

Hosinsulin vyökoevaatimukset Kukkiwonin uudistetun käsikirjan (2022) mukaisesti

Sabumnimtyö, Marko Hyytiäinen, 13.5.2026

Johdanto

Kukkiwonin opetussuunnitelma tarjoaa selkeän ja yhtenäisen perustan perustekniikoille ja ottelutekniikoille. Itsepuolustuksen (koreaksi *hosinsul*) osalta käytännön toteutus on kuitenkin monissa seuroissa jäänyt hajanaiseksi ja osittain jopa muiden lajien vaikutuksen varaan. Sisällöt ja vaatimustaso vaihtelevat mikä heijastuu harrastajien todelliseen valmiuteen soveltaa opittuja taitoja realistisissa itsepuolustustilanteissa.

Tämän esityksen tarkoituksena on esitellä taekwondoseuroille selkeä ja realistinen *hosinsulin* vyökoevaatimusten malli, joka perustuu Taekwondo Defense -ajatteluun sekä Kukkiwonin vuonna 2022 julkaistuun uudistettuun käsikirjaan (Textbook). Malli rakentuu johdonmukaisesti vyöarvojen mukaan siten, että itsepuolustustaidot kehittyvät loogisesti perusteista kohti vaativampaa soveltamista.

Esitetyt tekniikat perustuvat taekwondon perustekniikoihin ja niiden käytännön soveltamiseen. Painopiste ei ole yksittäisten tekniikoiden mekaanisessa suorittamisessa, vaan toimivissa kokonaisuuksissa, joissa liikkuminen, väistöt, etäisyyden hallinta, tasapaino ja oikea-aikainen reagointi muodostavat perustan hallitulle toiminnalle erilaisissa uhkatilanteissa.

Esityksessä tuodaan esiin myös yksi mahdollinen tapa arvioida *hosinsul*-osaamista vyökokeissa. Tarkoituksena ei ole määritellä ainoaa oikeaa tapaa toteuttaa sitä, vaan tarjota käytännönläheinen malli, jota seurat voivat soveltaa omiin tarpeisiinsa Kukkiwonin opetussuunnitelman periaatteita kunnioittaen.

Tavoitteena on samalla vahvistaa taekwondon identiteettiä itsepuolustuslajina. Malli tarjoaa seuroille ja ohjaajille johdonmukaisen työkalun itsepuolustuksen opettamiseen ja arviointiin sekä auttaa harrastajia ymmärtämään, miten taekwondon tekniikoita voidaan hyödyntää mahdollisissa uhkaavissa tilanteissa.

Olen aloittanut lajin vuonna 1988 sekä sen lisäksi harjoitellut Taekwondo Defenseä vuodesta 2018 lähtien ja saavuttanut siinä 3. danin. Vaikka suurin osa tässä esitetyistä tekniikoista löytyy uudistetusta Kukkiwonin käsikirjasta, mukana on väistämättä myös omaa käytännön kokemustani ja näkemystäni siitä, miten *hosinsulia* voidaan opettaa johdonmukaisesti ja taekwondon periaatteita kunnioittaen.

Tämän työn tarkoituksena ei ole luoda erillistä tai suljettua järjestelmää, vaan tarjota avoimesti seurojen käyttöön yksi mahdollinen malli *hosinsulin* tavoitteellisesta opettamisesta ja arvioinnista. Mallia voidaan soveltaa joustavasti eri seurojen tarpeisiin, harjoittelukulttuuriin ja painotuksiin.

Olen mielelläni mukana tukemassa seuroja *hosinsul*-harjoittelun kehittämisessä sekä pohtimassa, miten itsepuolustusta voidaan rakentaa entistä selkeämmin taekwondon oman tekniikan ja toimintatavan varaan. Malli on käytössä omassa seurassani Perniössä, minkä lisäksi sitä hyödynnetään muun muassa Taekwondourheilijat 2011:ssä, Liedon ja Auran Taekwondossa ja Budokwai Taekwondossa.

