

VYÖKOEVAATIMUKSET MIKKELIN TAEKWONDO

VOIMASSA 1.9.2018 ALKAEN

Huom! Ohjeet kokelaan iän huomioimisesta vyökokeissa ovat kunkin vaatimustason lopussa. Ikäryhmien lisäohjeet sekä ohjeet harjoittelun seuraamisesta (harjoituskortit) ovat viimeisellä sivulla!

8.Kup vyökoe (keltainen vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Junioreilla perusvaatimuksena on suoritettu alkeiskurssi, muuten ei erityisiä vaatimuksia	
Peruskomennot	
Charyot	Huomio
Kyongne	Kumarrus
Junbi	Valmiusseisontaan
Baro	Seis, takaisin
Zu	Lepo
Dwiro tora	Käännä ympäri
Antso	Alas polvi-istuntaan
Hiroso	Ylös polvi-istunnasta
Kihap	Huuto
Nakbop	Kaatuminen
Jongshin	Spiritit, henki, yrittäminen
Seisonnat	
Moa seogi	Seisonta jalat yhdessä
Naranhi seogi	Seisonta jalat hartioiden leveydellä
Ap seogi	Lyhyt etuseisonta
Ap kubi	Pitkä etuseisonta
Juchum seogi	Hevosseisonta
Torjunnat	
Arae makki	Alatorjunta
Momtong makki	Keskitorjunta etukädellä
Momtong an makki	Keskitorjunta takakädellä
Olgul makki	Ylätorjunta
Lyönnit	
Momtong bandae jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Momtong baro jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon
Potkut (otteluasennosta)	
Ap pal ap chagi	Etujalan etupotku
Dwi pal ap chagi	Takajalan etupotku
Ap pal bandal chagi	Etujalan ottelukiertopotku
Dwi pal bandal chagi	Takajalan ottelukiertopotku

Kyorugi

Otteluasento ja liikkuminen:

- puolenvaihdot paikallaan
- askel eteen ja taakse puolta vaihtaen
- liuku eteen ja taakse puolta vaihtamatta

Hosinsul

Etäisyyden pito, liikkuminen, suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta pystyssä (pään ja vartalon suojaaminen, potkujen vastaanotto jalkoihin), peruskaatumiset eteen ja taakse (kaatumisen jälkeen suojautuminen maassa)

Poomse

Gi Chu 1

Teoriatiedot

Peruskäytös ja Jongshin vyökokeessa, vyökokeen tarkoitus

7.Kup vyökoe (keltainen + vihreä nauha)	
Yleiset perusvaatimukset	
Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 20 harjoitusmerkintää joista vähintään 10 perustekniikkaharjoituksista. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.	
Peruskomennot	
Sijak	Aloita (poomsessa tai kilpaottelussa)
Kallyo	Keskeytä (kilpaottelussa)
Kuman	Lopeta (kilpaottelussa)
Kyesok	Jatka (kilpaottelussa)
Liikkuminen perustekniikoiden yhteydessä muodossa myös kääntymättä (takaperin)	
Torjunnat	
Arae hecho makki	Kahden käden alatorjunta (irtautuminen)
Momtong hecho makki	Kahden käden keskitorjunta (irtautuminen)
Lyönnit	
Olgul bandae jireugi	Etukäden suora lyönti päähän
Olgul baro jireugi	Takakäden suora lyönti päähän
Potkut (otteluasennosta ja Ap kubi+Arae hecho makki -seisonnasta)	
Jatkossa etu- ja takajalan potkut sisältyvät kaikkiin potkutekniikoihin (pl. taka- ja takakiertopotkut)	
Naeryo chagi	Jalannostopotku
An chagi	Kehäpotku sisäänpäin
Bakat chagi	Kehäpotku ulospäin
Mom dollyo bandal chagi	Ottelukiertopotku pyörähdyksellä
Kahden perustekniikkapotkun kombinaatiot	
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - liikkuminen sivuille ja kiertävä liikkuminen - ottelukiertopotkut kahden potkun kombinaatioina pistehanskoihin - suoran lyönnin ja ottelukiertopotkun kombinaatiot pistehanskoihin Askelottelu: - yhden askeleen ottelut 2 kpl (Hanbeon kyorugi)	
Hosinsul	
Torjuntajen käyttö irtautumiseen; irtautumisten kiertosuunnat, irtautuminen perustekniikalla edestä tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen	
Poomse	
Taegeuk 1 Jang Taegeuk 2 Jang ja Gi Chu 2 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Lajin peruskäsitteet: Taekwondo suomeksi, dojang, dobok (kupdobok, poomdobok ja dandobok), tekniikoiden suorituskorkeudet ja -kohteet (arae, momtong ja olgul), vyöasteet (Kup-, Poom- ja Dan-arvot, Dan-arvojen nimet), taekwondon harjoitusmuodot (perustekniikka, poomse, ottelu, askelottelu ja hosinsul) ja niiden tarkoitus. Omatoiminen lämmittely vyökokeeseen	

