

[Lasten erityisvaatimukset esitetty hakasulkeissa 5. kup asti].

Alkeiskurssin ensimmäisillä kierroksilla opetettavat asiat

9. kup (valkoinen ja nauha) opetusvyökoe. Peruvaatimuksena on aktiivisuus alkeiskurssilla.

Väh. 2 kierrosta aktiivisesti osallistuen.

Perusterminologiaa

| | |
|-------------|-----------------------------|
| Charyot | Huomio |
| Kyongne | Kumarrus |
| Junbi | Valmiusseisontaan |
| Sijak | Aloita |
| Baro | Seis, paluu valmiusasentoon |
| Shiuh | Lepo (lausutaan "shoo") |
| Dwiros Tora | Käännä ympäri |
| Myongsang | Mietiskely |
| Antso | Alas polvi-istuntaan |
| Hiroso | Ylös polvi-istunnasta |
| Kihap | Huuto |

Seisonnat (Hyvä ryhti, hyvä keskittyminen)

| | |
|---------------|--|
| Moa seogi | Seisonta jalat yhdessä |
| Naranhi seogi | Seisonta jalat hartioiden leveydellä |
| Ap seogi | Lyhyt etuseisonta. Kävelymitta |
| Ap kubi | Pitkä etuseisonta. 1 1/2 askelen mittainen, takajalka suorassa, etupolvi koukussa. Eroaa selvästi Ap seogista pituudessa |
| Juchum seogi | Hevosseisonta kapea (hartioiden leveys). Painopiste alhaalla, polvet koukussa, selkä suorassa. Varpaat eteenpäin |

Liikkuminen eri seisonnoissa yhtä perustekniikkaa kerrallaan tehden; suunnanvaihto kääntyen. [Lapset: Pysyy liikkumatta eri

Torjunnat (Aluksi nyrkin 'tekeminen', peukalo sormien päällä)

| | |
|---------------------|--|
| Arae makki | Alatorjunta kyynärvarren ulko-osalla (ranne) |
| Momtung bakkat maki | Keskivartalotorjunta ulospäin kyynärvarren ulko-osalla (ranne) |
| Olgul makki | Ylätorjunta kyynärvarren ulko-osalla (ranne) |

Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin. Yksittäiset torjunnat Juchum seogi'ssa ja Ab kubi'ssa. Tarkoitus torjua tarttumisen/

Lyönnit (Käsi pidetään nyrkissä koko suorituksen ajan)

| | |
|------------------------|---|
| Momtung jireugi | Lyönti keskivartaloon (pallea) |
| Momtung bandae jireugi | Etukäden suora lyönti keskivartaloon (pallea) |

Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin. Yksittäiset lyönnit Juchum seogi'ssa ja Ab kubi'ssa. [Lapset: Taitolyönnit: osuu

Potkut (Aluksi liikkeessä takajalan polvennostona. Sitten takajalanpotku, sitten etujalan potku. Kaikissa potkuissa

| | |
|--------------------------------------|---|
| Ap chagi | Etupotku (pääosin takajalla, tarvittaessa myös etujalalla) |
| Dollyo chagi | Kiertopotku jalkapöydällä (pääosin takajalla, tarvittaessa myös etujalalla) |
| Bandal chagi (opetetaan Kyorugi'ssa) | Ottelupotku (pääosin takajalla, tarvittaessa myös etujalalla) |
| [Lapset: Hyppypotkun perusteet | Hyppy juostessa esteen yli suoraan / tasajalka (max polven kork)] |

Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin. Yksittäiset potkut Ab seogi'ssa. [Lapset: Polven pito ylhäällä 5s ja jalka suorana 5s.

Kyorugi (Kaikissa potkuissa tukijalan kääntöön kiinnitettävä erityishuomiota)

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): otteluliikkeen perusteet, takajalan ottelupotku paikalta ja askelella mitsiin.

Otteluasento ja liike:

- paikallaan liikkuminen otteluasennossa (kylki edellä, matala asento, suojaus käsillä),
- puolenvaihdot (kaikissa puolen vaihdoissa kosketus maahan säilyy),
- askel eteen, askel taakse,
- puolenvaihto, askel eteen,
- puolenvaihto, askel taakse.

Hyökkäys (liike eteenpäin ja jalan palautus eteen)

- paikallaan takajalan ottelupotku (Dwibal bandal chagi),
- askel eteen ja takajalan ottelupotku (Dwibal bandal chagi),
- jää hyvään otteluasentoon potkun jälkeen.

Hosinsul (väkivallan käytön estäminen / minimointi)

Irtautuminen: Tarttumisen välttäminen/oma liike/käskytykset/torjunta. Jos tarttuu, painopiste heti alas, silmät auki, ympäristön

[Lasten itsepuolustus: Kiusaaminen ja sen ehkäiseminen / toiminta.]

Poomsae

Gi Chu Il Pu (1) yksittäisin tekniikoin suoraan edeten.

Teoria

| | |
|--------------------|---|
| Salikäyttäytyminen | Kumarrus salille, ohjaajalle, harjoituskaverille. Muodossa toimiminen. Ohjauksen kuunteleminen ja toteuttaminen. Keskittyminen harjoitukseen. |
|--------------------|---|

[Lapset: Itsenäisen pukeutuminen ja vyön solmiminen].

Alkeiskurssilla opettavat asiat**8. kup (keltainen) koe. Perusvaatimuksena on suoritettu alkeiskurssi.****Väh. 2 kk; väh. 15-20 merkintää.****Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään välttävän tason (täysi-ikäiset).****Perusterminologiaa**

| | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| Charyot | Huomio |
| Kyongne | Kumarrus |
| Junbi | Valmiusseisontaan |
| Sijak | Aloita |
| Kuman | Lopeta |
| Baro | Seis, paluu valmiusasentoon |
| Shiuh | Lepo (lausutaan "shoo") |
| Dwirotora | Käännä ympäri |
| Myongsang | Mietiskely |
| Antso | Alas polvi-istuntaan |
| Hiroso | Ylös polvi-istunnasta |
| Kihap | Huuto |
| Nakbop | Kaatuminen |
| Arae | Navan alapuolinen korkeus |
| Momtong | Keskivartalon korkeus |
| Olgul | Pään korkeus |
| Jumeok | Nyrkki |
| Sonnal | Kämmensyrjä |
| Palmok | Kyynärvarsi |
| Ap / Dwit | Etusa, eteenpäin / Takaosa, taakse |
| Apbal / Dwitbal | Etujalka / takajalka |
| Bandae jireugi / baro jireugi | Etukäden / takakäden lyönti |
| Dobok | Harjoituspuku |
| Ti | Vyö |
| Dojang | Harjoitussali |
| Yugupja | Kup-asteen harrastaja |
| Yudanja | Dan-asteen harrastaja |
| Kyosanim | 1.-3. dan oppilas |
| Sabumnim | 4.-6. dan opettaja |
| Kwanjangnim | 7.-9. dan mestari |

Seisonnat (Hyvä ryhti, hyvä keskittyminen)

| | |
|------------------------------|--|
| Moa seogi | Seisonta jalat yhdessä |
| Naranhi seogi | Seisonta jalat hartioiden leveydellä |
| Ap seogi | Lyhyt etuseisonta. Kävelymitta |
| Ap kubi | Pitkä etuseisonta. 1 1/2 askelen mittainen, takajalka suorassa, etupolvi koukussa. Eroa selvästi Ap seogista pituudessa |
| Juchum seogi / Nachuwo seogi | Hevosseisonta kapea (hartioiden leveys) ja leveä. Painopiste alhaalla, polvet koukussa, selkä suorassa. Varpaat eteenp. (kapea); etuviistoon (leveä) |

Liikkuminen eri seisonnoissa perustekniikoita tehden; suunnanvaihto kääntyen. [Lapset: Pysy liikkumatta eri seisonnoissa ja/tai polvi-istunnassa mietistelystä aikana 15s]