Vyökoevaatimukset taulukkona

Vyöarvo	Vaatimukset	Tavoite
8. kup	Perusasento Maassa liikkuminen Ylösnouseminen Kaatumiset (4 kpl)	Oppia kaatumaan turvallisesti, puolustautumaan maassa sekä nousemaan nopeasti ylös.
7. kup	Irtautumiset (6 kpl) Etäisyyden ottaminen	Oppia irtautumissuunnat sekä etäisyyden ottaminen.
6. kup	Lyönnit (10 kpl) Torjunnat (4 kpl) sekä näiden yhdistäminen irtautumistilanteessa	Oppia peruslyönnit ja torjunnat sekä osata yhdistää niitä tilanteessa, jossa hyökkääjä on tarttunut ranteesta.
5. kup	Väistöt (6 kpl) Vastaiskut	Oppia perusväistöt sekä osata yhdistää niitä tilanteeseen sopiviin vastaiskuihin.
4. kup	Lukot (5 kpl) Alasviennit	Oppia peruslukot ja osata yhdistää niitä alasvienteihin.
3. kup	Vapautuminen vartaloon kohdistuneista otteista; Tilapäisvälineen käyttö	Hyödyntää aiemmin opittuja taitoja erilaisista otteista vapautumiseen sekä osata käyttää tilapäisvälineitä.
2. kup	Puolustautuminen maassa; Puolustautuminen tylppää esinettä vastaan	Puolustautua maassa kuristamista ja lyöntejä vastaan sekä pystyä nousemaan nopeasti ylös; Hallita etäisyys ja osata puolustautua tylppää esinettä vastaan.
1. kup	Vapaa pystykamppailu	Yhdistää aiemmin opittuja asioita kamppailutilanteessa sekä sparrata pystyottelusäännöillä.
1. dan	Puolustautuminen veitsihyökkäystä vastaan; Kaikki aiemmin opittu	Osata liikkua, torjua ja suojata itseään veitsihyökkäyksiä vastaan (HUOM. ei <i>poom</i> -kokelailla); Ymmärtää tekniikoiden käyttö erilaisissa tilanteissa ja osata yhdistää sujuvasti kaikkia aiemmin opittuja taitoja.

Vyökoevaatimukset tarkemmin

Seuraavassa käydään läpi tarkemmin kunkin vyöarvon vaatimukset. Tavoitteena on, että lukija hahmottaa nopeasti mitä opetetaan, ymmärtää miksi sitä opetetaan sekä näkee tekniset painopisteet. Lisäksi esitän yhden mallin siitä miten osaamista voisi testata.

8. Kup – Keltainen vyö

Tavoite

Keltaisen 8. kup -kokelaan tulee osata kaatua turvallisesti, puolustautua maassa sekä nousta nopeasti ylös.

Vaatimukset

- *Hosin zumbi* eli itsepuolustusasento
- Maassa liikkuminen
- Maasta ylösnouseminen ns. taktinen ylösnousu (*iroso*)
- Kaatumiset (*nakbeop*) 4 kpl:
 1. eteenpäin rullaava kaatuminen (*heojeon nakbeop*)
 2. taaksepäin pehmeä kaatuminen (*hubang nakbeop*)
 3. sivuttais pehmeä kaatuminen (*cheukbang nakbeok*)
 4. eteenpäin kova kaatuminen (*jeonbang nakbeok*)

Tarkennukset

- Tavoitteena on, että harrastaja oppii kaatumaan turvallisesti. Lisäksi hän oppii maassa ollessaan suojaamaan omaa kehoaan, liikkumaan turvallisesti sekä säilyttämään etäisyyden hyökkääjään.
- Maassa selällään liikuttaessa alempi jalka liikuttaa, ylempi jalka on valmiina potkaisemaan ja kädet suojaavat päätä. Vasemmalle liikuttaessa vasen on potkuvalmiudessa ja oikea jalka liikuttaa, oikealle liikuttaessa päinvastoin.
- Taktinen ylösnousu suuntautuu poispäin hyökkääjästä, katsekontakti säilyttäen.