Ikäpoikkeukset 7.Kup:

- junioreilla ei ole askelotteluita (2 kpl) eikä irtautumisia (hosinsul)

6.Kup vyökoe (vihreä vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Edellisestä vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 30 harjoitusmerkintää joista vähintään 10 on perustekniikkaharjoituksista. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.	
Seisonnat	
Dwi kubi	Takaseisonta
Torjunnat	
Han sonnal bakkat makki	Etukäden kämmensyrjätorjunta ulospäin
Kodureo bakkat makki	Tuettu keskivartalotorjunta ulospäin
Lyönnit/iskut	
Dubeon jireugi	Tuplalyönti
Sonnal mok chigi	Kämmensyrjäisku kaulaan
Potkut	
Twio ap chagi	Hyppyetupotku
Twio bandal chagi	Ottelukiertopotku hypyllä
Yop chagi	Sivupotku
Dollyo chagi	Etukiertopotku
Dubeon bandal chagi	Tuplaottelukiertopotku
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - 2-3 potkun kombinaatioita ja potku-lyönti/lyönti-potkukombinaatioita Askelottelu: - yhden askeleen ottelut 4 kpl (Hanbeon kyorugi) - kolmen askeleen ottelu 2 kpl (Sebeon kyorugi)	
Hosinsul	
Irtautuminen perustekniikalla takaa tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen	
Poomse	
Taegeuk 2 Jang Gi Chu 2 Taegeuk 3 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Taekwondon 6 arvoa: Käytös, vaatimattomuus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus, kunnioitus sekä mielen ja kehon puhtaus.	

Ikäpoikkeukset 6.Kup:

- junioreilla **ei ole** 4 kpl yhden askeleen ja 2 kpl kolmen askeleen otteluita eikä irtautumisia takaa
- junioreilla **on** 2 kpl yhden askeleen otteluita sekä irtautumiset edestä tarttuvasta vastustajasta (samat vaatimukset kuin yli 14-v 7.kupin kokeessa)
- ikäryhmällä yli 60-v ei vaadita ottelukiertopotkua hypyllä eikä tuplaottelukiertopotkua

5.Kup vyökoe (vihreä + sininen nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 30 harjoitusmerkintää joista vähintään 10 on perustekniikkaharjoituksista. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.

Torjunnat

Palmok bakkat makki	Yhden käden (ranne)torjunta ulospäin
An palmok bakkat makki	Yhden käden (sisäraanne)torjunta ulospäin
Sonnal momtong bakkat makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta ulospäin keskikorkeudelle
Batangson makki	Kämmenpohjatorjunta
Batangson nullo makki	Kämmenpohjatorjunta alaspäin

Lyönnit/iskut

Pyonsonkeut jireugi	Lyönti sormenpäällä
Pyonsonkut sewo jireugi	Lyönti sormenpäällä toisen käden ylitse
Deung jumeok ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin
Momtong yop jireugi	Lyönti sivulle

Liikkuminen ja perustekniikat liikkuen sivuittain (juchum seogi seisonta)

