

Vyökoesanastoa, -ajat ja harjoitusmäärät

8. kup, keltainen vyö

Aloituksesta n. 3 kk ja n. 25 harjoitusta	
Peruskomennot	
"Charyot"	"Huomio"
"Kyongne"	"Kumarrus"
"Jumbi"	"Valmiusseisontaan"
"Sijak"	"Aloita"
"Kuman"	"Lopeta"
"Baro"	"Seis"
"Zu"	"Lepo"
"Dwiros Tora"	"Käännä ympäri"
"Antso"	"Alas polvi-istuntaan"
"Mureup antso"	"Alas polviseisontaan"
"Hiroso"	"Nousta ylös"
"Kihap"	"Huuto"
Seisonnat	
Moa Seogi	Jalat yhdessä
Naranhi Seogi	Jalat hartioiden leveydellä, varpaat eteenpäin
Juchum Seogi	Hevosseisonta, varpaat osoittavat eteenpäin
Pyonhi Seogi (Zu-komennolla)	Vapaa seisonta. Jalat hartioiden leveydellä, kädet selän takana
Ap Seogi	Lyhyt perusseisonta
Ap Kubi	Pitkä perusseisonta
Torjunnat	
Are Makki	Alatorjunta
Momtong Makki	Torjunta keskivartalon korkeudelle
Olgul Makki	Ylätorjunta
Are Hecho Makki	Kahden käden alatorjunta
Lyönnit	
Momtong Bande Jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Momtong Baro Jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon
Potkut	
Ap Chagi	Etupotku
Dollyo Chagi	Kiertopotku
Naeryo Chagi (Olgul Chagi)	Jalannostopotku ("kirvespotku")
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">• Otteluasento ja liikkuminen• Puolenvaihdot, askel eteen, askel taakse, liuku eteen, liuku taakse	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Perusirtautumisia edestä käsiin, rinnauksiin ja hartioihin tarttuneesta vastustajasta	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk I	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Taekwondo suomeksi• Laji on tullut Suomeen (1979 Dae Jin Hwang)• Laji on tullut Lohjalle (1989 Marcos Kuusjärvi)	

Vyökoesanastoa, -ajat ja harjoitusmäärät

7. kup, keltainen vyö ja vihreä nauha

Edellisestä vyökokeesta vähintään 4 kk ja vähintään 30 harjoitusta	
Peruskomennot	
Seisonnat	
Dwit kubi	Takaseisonta
Torjunnat	
Momtong Hecho Makki	Kahden käden keskivartalotorjunta (irtautuminen)
Momtong Koduro Bakkat Makki	Tuettu torjunta ulospäin keskivartalon korkeudelle
Lyönnit	
Olgul Bande Jireugi	Etukäden suora lyönti ylös
Olgul Baro Jireugi	Takakäden suora lyönti ylös
Momtong Yeop Jireugi (Juchum Seogi)	Lyönti sivulle (hevosseisonnassa)
Momtong Tubon Jireugi	Etukäden + takakäden lyönti peräkkäin
Potkut	
Dwit Chagi	Takapotku
Yeop Chagi	Sivupotku
An Chagi	Kehäpotku sisäänpäin
Bakat Chagi	Kehäpotku ulospäin
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">• Kilpaottelutekniikkaa, kevyttä ottelua (Shihap Kyorugi)• Askelottelu: 2 kpl:ta yhden askeleen otteluita (Hanbon Kyorugi). Yksi käsitekniikkalopetus ja yksi potkutekniikkalopetus.	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Irtautumisia edestä ja takaa käsiin, rinnuksiin ja hartioihin tarttuneesta vastustajasta• Hallintatehon ymmärrys, 1 hallinta edestä tarttuvasta vastustajasta	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk II	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Kuusi ohjetta• Kilpaottelun pistealueet ja virhepisteitä aiheuttavat suoritukset	

Vyökoesanastoa, -ajat ja harjoitusmäärät

6. kup, vihreä vyö

Edellisestä vyökokeesta vähintään 4 kk ja vähintään 35 harjoitusta	
Seisonnat	
Torjunnat	
Han Sonnal Momtong Bakat Makki	Kämmensyrjätorjunta vartalon korkeudelle ulospäin
(Palmok) Momtong Bakat Makki	Yhden käden (ranne)torjunta ulospäin
Lyönnit/iskut	
Sonnal Mok Chigi	Kämmensyrjäisku kaulaan ulkokautta, kämmenselkä alaspäin
Sonnal Bakat Chigi	Kämmensyrjäisku kaulaan sisäkautta, kämmenselkä ylöspäin
Potkut	
Mom Dollyo Chagi (ennen Dwit Dollyo Chagi)	Takakiertopotku
Miro Chagi	Työntöpotku
Twieo Ap Chagi	Hyppyetupotku
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">• Kilpaottelutekniikka (Shihap Kyorugi): Tubon Bandal Chagi = Tuplakiertopotku, 2-3 potkun kombinaatio panssariin• Askelottelut: yhden askeleen ottelut (Hanbon Kyorugi), kahden askeleen ottelut (Tubon Kyorugi)	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Hallintaan vientejä• Edestä ja takaa sylioteella puristavasta vastustajasta irtautuminen• Lyöntien väistöä, osaa liikkua sivulle/taakse ja torjua lyönnin	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk III	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Koreaksi 1-10• Minä vuonna seura on perustettu (4.10.1988)	