Esimerkki testaamisesta vyökokeessa

Pariharjoitus, jossa **puolustautuja** makaa maassa ja **hyökkääjä** yrittää aktiivisesti koskettaa häntä mahaan, minkä taas puolustautuja yrittää estää jalkojaan käyttäen. Onnistuneessa suorituksessa puolustautuja luo riittävän etäisyyden hyökkääjään ja nousee nopeasti ja turvallisesti ylös taktista ylösnousua käyttäen.

7. Kup – Keltainen vyö natsalla

Tavoite

Keltaisen 7. kup -kokelaan tulee osata irtautumistekniikat sekä etäisyyden ottaminen irtautumisen jälkeen.

Vaatimukset

- Irtautumiset ranneotteista (*ppaegi*) 6 kpl:
 1. irtautuminen alaspäin suuntautuvalla liikkeellä (*naeryeo ppaegi*)
 2. irtautuminen ylöspäin suuntautuvalla liikkeellä (*ollyeo ppaegi*)
 3. irtautuminen vaakatasossa sisäänpäin suuntautuvalla liikkeellä (*teureo ppaegi*)
 4. irtautuminen ulos eteen suuntautuvalla liikkeellä (*teureo ppaegi*)
 5. sisäänpäin kiertävä, alaspäin painava irtautuminen (*dollyeo ppaegi*)
 6. ulos- ja ylöspäin kiertävä irtautuminen (*dollyeo ppaegi*)
- Etäisyyden ottaminen

Tarkennukset

- Irtautumiset tehdään siten, että **hyökkääjä** ottaa vasemmalla kädellä kiinni **puolustautujan** oikeasta kädestä (hyökkääjä haluaa kontrolloida puolustautujan oletettua vahvempaa, eli oikeaa, kättä). Välittömästi irtautumisen jälkeen puolustautuja ottaa etäisyyttä eli vähintään kaksi askelta taaksepäin, sekä rauhoittavan puolustusasennon.

Esimerkki testauksesta vyökokeessa

Pariharjoitus, jossa molemmat näyttävät kolme omavalintaista irtautumista. Arvioinnissa painotetaan oikeaa tapaa irtautua, oikeaa irtautumissuuntaa, tekniikan toimivuutta sekä etäisyyden ottamista.

6. Kup – Vihreä vyö

Tavoite

Vihreän 6. kup -kokelaan tulee osata peruslyönnit ja torjunnat sekä osata yhdistää niitä toimivaksi kokonaisuudeksi tilanteessa, jossa hyökkääjä ottaa käsiotteen yhdessä lyöntihyökkäyksen kanssa.

Lisäksi tässä vaiheessa on myös hyvä ottaa puheeksi laki hätävarjelusta (ikätasoisesti) sekä muistuttaa tilanteiden välttämisen tärkeydestä. Lakiasioiden osaamista ei testata.

Vaatimukset

- Lyönnit (*hosin zumbi* ja *kyorugi zumbi* -asennosta) 10 kpl
 1. lyönti päähän (*olgul jireugi*)
 2. koukku (*dollyo jireugi*)
 3. kohokoukku (*ollyeo jireugi*)
 4. pystynyrkki (*sewo jireugi*)
 5. kiertävä lyönti (*biteuro jireugi*)