Torjunnat (Aluksi nyrkin 'tekeminen', peukalo sormien päällä)

| | |
|-------------------------------------|--|
| (Bakkat Palmok) Arae makki | Alatorjunta kyynärvarren ulko-osalla (ranne) |
| (Bakkat palmok) Momtong makki | Keskivartalotorjunta sisäänpäin kyynärvarren ulko-osalla (ranne) |
| (Bakkat palmok) Momtong bakkat maki | Keskivartalotorjunta ulospäin kyynärvarren ulko-osalla (ranne) |
| (Bakkat palmok) Momtong an maki | Keskivartalotorjunta sisäänpäin takakädellä kyynärvarren ulko-osalla (ranne) |
| (Bakkat Palmok) Olgul makki | Ylätorjunta kyynärvarren ulko-osalla (ranne) |

Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös parin kanssa. Tarkoitus torjua aluksi tarttuminen, sitten lyönti tai potku. Oikea aloitus, nyrkin kääntö, lantion kääntö, osumakohta, oikea lopetus. [Lapset: Taitotorjunnat: Osuu keskikorkeudella olevaan mitsiin]

Lyönnit (Käsi pidetään nyrkissä koko suorituksen ajan)

| | |
|---------------------------------|--|
| (Jumeok) Momtong jireugi | Lyönti keskivartaloon (pallea) |
| (Jumeok) Momtong bandae jireugi | Etukäden suora lyönti keskivartaloon (pallea) |
| (Jumeok) Momtong baro jireugi | Takakäden suora lyönti keskivartaloon (pallea) |
| (Jumeok) Dubeon jireugi | Tuplalyönti |

Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös parin kanssa. Myös torjunta+lyönti -yhdistelmät. Aluksi yksi tekniikka kerrallaan, esim. torjunta tai lyönti; sitten kaksi tekniikkaa, esim. torjunta+lyönti. [Lapset: Taitolyönnit: osuu keskikorkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast.].

Potkut (Aluksi liikkeessä takajalan polvennostona. Sitten takajalanpotku, sitten etujalan potku. Kaikissa potkuissa)

| | |
|--------------------------------|--|
| Apbal / Dwitbal ap chagi | Etujalan / takajalan etupotku |
| Baldeung dollyo chagi | Takajalan kiertopotku jalkapöydällä |
| Apbal / Dwitbal bandal chagi | Etujalan / takajalan ottelupotku ("ap chagin ja dollyo chagin yhdistelmä") |
| Apbal twio ap chagi | Etujalan hyppyetupotku (sekä eteenpäin että ylöspäin) |
| [Lapset: Hyppypotkun perusteet | Hyppy juostessa esteen yli suoraan / tasajalka (max polven kork)] |

Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös parin kanssa. [Lapset: Polven pito ylhäällä 5s ja jalka suorana 5s. Taitopotkut: osuu etu- ja kiertopotkulla kertakäyttömukiin/vast aluksi lantion korkeudelle; sitten hartioiden korkeudelle]

| | |
|---|---|
| (8.kup jatkuu) Kyorugi (Kaikissa potkuissa tukijalan kääntöön kiinnitettävä erityishuomiota) | |
| Shihap kyorugi (ottelutekniikka): otteluliikunnan perusteet, takajalan ottelupotku (Dwitbal bandal chagi) paikalta ja askeleella | |
| Otteluasento ja liike: - paikallaan liikkuminen otteluasennossa (kylki edellä, matala asento, suojaus käsillä), - puolenvaihdot (kaikissa puolen vaihdoissa kosketus maahan säilyy), - askel eteen, askel taakse, - puolenvaihto, askel eteen, - puolenvaihto, askel taakse. | |
| Hämäys - puolenvaihdolla potkuetäisyydelle. | |
| Hyökkäys (liike eteenpäin ja jalan palautus eteen) - paikallaan takajalan ottelupotku, - askel eteen ja takajalan ottelupotku, - puolenvaihto ja takajalan ottelupotku, - jää hyvään otteluasentoon potkun jälkeen. | |
| Puolustus (liike taaksepäin, mutta potkulla hieman eteenpäin; jalan palautus eteen) - suora vastaisku takajalan ottelupotkulla (liike eteenpäin), - askel taakse ja takajalan ottelupotku, - jää hyvään otteluasentoon potkun jälkeen. | |
| Hosinsul (väkivallan käytön estäminen / minimointi) | |
| Nakbop: Kova kaatuminen sivulle ja taakse. Puolustusasento ja ylös heti, kun mahdollista. Kaatumiset aluksi sivulle selällä | |
| Irtautuminen: Tarttumisen välttäminen/oma liike/käskytorjunta. Jos tarttuu, painopiste heti alas, silmät auki, ympäristön | |
| Suojaautuminen: Maassa pystyssä olevalta vastustajalta. Pään ja nivusten suojaaminen tärkeintä. Oma liike, kylkiasento, | |
| Itsepuolustuksen lakiperusteet (Rikoslaki 4. luku; Pakkokeinolaki 1. luku). [Lapset: opetetaan, mutta ei vaadita muistamista vyökokeessa.] | |
| [Lasten itsepuolustus: Epärehelliset aikuiset / toiminta. Kiusaaminen ja sen ehkäiseminen / toiminta]. | |
| Poomsae | |
| Gi Chu Il Pu (1) | |
| [Lapset: osaa liikkeitä aluksi kombinaatioittain; sitten muistaa koko poomsen ja palaa samaan paikkaan 50 cm:n tarkkuudella]. | |
| Teoria | |
| [Lapset: Salikäyttäytyminen | Kumarrus salille, ohjaajalle, harjoituskaverille. Muodossa toimiminen. Ohjauksen kuunteleminen ja toteuttaminen. Keskittyminen harjoitukseen. |