Potkut

Dwi chagi	Takapotku
Miro chagi	Työntöpotku
Twio dollyo chagi	Hyppyetukiertopotku
Twio naeryo chagi	Hyppyalannostopotku
Twio an chagi	Hyppykehäpotku sisäänpäin
Twio bakkat chagi	Hyppykehäpotku ulospäin

3 perustekniikkapotkun kombinaatiot

Erikoistekniikat

Jebipoom mok chigi	Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyrjäisku
--------------------	--------------------------------------------------

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- tekninen ottelu kevyellä kontaktilla hyökkävällä ja puolustavalla ottelutyylillä, suojat päällä, 2x2 min

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 6 kpl (Hanbeon kyorugi)

- kolmen askeleen ottelut 4 kpl (Sebeon kyorugi)

Hosinsul

Puolustautuminen maassa; vastustaja pystyssä sekä irtautuminen päällä olevasta pystyyn pyrkiminen ja etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Poomse

Taegeuk 3 Jang

Taegeuk 4 Jang ja Gi Chu 3 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Itsepuolustuksen lakiperusta; Rikoslaki 4 luku 4 § sekä Pakkokeinolaki 1 luku 1 §.

Ikäpoikkeukset 5.Kup:

- junioreilla **ei ole** 6 kpl yhden askeleen eikä 4 kpl kolmen askeleen otteluita eikä puolustautumista maassa
- junioreilla **on** 4 kpl yhden askeleen ja 2 kpl kolmen askeleen otteluita sekä irtautuminen takaa tarttuvasta vastustajasta (samat vaatimukset kuin yli 14-v 6.kupin kokeessa). Ottelussa junioreiden erien kesto on 1 min
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole hyppykehäpotkuja
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja

4.Kup vyökoe (sininen vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää joista vähintään 15 on perustekniikkaharjoituksista. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.	
Seisonnat	
Wen seogi	Vasen seisonta
Oreun seogi	Oikea seisonta
Dwi koa seogi	Ristikkäisseisonta (Dwi = taempi jalka tulee ristiin etujalan jälkeen sen taakse)
Lyönnit/iskut	
Me jumeok naeryo chigi	Lyönti ylhäältä alas nyrkin pohjalla
Palgup dollyo chigi	Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)
Palgup pyojeok chigi	Kyynärpääisku (tartunnalla)
Potkut	
Twio yop chagi	Hyppysivupotku
Mom dollyo hurio chagi	Takakiertopotku
Erikoistekniikat	
Pyon jumeok jireugi	Lyönti taitettujen sormien päillä (neljä sormea)
Kawisonkeut jireugi	Lyönti kahden sormen päillä (etu- ja keskisormi)
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - ottelu 3 x 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia Askelottelu: - kolmen askeleen ottelut 6 kpl (Sebeon Kyorugi)	
Hosinsul	
Kova itsepuolustus tarttuvaa ja lyövää vastustajaa vastaan	
Poomse	
Taegeuk 4 Jang Gi Chu 3 Taegeuk 5 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Ottelusääntöjen perusteet; sallitut tekniikat, sallitut osuma-alueet, pistealueet, pisteiden kielletyt suoritukset ja rangaistukset, ottelualue, otteluaika, ratkaisumahdollisuudet (=tuomiot).	

Ikäpoikkeukset 4.Kup:

- junioreilla **ei ole** 6 kpl kolmen askeleen otteluita eikä kovaa itsepuolustusta
- junioreilla **on** 4 kpl yhden askeleen ja 4 kpl kolmen askeleen otteluita sekä puolustautuminen maassa (hosinsulin osalta samat vaatimukset kuin yli 14-v 5.kupin kokeessa). Ottelussa junioreiden erien kesto on 1 min
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja eikä kontaktiottelua

3.Kup vyökoe (sininen + punainen nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää, joista vähintään 15 on perustekniikkaharjoituksista. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.

