

[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	Käänny 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)
Momtong 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/vast; 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)

Momtong jireugi	Lyönti keskivartaloon (pallea)
Momtong 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 keskikorkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast].

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

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. Taitopotkut: osuu etu- tai kiertopotkulla lantion korkeudella olevaan mitsiin tai kertakäyttömukiin/vast].

Kyorugi (Kaikissa potkuissa tukijalan kääntöön kiinnitettävä erityishuomiota)

Shihap kyorugi (ottelutekniikka): otteluliikkeen perusteet, takajalan ottelupotku paikalta ja askeleella 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/käskytyk/torjunta. Jos tarttuu, painopiste heti alas, silmät auki, ympäristön tarkkailu. Ranteista edestä; sama puoli (2.4-2.5); ristiin (2.1-2.2). [Lapset: aluksi yksi tekniikka; sitten kaksi eri tekniikkaa].

[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: Itsenäinen 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")
Dwiros Tora	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	Etuosaa, eteenpäin / Takaosaa, 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. Eroaa 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 tukijalan kääntöön kiinnitettävä erityishuomiota)	
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): otteluliikuminen 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 ollen puolenvaihtona ja kyykystä taakse; sitten pystystä. [Lapset: Kuperkeikka eteenpäin].	
Irtautuminen: Tarttumisen välttäminen/oma liike/käskytykset/torjunta. Jos tarttuu, painopiste heti alas, silmät auki, ympäristön tarkkailu. Ranteista edestä; sama puoli (2.4-2.5); ristiin (2.1-2.2); molemmat kädet (2.9, 2.8 ja 2.12). [Lapset: aluksi yksi tekniikka; sitten kaksi eri tekniikkaa].	
Suojautuminen: Maassa pystyssä olevalta vastustajalta. Pään ja nivusten suojaaminen tärkeintä. Oma liike, kylkiasento, alempi jalka liikuttaa kehoa / ylempi jalka suojaa. Ylös heti, kun mahdollista. [Lapset: Vastustaja ei potki, vaan pyörii ympärillä suuntaa vaihtaen, silti liike ja suojaus koko ajan].	
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 liikkeen 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	Sisäänpäin / ulospäin
Momdolloyo	360 asteen potku (jalka tekee täyden kierroksen ja palaa lähtöpisteeseen)
Seisonnat	
-	-
Liikkuminen eri seisunnoissa perustekniikoita tehden; suunnanvaihto kääntyen / kääntymättä. [Lapset: Pysyy liikkumatta eri seisunnoissa 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
Momdolloyo 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: Kuperkeikka taaksepäin].	
Irtautuminen: Tarttumisen välttäminen/oma liike/käskytykset/torjunta. Jos tarttuu, painopiste heti alas, silmät auki, ympäristön tarkkailu. Ranteista takaa, sama puoli (3.1-3.2); ristiin (3.4-3.5); molemmat kädet (3.8, 3.9). [Lapset: aluksi yksi tekniikka; sitten kaksi eri tekniikkaa].	
[Lasten itsepuolustus: Eksyminen ja sen ehkäiseminen / toiminta. Kännnykän/vast käyttö liikkuesssa / vaarat / toiminta.].	
Poomsae	
Gi Chu Ih Pu (2) ja Taeguk Il Jang (1)	
[Lapset: osaa liikkeen 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-koe (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 seisonnasta toiseen perustekniikoita tehden eteen, sivulla ja taaksen. Puolustus+hyökkäys-periaate. [Lapset: Pysyy liikkumatta eri seisunnoissa ja/tai polvi-istunnassa mietistelyn 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 Kwonit lyöntipotkuyhdistelmät 1-2 (vain hyökkääjän toiminta).	
Hosinsul	
Nakkbop: Rullaava kaatuminen eteenpäin (polvelta, pystystä). Aluksi polvelta; sitten pystystä. [Lapset: Kärrynpyörä molemmin puolin].	
Irtautuminen: Tarttuminen 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 Ih Jang (2) [Lapset: osaa liikkeet 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 sisäsyryä
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 sisäsyryällä (rystyset hartioiden kork.)
Sonnal kodureo (momtong) makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta ulospäin (Etukäden sormenpää hartioiden kork.; toisen käden ranne suojaa solaria)
Batangson nullo makki	Kämmmentorjunta 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 / Dwipal 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 kämmensyrjäisku kaulaan
Kyorugi	
Shihap kyorugi (otteluteknikka): 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 Kwon lyöntipotkuyhdistelmät 3-4 (vain hyökkääjän toiminta).	
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: Päihteet ja huumeet; vaarat, ehkäisy / toiminta].	
Poomsae	
Gi Chu Sam Pu (3)	
Taeguk Sam Jang (3)	
[Lapset: osaa liikkeit 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 chigi	Kaksi samaa potkua samalla jalalla ilman palautusta maahan (etu-, sivu, tai kiertopotku)
Momdollyo huryo chigi	Takakiertopotku suoraan
Onmomdollyo huryo chigi	Takakiertopotku askeleella
Twio yop chigi	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 Kwonit lyöntipotkuyhdistelmät 1-2 (hyökkäys ja puolustus)	
Hosinsul	
Irtautuminen: Sylote edestä, kädet vapaana (6.1, 6.2) ja kädet kiinni (6.3, 6.4).	
Suojausautuminen: 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. Simuu dan-kokeessa 1.dan vaatimus).	
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 värivoiden ryhmässä opetettavat asiat 3. kup-koe (sininen vyö ja nauha). 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 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 Kwon lyöntipotkuyhdistelmät 3-4 (hyökkäys ja puolustus).	
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-koe (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 annettulla seisonnalla.	
Hosinsul kyorugi: Askel-ottelut 3 alasviennillä, ei hallintaa.	
Simuu Kwon lyöntipotkuyhdistelmät 5-6 (hyökkäys ja puolustus).	
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: Sylite; 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 dan-suunnitelma. Valmistautuminen dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti. Hyväksytty dan-suunnitelma ennen yönäyttöä; suunnitelman suullinen, valmisteltu esitys seuran dan-tapahtumissa 10-15min.	