| | |
|---|--|
| Jatkokurssilla opetettavat asiat | |
| 7. kup (keltainen ja nauha) koe. | |
| Väh. 2 kk; väh. 20 merkintää. | |
| Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään tyydyttävän tason (täysi-ikäiset). | |
| Perusterminologiaa | |
| An / Bakat | Sisääpäin / ulospäin |
| Momdollyo | 360 asteen potku (jalka tekee täyden kierroksen ja palaa lähtöpisteeseen) |
| Seisonnat | |
| - | - |
| Liikkuminen eri seisonnoissa perustekniikoita tehden; suunnanvaihto kääntyen / kääntymättä. [Lapset: Pysyy liikkumatta eri seisonnoissa ja/tai polvi-istunnassa mietistelyn aikana 30s]. | |
| Torjunnat | |
| Arae hechomakki | Kahden käden alatorjunta (työntävä torjunta) |
| Yop makki | Torjunta sivulle |
| [Lapset: Taitotorjunnat: Osuu keskikorkeudella lähestyvään mitsiin]. | |
| Lyönnit | |
| Olgul bandae jireugi | Etukäden suora lyönti päähän (ylähuuli) |
| Olgul baro jireugi | Takakäden suora lyönti päähän (ylähuuli) |
| Yop jireugi | Lyönti sivulle keskivartaloon / päähän (katse lyönnin suuntaan) |
| Sebon jireugi | Triplalyönti |
| Momtong / Olgul yop jireugi | Lyönti sivulle keskivartaloon / päähän (katse lyönnin suuntaan) |
| Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös parin kanssa. Runsaasti torjunta+lyönti - yhdistelmiä eri korkeuksiin. [Lapset: Taitolyönnit: osuu pään korkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast]. | |
| Potkut | |
| Apbal / Dwitbal naeryo chagi | Etujalan / takajalan jalannostopotku ("kirvespotku") |
| An chagi | Kehäpotku sisäänpäin |
| Bakkat chagi | Kehäpotku ulospäin |
| Momdollyo bandal chagi | Ottelupotku pyörähdyksellä (pyörähdyksessä ensin kroppa; sitten pää) |
| Dwibal twio ap chagi | Takajalan hyppyetupotku |
| [Lapset: Hyppysivupotkun perusteet | Hyppy juostessa esteen yli (max polven kork), kylki eteenp.; tasajalka alastulo] |
| Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös pari kanssa. [Lapset: Polven pito ylhäällä 10s ja jalan pito ylhäällä suorana 10s. Taitopotkut: osuu etu- tai kiertopotkulla pään korkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast. Osuu pyörähtävällä ottelupotkulla (askeleella) lantion korkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast]. | |
| Kyorugi | |
| Shihap kyorugi (ottelutekniikka): otteluliikkuminen, etujalan ottelupotku (Apbal bandal chagi) paikalta ja liu'ulla sekä ottelupotku pyörähdyksellä. | |
| Otteluasento ja liike | |
| - usea puolenvaihto, | |
| - liuku eteen, liuku taakse, | |
| - puolenvaihto, liuku eteen, | |
| - puolenvaihto, liuku taakse. | |
| Hämäys | |
| - huuto ja liuku huomaamatta potkuetäisyydelle. | |
| Hyökkäys (liike eteenpäin ja jalan palautus eteen) | |
| - paikallaan etujalan ottelupotku, | |
| - liuku eteen ja etujalan ottelupotku, | |
| - liuku eteen ja takajalan ottelupotku, | |
| - ottelupotku pyörähdyksellä, | |
| - ottelupotku (takajalka) + kehäpotku ulospäin (etujalka) | |
| - ottelupotku (takajalka) + kehäpotku sisäänpäin (takajalka) | |
| - jää hyvään otteluasentoon potkun jälkeen. | |
| Puolustus (liike taaksepäin, mutta potkulla eteenpäin) | |
| - suora vastaisku etujalan ottelupotkulla (liike eteenpäin), | |
| - liuku taakse ja etujalan ottelupotku, | |
| - liuku taakse ja takajalan ottelupotku, | |
| - liuku taakse ja ottelupotku pyörähdyksellä, | |
| - jää hyvään otteluasentoon potkun jälkeen. | |
| Hanbon kyorugi: Yhden askeleen ottelut 1-2. [Lapset: aluksi 1; sitten 2] | |
| Hosinsul (väkivallan käytön estäminen / minimointi) | |
| Nakbop: Kova kaatuminen eteenpäin. Puolustusasento ja ylös heti, kun mahdollista. Kaatuminen polvelta eteenpäin. [Lapset: Irtautuminen: Tarttumisen välttäminen/oma liike/käskytyt/torjunta. Jos tarttuu, painopiste heti alas, silmät auki, ympäristön] | |
| [Lasten itsepuolustus: Eksyminen ja sen ehkäiseminen / toiminta. Kännykän/vast käyttö liikkueissa / vaarat / toiminta.]. | |
| Poomsae | |
| Gi Chu Ih Pu (2) ja Taeguk Il Jang (1) | |
| [Lapset: osaa liikkeet aluksi kombinaatioittain; sitten muistaa koko poomsaen ja palaa samaan paikkaan 50 cm tarkkuudella]. | |
| Teoria | |
| Numerot koreaksi: Hana (1), dul (2), set (3), net (4), daseot (5), yeoseot (6), ilgop (7), yeodolp (8), ahop (9), yeol (10). [Lapset: | |

| | |
|--|---|
| Jatkokurssilla opetettavat asiat | |
| 6. kup-koee (vihreä vyö). | |
| Väh. 3 kk; väh. 30 merkintää. | |
| Osallistuminen väh. yhteen leiri-, kilpailu- tai seuratapahtumaan (väh. 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta). | |
| Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään hyvän tason (täysi-ikäiset). | |
| Perusterminologiaa | |
| Kodeureo | Tuettu (torjunnoissa toisella kädellä) |
| Agwison | Avokäsi kaarella, sormet yhdessä ja peukalo auki. "Keskiajan kaulapanta" |
| Seisonnat | |
| Dwit kubi | Takaseisonta, jalat 90 asteen kulmassa, paino 30% (etujalka)/70% (takajalka) |
| Liikkuminen seisonasta toiseen perustekniikoita tehden eteen, sivulla ja taaksen. Puolustus+hyökkäys-periaate. [Lapset: Pysyy liikkumatta eri seisonnoissa ja/tai polvi-istunnassa mietistelystä aikana 60s]. | |
| Torjunnat (Hansonnal-käden tekeminen; samanlainen torjunnassa ja iskussa) | |
| Hansonnal (momtong) bakkat makki | Etukäden kämmensyrjätorjunta ulospäin (keskivartalon korkeuteen) |
| Kodeureo (momtong) makki | Tuettu keskivartalotorjunta ulospäin (Etukäden rystysethartioiden kork.; toisen käden ranne suojaa palleaa) |
| Momtong hechomakki | Kahden käden keskivartalotorjunta |
| [Lapset: Taitotorjunnat: Osuu eri korkeudella (arae, momtong, olgul) lähestyvään mitsiin]. | |
| Lyönnit/iskut (Hansonnal-käden tekeminen kuten hansonnal-torjunnassa) | |
| (Han) Sonnal mokchigi | Kämmensyrjäisku kaulaan |
| Agwison olgul chigi / Khaljaebi | Tartuntalyönti kaulaan. Agwison=käden kaari; Khaljabi=käden liike (isku) |
| Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös parin kanssa. Runsaasti torjunta+lyönti - yhdistelmiä eri korkeuksiin [Lapset: Taitolyönnit: osuu tuplalyönneillä pään korkeudella oleviin mitseihin tai kertakäyttömukeihin/vast]. Osuu avokäden iskulla pään korkeudella olevaan kertakäyttömukiin/vast] | |
| Potkut | |
| Apbal / Dwitbal yop chagi | Etujalan / takajalan sivupotku |
| Apbal / Dwipal mireo chagi | Etujalan / takajalan työntöpotku (kun kohde lähellä; ei vahinkoa) |
| Dubeon bandal chagi | Tuplaottelupotku |
| Yio chagi | Kaksi samaa potkua eri jaloilla, esim. yio ap / dollyo / yop chagi |
| [Lapset: Dwibal twio yop chagi | Hyppysivupotku takajalalla mitsiin ja esteen yli (max polven kork)] |
| [Lapset: Hyppytakapotkun perusteet | Hyppy juostessa esteen yli (max polven kork), selkä eteenp.; tasajalka alastulo] |
| Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös parin kanssa. [Lapset: Polven pito ylhäällä 15s ja jalan pito ylhäällä suorana 15s. Taitopotkut: osuu pyörähtävällä ottelupotkulla (suoraan) lantion korkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast. Osuu sivupotkulla lantion korkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast]. | |
| Kyorugi | |
| Shihap kyorugi (ottelutekniikka): otteluliikkuminen etu-/takaviistoon, 2-3 potkun kombinaatioita panssariin, tuplaottelupotku, pyörähtävän ottelupotkun ja tuplaottelupotkun yhdistäminen. | |
| Liikkuminen - liuku eteen / taakse + askel eteen / taakse, - liuku etuviistoon / takaviistoon (noin 45 astetta). | |
| Hyökkäys - tuplaottelupotku (etu+takajalka), - tuplaottelupotku (taka+etujalka), - ottelupotku pyörähdyksellä ja tuplaottelupotku, - hämäys ja pyörähtävä ottelupotku, - hämäys ja pyörähtävä ottelupotku askeleella, - työntöpotkupotku (etu- tai takajalka), | |
| Puolustus - liuku takaviistoon ja tuplaottelupotku (etu+takajalka), - liuku takaviistoon ja tuplaottelupotku (taka+etujalka). - stoppari (etujalka). | |
| Hanbon kyorugi: Yhden askeleen ottelut 3-4. [Lapset: aluksi 3; sitten 4] | |
| SIMUU-lyöntipotkuyhdistelmät 1-2 (hyökkääjän näkökulma) | |
| Hosinsul | |
| Nakbop: Rullaava kaatuminen eteenpäin (polvelta, pystystä). Aluksi polvelta; sitten pystystä. [Lapset: Kärrynpyörä molemmin puolin]. | |
| Irtautuminen: Tarttumisen välttäminen/oma liike/käskytorjunta. Jos tarttuu, painopiste heti alas, silmät auki, ympäristön tarkkailu. Rinnusote kahdella kädellä (4.1, "ohjauspyörä"), Yhdellä kädellä (4.3, sama alakautta), Hartioista takaa yhdellä kädellä (5.1, 5.2), kahdella kädellä (5.8, 5.9) [Lapset: aluksi yksi tekniikka; sitten kaksi eri tekniikkaa. | |
| Irtautuminen: Kuristusotteesta edestä (7.1 tai "koukkusormin"), takaa (7.3). | |
| Maahanvienti pyyhkäisten hyvällä kannatuksella, ei hallintaa (1.4, 4.1). [Lapset: Maahanviennissä ote olkapäästä]. | |
| [Lasten itsepuolustus: Vaaratilanteet kotona ja koulutiellä, niiden ehkäisy / toiminta, hälyttäminen (112)]. | |
| Poomsae | |
| Taeguk lh Jang (2) | |
| [Lapset: osaa liikkeen aluksi kombinaatioittain; sitten muistaa koko poomsen ja palaa samaan paikkaan 50 cm tarkk.] | |
| Teoria | |
| Taekwondon 6 arvoa ja niiden selittäminen omin sanoin: Käytös, kunnioitus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus ja vaatimattomuus sekä mielen ja kehon puhtaus. Myös: "Taivu, mutta älä taitu tuulessa". [Lapset: ei vaadita selittämistä]. | |

Ylempien väriävöiden ryhmässä opetettavat asiat**5. kup-koe (vihreä vyö ja nauha).**

Väh. 3 kk; väh. 30 merkintää.