Torjunnat

Han sonnal bitureo makki	Kiertävä takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin
--------------------------	-------------------------------------------------

Lyönnit/iskut

Sonnal bakkat chigi	Isku kämmensyrjän ulkoreunalla ulospäin
---------------------	-----------------------------------------

Sonnal deung chigi	Isku kämmensyrjän sisäreunalla
--------------------	--------------------------------

Potkut

Twio dwi chagi	Hyppytakapotku
----------------	----------------

Nakka chagi	Koukkupotku
-------------	-------------

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- selän kautta pyörähdys ottelussa (lisäpiste)

Askelottelu:

- askelotteluissa lyönnit myös ylös (olgul bandae jireugi)

- kolmen askeleen otteluissa vaihtuvat torjunnat ja seisonnat

Hosinsul

Kova itsepuolustus potkivaa vastustajaa vastaan

Poomse

Taegeuk 5 Jang

Taegeuk 6 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Poomsekilpailusääntöjen perusteet; kilpailualue, kilpailun kulku, pisteytyksen periaatteet ml. pisteyttäminen, kilpailukategoriat, -sarjat ja sarjoissa tehtävät poomset, voittajan määräytyminen.

Ikäpoikkeukset 3.Kup:

- junioreilla ei ole kovaa itsepuolustusta
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja eikä ottelua selän kautta pyörähtäen

2.Kup vyökoe (punainen vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää, joista vähintään 20 on perustekniikkaharjoituksista. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.	
Seisonnat	
Beom seogi	Kissaseisonta
Torjunnat	
Sonnal arae makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta alas
Kawi makki	Saksitorjunta; arae makki ja an palmok momtong bakkat makki
Otkoreo arae makki	Ristorjunta alas
Han sonnal yop makki	Kämmensyrjätorjunta sivulle
Lyönnit/iskut	
Deung jumeok bakkat chigi	Isku nyrkin kämmenselällä ulospäin
Dujumok jecho jireugi	Tuplalyönti nyrkeillä (kämmenet ylöspäin)
Mureup chigi	Polvi-isku
Potkut	
Pyojeok an chagi	Kehäpotku sisäänpäin (tartunnalla)
Twio mom dollyo hurio chagi	Hyppytakakiertopotku
Bitureo chagi	Kiertopotku ulospäin
Erikoistekniikat	
Bojumeok	"Sidottu nyrkki"
Batangson kodureo momtong an makki	Tuettu kämmenpohjatorjunta takakädellä
Kyorugi	
Kilpaottelutekniikka: - ottelu 3 x 2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti, myös selän kautta pyörähtäen Askelottelu: - pitkä askelottelu; potkutekniikat	
Hosinsul	
Itseä heikomman vastustajan hallinta tarttumistilanteissa (peruslukot ja kuristukset)	
Poomse	
Taegeuk 6 Jang Taegeuk 7 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Lajin syntyhistorian perusteet ja pääkohdat lajihistoriasta Suomessa.	

Ikäpoikkeukset 2.Kup:

- junioreilla ei ole hallintatehoa itsepuolustuksessa. Ottelussa ei ole pääkontaktia ja erien kesto on 1 min
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelussa pääkontaktia eikä hyppytakakiertopotkua
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole kontaktiottelua eikä hyppypotkuja

1.Kup (punainen vyö + musta nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää, joista vähintään 20 on perustekniikkaharjoituksista. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.

Torjunnat

Kodureo arae makki	Tuettu alatorjunta
--------------------	--------------------

We santeul makki	Puolittainen vuoritorjunta
------------------	----------------------------

Lyönnit/iskut

Dangkyo teok jireugi	Alakoukku leukaan tartunnalla
----------------------	-------------------------------

Potkut

Dupal dangseong ap chagi	Tuplahyppyetupotku
--------------------------	--------------------

Twio nakka chagi	Hyppykoukkupotku
------------------	------------------

Twio bitureo chagi	Hyppykiertopotku ulospäin
--------------------	---------------------------

Tuplahyppypotkut, eli kahden hyppypotkun yhdistelmät eri korkeuksille

Kyorugi

Askelottelu:

- pitkä askelottelu; käsi- ja potkutekniikat

Hosinsul

Vapaa hosinsul, oman voimankäytön säätely vastustajan mukaan

Poomse

Taegeuk 7 Jang

Taegeuk 8 Jang ja Pyun Ahn 1 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Taegeuk Poomsen 1-8 trigrammien tausta-ajatukset (filosofiat) ja niiden soveltaminen.