Vyökoesanastoa, -ajat ja harjoitusmäärät

5. kup vihreä vyö ja sininen nauha

Edellisestä vyökokeesta vähintään 4 kk ja vähintään 40 harjoitusta	
Seisonnat	
Beom Seogi	Kissaseisonta
Torjunnat	
Batangson Momtong Makki	Keskivartalotorjunta avokämmenellä
Sonnal Momtong Bakat Makki	Kämmensyrjätorjunta ulospäin, takakäsi auki, kämmen ylöspäin
Batangson Nullo Makki	Kämmentorjunta alaspäin
Lyönnit/iskut	
Pyonsonkut Sewo Jireugi	Lyönti sormenpäillä, peukalo yläpuolella
Tung Jumok Ap Chigi	Isku nyrkin kämmenselkä puolella, rystyset eteenpäin
Potkut	
Apchuk Dollyo Chagi	Perustekniikka kiertopotku
Nakka Chagi (ennen Momdollyo Chagi)	Koukkupotku
Twieo Yeop Chagi	Hyppysivupotku
Erikoistekniikat	
Khaljaebi (Agumson Jireugi)	Tartuntalyönti kaulaan
Jebipoom Mok Chigi	Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyrjäisku kaulaan
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">Askelottelut: Yhden (Hanbon), kahden (Tubon) ja kolmen (Sebon) askeleen ottelut	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">Irtautumisista hallintaan viennit, hallintatehoMaassa liikkuminen, puolustautuminen jaloilla pystyssä olevaa vastustajaa vastaan	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">Taeguk IV	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">Hätävarjelun ymmärtäminenDan-arvot: 1-3 oppilas (kyosanim), 4-6 opettaja (sabomnim), 7-9 mestari (kwanjangnim)	

Vyökoesanastoa, -ajat ja harjoitusmäärät

4. kup, sininen vyö

Edellisestä vyökokeesta vähintään 6 kk ja vähintään 50 harjoitusta	
Seisonnat	
Dwi Koa Seogi	(taka) Ristikkäisseisonta
Ap Koa Seogi	(etu) Ristikkäisseisonta
Wen Seogi	Vasen seisonta
Oreun Seogi	Oikea seisonta
Torjunnat	
An Palmok Bakat Makki	Yhden käden torjunta ulosp. (ranteen ulkosyrjällä)
An Palmok Momtong Hecho Makki	Kahden käden keskitorjunta (ranteen sisäpuolella)
Sonnal Are Hecho Makki	Kahden käden kämmensyrjätorjunta (alas)
Lyönnit/iskut	
Me Jumok Neryo Chigi	"Vasaralyönti" ylhäältä alas nyrkin pohjalla
Palgup Dollyo Chigi	Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)
Palgup Pyojeok Chigi	Kyynärpääisku (tartunnalla)
Potkut	
Twieo Dwi Chagi	Hyppytakapotku
Twieo Dollyo Chagi	Hyppykiertopotku
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">• Kilpaottelutekniikka: Ottelua 2 x 2 min suojat päällä• Askelottelut: Monipuolisia; eri seisonnoilla tapahtuvia liikkumisia ja torjuntia	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Maassa puolustautuminen kuristavasta vastustajasta, irtautumiset ja hallintaan viennit• Lyöntihyökkäysten väistö/torjunta ja vastaisku• Hanskat kädessä tilanne, yksi yhtä vastaan	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk V	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Osaa kertoa omin sanoin jostain kuudesta ohjeesta	