Osallistuminen väh. yhteen leiri-, kilpailu- tai seuratapahtumaan (väh. 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta).

Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään hyvä + -tason (täysi-ikäiset).**Perusterminologiaa**

| | |
|----------|-------------------------|
| Anpalmok | Kyynärvarren sisäsyriä |
| Kallyo | Seis (kilpaottelussa) |
| Kyesok | Aloita (kilpaottelussa) |

Seisonnat

-

[Lapset: Pysy liikkumatta eri seisonnoissa ja/tai polvi-istunnassa mietistelyn aikana 2min]

Torjunnat

| | |
|--------------------------------|--|
| Anpalmok momtong bakkat makki | Torjunta ulospäin ranteen sisäsyriällä (rystyset hartioiden kork.) |
| Sonnal kodureo (momtong) makki | Tuettu kämmensyriätorjunta ulospäin (Etukäden sormenpäät hartioiden kork.; toisen käden ranne suojaa solarialla) |
| Batangson nullo makki | Kämmenatorjunta alaspäin (pallean kork.) |

[Lapset: Taitotorjunnat: Osuu avokäden torjunnalla eri korkeudella (arae, momtong, olgul) lähestyvään mitsiin]

Lyönnit/iskut

| | |
|----------------------------|--|
| Pyonsonkkeut sewo tzireugi | Lyönti sormenpäillä toisen käden ylitse (pallea) |
| Deung jumeok ap chigi | Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin (ylähuuli) |
| Chi jireugi | Koukku leukaan alhaalta ylös (alaleuka; 'ylähuulen kork.') |

Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös parin kanssa. Runsaasti torjunta+lyönti - yhdistelmiä eri korkeuksiin [Lapset: Taitolyönnit: osuu tupla/triplalyönneillä eri korkeudella (arae, momtong, olgul) oleviin mitseihin tai kertakäyttömukeihin/vast]. Osuu sormenpää-iskulla pallean korkeudella olevaan kertakäyttömukiin/vast].

Potkut

| | |
|--------------------------------|---|
| Dwitpal dwit chagi | Takapotku suoraan (takajalalla) |
| Appal dwit chagi | Takapotku askeleella (etujalalla) |
| Apbal / Dwitpal ppodeo chagi | Etujalan / takajalan venytyspotku (Ap ja yop chagin tyylinen, vrt. mireo chagi) |
| Yio sokkeo chagi | Kaksi eri potkua eri jaloilla (esim. ap chagi + dollyo chagi) |
| [Lapset: Apbal Twio dwit chagi | Hyppytakapotku etujalalla mitsiin ja esteen eli (max polven kork.)] |

Tekniikat paikalla ja liikkeessä, ml. mitsiin, myös parin kanssa. [Lapset: Polven pito ylhäällä 20s ja jalan pito ylhäällä suorana 20s. Taitopotkut: osuu pyörähtävällä tuplaottelupotkulla (suoraan) lantion korkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast. Osuu takapotkulla lantion korkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast].

Erikoistekniikat

| | |
|------------------------|--|
| Jebipoom an (mok)chigi | Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyriäisku kaulaan |
|------------------------|--|

Kyorugi

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): Kevyt, tekninen sparraus hyökkäävällä ja puolustavalla ottelutyylillä, suojat päällä, 2 min, ei pääkontaktia.

Hyökkäys
- askel ja takapotku.

Puolustus
- vastaiskuna takapotku.
- askel taakse ja takapotku.

Hanbon kyorugi: Yhden askeleen ottelut 5-6. [Lapset: aluksi 5; sitten 6]

Sebon kyorugi: Kolmen askeleen ottelut 1-2. [Lapset: aluksi 1; sitten 2]

SIMUU-lyöntipotkuyhdistelmät 3-4 (hyökkääjän näkökulma)

Hosinsul

Nakbop: Rullaava kaatuminen taaksepäin (polvelta, pystystä). Aluksi polvelta; sitten pystystä. [Lapset: Käsillä seisominen tukea vastaan].

Irtautuminen kyynärvarsikuristuksesta: kuristus takaa, paino edessä (7.5), takaa takana (7.6).

Suojautuminen: Lyövä vastustajaa vastaan; s-torjunta (1.13), suoran väistö (1.14), u-väistö (1.15) ja vastatoimet lyönnein.

[Lasten itsepuolustus: Päihtet ja huumeet; vaarat, ehkäisy / toiminta].

Poomsae

Gi Chu Sam Pu (3)

Taeguk Sam Jang (3)

[Lapset: osaa liikkeen aluksi kombinaatioittain; sitten muistaa koko poomsen ja palaa samaan paikkaan 50 cm tarkk.]

Teoria

Hosinsul: väkivaltaisen hyökkäyksen piirteet, kamppailu vs. ottelu (erot), etäisyydet, ennaltaehkäisevä toimintatapa. [Lapset: ei vaadita selittämistä].

Ylempien väriävöiden ryhmässä opetettavat asiat

4. kup-koe (sininen vyö).

Väh. 4 kk ja väh. 40 merkintää.

Osallistuminen väh. yhteen leiri- tai seuratapahtumaan. Osallistuminen väh. yhteen liikesarja- tai ottelukilpailuun (myös vanhat osallistumiset hyväksytään, väh. 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta).

Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään kiitettävän tason (täysi-ikäiset).

Perusterminologiaa

| | |
|---------|---|
| Palkup | Kyynärpää |
| Agwison | Käden kaari (kuten batangson, mutta kaarella, peukalo eri puolella kuin sormet) |
| Huryo | Läpimenevä |

Seisonnat

| | |
|-----------------|------------------------|
| Wen seogi | Vasen seisonta |
| Oreun seogi | Oikea seisonta |
| Dwit kkoa seogi | Takaristikkäisseisonta |

Torjunnat

| | |
|---------------|---|
| Agwison makki | Tartuntatorjunta. Agwison=käden kaari; Khaljabi=käden liike |
|---------------|---|

Lyönnit/iskut

| | |
|-----------------------|--|
| Mejumeok naeryo chigi | "Vasaralyönti" ylhäältä alas nyrkin pohjalla |
| Palkup dollyo chigi | Kyynärpääisku kiertävällä liikeradalla |
| Palkup yop chigi | Kyynärpääisku sivulle |
| Palkup ollyo chigi | Kyynärpääisku ylöspäin |
| Palkup naryo chigi | Kyynärpääisku alaspäin |
| Palkup pyojeok chigi | Kyynärpääisku kohteeseen |

Potkut

| | |
|--------------------------------|--|
| Kodeup ap / yop / dollyo chagi | Kaksi samaa potkua samalla jalalla ilman palautusta maahan (etu-, sivu, tai kiertopotku) |
| Momdollyo huryo chagi | Takakiertopotku suoraan |
| Onmomdollyo huryo chagi | Takakiertopotku askeleella |
| Twio yop chagi | Hyppysivupotku (etu- ja takajalalla ja myös esteen yli) |

Erikoistekniikat

| | |
|---------------------|--|
| Kawisonkeut jireugi | Lyönti kahden sormen päällä (etu- ja keskisormi) |
|---------------------|--|

Kyorugi

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): Ottelu 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia.