Ikäpoikkeukset 1.Kup:

- junioreilla ei ole vapaata hosinsulia

- ikäryhmillä 40-60-v ja yli 60-v ei ole hyppykoukkupotkua eikä hyppykiertopotkua ulospäin.

Tuplahyppypotkuissa ikäryhmillä on vain aiemmissa Kup-kokeissa vaaditut hyppypotkut.

1.Dan vyökoe (alle 15-v 1.Poom vyökoe)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 15-vuotias (alle 15-vuotias = 1.Poomin vyökoe)
- b) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää Dan-arvoisen ohjauksessa, joista vähintään 10 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- c) kaksi (2) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista jälkimmäinen juuri ennen Dan-koea (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan b)) ja harjoituksessa saatu Sabumnimin lupa tulla Dan-kokeeseen
- d) Dan-kokeen ensimmäisen vaiheen yhteydessä hyväksytysti suoritettu teoriakoe ja kuntotesti
- e) osallistuminen ottelukilpailuun (kyorugi) millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten tapahtuneet osallistumiset hyväksytään)
- f) osallistuminen poomsekilpailuun millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten tapahtuneet osallistumiset hyväksytään)

Seisonnat

Ap koa seogi	Ristikkäisseisonta (Ap = etummainen jalka tulee ristiin taemman jalan jälkeen sen eteen)
--------------	------------------------------------------------------------------------------------------

Torjunnat

Han sonnal arae makki	Alatorjunta kämmensyrjällä
An palmok momtong hecho makki	Kahden käden keskitorjunta (irtautuminen, ranteen sisäpuolella)
Keumgang momtong makki	"Timanttitorjunta" (keskivartalo)
An palmok kodureo makki	Tuettu rannetorjunta ulospäin

Lyönnit/iskut

Agwison khaljaebi	Lyönti kurkkuun
Jumeok pyojeok jireugi	Tartuntalyönti
Pyonsonkut arae jecho jireugi	Lyönti sormenpäillä alas (kämmen ylöspäin)
Palgup yop chigi	Kyynärpääisku sivulle

Potkut

Kodeup yop chagi	Tuplasivupotku samalla jalalla
Kahden eri potkun kombinaatiot samalla jalalla ilman palautusta maahan	
Balbadak pyojeok chagi	"Torjuntapotku" jalan sisäsyryllä
Hyppypotkut juoksusta	

Erikoistekniikat

Tong milgi	"Kurkun suojaus"
Mureup keokki	Polven murskaus
Me jumeok arae pyojeok chigi	Tartuntaisku alas

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- osallistuminen vähintään yhteen ottelukilpailuun (millä tahansa tasolla)

Askelottelu:

- Hanbeon kyorugi; hyökkäys ilman ap kubi+arae makki -alkuasentoa suoraan lyönnillä (ennalta varoittamatta), lyönti voi tulla myös ylös (olgul)

Hosinsul

- uskottava puolustautuminen pystyssä ja maassa aseetonta ja tylpällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan

- tilanteenarviointi ja vastustajan lukeminen sekä oman voimankäytön suhteuttaminen

Poomse

Taegeuk 8 Jang, Pyun Ahn 1

Poomse Koryon ja Pyun Ahn 2 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Osallistuminen vähintään yhteen poomsekilpailuun (millä tahansa tasolla)

Kyukpa

1 jalka- ja 1 käsimurskaus, omavalintainen

Teoriatiedot

Kirjallinen teoriakoe kaikkien värvyökokeiden teoria-aiheista (Poom-kokelaan teoriakoe on helpompi, kysytään vain perusasiat).

