

Vyökoevaatimukset

8 KUP Keltainen vyö (n. 2 kk 15 merkkiä)

Aloitukset ja peruskomennot

Charyot = Huomio

Kyongrye = Kumarrus

Junbi = Valmiusseisontaan

Shijak = Aloita

Keuman = Lopeta

Baro = Seis

Zu = Lepo

Dwiro Tora = Käänny ympäri

Kihap = Huuto

Dojang = Sali

Vyön sitominen oikein, salietiketti

Seisonnat (seogi, kubi)

Moa seogi = Seisonta jalat yhdessä

Naranhi seogi = Seisonta jalat hartioiden leveydellä

Junbi seogi = Valmiusseisonta, jalat kuten naranhi seogi

Ap seogi = Lyhyt perusseisonta

Apkubi = Pitkä perusseisonta

Juchum seogi = Hevosseisonta

Palchagi junbi = Potkuasento

Kyorugi junbi = Otteluasento

Torjunnat (maki)

Arae maki = Alatorjunta

Momtong maki = Keskivartalotorjunta

Olgul maki = Ylätorjunta

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Momtong bandae jirugi = Etukäden suora lyönti keskivartaloon

Momtong baro jirugi = Takakäden lyönti keskivartaloon

Olgul (olyo) jirugi = Lyönti ylös

Are jirugi = Lyönti alas

Potkut (chagi)

Ap pal ap chagi = Etujalan etupotku

Ap chagi = Takajalan etupotku

Dollyo chagi = Takajalan kiertopotku

Yop chagi = Takajalan sivupotku

Askelottelut (hanbon kyorugi)

1 x Hanbon kyorugi = 1 kpl 1 askeleen askelottelu, lyöntiä vastaan, väistö + etukäden keskitorjunta

Itsepuolustus (hosinsul)

* Irtautumiset yhden ja kahden käden otteesta, edestä

* Ukemi = Pyörivä (pehmeä) eteen (ja taakse) polvelta

Ottelu (kyorugi)

Otteluasento ja liikkuminen

* puolenvaihdot

* askel taakse

* askel eteen

* liuku eteen

* liuku taakse

Liikesarja (poomsae)

Taegeuk I (il jang 1. poomsae) kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

7 KUP Keltainen vyö, vihreä natsa (n. 3kk 25 merkkiä)

Aloitus ja peruskomennot

Chao chong junbi = Mielentyhjennysharjoitus

Seisonnat (seogi, kubi)

Twi kubi = Takaseisonta

Torjunnat (maki)

Momtung bakkat maki = Keskitorjunta sisältä ulos

Olgul bakkat maki = Kasvojen eteen keskitorjunta sisältä ulos

Hansonnal momtung bakkat & an maki = Etukäden kämmensyrjätorjunta ulospäin ja sisäänpäin

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Olgul bandae jirugi = Etukäden suora lyönti päähän

Olgul baro jirugi = Takakäden suora lyönti päähän

Sonnal an chigi = Avokämmenisku kämmenen ulkosyrjällä ulkokautta sisään

Potkut (chagi)

An chagi = Kehäpotku sisäänpäin

Bakkat chagi = Kehäpotku ulospäin

Neryo chagi = Kirvespotku

Momdollyo bandal chagi = Kiertopotku askeleella selän kautta

Askelottelut (hanbon kyorugi)

1 x hanbon kyorugi = 1 kpl 1 askeleen askelottelua, lyöntiä vastaan

Itsepuolustus (hosinsul)

* Irtautumiset yhden ja kahden käden otteesta, takaa

* Suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta pystyssä

* Ukemi = Kova kaatuminen eteen polvelta

Ottelu (kyorugi)

Kevyt sparri 1 min, käsivarsi- ja säärisuojat oltava, panssari saa olla molemmilla

Liikesarja (poomsae)

* Taegeuk I (il yang 1. poomsae)

* Taegeuk II (ii jang 2. poomsae) kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Murskaus (kyokpa)

1-2 cm Momtong baro jirugi = 1-2 cm Takakäden lyönti keskelle molemmilla käsillä

6 KUP Vihreä vyö (n. 3kk 30 merkkiä)

Aloitus ja peruskomennot

Anja = istu, ole hyvä

Iroso = nouse, ole hyvä

Peruskomentoja 5 kpl koreaksi

Numerot koreaksi (1-10)

Seisonnat (seogi, kubi)

Twí kubi = Takaseisonta, liikkuminen ja käännös

Torjunnat (maki)