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 seuratapahtumaan. 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 Keskivartalotorjunta alas kämmenellä (esim. Koryo)

Hanssonal arae makki Alatorjunta kämmensyrjällä (esim. Koryo)

Palggumchi Yeopchigi Kyynerpääisku sivulle (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) Jecho jireugi Lyönti sormenpäillä alaspäin (kämmentä ylöspäin, esim. Koryo)

Ageum apchigi Tartuntaisku kaulaan (esim. Koryo)

Mejumeok arae pyojeok chigi Tartuntaisku nyrkillä alas (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 Hyppytakiertopotku suoraan (takajalalla)

Twio onmomdollyo huryo chagi Hyppytakiertopotku askeleella (etujalalla)

Erikoistekniikat

Tong milgi (jumbijase) "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: Ylempään 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: 4-9 askeleen ottelu. Eri rytmitys, korkeudet ja seisonnat. Käsitekniikat (torjunta ja lyönti/isku -yhdistelmät).

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

Simuu Kwon lyöntipotkuyhdistelmät 7-8 (hyökkäys ja puolustus).

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.

Kirjallinen dan-suunnitelma. Valmistautuminen dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti. Hyväksytty dan-suunnitelma ennen vyönäyttöä; suunnitelman suullinen, valmisteltu esitys seuran dan-tapahtumissa 10-15min.