Ikäpoikkeukset 1.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole hallintatehoa eikä tylppää esinettä hosinsulissa ja murskauksessa maalina on pistehanska (vast). Poom-kokelaan teoriakoe on helpompi, kysytään vain perusasiat
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelukilpailuun osallistumisvaatimusta
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole kilpailuihin osallistumisvaatimuksia eikä hyppypotkuja juoksusta

2.Dan vyökoe (alle 15-v 2.Poom)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 16-vuotias (jos on 1.Poom, ikä vähintään 15 vuotta. Alle 15-vuotiaalla on 2.Poomin vyökoe)
- b) edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 1 vuosi
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkkintää itseä ylemmän Dan-arvon ohjauksessa, joista vähintään 20 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- d) kolme (3) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista viimeisin juuri ennen Dan-koea (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- e) Dan-kokeen ensimmäisen vaiheen yhteydessä hyväksytysti suoritettu 1.Dan-/Poom-kokelaiden teoriakokeen arvostelu ja palautteen anto sekä kuntotesti (ellei ole yhtään 1.Dan-/Poom-kokelasta teoriakokeessa, järjestetään keskustelutilaisuus oman opettajan antamista aiheista. Poom-kokelaalla ei ole tätä osuutta lainkaan)
- f) ohjaaja- tai valmentajakoulutus millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten suoritettut kurssit hyväksytään. Poom-kokelaalla ei ole tätä vaatimusta lainkaan)

Seisonnat

Hakdari Seogi	Kurkiseisonta
---------------	---------------

Torjunnat

Han sonnal momtong makki	Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänpäin
Santeul makki	Vuoritorjunta
Keumgang arae makki	Timanttitorjunta (alas)
Mithuro paegi	Irtautumistekniikka
Doo jumeok heori + Palgup an makki	"Chicken Wings" + kyynärpään torjuntatekniikka

Lyönnit/iskut

Batangson teok chigi	Isku kämmenpohjalla leuan sivuun
Dwit jumeok chirigi	Lyönti taakse

Erikoistekniikat

Kheun Doltzeogi	Kiertolyönti eteen (kämmen alaspäin)
-----------------	--------------------------------------

Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- ottelu kahta vastustajaa vastaan

Askelottelu:

- Sebeon kyorugi; hyökkäys ilman ap kubi+arae makki -alkuasentoa suoraan lyönnillä (ennalta varoittamatta), lyönnit myös ylös (olgul), voi olla vaihtuva hyökkäysrytmi

Hosinsul

Uskottava puolustautuminen kahta vastustajaa vastaan, toisella voi olla tylppä esine

Poomse

Poomse Koryo, Pyun Ahn 2

Poomse Keumgangin ja Pyun Ahn 3 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

2 jalka- ja 2 käsimurkskausta, omavalintainen, sekä paremmalla että huonommalla puolella

Ikäpoikkeukset 2.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole ottelua eikä hosinsulia kahta vastustajaa vastaan. Itsepuolustuksessa yhtä suunnilleen oman kokoista vastustajaa vastaan voi tällä olla tylppä esine
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelua kahta vastustajaa vastaan
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole ottelua eikä hosinsulia kahta vastustajaa vastaan

3.Dan vyökoe (alle 15-v 3.Poom)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 18-vuotias (jos on 2.Poom, ikä vähintään 15 vuotta. Alle 15-vuotiaalla on 3.Poomin koe)
- b) edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 2 vuotta
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää itseä ylemmän Dan-arvon ohjauksessa joista vähintään 30 harjoitusta on mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- d) neljä (4) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista viimeisin juuri ennen Dan-koea (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- e) Dan-kokeen ensimmäisen vaiheen yhteydessä hyväksytysti suoritettu kuntotesti
- f) Dan-kokeen yhteydessä hyväksytysti suoritettu suullinen n. 10-15 minuutin valmisteltu esitys muille kokeeseen osallistuville oman opettajan antamasta aiheesta (Poom-kokelaalla ei ole tätä osuutta lainkaan)

Torjunnat

Sonnal arae hecho makki	Kahden käden kämmensyrjätorjunta (alas)
Sonnal keumgang momtong makki	"Timanttitorjunta" kämmensyrjillä
Sonnal bakat momtong hecho makki	Keskitorjunta kämmensyrjillä (irtautuminen)