Vyökoesanastoa, -ajat ja harjoitusmäärät

3. kup, sininen vyö ja punainen nauha

Edellisestä vyökokeesta vähintään 6 kk ja vähintään 60 harjoitusta	
Seisonnat	
Torjunnat	
Han Sonnal Bitureo Makki	Takakäden kämmensyrjätorjunta ulosp.
Palmok Olgul Bakkat Makki	Yhden käden torjunta ulosp. (pään korkeus)
Are Otkoro Makki	Ristikkäistorjunta alas
Lyönnit/iskut	
Pyonsonkut Opo Tzireugi	Lyönti sormenpäillä kämmenselkä ylöspäin
Pyonsonkut Are Jecho Tzireugi	Lyönti sormenpäillä alas kämmen ylöspäin
Potkut	
Pyojeok Chagi	Tartuntapotku, potku avokämmettä vasten
Erikoistekniikat	
Jageun Doltzeogi	"Pieni sarana" käsien valmiuspaikka vyötäröllä. Toinen käsi normaalisti vyöllä, toinen nyrkissä vyöllä olevan käden päällä rystyset ylöspäin.
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">• Kilpaottelutekniikka: Ottelua 2 x 2 min suojat päällä• Askelottelut: Monipuolisia; eri seisonnoilla tapahtuvia liikkumisia ja torjuntia	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Potkuhyökkäyksien väistö ja vastaisku• Edestä ja takaa kuristavasta vastustajasta irtautuminen• Kahden hyökkääjän tilanteen ymmärtäminen	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk VI	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Kunnioitus laajemmin (Sali, koti, koulu, opiskelu, työ)	

- Ymmärtää mistä murskauksessa on kyse.

Vyökoesanastoa, -ajat ja harjoitusmäärät

2. kup, punainen vyö

Edellisestä vyökokeesta vähintään 7 kk ja vähintään 70 harjoitusta	
Seisonnat	
Torjunnat	
Sonnal Arae Makki	Kämmensyrjätorjunta alas takakäsi auki kämmen ylöspäin
Gawi Makki	"Saksitorjunta"
Han Sonnal Jop Makki	Kämmensyrjätorjunta sivulle
Han Sonnal Momtong An Makki	Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänp.
Han Sonnal Are Makki	Alatorjunta kämmensyrjällä
Lyönnit/iskut	
Tung Jumok Bakkat Chigi	Isku nyrkin kämmenselällä sivulle
Tu Jumok Jecho Jireugi	Tuplaisku nyrkeillä (kämmenet ylösp.)
Moreup Chigi	Polvi-isku
Batangson Teok Chirigi	Lyönti kämmenellä leukaan
Potkut	
	Hyppypotkuja juoksusta
Erikoistekniikat	
Bojumeok	"Sidottu nyrkki"
Kodureo Batangson Makki	Tuettu kämmentorjunta
Kyorugi	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Kaksi hyökkääjää yhtä vastaan• Streetiä suojat päällä• Pamppuhyökkäyksen hallintaanotto	
Kyukpa	
<ul style="list-style-type: none">• Käsitekniikkamurskaus• Potkutekniikkamurskaus	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk VII	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Kuka on opettajasi• Punaisen vyön velvollisuudet	

- Kokelaan pitää olla osallistunut leireille.
- Mahdollinen ottelu- ja liikesarjakisakokemus ovat eduksi.
- Kokelaan pitää olla avustanut treenien ohjauksessa.

Vyökoesanastoa, -ajat ja harjoitusmäärät

1. kup, punainen vyö ja musta nauha

Edellisestä vyökokeesta vähintään 8 kk ja vähintään 80 harjoitusta	
Seisonnat	
Hakdari Seogi	Kurkiseisonta
Torjunnat	
Kodureo Are Makki	Tuettu alatorjunta
Keumgang Are Makki	Timanttitorjunta (alas)
Keumgang Momtong makki	Timanttitorjunta (keskivartalo)
We Santul Makki	Puolittainen vuoritorjunta
Santeul Makki	Vuoritorjunta
Lyönnit/iskut	
Dangyo Tok Jireugi	Alakoukku leukaan (tartunnalla)
Palgup Jop Chigi	Kyynärpääisku sivulle
Potkut	
	Kahden hyppypotkun yhdistelmät
Erikoistekniikat	
Keun Doltzeogi	(Sivuttaislyönti) "Iso sarana" Käsi vartalon edessä nyrkissä vaakatasossa koukussa, kämmenselkä ylöspäin (90° kyynärvarsi ja olkavarasi), nyrkki asettuu vyöllä olevan käden nyrkin eteen
Kyorugi	
Hosinsul	
	<ul style="list-style-type: none">• Kaksi hyökkääjää, toisella pamppu• Veitsihyökkäyksen väistö ja vastaisku• Streetiä suojat päällä
Kyukpa	
	<ul style="list-style-type: none">• Jalka- ja käsitekniikkamurskaus
Poomsae	
	<ul style="list-style-type: none">• Taeguk VIII
Teoria	
	<ul style="list-style-type: none">• Mitä tarkoittaa olla punainen vyö ja musta vyö, mikä ero näillä on

- Harrastajalla pitää olla ohjauskokemusta