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).	
Hyväksyttyä suoritettu teoriakoe.	
Omakohtaisessa lihaskuntotestissä saavuttaa ikäistensä vähintään erinomaisen ++ tason (täysi-ikäiset).	
Seisonnat	
Hakdari seogi	Kurkiseisonta (esim. Keumgang: Hakdari keumgang makki)
Torjunnat	
Hanssonal an 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 ap chigi	Isku kämmenellä leukaan (esim. Keumgang)
Potkut	
Sokkeo chagi -kombinaatioita:	Kaksi eri potkun kombinaatiot samalla jalalla ilman palautusta maahan:
= Ap chago dollyo chagi	= 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:	Kahden yhdessä olevan jalan yhtäaikainen hyppypotku-kombinaatioita:
= Modumbal ap/yop/dollyo/bandal/mireo chagi	= 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: '4-9 askeleen' ottelu. Vaihtelevat käsi- ja potkutekniikat. Eri rytmitys, korkeudet ja seisonnat. Hyppypotkut juostessa.	
Hosinsul kyorugi: Askel-ottelut 1-2 alasiennillä ja hallinnalla.	
Kaikilla dan-tasoilla Simuu Kwon lyöntipotkuyhdistelmät 1-8 (hyökkäys ja puolustus).	
Shihap kyorugi (ottelutekniikka): 3x2min, kontrolloitu pääkontakti (15v-n.40v; muilla ei pääkontaktia).	
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 (Kukkiwon-vaatimus 2.dan kokeessa; myös Simuu 2.dan-kokeessa)	
Pyun ahn ih dan (1)	
Kyekpa	
Yhden levyn taitomurskaus käsitemniikalla 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 hyväksyttyä suoritettu 5-10 min valmisteltu esitys opettajan antamasta taekwondon osa-alueesta käyttäen lähteenä Kukkiwon Textbookia: esim. Hyökkäykseen ja puolustukseen käytettävät kehonosat, Seisonnat, Torjunnat tai Lyönnit ja iskut.	
Kirjallinen dan-suunnitelma. Valmistautuminen dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti. Hyväksytty dan-suunnitelma ennen vyönäyttöä; suunnitelman suullinen, valmisteltu esitys seuran dan-tapahtumissa 10-15min.	

2.dan-koe (Ed. Kukkiwonin sertifikaattipäivästä väh. 1 vuosi) (Vähintään 15-vuotias. Alle 15-vuotias 2.poom-koe)
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 (anpalmok) bakkat 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)
Sonnal eoepojapgi (wrist pushed out)	Rannekääntö kaaressa alaspäin (esim. Taebaek)
Anpalmok geodeureo bakkat makki	Tuettu sivuttaistorjunta sisäranteella (esim. Pyon 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 itseensä päin (esim. Taebaek)
(Meteuro) Teureo ppaegi (=Mithuro ppaegi)	Irtautuminen 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): 3x2min, kontrolloitu pääkontakti (15v-n.40v; muilla ei pääkontaktia). 1-2 vastustajaa

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 tylppä 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. alasviennein.

Vapaaottelu pystyssä alasviennein, ei hallintatekniikoita.

Poomsae

Keumgang (Kukkiwon-vaatimus 3.dan kokeessa; myös Simuu 3.dan-kokeessa)

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 5-10 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.

Kirjallinen dan-suunnitelma. Valmistautuminen dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti. Hyväksytty dan-suunnitelma ennen vyönäyttöä; suunnitelman suullinen, valmisteltu esitys seuran dan-tapahtumissa 10-15min.

3.dan-koe (Ed. Kukkiwonin sertifikaattipäivästä väh. 2 vuosi). (Vähintään 15-vuotias. Alle 15-vuotias 3.poom-koe) 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

Kyeopson junbijase	Valmiusseisonta: jalat yhdessä, kädet auki (sonnal) päällekkäin edessä (esim. Pyongwon)
--------------------	---

Torjunnat

Kodureo olgul yop makki	Tuettu sivuttaistorjunta sisäranteella (esim. Pyongwon)
Hecho santeul makki	Työntävä vuoritorjunta (irtautuminen) (esim. Pyongwon) (vrt. Santeul makki(1.dan vaat)
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)
Deungjumeok dangkyo ap 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 (Kukkiwon-vaatimus 4.dan kokeessa; myös Simuu 4.dan-kokeessa)

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 5-10 min esitys opettajan antamasta taekwondon osa-

Kirjallinen dan-suunnitelma. Valmistautuminen dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti. Hyväksytty dan-suunnitelma ennen vyönäyttöä; suunnitelman suullinen, valmisteltu esitys seuran dan-tapahtumissa 10-15min.

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

Soveltava koulutettavaksi sabumnimiksi tietojensa, taitojensa ja kokemuksen sekä asenteen ja esiintymisen puolesta.