Hanbon & Sebon kyorugi: Kuten ennen, mutta hyökkääjän lyönnit ylös (Olgul bande jireugi).

Hanbon kyorugi: Ylemmän tason askel-ottelut 7, 11, 12 tai vast itse kehitettyjä tai muualta opittuja.

Sebon kyorugi: Kolmen askeleen ottelut 3-6.

Hosinsul kyorugi: Askel-ottelut 1 alaviennillä, ei hallintaa.

SIMUU-lyöntipotkuyhdistelmät 1-2 (hyökkääjän ja puolustajan näkökulma)

Hosinsul

Irtautuminen: Sylote edestä, kädet vapaana (6.1, 6.2) ja kädet kiinni (6.3, 6.4).

Suojautuminen: Potkua vastaan väistöin ja torjunnoin sekä vastatoimet lyönnein/potkuin.

Maahanvienti: Rannelukolla, ei hallintaa (2.7, vain alavienti).

Maahanvienti: Kyynärlukolla, ei hallintaa; kiertäen (1.1), suoraan (1.2), käsi kainalossa (1.3), päästä (1.5) [lapset alle 15v vain periaattet, eikä lainkaan 1.5].

Poomsae

Taeguk Sah Jang (4).

Pyon Ahn Cho Dan (1).

Murskaus

| | |
|---|---|
| Murskaus käsitekniikalla (pyöreä liikerata) | Ikärajoitukset: 7-12v: Alkuharjoitusvälineet (mitsit/sanomalehti/styroksi jne.), 13-14v: Yksi koottava harjoituslevy (keltainen/vihreä), 15-17v: Yksi koottava harjoituslevy (vihreä/sininen/punainen), 18v- : Yksi koottava harjoituslevy (sininen/punainen/musta). |
|---|---|

Teoria

Ottelusääntöjen perusteet: sallitut tekniikat ja osuma-alueet, pistealueet, pisteiden saaminen, kielletyt suoritukset ja rangaistukset, ottelualue, otteluaika, ratkaisumahdollisuudet (= tuomiot).

Ylempien värvöiden ryhmässä opetettavat asiat**3. kup-ko (sininen vyö ja nauha).**

Väh. 4 kk ja väh. 40 merkintää.

Osallistuminen väh. yhteen leiri- tai seuratahtumaan. Osallistuminen väh. yhteen liikesarja- tai ottelukilpailuun (myös vanhat osallistumiset hyväksytään, väh. 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta).

Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään kiitettävä + tason (täysi-ikäiset).**Seisonnat**

-

Torjunnat

Hanssonal olgul bitureo makki Takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin

Batangson momtong makki Keskivartalotorjunta kämmenellä

Hanssonal olgul bakkat makki Yhden käden torjunta ulospäin (pään korkeus)

Lyönnit/iskut

Sonnal bakkat chigi Isku kämmensyrjän ulkoreunalla ulospäin

Sonnal deung chigi Isku kämmensyrjän sisäreunalla sisäänpäin

Dolloyo jireugi Sivukoukku

Potkut

Apchuk dolloyo chagi Kiertopotku päkiällä

Appal yop hurio chagi Etujalan läpimenevä koukkupotku

Dwipal yop hurio chagi Takajalan läpimenevä koukkupotku

Twio dwit chagi Hyppytakapotku (suoraan ja askeleella)

Kawi ap chagi Hyppyetu-saksipotku (kahden erillään v-muodossa olevan jalan hyppyetupotku ylöspäin)

Erikoistekniikat

Nakteok (Agwison/Khaljabi alaleukaan) Isku alaleukaan agwison -käden kaarella (Käden liike on Khaljabi)

Kyorugi

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): Ottelu 2x2 min suojat päällä, ei pääkontaktia.

Hanbon kyorugi: Ylemmän tason askel-ottelut 8, 13, 14 tai vast itse kehitettyjä tai muualta opittuja.

Sebon kyorugi: Vaihtuvia asentoja askel-otteluihin 1-6.

Hosinsul kyorugi: Askel-ottelut 2 alasviennillä, ei hallintaa.

SIMUU-lyöntipotkuyhdistelmät 3-4 (hyökkääjän ja puolustajan näkökulma).

Hosinsul

Irtautuminen: Sylote takaa, kädet vapaana (6.5, 6.6) ja kädet kiinni (6.7, 6.8).

Suojausautuminen ja maahanvienti: Kiertopotkua vastaan (10.1), myös etu- ja sivupotkua vastaan.

Maahanvienti: Olkalukolla (1.6). (alle 15 v vain periaate).

Puolustautuminen keppiä vastaan: Vain sisäänmeno, kämmenpuoli (11.1), rystypuoli (11.2).

Kova itsepuolustus keppiä vastaan: Vastatekniikka, kämmenpuoli (11.1), rystypuoli (11.2), ylhäältä (11.3) (ei alle 15v).

Poomsae

Taeguk Oh Jang (5)

Kyekpa

Murskaus jalkatekniikalla (suora liikerata) Ikärajoitukset: 7-12v: Alkuharjoitusvälineet (mitsit/sanomalehti/styroksi jne.), 13-14v: Yksi koottava harjoituslevy (keltainen/vihreä), 15-17v: Yksi koottava harjoituslevy (vihreä/sininen/punainen), 18v- : Yksi koottava harjoituslevy (sininen/punainen/musta).

Teoria

Poomsae-sääntöjen perusteet: kilpailualue, kilpailun kulku, pisteytyksen periaatteet ml. virheiden pisteyttäminen, kilpailukategoriat, kilpailusarjat ja sarjoissa tehtävät poomsaet, voittajan määräytyminen.

2. kup-koee (punainen vyö).

Väh. 5 kk ja väh. 50 merkintää, joista väh. 10 dan/vast- tai opettajatasoisen ohjaamaa harjoitusta.

Osallistuminen väh. yhteen leiri- tai seuratapahtumaan. Osallistuminen väh. yhteen liikesarja- tai ottelukilpailuun (myös vanhat osallistumiset hyväksytään, vähintään 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta).

Hyväksytty kirjallinen suunnitelma: Valmistautuminen Dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti.

Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään erinomaisen tason (täysi-ikäiset).

Perusterminologiaa

Pyojeok Tartunta

Seisonnat

Beom seogi Kissaseisonta (Tiger stance)

Torjunnat

Sonnal kodureo arae makki Tuettu kämmensyrjätorjunta alas

Han sonnal yop makki Yhden käden kämmensyrjätorjunta sivulle

Momtong hecho makki Kahden käden keskitorjunta (työntävä torjunta)

Otgoreo arae makki Ristitorjunta alas

Otgoreo olgul makki Ristitorjunta ylös

Deung jumeok bakkat chigi Isku nyrkin kämmenselällä sivulle (olkapään korkeus)

Lyönnit/iskut

Deung jumeok bakkat chigi Isku nyrkin kämmenselällä sivulle (leuan korkeus)

Tujumeok jeocho jireugi Kahden käden alakoukku vartaloon kämmenet ylöspäin (Myös yhdellä kädellä: bandae/baro jeocho jireugi)

Moreup chigi Polvi-iskujen eri variaatiot

Potkut

Pyojeok chagi Kehäpotku sisäänpäin (tartunnalla)

Bitureo chagi Ulospäin kiertävä potku

Modumbal ap chagi Kahden yhdessä olevan jalan yhtäaikainen hyppyetupotku

Twio dollyo chagi Hyppyetukiertopotku (sekä apchuk että baldung; kaikki tekotavat)

Erikoistekniikat

Bo jumeok "Peitetty nyrkki"

Kawi makki "Saksitorjunta" (yhdenaikainen keki- ja alatorjunta)

Batangson momtong kodureo anmakki Tuettu kämmenatorjunta (toinen käsi torjuvan käden alla, T7)

Kyorugi

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): Ottelu 3x2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti.

Hanbon & Sebon kyorugi: Kuten ennen, mutta hyökkääjän lyönnit sopimatta keskelle TAI ylös (Momtong / Olgul bande jireugi).

