

1Kup - 10.kup (Punainen vyö mustalla natsalla - valkoinen vyö)

VYÖNÄYTTÖVAATIMUKSET (1Kup – 10Kup)

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 2Danilta kirjoitettuna.
- Mukaan tarvittaessa kopio maksusta, joka jaetaan vyönäyttöharjoituksissa. (Tästä lähtien ilmoitetaan ennakoon maksu asiat, jotta eivät jää hoitamatta)

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 yritä 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!

- Väriävöiden vyökokeen pitää Dan arvoinen henkilö sovitusti
- Poom / Dan vyöt suoritetaan aina sabumnille (4Dan tai yli) tai Kwanjangnim (7Dan tai yli)
- Murskauslevyt hoitaa seura, paitsi Dan kokeissa vyönäytön suorittaja itse, 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 aivan 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) noin 1,5KK ja 10 merkkiä

Aloititus 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
- 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

Ottelut (kyorugi)

- Hipat (olkapää ja polvihippa)

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

- Perustkn opettelua

Murskaus (Kyokpa)

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

Teoria

- Kihap tiettyihin paikkoihin