6. vasaralyönti alaspäin (*mejumeok neryeo chigi*)
 7. vasaralyönti ulospäin (*mejumeok bakkat chigi*)
 8. kämmenpohjalyönti (*batangson chigi*)
 9. hakaslyönti (*agumson chigi*)
 10. kyynärpäälyönti (*pyojeok balgup chigi*)
- Torjunnat (*hosin zumbi* ja *kyorugi zumbi* -asennosta) 4 kpl
 1. ylätorjunta (*olgul makki*)
 2. torjunta ulospäin (*bakkat makki*)
 3. alatorjunta (*are makki*)
 4. torjunta sisäänpäin (*an makki*)
 - Irtautumiset (ks. 7. kup) yhdistettynä samanaikaisen lyöntihyökkäyksen torjumiseen sekä sitä seuraavaan omaan vastaiskuun (ks. yo. 10 lyöntiä). Ks. "Esimerkki testauksesta vyökokeessa" alempana.

Esimerkki testauksesta vyökokeessa

Pariharjoitus, jossa vyökokelas näyttää kaksi itse keksimäänsä irtautumis+vastaisku-kombinaatiota annettuun hyökkäykseen (ks. esimerkit alla).

Tilanne 1

- **Hyökkääjä** ottaa kiinni JA heti perään vetää vasemmalla kädellä puolustautujan oikeasta kädestä sekä samaan aikaan lyö omalla oikealla kädellään laajakaarisen lyönnin.
- **Puolustautuja** ottaa tasapainon haltuun, torjuu vasemmalla kädellään (*olgul bakkat makki*) sekä tekee alaspäin kiertävän irtaantumisen (*naeroye ppaegi*). Päästyään irti hän voi esimerkiksi tehdä *balgup ollyeo chigin* oikealla sekä terävän *agumson chigin* kaulaan tai rintaan.

Tilanne 2

- **Hyökkääjän** rooli kuten yllä.
- **Puolustautuja** torjuu kuten edellä sekä tekee irtautumisen oikealle ulos (*teureo ppaegi*), läväyttää molemmilla käsillään nopeasti hyökkääjää poskille, nappaa vasemmalla kädellään hyökkääjän takaraivosta kiinni, vetää itseensä päin ja tekee oikealla kädellään kyynärpäälyönnin (*pyojeok balgup chigi*).

Arvioinnissa painotetaan torjumisen, irtautumisen ja vastaiskun uskottavuutta ja toimivuutta todellisessa tilanteessa.

5. Kup – Vihreä vyö natsalla

Tavoite

Vihreän 5. kup -kokelaan tulee osata perusväistöt ja yhdistää niitä vastaiskuihin tilanteeseen sopiviin vastaiskuihin.

Vaatimukset

- Väistöt (*pihagi*) ja vastaiskut (*hosin zumbi* ja *kyorugi zumbi* -asennosta) 6 kpl:
 1. väistö oikealle (*teureo pihagi*)
 2. väistö vasemmalle (*bituro pihagi*)
 3. väistö alas (*sugyeo pihagi*)
 4. väistö taaksepäin (*jeotyeo pihagi*)
 5. U-väistö alakautta vasemmalle (*sugyeo pihagi*)
 6. U-väistö alakautta oikealle (*sugyeo pihagi*)
- Vastaiskut

Tarkennuksia väistöihin askeleella

Asento on *kyorugi zumbi*. HUOM: Katse säilyy hyökkääjässä ja kädet suojaavat kasvoja alusta loppuun saakka.

- oikealle väistettäessä oikea takajalka liikkuu etuviistoon ja sivulle, vartalo kiertyy oikealle
- vasemmalle väistettäessä, vasen etujalka liikkuu etuviistoon vasemmalle ja vartalo kiertyy vasemmalle
- alas väistettäessä etummainen (eli vasen) jalka siirtyy *apkubi*-tyyppisesti eteenpäin, vartalo menee alas
- taaksepäin väistettäessä, takajalka liukuu aavistuksen taaksepäin, etujalka seuraa, vartalo taipuu taaksepäin
- U-väistössä vasemmalle etummainen (eli vasen) jalka siirtyy etuviistoon vasemmalle, takajalka seuraa, samanaikaisesti vartalo ensin kiertyy oikealle, tekee alakautta U-kierron vasemmalle
- U-Väistössä oikealle, oikea takajalka lähtee takaviistoon oikealle, etujalka seuraa, vartalo kiertyy oikean jalan liikkumisen kanssa samaan aikaan ensin vasemmalle, kiertää sieltä alakautta U-mallisesti oikealle

Harjoitteet ja vyökoevaatimukset

Tilanne 1

- **Hyökkääjä** hyökkää etukäden (vasen) suoralla lyönnillä.