(Jansonnal) Koduro momtong maki = Keskitorjunta etukädellä takakäden suojatessa rintakehällä

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Momtong dubeon jirugi = Tuplalyönti keskivartaloon

Hanssonal jebipoom mok chigi = Kämmensyrjäisku kaulaan

Sonnal are maki = Alatorjunta veitsikädellä

Sonnal olgul maki = Ylätorjunta veitsikädellä

Potkut (chagi)

Ap pal twio ap chagi = Etujalan hyppyetupotku

Twi chagi = Takapotku

Askelottelut (hanbon kyorugi)

2 x hanbon kyorugi = 2 kpl 1 askeleen askelottelua, lyöntiä vastaan

Itsepuolustus (hosinsul)

* Suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta maassa

* Ukemi = Kova kaatuminen taakse kyykystä

Ottelu (kyorugi)

Kevyt sparring 2 x 1 min (tauko 30 s) ei saa satuttaa ja vähintään panssari oltava

Liikesarja (poomsae)

* Taegeuk I - II (il - ii yang 1.-2. poomsae)

* Taegeuk III (sam yang 3. poomsae) kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Murskaus (kyokpa)

1-2 cm Yop chagi = 1-2 cm sivupotku murskaus

1-2 cm Jumok neryo jirugi = 1-2 cm Rystyslyönti ylhäältä alaspäin (voimamurskaus)

5 KUP Vihreä vyö, sininen natsa (n. 4 kk 40 merkkiä)

Aloitukset ja peruskomennot

Taekwondon 6 ohjetta: käytös, kunnioitus, kärsivällisyys, kehon ja mielen hallinta, vaatimattomuus

Seisonnat (seogi, kubi)

Oreun + wen seogi = Oikea ja vasen jalka L-asento (90 astetta) seisonta, katse samaan suuntaan

Torjunnat (maki)

An palmok momtong bakkat maki = Yhden käden torjunta ulospäin

Batangson nullo maki = Kämmentorjunta alas edestä

Han sonnal yop maki = Avokämmen sivutorjunta

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Pyonsonkkeut sewo jirugi = Lyönti sormenpäillä

Deungjumeok ap chigi = Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin

Jebipoom sonnal mok chigi = Etuk. ylätorjunta + takak. kämmensyrjäisku

Potkut (chagi)

Ap pal yop chagi = Etujalan sivupotku

Miro chagi = Työntöpotku

Ap pal mireo chagi = Etujalan työntöpotku

Tyo yop chagi = Hyppy sivupotku

Twi huryo chagi = Takakiertopotku

Askelottelut (hanbon kyorugi)

3 x Hanbon kyorugi = 3 kpl 1 askeleen askelottelua, 2 lyöntiä vastaan, 1 potkua vastaan

Itsepuolustus (hosinsul)

* Irrottautuminen kuristuksesta, takaapäin kiinni otettaessa

* Ukemi = Pyörivä eteen seisovilta

Ottelu (kyorugi)

Sparri 2 x 1,5 min (tauko 30 s) ei saa satuttaa ja vähintään panssari oltava

Liikesarja (poomsae)

* Taegeuk I-III (il - sam Yang 1.-3. poomsae)

* Taegeuk IV (saa yang 4. poomsae) kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Murskaus (kyokpa)

* 1-2 cm dollyo + yop chagi = 1-2cm kierto+sivupotku murskaus

* 1 cm Sonnal bakkat chigi = 1 cm Avokämmen isku sisältä ulospäin kämmenpuoli

4 KUP Sininen vyö (n. 5 kk 55 merkkiä)

Aloitukset ja peruskomennot

Mustien vyöarvot Danit 1-3 Kyosanim, 4-6 Sabumnim 7-9 Kwanjangnim

Seisonnat (seogi, kubi)

Twi kowa seogi = Takaristikkäisseisonta

Juchum seogi = Hevosseisonta, liikkuminen ja käännös

Torjunnat (maki)

An palmok sonnal bakkat maki = Yhden käden torjunta ulosp. veitsikädellä

Batangson momtong maki = Kämmenpohjalla painaen sivulta keskelle keskitorjunta

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Mejumeok naeryo chigi = Vasaralyönti ylhäältä alas nyrkin pohjalla

Palkup dollyo chigi = Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)

Palkup pyojeok chigi = Kyynärpääisku (tartunnalla)

Palkup ollyo chigi = Kyynärpääisku (alhaalta ylös)

