

OHJEELLISET VYÖKOEVAATIMUKSET

Oppilasasteen värikyöt. Vaatimukset kunkin vyöarvon kohdalla tarkoittavat mitä pitää osata ko. vyöarvolla edellisten vyöarvojen vaatimuksien lisäksi. Alempien vyöarvojen vaatimukset pitää aina osata ennen kuin siirtyy opettelemaan uusia.

10 Gup (Valkoinen vyö)

Yleistä osattavaa:

- Salikäyttäytyminen
- Perusteoria (sanastoa, harjoituksissa käytettävät komennot)
- Taekwondoala ja harrastajan periaatteet
- Yksityiskohdat asennoista
- Tietää perustekniikassa käyttämiensä ruumiinosien nimet
- Bandae -käsite (toinen puoli, toispuoleinen, vastakkainen)

Asennot (sogi):

- Gunnun Sogi (Sogi lyhennetään muotoon "So")
- Niunja Sogi
- Charyot Sogi
- Annun Sogi
- Narani Sogi
- Moa Sogi

Lyönnit ja torjunnat:

- Junbi Sogi (valmiusasento)
- Palmok Najunde Makgi
- Sonkal Najunde Bakuro Makgi
- Bakat Palmok Makgi
- An Palmok Makgi
- Sonkal Bakuro Makgi (keskelle ja ylös)
- Baro Jirugi
- Bandae Jirugi

Neljään suuntaan liikkeet (Saju Jirugi/Makgi/Chagi):

- Saju Jirugi (neljään suuntaan lyönti)
- Saju Makgi (neljään suuntaan torjunta)
- Saju Chagi (neljään suuntaan potku)

Potkut (chagi):

- Apcha Olligi (eteen-ylös -potku)
- Yopcha Olligi (sivulle-ylös -potku)
- Apcha Busigi (etupotku)

Askelottelu:- (Han Chok) Sam Bo Matsogi = kolmen askeleen ottelu yksin yhteen suuntaan

9 Gup (Valkoinen vyö keltaisella nauhalla)

Liikesarja:

- Chon-Ji Tul

Potkut, Chagi (Najunde, kaunde):

- Dollyo Chagi (kiertopotku)
- Yopcha Jirugi (sivupotku)
- Yop Apcha Busigi (sivuetupotku)
- Naeryo Chagi (Anuro ja Bakuro)

Askelottelu:

- (Yang Chok) Sambo Matsogi = kolmen askeleen ottelu yksin kahteen suuntaan

Muuta:

- Teoria
- Niunja So Palmok Daebi Makgi ja Niunja So Sonkal Daebi Makgi
- Jayu Matsogi –komento (vapaaottelun aloitusasento)

8 Gup (Keltainen vyö)

Liikesarja:

- Dan-Gun Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Niunja So Sonkal Daebi Makgi
- Niunja So Sang Palmok Makgi
- Gunnun So Palmok Chookyo Makgi
- Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi

Askelottelu:

- (Han Chok) Sambo Matsogi = kolmen askeleen ottelu parin kanssa yhteen suuntaan
- (Yang Chok) Sambo Matsogi = kolmen askeleen ottelu parin kanssa kahteen suuntaan

Vyökoeottelu:

- Kevyt ja kontrolloitu kontakti vartaloon sallittu
- Ei pääkontaktia
- Ei suoja

Muuta:

- Teoria
- Itsepuolustuksen perusteet (laki hätävarjelusta)
- Perustorjunnat myös toispuoleisena (Bandae)

7 Gup (Keltainen vyö vihreällä nauhalla)

Liikesarja:

- Do-San Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Gunnun So Sun Sonkut Kaunde Tulgi
- Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi

Askelottelu:

- I bo matsogi = Kahden askeleen ottelu parin kanssa (ns. peruskuvio)

Vyökoeottelu:

- Kevyt ja kontrolloitu kontakti vartaloon sallittu
- Ei pääkontaktia
- Ei suoja

Itsepuolustus (hosinsul):

- Itsepuolustuksen perusteet (laki, hyökkäyspaikat)

Muuta:

- Teoria
- Gunnun So Kyocha Joomuk Najunde Noollo Makgi (käytetään askelottelun peruskuviossa)

6 Gup (Vihreä vyö)

Liikesarja:

- Won-Hyo Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi
- Gojung So Kaunde Baro Jirugi
- Goburyo Junbi Sogi A
- Gunnun So An Palmok Kaunde Dollimyo Makgi

Asennot:

- Gojung Sogi
- Goburyo Sogi

Potku:

- Dwitcha Jirugi (takapotku)

Askelottelu:

- I bo matsogi = Kahden askeleen ottelu parin kanssa

Jatkuu, 6 Gup (Vihreä vyö)

Vyökoeottelu:

- Kevyt ja kontrolloitu kontakti vartaloon sallittu
- Ei pääkontaktia
- Ei suojia

Murskaus:

- Apcha Busigi (Najunde)
- Dollyo Chagi (Najunde, Kaunde)
- Yopcha Jirugi (Najunde, Kaunde)
- Dwitcha Jirugi (Najunde, Kaunde)

Itsepuolustus (hosinsul):

- Otteista irrottautuminen (voimatasot 0-4)

Muuta:

- Soveltaa ja yhdistellä eri asentoja ja liikkeitä annettujen ohjeiden mukaan
- Teoria

5 Gup (Vihreä vyö sinisellä nauhalla)

Liikesarja:

- Yul-Gok Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Gunnun So Sonbadak Kaunde Golcho Makgi
- Gunnun So Ap Palkup Kaunde Taerigi
- Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

Asento:

- Kyocha Sogi (X-asento)

Potku:

- Goro Chagi (koukkupotku)

Askelottelu:

- Il bo matsogi = Yhden askeleen ottelu parin kanssa

Ottelu:

- Semi (suojiin kanssa ja/tai ilman suojia)

Jatkuu, 5 Gup (Vihreä vyö sinisellä nauhalla)

Murskaus:

- Sonkal Yop/Bakuro Taerigi
- Sonkal Anuro Taerigi
- Goro Chagi (Kaunde)
- