunta
Kahden käden alatorjunta

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Momtong bande jirugi
 - Momtong baro jirugi
- Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Takakäden suora lyönti keskivartaloon

Potkut (Chagi)

- Ap chagi
 - Ap palgup ap chagi
 - Dwi palgup ap chagi
 - Neryo chagi
- Etupotku
Etujalan jalkapöydän etupotku
Takajalan jalkapöydän etupotku
Kirvespotku (etupotku alaspäin)

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- tyo murup
 - Kawi chagi (ap chagi)
- Polvennostopotku
Saksipotku, molemmat jalat suorana potku eteen

Kombinaatiot (Komb)

- Ap seogi + Neryo maki...
- Lyhyt askel + alatorjunta...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Neryo hechyo maki + Ap chagi
- Kahden käden alatorjunta ja etupotku

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- Protokolla OK
- Aloitusasennot, hyökkääjä, huudot, väistö ja paluu alkuun

Itsepuolustus (Hosinsul)

- Väistöt ja huuto

Spesiaalit

- Dobok, Ti
- Puku ja vyö

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Perustkn opettelua

Ottelut (kyorugi)

- Hipat (olkapää ja polvihippa)

Murskaus (Kyokpa)

- Lyönti lätkään ja potku mitsiin, oikea asento ja liike
- Sanomalehti murskaus

Teoria

- Kihap tiettyihin paikkoihin

8.kup (keltainen vyö)

Aloitukset ja peruskomennot

- Sijak (zisak)
- Baro
- Syo (zu)
- Tyrotora (dwiro) 2. Bandero

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Juchum seogi
- Kyorugi junbi

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Torjunnat (Maki)

- Olyo (olgul) maki
- Momtong an maki

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Momtong jirugi
- Olgul (olyo) jirugi
- Neryo (are) jirugi

Potkut (Chagi)

- Miro chagi
- Tollyo chagi
- Ap pal Tollyo chagi
- Dwi pal Tollyo chagi

Voima

- 10 X Ap chagi

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Tyo Ap chagi

Kombinaatiot (Komb)

- Ap seogi + Neryo maki + Baro Jirugi...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Neryo hechyo maki + Ap chagi + Tollyo chagi

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 1 x Han bon kyorugi

Itsepuolustus (Hosinsul)

- Irtautumiset yhden ja kahden käden otteesta

Spesiaalit

- Tojang

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il jang tekniikat

Ottelut (kyorugi)

- Otteluliikkuminen oikeanlainen, lyönnit ja potkut mukaan, mutta ei osumia

Murskaus (Kyokpa)

- 1cm Balgup Ap chagi

Teoria

- Vyön sitominen oikein

n 2KK ja 15 merkkiä edellisestä vyökokeesta

Aloita

Seis, takaisin
Lepo, vapaa
Käännä ympäri, 2.suunnan vaihto

Hevosseisonta
Otteluasento

Kuperkeikka eteen (ja taakse)

Ylätorjunta
Keskitorjunta kädellä ulkoa sisälle

Lyönti keskivartaloon
Lyönti ylös
Lyönti alas

Työntöpotku
Kiertopotku
Etujalan kiertopotku
Takajalan kiertopotku

10 X Etupotku polvi ylhäällä, molemmat jalat

Hyppy etupotku, (polvennosto)

Lyhyt askel + alatorjunta + takakäden lyönti...

Kahden käden alatorjunta ja Etupotku + Kiertopotku

1kpl 1-askeleen ottelu, lyöntiä vastaan, väistö + lyönti

Sali

1 poomsen tekniikat

1cm etupotku murskaus jalkapöydällä

7.kup (keltainen vyö + vihreä natsa)

n 3KK ja 25 merkkiä edellisestä vyökokeesta

Aloitukset ja peruskomennot

- Kyesok
- Kallyo
- Kuman

Jatkakaa
Seis
Lopetus

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Twi kubi

Takaseisonta

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Ukemi eteen polvelta

Torjunnat (Makit)

- momtong bakat maki
- Olgul bakat maki

Keskivartalotorjunta sisältä ulos
Kasvojen eteen keskitorjunta

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Sonnal an chigi
- Hechyo jirugi/chigi

Avokämmenisku kämmenen ulkosyrjällä ulkokautta sisään
Tuplalyönnit tai tuplaiskut

Potkut (Chagi)

- Huryo an ja bakat chagi
- Yop chagi

Kaaripotku ulkoa sisälle ja sisältä ulos
Sivupotku etujalalla ja takajalalla

Voima

- Yop chagi

10 kertaa molemmilla jaloilla sivupotkuasennossa

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- tyo Tollyo chagi

Hyppy sivupotku

Kombinaatiot (Komb)

- Ap seogi + Neryo maki /
ap kubi Baro Jirugi...

Lyhyt askel + alatorjunta / pitkä askel + takakäden lyönti...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Neryo hechyo maki + Yop chagi

Kahden käden alatorjunta ja Sivupotku

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 2 x Han bon kyorugi

2kpl 1-askeleen ottelu, lyöntiä vastaan

Itsepuolustus (Hosinsul) suoritetaan ottelussa sparrilla

- Väistöt taakse ja sivuille ja huuto
- Vastustajan etäisyys ja liikkuminen
- Suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta pystyssä

Spesiaalit

- Myongsang

Mietiskely

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il yang
- Taeguk ii (2) tekniikat

1. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)
Aile 10V vain 1 (il yang) poomsae tekniikat

Ottelut (kyorugi)

- Kevyt sparrilla 1min, käsivarsi- ja säärisuojat oltava, mutta saa olla myös panssari molemmilla (oma)

Murskaus (Kyokpa)

- 1-2cm Mejumok neryo chigi

1-2cm lyöntimurskaus nyrkillä alaspäin (-12V=1cm,
+12V=2cm)

Teoria

- Numerot Koreaksi 1-10

hana, tul, set, net, dasot, yosot, ilkop, yodol, ahop, yol

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

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

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

Ottelut (kyorugi)

- Sparri 2x1min (tauko 30s)

Murskaus (Kyokpa)

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

Teoriakoe

- Peruskomentoja 5kpl Koreaksi

n 4KK ja 35 merkkiä edellisestä vyökokeesta

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

1-2. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)
Alle 10V vain 1 (il yang) poomsae + 2 tekniikat

Ei saa satuttaa ja vähintään panssari oltava

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

5.kup (vihreä vyö + sininen natsa)

n 5KK ja 45 merkkiä edellisestä vyökokeesta

Aloitukset ja peruskomennot

- Tae kwon do
- Kumarrus järjestys

Jalan ja käden tie
Mestarit, Lippu, Sali, parille jne...

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Oreun + Wen seogi

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

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Ukemi eteen seisovilta

Torjunnat (Maki)

- Han sonnol yop maki
- Batangson nullo maki

Avokämmen sivutorjunta
Kämmen torjunta alas edestä

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Tung jumok ap chigi
- Pyonsonkut sewo Jirugi

Nyrkin rystysillä selkäpuolella iskulyönti eteen
Sormenpäällä lyönti eteenpäin pystysuorassa

Potkut (Chagi)

- Nakka chagi

Koukkupotku

Voima

- 15 X Tyo Yop chagi

15 X Hyppysivupotku lätkään, polvi pysyy ylhäällä v + o

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- tyo Yop chagi

Hyppy sivupotku, molemmilla jaloilla

Kombinaatiot (Komb)

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

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

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Neryo hechyo maki + Ap + Tollyo + Yop chagi

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

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 4 x Han bon kyorugi

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

Itsepuolustus (Hosinsul)

- Irrottautuminen kuristuksesta, takaapäin kiinni otteista

Spesiaalit

- Torjunta ja haltuunotto

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

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

1-3. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

Alle 10V vain 1 - 2 poomsaet (il ja ii yang) + 3 tekniikat

Ottelut (kyorugi)

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

Ei saa satuttaa ja vähintään panssari oltava

Murskaus (Kyokpa)

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

1-2cm kierto+sivupotku murskaus (1cm, +12V=2cm)
1cm avokämmen isku sisältä ulospäin kämmenpuoli

Teoriakoe

- Taekwondon 6 ohjetta

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

4,5 kup (vihreä vyö ++ 2 sininen natsa) n 3KK ja 25 merkkiä (-10V) edel. vyökokeesta
(Punaisella värillä olevat ei tule, ne 4Kup kokeessa)

Aloitukset ja peruskomennot

- Mustien vyöarvot Danit

1-3 Kyosanim, 4-6 Sabumnim 7-9 Kwanjangnim

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Twi koa seogi

Takaristiseisonta

Kaatumiset (Nakbop)

Torjunnat (Maki)

- Batangson momtong maki

Kämmenpohjalla painaen sivulta keskelle keskitorjunta

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Mejumok neryo chigi

Vasaralyönti alaspäin

Potkut (Chagi)

- Doban chagit
(Up, Tollyo, bakat/an bakat/yop)

Tuplapotkut
(etu, kierto, kaari sisältä ulos ja ulkoa sisälle, sivu)

Voima

- 15sek Yop chagi

15sek sivupotku rinnan korkeus paikoillaan jalat suorat

Hyppypotkut (Tyo chagi)

Kombinaatiot (Komb)

4-Suunnan potkut (net chakit)

twi kubi koduro maki + Ap chagi 2 x Tollyo chagi +
Yop chagi

takaseisonta ja keskitorj etukädellä takakäden suojatessa
rintakehä + etup + 2 x kiertop + sivup molemmat jalat

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 4 x Han bon kyorugi

4kpl 1-askel ottelu, 3kpl lyönt vastaan, 1kpl potkua vastaan

Itsepuolustus (Hosinsul)

Spesiaalit

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

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

1-3. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

Alle 10V vain 1 ja 2 poomsaet (il - ii yang) ja 3 tekniikat

Ottelut (kyorugi)

- Sparri 2x2min (tauko 45s)

Ei saa satuttaa ja suojat oltava (omat) panssari seuralta

Murskaus (Kyokpa)

- 1cm sonnaldung an chigi

1cm avokämmen murskaus peukalon puolella ulkoa sisälle

Teoriakoe

4.kup (sininen vyö)

Aloitukset ja peruskomennot

- Mustien vyöarvot Danit

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Twi koa seogi

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Torjunnat (Maki)

- Batangson momtong maki

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Mejumok neryo chigi
- Palgup Tollyo chigi
- Palgup pyojeok chigi

Potkut (Chagi)

- Doban chagit
(Up, Tollyo, bakat/an bakat/yop)

Voima

- 20sek Yop chagi

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- twi tollyo chagi

Kombinaatiot (Komb)

- ap kubi + neryo maki / yop chagi / 360 / nacka chagi / twi tollyo chagi ...

4-Suunnan potkut (net chakit)

twi kubi koduro maki + Ap chagi 2 x Tollyo chagi + Yop chagi

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 4 x Han bon kyorugi
- 1 x Se bon kyorugi

Itsepuolustus (Hosinsul)

- 1 torjunta + maahanvienti

Spesiaalit

- 1 lukko esim käsilukko

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-saa yang
- Taeguk oh (5) tekniikat

Ottelut (kyorugi)

- Sparri 3x1,5min (tauko 30s)
- Ottelutreeni aktiivisuus (min 5X)

Murskaus (Kyokpa)

- 1-2cm Twi yop chagi
- 1cm sonnaldung an chigi

Teoriakoe

- Suunnat / suoritukset

n 7KK ja 60 merkkiä edellisestä vyökokeesta

1-3 Kyosanin, 4-6 Sabumnim 7-9 Kwanjangnim

Takaristiseisonta

Ukemi taakse seisovilta

Kämmenpohjalla painaen sivulta keskelle keskitorjunta

Vasaralyönti alaspäin

Kiertävä kyynerpäällä lyönti

Kyynerpäällä toisen käden kämmeneen

Tuplapotkut

(etu, kierto, kaari sisältä ulos ja ulkoa sisälle, sivu)

20sek sivupotku rinnan korkeus (-vähintään oma vyö)

Tornado

Pitkä askel + torj / sivupotku / 360 / koukkupotku / takaa ympäri sivupotku...

takaseisonta ja keskitorj etukädellä takakäden suojatessa rintakehä + etup + 2 x kierto + sivup molemmat jalat

4kpl 1-askel ottelu, 3kpl lyönt vastaan, 1kpl potkua vastaan
1kpl 3-astelehen ottelu, lyöntejä vastaan

1-4. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

Alle 10V vain 1 - 3 poomsaet (il-sam yang) + 4 tekniikat

Ei saa satuttaa ja suojat oltava (oma) panssari seuralta

1-2cm selänkautta ymp sivupotku (-12V=1cm, +12V=2cm)
1cm avokämmen murskaus peukalon puolella ulkoa sisälle

5kpl Koreaksi

3.kup (sininen vyö + punainen natsa) n 8KK ja 70 merkkiä edellisestä vyökokeesta

Aloitukset ja peruskomennot

- Apuna lämmittelyissä ja ohjauksessa korjaajana

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

- Naranhi seogi

Perusseisonta, nimi osattava

Kaatumiset (Nakbop)

- Nakbop (Ukemi)

Ukemi eteen kävelystä

Torjunnat (Maki)

- Han Sonnal olgul Bituro maki

Avokämmensyrjä torjunta kasvojen eteen

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Momtong yop jirugi

Sivulyönti keskivartalon korkeus

Potkut (Chagi)

- Jabko chagi
- Mom Tollyo Huryo chagi

Tartunta ja potku
Takakiertopotku molemmilla jaloilla

Voima

- Tollyo chagi + Yop chagi

Kiertopotku + sivupotku 10kpl molemmat kerralla

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Tyo twi Yop chagi x5

Selän kautta kiertäen hyppysivupotku 5X o + v

Kombinaatiot (Komb)

- Ap kubi + neryo maki / dohan tollyo chagi / yop chagi / ap seogi + twi chagi / yop chagi...

Pitkä askel + alatorjunta / tupla kiertopotku / sivupotku / askel + takapotku / sivupotku...

4-Suunnan potkut (net chakit)

- Tolly + Nacka + Yop chagi, twi kubi koduro maki

(t-w-k-m asento) Kiertopotku + koukkupotku + Sivupotku molemmat jalat

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 5 x Han bon kyorugi
- 1 x Se bon kyorugi

5kpl 1-askel ottelu, 4kpl lyöntiä, 1kpl potkua vastaan
1kpl 3-askeleen ottelu lyönti+lyönti+potku hyökkäys)

Itsepuolustus (Hosinsul)

- Hyökkäyksen torjunta ja lukko perään

Spesiaalit

- Veitseeä vastaan menetelmiä
- Mallina toimiminen ja apuohjaajana korjauksia

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

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

1-5. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

Alle 12V vain 1 - 4 poomsaet (il - sa yang) + 5 tekniikat

Ottelut (kyorugi)

- 2x2min (30sek tauko) + 1min vs 2

Suojat oltava (omat) ja panssari oltava

Murskaus (Kyokpa)

- 2cm twi tollyo chag
- 3cm Han sonnal neryo chigi

Tornado eli takaa kiertäen kiertopotku 2cm
Veitsikäsi alaspäin telineeseen 3cm (2cm, +12V=3cm)

Teoriakoe

- Vartalon osia

5kpl Koreaksi

2,5.kup (sininen vyö ++ 2 pun natsaa)**n 4KK ja 35 merkkiä (-12V) edell. vyökokeesta**
(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, näytöstyylin

Itsepuolustus (Hosinsul)**Spesiaalit****Liikesarjat** (Taeguk Jang Poomsaet)

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

1-5. taeguk poomsae KAIKKI iät

Ottelut (kyorugi)

- 3x1,5min (ei taukoa)

Ei saa satuttaa ja suojat oltava (omat)

Murskaus (Kyokpa)

- Nakka chagi 1-2cm

Koukkupotku 1-2cm

Teoriakoe

2.kup (punainen vyö)

n 9KK ja 80 merkkiä edellisestä vyökokeesta

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 yhtäaikaisesti eteen

Avokäden alatorjunta eteen

Alatorjunta ristini nyrkeillä

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Deungjumeok ap chigi
- Dujumeok jeochon jirugi

Alakäsi tukee ja nyrkki isku nenän korkeuteen

2 käden lyönti alhaalta ylöspäin kylkiluihin

Potkut (Chagi)

- Pyejeok chagi
- Murup olyo chagi

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 tollyo 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

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

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

1-6. taeguk poomsae KAIKKI iät

Ottelut (kyorugi)

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

Kaikki suojat oltava (omat)

Murskaus (Kyokpa)

- Huryo Tollyo chagi 1-2cm

Takakiertopotku 1-2cm

Teoriakoe

- Trigram, Liitot, seuratoiminta / hallitus / ohjaajat

1.kup (punainen vyö + musta natsa)

n 10,5KK ja 90 merkkiä edell. vyökokeesta

Aloititus 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 (Chaki)

- 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 chaki)

- 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

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-Chil yang
- PAL tekniikat

1-7. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa) KAIKKI iät

Ottelut (kyorugi)

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

Kaikki suojat oltava (omat)

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

1.DAN (musta vyö)

n 12KK ja 120 merkkiä edellisestä vyökokeesta

Mustan vyön tärkeimmät tehtävät ja vaatimukset

- Vetää treenejä ja mahdollisuus valmennus koulutukseen ja omaan ryhmään

Seisonnat ja askeleet (seogi ja kubi)

- Kaikki seisonnat tähän asti

Mitä on opittu ja opeteltu koko väri-vyömatkan aikana

Kaatumiset (Nakbop)

- Kaikki kaatumiset

Eteen, sivuille, taakse, kuperkeikka ja ukemi eteen ja taakse, kävelystä, juoksusta, hypystä

Torjunnat (Maki)

- Kaikki torjunnat

Mitä on opittu ja opeteltu koko väri-vyömatkan aikana

Lyönnit/Iskut (Jirugi, Chigi)

- Kaikki lyönnit ja iskut

Mitä on opittu ja opeteltu koko väri-vyömatkan aikana

Potkut (Chagi)

- Kaikki potkut

Mitä on opittu ja opeteltu koko väri-vyömatkan aikana

Voima

- SPIRIT / HAPOT
- Yop chagi 60sek

Potkuralli eri tekniikoilla hapoille asti 5 X eteen + taakse
Sivupotku asento 60sek, vähintään oma vyö korkeus

Hyppypotkut (Tyo chagi)

- Kaikki hyppypotkut

Mitä on opittu ja opeteltu koko väri-vyömatkan aikana

Kombinaatiot (Komb)

- Ap kubi + are maki / ap chagi / tollyo chagi / 180 / yop chagi / twi chagi / 360 / ap seogi+mom tollyo huryo chagi / ap seogi + mom tollyo huryo chagi

Pitkä askel + alatorjunta / etupotku / kiertopotku / 180 / sivupotku / takapotku / 360 / askel + takakierto / askel + takakierto

4-Suunnan potkut (net chakit)

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

(twi kubi koduro maki asento, aloitus vasen jalka taakse)
etupotku+kiertopotku+kiertopotku sisältä ulos+sivupotku+koukkupotku = molemmat jalat, etujalalla aloitetaan

Askel ottelut (Hanbon kyorugi)

- 7 x Han bon kyorugi + 1 x Sebon kyorugi

7kpl 1-askel + 1kpl 3-askel ottelu, oma valinta näyttöstyylin
Hyökkäys: Lyönti keskelle, väh. 1 ylös ja väh. 1 potku

Itsepuolustus (Hosinsul)

- irtautumiset, puolustautuminen maassa, pystyssä ja kovia hyökkäyksiä kohtaan, aseiden kanssa toiminta

Spesiaalit

- Kilpailu toiminta (valmennus, kilpailu) / Tuomarointia / Salikisoja / Leirit / Oma treeni ryhmä

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Taeguk il-Pal yang
- Koryon tekniikat

1-8. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)
Koryoon tulevat yksittäiset tekniikat

Ottelut (kyorugi)

- 5x1min (max 6 eri hlöä, ei taukoa) + 1,5min vs 2 Kaikki suojat oltava (omat), kierrätetään ryhmää

Murskaus (Kyokpa)

- 5 x tekniikan murskausrata = 1-2cm Chigi + 2-4cm Jirugi + 3-6cm Chagi + 4-8cm Power + Oma special

Teoriakoe

- Taekwondon historiasta, Korean sanoja tekniikoista ym, Kilpailuista, Kukkiwonista ja essee TKD matkasta

MUISTA Valmistautuminen mustaan vyöhön fyysisesti ja henkisesti alkoi heti kun aloitit Taekwondo lajin!