Hanbon kyorugi: Ylemmän tason askel-ottelut 9, 15, 16 tai vast itse kehitetty tai muualta opittu.

Sebon kyorugi: Kolmen askeleen ottelu 7 tai vast itse kehitetty tai muualta opittu.

Pitkä askel-ottelu: potkutekniikat annetulla seisonnalla.

Hosinsul kyorugi: Askel-ottelut 3 alaviennillä, ei hallintaa.

SIMUU-lyöntipotkuyhdistelmät 5-6 (hyökkääjän ja puolustajan näkökulma).

Hosinsul

Irtautuminen: Kuristus edestä (7.2) ja kuristus takaa (7.4).

Hallintaotteet 1-2 ja vaihto otteesta toiseen (1.7, ja 1.8; alle 15 v vain periaate).

Hallinta: Ranteesta edestä ristiin (2.3) ja Ranteesta edestä sama puoli (2.6, 2.7).

Hallinta: Ranteesta takaa sama puoli (3.3) ja Ranteesta takaa ristiin (3.6, 3.7).

Hallinta: Syliote; edestä kädet vapaana (6.2) ja kiinni (6.4).

Hallinta: Rinnusote molemmin käsin edestä (4.2) ja Hartioista takaa (5.3-5.5).

Puolustautuminen ennalta annettuja hyökkäyksiä (potku/lyönti) vastaan (sparrityypisiä testejä opittua soveltaen) (ei alle 15v).

Poomsae

Taeguk Yuk Jang (6)

Kyekpa

Murskaus jalkatekniikalla (pyöreä liikerata) Ikärajoitukset: 7-12v: Alkuharjoitusvälineet (mitsit/sanomalehti/styroksi jne.), 13-14v: Yksi koottava harjoituslevy (keltainen/vihreä), 15-17v: Yksi koottava harjoituslevy (vihreä/sininen/punainen), 18v- : Yksi koottava harjoituslevy (sininen/punainen/musta).

Teoria

Lajin syntyhistorian perusteet ja pääkohdat lajihistoriasta Suomessa.

Murskauksen perusteet: pyörähtävän ja suoran liikeradan tekniikat, vaikutuskohdat, murskausmateriaali ja sen käyttöperiaatteet, murskausvälineistö.

Kirjallinen suunnitelma: valmistautuminen dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti. Hyväksytty suunnitelma ennen vyönäyttöä ja suunnitelman suullinen, valmisteltu esitys vyönäytössä, noin 15min.

1. kup-koe (punainen vyö ja nauha).

Väh. 6 kk ja väh. 60 merkintää, joista väh. 20 dan/vast-harjoitusta, joista väh. 10 opettajatasoisen ohjauksessa.

Osallistuminen väh. yhteen leiri- tai seuratahtumaan. Osallistuminen väh. yhteen liikesarja- tai ottelukilpailuun (myös vanhat osallistumiset hyväksytään, vähintään 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta).

Hyväksytty, päivitetty kirjallinen suunnitelma: Valmistautuminen Dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti.

Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään erinomainen + tason (täysi-ikäiset).

Perusterminologiaa

Mureup | Polvi

Seisonnat

Ap kkoa seogi | Eturistikkäisseisonta (esim. Taegeuk 8, Koryo)

Torjunnat

Kodeureo arae makki | Tuettu alatorjunta

Owesanteul makki | Puolittainen vuoritorjunta

Batangson nullo makki | Keskivartalatorjunta alas kämmenellä (esim. Koryo)

Hanssonal arae makki | Alatorjunta kämmensyrjällä (esim. Koryo)

Anpalmok momtong hecho makki | Kahden käden keskitorjunta (ranteen sisäpuolella) (esim. Koryo, Kumgang)

Lyönnit/iskut

Dangkyo teok jireugi | Alakoukku leukaan tartunnalla (esim. Taegeuk 8, Taeback, Pyun ahn ih dan)

Jumeok pyojeuk jireugi | Tartuntalyönti kohteeseen sivulle (esim. Koryo)

Pyonsonkkeut arae jeochi tzireugi | Lyönti sormenpäillä alaspäin (kämmen ylöspäin, esim. Koryo)

Agwison khaljaebi | Tartuntaisku kaulaan (esim. Koryo)

Potkut

Dubal dangseong ap chagi | Tuplahyppy-etupotku (samalla hypyllä, esim. Taegeuk 8)

Dubal dangseong yop dwit chagi | Tuplahyppy-sivu&takapotku (samalla hypyllä)

Nakka chagi | Koukkupotku (esim. selkään, vrt. yop hurio chagi, joka on ”läpimenevä koukkupotku”)

Kodeup yop chagi | Tuplasivupotku samalla jalalla (esim. Koryo: ensin polveen; sitten vähän korkeammalle reiteen; tai momtong tai olgul korkeuteen)

Twio momdollyo huryo chagi | Hyppytakierpotku suoraan (takajalalla)

Twio onmomdollyo huryo chagi | Hyppytakierpotku askeleella (etujalalla)

Erikoistekniikat

Tong milgi | ”Kurkun suojaus” (esim. Koryo)

Mejumeok arae pyojeok chigi | Tartuntaisku alaspäin (esim. Koryo)

Mureup kkukki (Nulleo kkukki) | Polven murskaus (toisella kädellä nilkasta kiinni ja nosto; toisella agwison-isku polven alapuolelta, esim. Koryo)

Kyorugi

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): Ottelu 4x2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti.

Hanbon & Sebon kyorugi: Hyökkääjän lyönnit sopimatta keskelle TAI ylös ja ERI rytmillä (Momtong / Olgul bande jireugi).

Hanbon kyorugi: Ylemmän tason askel-ottelut 10, 17, 18 tai vast itse kehitettyjä tai muualta opittuja.

Sebon kyorugi: Kolmen askeleen ottelu 8 tai vast itse kehitetty tai muualta opittu.

Pitkä askel-ottelu: Erilaiset seisonnat. Käsitekniikat (torjunta ja lyönti/isku -yhdistelmät).

Hosinsul kyorugi: Askel-ottelut 4 alasviennillä, ei hallintaa.

SIMUU-lyöntipotkuyhdistelmät 7-8 (hyökkääjän ja puolustajan näkökulma).

Hosinsul

Hallinta: Hallintaote 3 (1.9), 4 (1.10) ja 5 (1.11).

Hallinta: Molemmista ranteista edestä (2.11-2.15) ja molemmista ranteista takaa (3.10, 3.11).

Hallinta: Sylloite; takaa kädet vapaana (6.5-6.6) ja takaa kädet kiinni (6.7-6.8).

Hallinta: Hartioista takaa (5.3-5.9).

Hallinta: Kuristus edestä (7.2) ja kuristus takaa (7.4).

Hallinta: Kyynärvarsikuristus takaa, paino takana (7.5) ja paino edessä (7.6) (ei alle 15 v).

Puolustautuminen useita, peräkkäisiä hyökkäyksiä (potkut/lyönnit) vastaan (sparrityypistä testausta opittua soveltaen) (ei alle 15v).

Poomsae

Taeguk Chil Jang (7).

Kyekpa

Murskaus käsitekniikalla (suora liikerata) | Ikärajoitukset: 7-12v: Alkuharjoitusvälineet (mitsit/sanomalehti/styroksi jne.),
13-14v: Yksi koottava harjoituslevy (keltainen/vihreä),
15-17v: Yksi koottava harjoituslevy (vihreä/sininen/punainen),
18v- : Yksi koottava harjoituslevy (sininen/punainen/musta).

Teoria

Taegeuk Poomsae 1-8 trigrammien tausta-ajatukset (filosofiat) ja niiden soveltaminen (alle 15v vain trigrammit).

Murskausesityksen suunnittelu: turvallisuustekijät, materiaalin, välineistön ja apulaisten käyttö, esityksen etiketti.

Kirjallisen suunnitelman päivitys: valmistautuminen dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti. Hyväksytty päivitetty suunnitelma ennen vyönäyttöä ja suunnitelman suullinen, valmisteltu esitys vyönäytössä, noin 15min.