- **Puolustautuja** väistää oikealle, lyö heti takakädellä (oikea) suoran päähän, potkaisee vasemmalla jalallaan hyökkääjää alapotkulla (*are dollyochagi*) etummaiseen jalkaa ja sen jälkeen tekee oikealla jalallaan takapotkun (*tichagi*).

Tilanne 2

- **Hyökkääjä** hyökkää takakäden (oikea) suoralla lyönnillä.
- **Puolustautuja** astuu samaan aikaan etuviistoon vasemmalle, tekee väistön vasemmalle ja lyö takakädellä suoran lyönnin hyökkääjää mahaan/maksaan. Heti suoran lyönnin perään puolustautuja lyö etummaisella kädellään (vasen) koukun (*dollyo jireugi*) hyökkääjää joko vartaloon tai päähän. Tekniikkaa jatketaan tarttumalla omalla oikealla kädellään hyökkääjän oikeasta kädestä kiinni ja vie vastustajan maahan olkalukolla (*georeo kkeogi*) ja viimeistelee vastustajan esimerkiksi lyönnillä (ei lukotuksia).

Tilanne 3

- **Hyökkääjä** hyökkää etumaisen käden (vasen) koukulla.
- **Puolustautuja** tekee väistön alas eteen, samanaikaisesti sisääntulo vaiheessa lyö etummaisella kädellään hyökkääjää mahaan ja tekee alasviennin jaloista.

Tilanne 4

- **Hyökkääjä** hyökkää pitkällä takakäden (oikea) lyönnillä.
- **Puolustautuja** liukuu ja nojaa taaksepäin minimaalisen mutta riittävän määrän, tekee samaan aikaan etummaisella (vasen) jalalla *apchagin* mahaan ja heti perään takimmaisella (oikea) jalalla alapotkun vastustajan reiteen.

Tilanne 5

- **Hyökkääjä** hyökkää takakäden (oikea) koukulla.
- **Puolustautuja** tekee samaan aikaan U-väistön vasemmalle ja lyö liikkumisen aikana ensin takakäden (oikea) koukun kylkeen ja U-ylösnousuvaiheessa vasemman käden koukun päähän, potkaisee vasemmalla jalallaan hyökkääjää alapotkulla reiteen ja lopuksi tekee oikealla jalallaan työntöpotkun (*miro chagi*).

Tilanne 6

- **Hyökkääjä** hyökkää etukäden (vasen) koukulla.
 - **Puolustautuja** tekee U-väistön takaviistoon oikealle, ylösnousun aikana tekee etummaisesta (vasen) alapotkun reiteen, lyö takakäden (oikea) suoran, astuu etummaisesta (vasen) jalan taakse ja potkaisee oikealla jalalla sivupotkun (*yop chagi*).
-

4. Kup – Sininen vyö

Tavoite

Sinisen 4. kup -kokelaan tulee osata peruslukot sekä yhdistää niitä alasvienteihin. Lisäksi tässä vaiheessa on hyvä puhua ja opettaa miten tunnelinäkö rikotaan stressitilanteessa.