Hyväksytysti suoritettu Kukkiwonin edellyttämä kirjallinen tutkimus.

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

Perustreningologia

Sonbadak	Kämmenpohja
----------	-------------

Torjunnat

Eri torjuntien monipuolinen käyttö	Torjuntien, lyöntien/iskujen ja potkujen kombinaatiot ja niiden soveltaminen
Hwangso makki	Härkätorjunta (esim. Sipjin)
Sonbadak kodureo bakkat makki	Kämmenellä tuettu sisäranteen torjunta ulospäin (esim. Sipjin)
Sonnaldeung hecho makki	Kahden avokämmenen ulkosyrjätorjunta ulospäin (esim. Sipjin)
Pyeonson eotgeureo arae makki	Kahden avokämmenen ristikkäistorjunta alaspäin (esim. Sipjin)
Sonnaldeung koduro makki	Avokämmenen ulkosyrjätorjunta ulospäin (esim. Sipjin)

Lyönnit/iskut

Eri lyöntien/iskujen monipuolinen käyttö	Torjuntien, lyöntien/iskujen ja potkujen kombinaatiot ja niiden soveltaminen
Pyeonsonkeut eoepo jireugi	Lyönti sormenpäillä kämmenselmä ylöspäin keskikorkeudelle (esim. Sipjin)
Meongye chigi	Haarukkaisku: kahden kyynerpään yhdenaikainen isku sivulle (esi. Sipjin)
Chetdari jireugi	Haarukkalyönti: kahden käden yhdenaikainen lyönti eri etäisyyksille (esim. Sipjin)
Koduro deung jumeok ap chigi	Tuettu isku nyrkin kämmenselällä leukaan (esim. Sipjin)

Potkut

Eri potkujen monipuolinen käyttö	Torjuntien, lyöntien/iskujen ja potkujen kombinaatiot ja niiden soveltaminen
Ap chagin ja chetdari jireugin kombinaatio	Etupotkun ja Haarukkalyönnin kombinaatio (esim. Sipjin)

Erikoistekniikat

Bawi milgi	Kiven työntö (esim. Sipjin)
Kkeureo oligi	Irtautuminen ranneotteesta2 (esim. Sipjin)

Hosinsul

Soveltava monipuolinen itsepuolustus pystyssä ja matossa.
Soveltava itsepuolustus maassa eri tilanteissa (Anja/Euija Kyorugi).
Kova itsepuolustus puukkoa ja pistoolia vastaan (Tzalbeun-khal/Kwonchong Kyorugi).

Poomsae

Pyongwon (Kukkiwon-vaatimus 5.dan kokeessa; myös Simuu 5.dan-kokeessa)
Pyun ahn sah dan (4)

Kyekpa

Ei vaadita. Halutessaan voi esittää monipuolisen ja monimuotoisen murskaussuorituksen.
--

Teoria

Kirjallinen, Kukkiwonin edellyttämä tutkielma: Hyväksytty arvosana ennen koetta.
Suullinen esitys oman seuran jäsenistölle hyväksytysti suoritettu 5-10 min tutkielman esittely.
Kirjallinen dan-suunnitelma. Valmistautuminen dan-kokeeseen taidollisesti, fyysisesti ja henkisesti. Hyväksytty dan-suunnitelma ennen vyönäyttöä; suunnitelman suullinen, valmisteltu esitys seuran dan-tapahtumissa 10-15min.
Suullinen esitys Dan-kokeen ja/tai muun tilaisuuden yhteydessä hyväksytysti suoritettu 15-20 min tutkielman esittely.

Muutoshistoriaa 1.1.2026:

9.-6.kup tekstien rivikorkeutta muutettu siten, että virkkeen loppuosakin näkyy

Tarkennuksia simuu kwon'eihin

Tarkennuksia hosinsul askel-otteluihin

Tarkennus Dan-kokeen Poomsae-vaatimukseen

Tarkennuksia kirjallisiin suunnitelmiin

Lisätty 4-9 askel-ottelu

Lisätty 4.dan vaatimukset