1.dan-koe (Vähintään 15-vuotias. Alle 15-vuotias 1.poom-koe)

Väh. 6 kk ja väh. 60 merkintää, joista väh. 20 dan/vast-harjoitusta, joista väh 10 opettajatasoisen ohjauksessa.

Osallistuminen aktiivisesti leiri- tai seuratapahtumiin. Osallistuminen liikesarja- tai ottelukilpailuun (myös vanhat osallistumiset hyväksytään, vähintään 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta).

Hyväksytysti suoritettu teoriakoe.

Omakohteisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään erinomaisen ++ tason (täysi-ikäiset).

Seisonnat

| | |
|---------------|--|
| Hakdari seogi | Kurkiseisonta (esim. Keumgang: Hakdari keumgang makki) |
|---------------|--|

Torjunnat

| | |
|--|---|
| Hanssonal momtong makki | Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänpäin (esim. Keumgang) |
| Santeul makki | Vuoritorjunta (ranteet nenän&huulivaon korkeudella, esim. Keumgang) |
| Keumgang arae makki | Timanttitorjunta (etukäden alatorjuunta + takakäden ylätorjunta, esim. Keumgang) |
| Keumgang (momtong) makki | Timanttitorjunta keskikorkeudelle (etukäden keskitorjuunta + takakäden ylätorjunta, esim. Pyun ahn ih dan ja Taebaek) |
| Anpalmok momtong biteureo makki | Takakäden sisäranteen torjunta ulospäin (esim. Pyun ahn ih dan) |
| Anpalmok momtong kodeureo bakkat makki | Tuettu sisäranteen torjunta ulospäin (esim. Pyun ahn ih / sam / sah dan) |

Lyönnit/iskut

| | |
|----------------------|--|
| Batangson teok chigi | Isku kämmenellä leukaan (esim. Keumgang) |
|----------------------|--|

Potkut

| | |
|---|---|
| Sokkeo chagi -kombinaatioita: = Ap chago dollyo chagi | Kaksi eri potkun kombinaatiot samalla jalalla ilman palautusta maahan: = Etu- ja kiertopotku samalla jalalla ilman palautusta maahan |
| = Ap chago yop chagi | = Etu- ja sivupotku samalla jalalla ilman palautusta maahan |
| = Dollyo chago yop chagi | = Kierto- ja sivupotku samalla jalalla ilman palautusta maahan |
| Modum chagi -kombinaatioita: = Modumbal ap/yop/dollyo/bandal/mireo chagi | Kahden yhdessä olevan jalan yhtäaikainen hyppypotku-kombinaatioita: = hyppyetu / -sivu / -kierto / -ottelu / -työntöpotku (ks. Modumbal ap chagi / 2. kup) |

Erikoistekniikat

| | |
|---------------------|---|
| Kheun dolt zeogi | "Iso sarana": kiertolyönti sivulle. Yläkäsi vaakasuorassa ja nyrkin kämmenpuoli alaspäin. Alussa ja lopussa nyrkkien peilikuva (esim. Keumgang) |
| Jebipoom teok chigi | Etukäden ylätorjunta + takakäden isku kämmenellä leukaan (vrt. Jebipoom mok chigi) |

Kyorugi

Askel-ottelu: Hanbon kyorugi; hyökkäys ennalta varoittamatta (ilman Ap kubi & Are makki -alkua), lyönti myös ylös (Olgul).

Askel-ottelu: Hanbon kyorugi; kahden lyönnin hyökkäys, lyönti myös ylös (Olgul).

Pitkä askel-ottelu: Vaihtelevat käsi- ja potkutekniikat ja asennot eri korkeuksiin. Hyppypotkut juostessa.

Hosinsul kyorugi: Askel-ottelut 1-2 alasviennillä ja hallinnalla.

Kaikilla dan-tasoilla SIMUU-lyöntipotkuyhdistelmät 1-8 (hyökkääjän ja puolustajan näkökulma).

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): Ottelu suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti, vaihtuvia vastustajia vastaan.

Hosinsul

Irtautuminen: Maassa; Kuristus sivulta (8.1), jalkojen välistä (8.3), rintakehän päältä (8.5) (alle 15 v ei kuristusotteella).

Kova itsepuolustus: Kiertävä lyönti (9.1), suora lyönti (9.4), kiertävä/suori lyönti (9.6) (ei alle 15 v).

Uskottava puolustautuminen yhtä vastustajaa vastaan erilaissa tilanteissa.

Vapaaottelu pystyssä, ei alasvientejä (ei lapset alle 15v).

Poomsae

Taeguk pal jang (8)

Koryo

Pyun ahn poomsaet (eri ohjeen tai sovitun mukaan, mutta ainakin Pyun ahn sho dan, joka jo 4. kup vaatimus)

Kyekpa

Yhden levyn taitomurskaus käsitekniikalla ja jalkatekniikalla (suora ja/tai kiertävä liikerata) vähintään 2kpl 12mm:n puulevyä/vast. (alle 15-v: koottavat harjoituslevyt ja 15-17v: 8mm:n puulevy/vast.).

Teoria

Kirjallinen koe tai tutkielma: Hyväksytty arvosana ennen koetta.

Suullinen esitys oman seuran jäsenistölle hyväksytysti suoritettu noin 10 min valmisteltu esitys opettajan antamasta taekwondon osa-alueesta käyttäen lähteenä Kukkiwon Textbookia: esim. Hyökkäykseen ja puolustukseen käytettävät kehonosat, Seisonnat, Torjunnat tai Lyönnit ja iskut.

Suullinen esitys dan-kokeen tai muun sopivan tilaisuuden yhteydessä hyväksytysti suoritettu noin 15 min valmisteltu esitys opettajan antamasta aiheesta ja oman kirjallisen kokeen kysymysten kriittinen tarkastelu.

2.dan-koe (Edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä väh. 1 vuosi)

Väh. 60 merkintää, joista väh. 30 dan/vast-harjoitusta, joista väh 15 opettajatasoisen ohjauksessa.

Osallistuminen aktiivisesti leiri- tai seuratapahtumiin. Osallistuminen liikesarja- tai ottelukilpailuun (myös vanhat osallistumiset hyväksytään, vähintään 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta).

Hyväksytysti suoritettu teoriakoe.

Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään erinomaisen ++ tason (täysi-ikäiset).

Perusterminologiaa

| | |
|----------|------------|
| Balbadak | Jalkapohja |
|----------|------------|

Seisonnat

| | |
|-----------------------------|---|
| Du jumeok heori junbi seogi | Nyrkit lantiolla valmiusseisonta (esim. Pyun ahn sam dan) |
|-----------------------------|---|

Torjunnat

| | |
|--------------------------------------|---|
| Keumgang (momtong) makki | Timanttitorjunta keskikorkeudelle (etukäden keskitorjuunta + takakäden ylätorjunta, esim. Taebaek ja Pyun ahn ih dan), 1. dan vaatimuksista |
| Sonnal arae hecho makki | Kahden käden kämmensyrjätorjunta (alas) (esim. boomseogissa Taebaek, Sipjin) |
| Sonnal eopeojaggi (wrist pushed out) | Rannekääntö kaaressa alaspäin (esim. Taebaek) |
| Anpalmok geodeureo bakkat makki | Tuettu sivuttaistorjunta sisäranteella (esim. Pyongwon, Pyun ahn sam dan) |

Lyönnit/iskut

| | |
|--------------------------------|--|
| Dwit jumeok chireugi | Lyönti taaksepäin (esim. Pyun ahn sam dan; myös hypyllä) |
| Deungjumeok olgul bakkat chigi | Isku nyrkin kämmenselällä sivulle (ohimo/leuka, esim. Taebaek ja Pyun ahn sam dan) |

Potkut

| | |
|--|---|
| Balbadak pyojeok chagi | Tartuntapotku jalkapohjalla (esim. Pyun ahn sam dan) |
| Kawi chagi -kombinaatioita: = kawi ap chago yop chagi | Saksipotku-kombinaatioita (Kahden erillään olevan jalan hyppypotkut): = hyppyetu-sivu-saksipotku (ks. kawi ap chagi / 3.kup vaatimukset) |

Erikoistekniikat

| | |
|------------------|--|
| Jageun doltzeogi | "Pieni sarana": nyrkit päällekkäin, ylänyrkin kämmenpuoli itseän päin (esim. Taebaek & Pyongwon) |
| Mithuro ppaegi | Irtautumistekniikka ranneotteesta (esim. Taebaek, Pyun ahn sam dan) |

Kyorugi

Askel-ottelu: Sebon kyorugi; hyökkäys ennalta varoittamatta (ilman Ap kubi&Arae makki -alkua), lyönti myös ylös (Olgul).