Vaatimukset

- Lukot (*kkeokgi*) ja alasviennit 5 kpl
 1. kiertävä rannelukko ulospäin (*biteureo kkeokgi*)
 2. kiertävä S-lukko sisäänpäin (*biteureo kkeokgi*)
 3. alaspäin painava nivel-/olkalukko (*nulleo kkeokgi*)
 4. kamppaava nivel-/olkalukko ulospäin (*georeo kkeokgi*)
 5. sormista tehtävä nivellukko ylöspäin (*songal kkeokgi*)
- Alasviennit (*neomgigi*) omavalintaisia, yhdistetään lukkoihin.

Esimerkki testauksesta vyökokeessa

- **Puolustautuja** tarttuu vasemmalla kädellään **hyökkääjän** oikeasta kädestä (koska olettaa hänen olevan oikeakätinen), mistä hyökkääjä hermostuu ja lyö puolustautujaa vasemman käden koukulla.
 - **Puolustautuja** torjuu koukun oikealla kädellään ja lyö samalla kädellä nopeasti hyökkääjää mahaan saadakseen peliaikaa, ja tekee sitten esimerkiksi lukko nro 1 (kiertävä rannelukko ulospäin), lisää siihen alasviennin (esimerkiksi kamppaa hyökkääjän oikealla jalallaan ja vie alas) sekä viimeistelee tilanteen (esimerkiksi lyönnillä).
-

3. Kup – Sininen vyö natsalla

Tavoite

Sinisen 3. kup -kokelaan tulee osata hyödyntää aiemmin opittuja taitoja erilaisista otteista vapautumiseen sekä osata käyttää tilapäisvälineitä puolustautumisen apuna.

Vaatimukset

- Kahden käden torjunnat ja niiden suunnat tilapäisvälinettä käyttäen
 1. torjunta suoraan ylöspäin (*olgul hetso makki* / *hwangso makki*)
 2. torjunta yläviistoon (*keumgang makki*)
 3. torjunta keskellä ulospäin (*kheun doltzeogi*)
 4. torjunta alaviistoon (*are makki*)
 5. torjunta suoraan alas (*'zumbi* / *are hetso makki*)
- Halaus-, tarttumis- ja kuristusotteista vapautuminen hyödyntäen aiemmin opittua.

Tarkennukset

- Tilapäisvälineenä toimii esimerkiksi reppu, keppi, vesipullo tai läppäri.
- Harjoitusvälineenä toimii 'lötköpötkö', jolloin siihen voidaan lisätä turvallisesti puolustautuminen (simuloi keppiä, mutta on huomattavasti turvallisempi). Puolustautuja käyttää esimerkiksi mitsiä tai reppua puolustautumiseen hyökkääjää vastaan.

Esimerkki testauksesta vyökokeessa

- **Hyökkääjä** hyökkää potkuin tai lyönnein
 - **Puolustautujan** tehtävänä on säilyttää oikea etäisyys liikkumalla sekä tilapäisvälineen avulla torjumalla. Jatketaan 1-2 minuutin ajan. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota torjuntasuuntien, -tekniikoiden, oikeaoppisen liikkumisen sekä etäisyyden ymmärtämiseen.
-

2. Kup – Punainen vyö

Tavoite

Punaisen 2. kup -kokelaan tulee osata puolustautua maassa, esimerkiksi vapautua kuristuksesta ja puolustautua lyöntejä vastaan sekä pystyä nousemaan nopeasti ylös. Lisäksi hänen tulee hallita etäisyys sekä osata puolustautua tylppää esinettä vastaan.