Erikoistekniikat

Jageun doltzeogi	Kiertolyönti eteen (kämmen itseän päin)
------------------	-----------------------------------------

Kyorugi

Ottelu 2 vastaan useita vastustajia (ellei ole kahta 3.Dan-/Poom-kokelasta, tätä osuutta ei toteuteta)

Hosinsul

- uskottava ja turvallinen puolustautuminen terävällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan
- toisen henkilön puolustaminen 1-2 hyökkääjää vastaan

Poomse

Poomse Keumgang, Pyun Ahn 3
Poomse Taebaekin ja Pyun Ahn 4 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

3 jalka- ja 3 käsimurskausta, 2+2 omavalintaista molemmilla puolilla, 1+1 vyökokeen pitäjän antamia

Ikäpoikkeukset 3.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia. Itsepuolustuksessa ei ole terävää esinettä ja toisen henkilön puolustaminen on vain yhtä vastustajaa vastaan
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia ja toisen henkilön puolustaminen on vain yhtä vastustajaa vastaan

4. Dan vyökoe (Sabumnim-koe)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 21-vuotias (jos aloittanut Poom-arvoissa, ikä vähintään 18 vuotta)
- b) edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 3 vuotta
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- d) kuusi (6) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, harjoituksista vähintään kolmessa (3) jokin osakokonaisuus on itse suunniteltu ja toteutettu opettajan ohjeiden mukaan (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- e) näyttöä menestyksellisestä toiminnasta ohjaajana tai valmentajana:
- omia oppilaita on saatu Dan-arvoihin (ohjaaja)
 - omat valmennettavat ovat voittaneet mitaleita kilpailuissa (valmentaja; ottelu tai poomse)
 - kokemusta alkeiskurssien suunnittelusta ja opetuksen johtamisesta
 - myös muu näyttö menestyksellisestä toiminnasta ohjaajana tai valmentajana otetaan huomioon
- f) osallistuminen vähintään kolmeen (3) Dan-kokeeseen suunnittelijana sekä komentojen että palautteen antajana oman opettajan ohjeiden mukaan
- g) oman opettajan antama vyönmyöntökoulutus ja kokemusta Kup-arvojen vyökokeiden suunnittelusta sekä toteuttamisesta oman opettajan ohjauksessa
- h) vähintään 10 A4-sivun mittaisen "tutkielman" itsenäinen laatiminen opettajan antamasta lajiaiheesta sekä sen esittely Dan-harjoituksen tai Dan-kokeen yhteydessä

Seisonnat

Nolpke bollyo seogi	Avoin leveä seisonta, jalkaterät samansuuntaiset
---------------------	--------------------------------------------------

Torjunnat

Kodureo olgul yop makki	Tuettu sivuttaistorjunta ranteella (sisäsyryjä)
Hecho santeul makki	Torjunta (irtautuminen) sivuilta
Sonbadak kodureo momtong bakkat makki	Avokädellä tuettu rannetorjunta ulospäin (sisäsyryjä)
Sonnal deung momtong hecho makki	Torjunta (irtautuminen) kämmensyrjien sisäsiivuilla keskikorkeudelta
Sonnal deung momtong makki	Kämmensyrjätorjunta tuettuna ulospäin (sisäsyryjä)
Sonnal otkoro are makki	Molempien käsien ristikkäistorjunta (irtautuminen) kämmensyrjillä (ulkosivu)
Sonnal wesanteul makki	Avoin kaksoistorjunta

Lyönnit/iskut

Palkup ollyo chigi	Kyynärpääisku alhaalta ylös
Deung jumeok dangkyo teok chigi	Nyrkinpohjaisku tartunnalla/tuettuna
Meongye chigi	Yhtäaikainen kyynärpääisku sivuille
Pyonsonkeut opeo jireugi	Sormenpäälyönti keskikorkeudelle kämmen alaspäin
Chetdari jireugi	Molempien nyrkkien tuplalyönti eteen
Deungjumeok kodureo olgul ap chigi	Nyrkinselkäisku tuettuna eteen yläkorkeudelle