Palkup yop chigi = Kyynärpääisku (sivulle)

Potkut (chagi)

An naeryo chagi = Kirvespotku ulkokautta

Bakkat naeryo chagi = Kirvespotku sisäkautta

Tora dollyo chagi = Kiertopotku selän kautta pyörähtämällä

Askelottelut (hanbon kyorugi)

* 4 x Han bon kyorugi = 4kpl 1 askeleen askelottelua, 3kpl lyöntiä vastaan, 1kpl potkua vastaan

* 1 x Se bon kyorugi = 1kpl 3 askeleen askelottelua, lyöntejä vastaan

Itsepuolustus (hosinsul)

* 1 torjunta + maahanvienti (voidaan sisällyttää askelotteluun)

* Ukemi = Pyörivä taakse seisovilta

Ottelu (kyorugi)

Sparri 3 x 1,5 min (tauko 30 s) ei saa satuttaa ja suojat + panssari

Liikesarja (poomsae)

* Taegeuk I-IV (il - saa yang 1.-4. poomsae)

* Taegeuk V (oh yang 5. poomsae) kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Murskaus (kyokpa)

* 1-2cm Twi yop chagi = 1-2 cm takasivupotku

* 1cm sonnaldung an chigi = 1 cm avokämmen murskaus peukalon puolella ulkoa sisälle

3 KUP Sininen vyö, punainen natsa (n. 7 kk 70 merkkiä)

Aloitukset ja peruskomennot

Apuna lämmittelyissä ja ohjauksessa korjaajana, mallina ja näyttöparina toimiminen

Seisonnat (seogi, kubi)

Beom seogi = Kissaseisonta

Torjunnat (maki)

Hansonnal olgul bitureo maki = Takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin

Arae hecho maki = Kahden käden alatorjunta

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Sewo jirugi = Lyönti pystynyrkillä

Momtong yop jirugi = Sivulyönti keskivartalon korkeus

Keumgang ap jirugi = Etuk. ylätorjunta + takak. suora lyönti

Potkut (chagi)

Twio twi chagi = Hyppytakapotku

Tyo ty huryo chagi = Hyppy takakiertopotku

Askelottelut (hanbon kyorugi)

* 5 x Han bon kyorugi = 5kpl 1 askeleen askelottelua, 4kpl lyöntiä, 1kpl potkua vastaan

* 1 x Se bon kyorugi = 1kpl 3 askeleen askelottelua (lyönti+lyönti+potku hyökkäys)

Itsepuolustus (hosinsul)

* Hyökkäyksen torjunta ja lukkolopetus

* Ukemi = Pyörivä eteen kävelystä

Ottelu (kyorugi)

* 3 x 2 min (45 s tauko)

Liikesarja (poomsae)

* Taegeuk I-V (il - oh yang 1.-5. poomsae)

* Taegeuk VI (yuk yang 6. poomsae) kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Murskaus (kyokpa)

* 1cm Ap pal twio ap chagi = 1cm Etujalan hyppyetupotku

* 2cm Han sonnall neryo chigi = 2cm Veitsikäsi alaspäin telineeseen

2 KUP Punainen vyö (n. 9 kk 80 merkkiä)

Aloitukset ja peruskomennot

Vetää lämmittelyitä ja ohjauksessa korjaajana, toimia apuohjaajana ja mallina alemmille vyöarvoille

Seisonnat (seogi, kubi)

Ap kowa seogi = Eturistikkäisseisonta

Torjunnat (maki)

Sonnal arae maki = Kämmensyrjätorjunta alas

Kodureo bakkat maki = Tuettu keskivartalotorjunta ulospäin

Kawi maki = Saksitorjunta

Momtong hecho bakkat + an maki = Kahden käden keskivartalotorjunta

Otkoreo arae maki = Ristitorjunta alas

Otkoreo olgul maki = Ristitorjunta ylös

Hanssonal yop maki = Kämmensyrjätorjunta sivulle

Kodureo batangson maki = Tuettu kämmentorjunta

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Deungjumeok jeochon jirugi = Kahden käden lyönti alhaalta ylöspäin kylkiluihin

Potkut (chagi)

Pyejeok chagi = Potku kämmeneen

Murup olyo chigi = Polvella potku rintaan

Nakkat chagi = Koukkupotku

Askelottelut (hanbon kyorugi)

6 x Han bon kyorugi = 6 kpl 1 askeleen askelottelua, oma valinta

Itsepuolustus (hosinsul)