Vaatimukset

- Puolustautuminen maassa 4 kpl
 - hyökkääjä:
 1. istuu rintakehän päällä ja kuristaa kahdella kädellä kaulasta (ks. esimerkki alla)
 2. istuu rintakehän päällä ja mätkee molemmilla käsillään naamaan koukuilla ja suorilla lyönneillä
 3. on jalkojen välissä (guard) ja kuristaa
 4. on jalkojen välissä (guard) ja mätkee
- Puolustautuminen tylppää esinettä (keppiä) vastaan 3 kpl
 - Hyökkääjä hyökkää:
 1. suoraan ylhäältä tulevalla hyökkäyksellä
 - puolustautuja tekee väistön sivulle, vastaiskun ja aseensa riiston
 2. yläviihtossa tulevasta kulmasta
 - hyökkääjä menee sisään sonnal hetsomakki tyyppisellä tekniikalla, torjunta, polvipotku ja alasvienti; tai puolustautuja menee sisään niin, että kädet suojaa kasvoja,

kyynärpäät edessä (*balgup dollyochigi* ja *balgup ollyeochigi* yhdistelmä) ja ajaa suoraan täysillä päin.

3. sivusuunnasta lyöden kepillä rinnan ja tai pään korkeudelle

→ puolustautuja tekee reaktiona (Moro-refleksi) *sonnal hetso makkin*. Jos hyökkäys tulee oikealta, puolustautuja jatkaa oikean käden *mejumeok neriotzireugilla*, vasemman käden suoralla lyönnillä ja lähtee karkuun. Jos hyökkäys tulee vasemmalta niin vasen käsi lyö ensin, sitten oikea.

Esimerkki testauksesta vyökokeessa

- **Hyökkääjä** istuu puolustautujan mahan päällä ja tekee lyöntejä kasvoihin.
- **Puolustautuja** suoja kasvojaan lyönneiltä, pompauttaa terävällä lantion nostolla hyökkääjän eteenpäin suuntautuvaan liikkeeseen pakottaen hänet ottamaan käsillään tukea.
- Puolustautuja päättää poistua oikealle puolelleen. Hän kontrolloi hyökkääjän vasenta kättä tarttumalla siihen molemmiin käsin: oikea käsi tulee ulkokautta ja vasen sisäkautta. Käsi vedetään tiiviisti omaa rintaa vasten, jotta hyökkääjä ei voi ottaa sillä tukea maasta.
- Samalla puolustautuja siirtää oikean jalkansa hieman ulospäin ja tekee voimakkaan siltakaaren oikealle etuviistoon. Koska hyökkääjä ei pysty ottamaan tukea vasemmalla kädellään, hän kaatuu selälleen. Puolustautuja seuraa liikettä ja päättyy yläasemaan hyökkääjän jalkojen väliin.
- Tämän jälkeen puolustautuja tekee nopean häirintälyönnin esimerkiksi nivusiin saadakseen aikaa irtautua, nousta ylös ja poistua paikalta.

1. Kup – Punainen vyö natsalla

Tavoite

Punaisen 1. kup -kokelaan tulee pystyä yhdistämään aiemmin opittuja asioita kamppailutilanteessa sekä sparraamaan pystyottelusäännöillä (lyönnit päähän ja potkut alas sallittu, ei mattopainia).

Vaatimukset

- Vapaa pystyottelu 1 vs. 1 potkuin ja lyönnein, 3 x 2 min

Tarkennukset

- Sallittuja tekniikoita:
 - o päähän lyöminen
 - o alapotkut
 - o polvipotkut ja pystypaini lähitilanteessa (clinch)
 - o torjuminen säärellä (esimerkiksi alapotkuja)
- Kiellettyjä tekniikoita:
 - o kyynärpäiden käyttö

- heitot, pyyhkäisyt ja vastaavat
 - pääkontakti junnuilla
 - mattopaini
- Varusteet: Säärisuojat, nyrkkeilyhanskat, pääsuoja ja hammassuojat
-

1. Dan – Musta vyö

Tavoite

Mustavöisen 1. dan -kokelaan tulee osata liikkua, torjua ja suojata itseään veitsihyökkäyksiä vastaan (HUOM. vain *dan*-kokelaat, ei *poom*). Lisäksi hänen tulee ymmärtää tekniikoiden käyttö erilaisissa tilanteissa ja osata yhdistää sujuvasti kaikkia aiemmin opittuja taitoja.