Potkut

Mom dollyo yop chagi	Sivupotku kääntyen selän kautta
----------------------	---------------------------------

Erikoistekniikat

Kyopson junbiseogi	Valmiusseisonta kädet auki päällekkäin edessä
Hwangso makki	Yhtäaikainen molempien käsien ylätorjunta sivuille
Bawimilgi	"Kivennosto" sivulta ylös ("voimairtautuminen")

Hosinsul

Valmius selviytyä uskottavalla tavalla vaativista itsepuolustustilanteista aseetonta tai "kylmällä aseella" aseistautunutta 1-2 vastustajaa vastaan

Poomse

Poomse Taebaek ja Pyun Ahn 4

Poomse Pyongwonin, Sipjinin ja Pyun Ahn 5 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

Näyttäviä jalka- ja käsitekniikkamurskauksia vyökokeen pitäjän pyytämillä tekniikoilla tai vapaasti

Ikäpoikkeukset 4.Dan:

- ikäryhmässä yli 60 vuotta hosinsulissa vain yksi vastustaja

5.Dan vyökoe**Yleiset perusvaatimukset****5.Danin vyökoevaatimukset ovat laadinnassa, pääopettaja julkaisee ne syksyn 2018 aikana!!****Seisonnat**

--	--

Torjunnat

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

Lyönnit/iskut

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

--	--

Ikäpoikkeukset 5.Dan:

YLEISIÄ OHJEITA:

Kaikki aikaisempien vyöasteiden vaatimukset ovat osana seuraavien vyöasteiden vaatimuksia, vaikka niitä ei erikseen ole mainittu.

Juniorit (vyökoepäivänä alle 14 vuotta):

- 1. Teoriatiedoista kysytään lyhyesti vain aivan perusasiat**
- 2. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia**
- 3. Juniorilla painotetaan ottelutekniikkaa ja taitavuutta hosinsulin sijasta**
- 4. Helpotukset hosinsulissa on määritetty jokaisella vyötasolla erikseen**
- 5. Alustasta riippuen voidaan teettää ns. yleistaitavuusliikkeitä (kärrynpyörät, kuperkeikat, puolivoltit, voltit, erilaiset hypyt jne.)**

Ns. Master-ikäisillä (kaksi ikäryhmää; vyökoepäivänä 40-60 vuotta ja yli 60 vuotta):

- 1. Potkujen korkeus voi olla myös Arae-korkeus (alas)**
- 2. Hyppypotkuista teetetään vain muutamia toistoja perusosaamisen varmistamiseksi, ikäryhmien poikkeukset hyppypotkuissa on määritelty erikseen jokaisella vyötasolla**
- 3. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia**
- 4. Ottelun sijasta painotetaan hosinsulia**

DAN-kokelailla on käytössä Dan-harjoituskortti, jossa:

- 1. Merkitään opettajan tai mestarin ohjaamat harjoituskerrat**
- 2. Merkitään itseä ylemmän Danin ohjaamat harjoituskerrat**
- 3. Merkitään ns. Dan-harjoitukset**
- 4. Merkitään leirit**
- 5. Merkitään ottelu- ja poomsekilpailut (vain 1.Dan-kokelaan korttiin!)**
- 6. Merkitään saatu ohjaaja- tai valmentajakoulutus (vain 2.Dan-kokelaan korttiin!)**
- 7. Merkitään muu osaamista lisäävä koulutus**
- 8. Merkitään muut osaamista lisäävät harjoitukset tai tapahtumat**

Värikyökokelailla on käytössään harjoituskortti, johon merkitään harjoituskerrat

POOM-kokeissa (puna-musta vyö ja puvun kaulus, vastaa Dan-arvoja, vyökoepäivänä alle 15-vuotias) sovelletaan samoja vaatimuksia kuin Dan-kokeissa jokaisella tasolla (1.-3.Poom) mainituin poikkeuksin.