* Kovaa hyökkäystä vastaan puolustautuminen

* Ukemi = Pyörivä eteen juoksusta

Ottelu (kyorugi)

* 3 x 1,5 min (30 s tauko) + 1 min vs 2 (kaikki suojat oltava)

Liikesarja (poomsae)

* Taegeuk I-VI (il - yuk yang 1.-6. poomsae)

* Taegeuk VII (chill yang 7. poomsae) kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Murskaus (kyokpa)

* 3 x tekniikan murskausrata = 2 cm jirugi + 1 cm chigi + 3 cm chagi

1 KUP Punainen vyö, musta natsa (n. 11 kk 90 merkkiä)

Aloitus ja peruskomennot

Vetää lämmittelyitä ja on apuna ohjauksessa. Toimia apuohjaajana ja vetää alkulämmittelyjä. Taekwondon historiatietoa (teoriakoe). Valmistautuminen mustaan vyöhön fyysisesti ja henkisesti alkaa heti!

Seisonnat (seogi, kubi)

Hakdari seogi = Haikaraseisonta

Torjunnat (maki)

Kodureo are maki = Tuettu alatorjunta

Kodureo momtong maki = Tuettu keskitorjunta

Wesanteul maki = Yhtäaikainen ala- ja ylätorjunta sivuille

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Dangkyo teok jirugi = Hidas alakoukku leukaan (tartunnalla)

Potkut (chagi)

Dubal dungseong ap chagi = Tuplahyppyetupotku

Bituro chagi = Kiertopotku sisältä ulos jalkapöydällä

Askelottelut (hanbon kyorugi)

* 5 x Han bon kyorugi = 5 kpl 1 askeleen askelottelussa, oma valinta

* 2 x Se bon kyorugi = 2 kpl 3 askeleen askelottelua, oma valinta

Itsepuolustus (hosinsul)

* Puolustautuminen maassa vastustajaa vastaan

* Ukemi = Pyörivä eteen hypystä

Ottelu (kyorugi)

5 x 1 min (2-3 eri henkilöä, 30 s taukoa) + 1,5 min vs. 2 Kaikki suojat oltava

Liikesarja (poomsae)

* Taegeuk I-VII (il - chill yang 1.-7. poomsae)

* Taegeuk VIII (pal yang 8. poomsae) kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Murskaus (kyokpa)

* 4 x tekniikan murskausrata = 2 cm jirugi + 1 cm chigi + 3 cm chagi + 4 cm palgup

1 DAN (n. 12 kk 120 merkkiä)

Mustan vyön tärkeimmät tehtävät ja vaatimukset (Dan-kokeen vastaanottaja määrittää tarkat vaatimukset)

Vetää treenejä ja mahdollisuus valmennuskoulutukseen ja omaan ryhmään, unohtamatta omaa treenausta. Taekwondon historiasta, Korean sanoja tekniikoista ym, kilpailuista, Kukkiwonista ja essee TKD matkasta

Seisonnat ja askeleet (seogi, kubi)

Kaikki seisonnat tähän asti mitä on opittu ja opeteltu koko väriyömatkan aikana

Torjunnat (maki)

Kaikki torjunnat mitä on opittu ja opeteltu koko väriyömatkan aikana

Lyönnit/iskut (jirugi, chigi)

Kaikki lyönnit ja iskut mitä on opittu ja opeteltu koko väriyömatkan aikana

Potkut (chagi)

Kaikki potkut mitä on opittu ja opeteltu koko väriyömatkan aikana

Askelottelut (hanbon kyorugi)

* 7 x Han bon kyorugi + 1 x Sebon kyorugi 7kpl 1-askel + 1kpl 3-askel ottelu, oma valinta

* Hyökkäys: Lyönti keskelle, väh. 1 ylös ja väh. 1 potku

Itsepuolustus (hosinsul)

* Irtautumiset, puolustautuminen maassa, pystyssä ja kovia hyökkäyksiä kohtaan, aseiden kanssa toiminta

* Kaikki kaatumiset eteen, sivuille, taakse, kuperkeikka ja ukemi eteen ja taakse, kävelystä, juoksusta, hypystä

Ottelu (kyorugi)

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

Liikesarjat (Taeguk Jang Poomsaet)

* Taeguk il-pal yang 1-8. taeguk poomsae (ei näytetä vyökokeessa)

* Koryon tekniikat, Koryoon tulevat yksittäiset tekniikat

Murskaus (Kyokpa)

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

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