Hosinsul kyorugi: Askel-ottelut 3-4 alasviennillä ja hallinnalla.

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): Ottelu suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti, kahta vastustajaa vastaan.

Hosinsul

Hallinta: Maassa; Kuristus sivulta (8.2), jalkojen välistä (8.4), rintakehän päältä (8.6) (alle 15 v ei kuristusotteella).

Kova itsepuolustus, hallinta: Kiertävä lyönti (9.2-9.3), suora/kiertävä lyönti (9.5-9.6, 9.8, 9.10), suora lyönti (9.7) (ei alle 15v).

Uskottava puolustautuminen kahta vastustajaa vastaan, toisella voi olla tylyä esine.

Toisen puolustaminen 1-2 hyökkääjää vastaan.

Uskottava puolustus tuolilla istuen (Euija-kyorugi)

- istuen potkuilla (etu-, kierto- tai sivupotku),

- istuen potkuilla torjunta-lyönti/isku/vast.-kombinaatioin, ml. alasviennin.

Vapaaottelu pystyssä alasviennin, ei hallintatekniikoita.

Poomsae

Keumgang

Pyun ahn ih dan (2)

Kyekpa

Yhden levyn taitomurskaus tai kahden levyn voimamurskaus käsi- ja jalkatekniikka-yhdistelmällä (suora ja/tai kiertävä liikerata), myös momdollyo-tekniikka, vähintään 4kpl 12mm:n puulevyjä/vast. (alle 15-v: koottavat harjoituslevyt ja 15-17v: 8mm:n puulevyt/vast.).

Teoria

Kirjallinen koe tai tutkielma: Hyväksytty arvosana ennen koetta.

Suullinen esitys oman seuran jäsenistölle hyväksytysti suoritettu noin 10 min valmisteltu esitys opettajan antamasta taekwondon osa-alueesta käyttäen lähteenä Kukkiwon Textbookia: esim. Ihmiskehon arat kohdat, Askel-ottelun ja itsepuolustuksen sovelluksia tai Taekwondon historian kriittinen käsittely, lähde: Jari Hintsanen: Taekwondo - jalan ja käden tie.

Suullinen esitys: dan-kokeen tai muun sopivan tilaisuuden yhteydessä hyväksytysti suoritettu noin 15 min valmisteltu esitys opettajan antamasta aiheesta tai oman kirjallisen kokeen kysymysten kriittinen tarkastelu.

3.dan-koe (Edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä väh. 2 vuosi)

Väh. 60 merkintää, joista väh. 30 dan/vast-harjoitusta, joista väh 15 opettajatasoisen ohjauksessa.

Osallistuminen aktiivisesti leiri- tai seuratapahtumiin. Osallistuminen liikesarja- tai ottelukilpailuun (myös vanhat osallistumiset hyväksytään, vähintään 35-vuotiaalla ei ottelukilpailuvaatimusta).

Hyväksytysti suoritettu teoriakoe.

Omakohteisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään erinomaisen ++ tason (täysi-ikäiset).

Seisonnat

| | |
|--------------------|---|
| Kyopson junbiseogi | Valmiusseisonta: jalat yhdessä, kädet auki (sonnal) päällekkäin edessä (esim. Pyongwon) |
|--------------------|---|

Torjunnat

| | |
|-----------------------------------|--|
| Kodureo olgul yop an makki | Tuettu sivuttaistorjunta sisäranteella (esim. Pyongwon) |
| Hecho santeul makki | Työntävä vuoritorjunta (irtautuminen) (esim. Pyongwon, Sipjin) |
| Sonnal bakkat momtong hecho makki | Kahden käden kämmensyrjätorjunta keskikorkeudelle (esim. Pyun ahn sah dan) |
| Sonnal keumgang momtong makki | Timanttitorjunta avokäsin keskikorkeudelle (etukäden keskitorjuunta + takakäden ylätorjunta, esim. Pyun ahn sah dan) |

Lyönnit/iskut

| | |
|--------------------------------|--|
| Meongye chigi | Siipi-isku: yhdenaikainen kyynärpääisku sivuille (esim. Pyongwon, Sipjin) |
| Deungjumeok dangkyo teok chigi | Tartuntaisku nyrkin kämmenselällä leukaan (esim. Pyongwon) (Vrt. Dangkyo teok jireugi / 1. dan vaatimukset) |

Potkut

| | |
|---------------------|--|
| Momdollyo yop chagi | Sivupotku kääntyen selän kautta (esim. Pyongwon) |
|---------------------|--|

Hosinsul

Uskottava puolustautuminen terävällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan (ei alle 15 v):

- väistö suoraa pistohyökkäystä vastaan ja pikainen poistuminen (keskipitkä etäisyys),
- väistö suoraa pistohyökkäystä vastaan ja vastustajan alasvienti (keskipitkä etäisyys, ei hallintaa),

- väistö kiertävää pistohyökkäystä vastaan ja pikainen poistuminen (keskipitkä etäisyys),
- väistö kiertävää pistohyökkäystä vastaan ja vastustajan tasapainon horjuttaminen (keskipitkä etäisyys),
- väistö kiertävää pistohyökkäystä vastaan ja vastustajan alasvienti (keskipitkä etäisyys, ei hallintaa),

- puukko kurkun edessä poikittain, kova itsepuolustus (lähietäisyys),
- puukko kaulan sivulla, kova itsepuolustus (lähietäisyys),
- puukko vatsan edessä/selän takana pitkittäin, kova itsepuolustus (lähietäisyys).

Uskottava puolustautuminen kolmea vastustajaa vastaan, yhdellä voi olla terävä esine ja toisella tylppä esine.

Uskottava puolustus maassa (Anja-kyorugi)

- istuen potkuilla (etu-, kierto-, sivu- tai takapotku),
- polviasennossa torjunta-lyönti/isku/vast.-kombinaatioin, ml. alasviennein,

Vapaaottelu alasviennein, ml. hallintatekniikat.

Poomsae

Taebaek

Pyun ahn sam dan (3)

Kyekpa

Yhden levyn taitomurskaus tai kolmen levyn voimamurskaus käsi- ja jalkatekniikka-yhdistelmällä (suora ja kiertävä liikerata), oikea ja vasen puoli, myös twio chagi, vähintään 6kpl 12mm:n puulevyä/vast. (alle 15-v: koottavat harjoituslevyt ja 15-17v: 8mm:n puulevyt/vast.).

Teoria

Kirjallinen koe tai tutkielma: Hyväksytty arvosana ennen koetta.

Suullinen esitys oman seuran jäsenistölle hyväksytysti suoritettu noin 10 min valmisteltu esitys opettajan antamasta taekwondon osa-alueesta: esim. Suomalaisen taekwondon historia: lajin tulo Suomeen, toiminta ja eri vaiheet, laji harrastuksena ja kilpaurheiluna, vyökollegio ja sabumnim-toiminta, SimUu Suomessa.

Suullinen esitys: dan-kokeen tai muun sopivan tilaisuuden yhteydessä hyväksytysti suoritettu noin 15 min valmisteltu esitys opettajan antamasta aiheesta tai oman kirjallisen kokeen kysymysten kriittinen tarkastelu.

Muutoshistoria 2025:

Päivitetty Hosinsul kyoruegi 4.-1.kup ja lisätty 1-2.dan/12.1.2025

Lisätty SIMUU-lyöntipotkuyhdistelmät 4.-1.kup ja 1.-2.dan/12.1.2025

Poistettu dublikaatti Lyönnit yksi tekniikka 1.kup/12.1.2025

Lisätty Lyönnit yksi tekniikka 1.kup/12.1.2025