Vaatimukset

- Veistä vastaan puolustautuminen
Hyökkäystavat:

1. ylhäältä alas
2. yläviistosta alaspäin
3. sivulta kaulan/rinnan korkeudelta
4. sivulta vatsan korkeudelta
5. pisto vatsan korkeudelta

Torjunnat:

- Torjunta tapahtuu aina ristikkäisen käden kämmenpohjatorjunnalla (*battangson makki*), paitsi pistohyökkäyksessä saman puolen kädellä (matka ja reaktioaika on lyhyempi). Toisin sanoen, jos hyökkäys tulee puolustautujasta katsoen vasemmalta yläviistosta, torjunta tapahtuu oikealla kädellä ja samaan aikaa liikutaan veitsestä poispäin, esimerkiksi takaviistoon oikealle. Jos pistohyökkäys tulee puolustautujasta katsoen vasemmalta, torjutaan hyökkäys vasemmalla kädellä ja liikutaan taaksepäin.
- Kaikki edellä mainitut tekniikat (8. kup – 1. kup)

Tarkennukset

- TÄRKEÄÄ! Harjoittelussa simuloidaan tilannetta, jossa hyökkääjä on vihainen ja suuttunut. Hyökkääjän on siksi "sitouduttava" hyökkäämään voimalla ja tietyssä kulmassa.
- Puolustajan on osattava säilyttää oikea etäisyys hyökkääjään, jotta voi rakentaa itselleen mahdollisuuden pakenemiseen.
- Harrastajan tulee pitää puolustuspakettinsa kasassa ja suojata erityisesti elintärkeitä alueet, kuten kaulavaltimo, sydän, käden valtimot jne.

Esimerkki testauksesta vyökokeessa

- **Hyökkääjä** hyökkää rauhallisesti, mutta uskottavasti, sovituissa kulmissa.
 - **Puolustautujan** tavoitteena on liikkua, torjua veitsihyökkäykset, säilyttää etäisyys sekä luoda itselleen tilaisuus paeta tilanteesta. Hän pyrkii lisäksi luomaan itselleen paikkoja kovaan vastaiskuun, joka mahdollistaa pakenemisen. Luonnollisesti hän pyrkii suojaamaan tärkeitä kehonosiaan.
-

Loppusanat

Hosinsul on olennainen osa taekwondoa - ei erillinen lisä, vaan luonnollinen jatkumo perus- ja ottelutekniikoille. Kukkiwonin uudistettu vuoden 2022 käsikirja antaa selkeän suunnan, mutta todellinen merkitys syntyy vasta silloin, kun opetus ja arviointi tukevat harrastajan kykyä soveltaa opittuja taitoja realistisissa tilanteissa.

Tässä esitelty vyökoevaatimusten kokonaisuus rakentuu taekwondon perustekniikoiden pohjalle toimien niiden luonnollisena jatkumona. Malli etenee järjestelmällisesti ja nousujohteisesti ja painottaa käytännössä toimivia ratkaisuja, jotka toimivat myös paineen alla, kunhan harrastajalla on ymmärrys liikkumisesta, etäisyydestä, tasapainosta ja oikea-aikaisesta reagoinnista.

On tärkeää korostaa, että tämä malli ei ole ainoa oikea tapa toteuttaa *hosinsulia* vyökokeissa. Se on yksi esimerkki siitä, miten Kukkiwonin opetussuunnitelman periaatteet voidaan tuoda konkreettisesti ja turvallisesti osaksi seurojen arkea.

Lopulta kyse ei ole vain vyöarvoista tai kokeista, vaan harrastajien valmiuksista, itsevarmuudesta ja vastuullisesta toiminnasta. Kun *hosinsulia* opetetaan ja arvioidaan systemaattisesti, tuemme taekwondon identiteettiä itsepuolustuslajina, joka kehittää kykyä toimia hallitusti haastavissa tilanteissa.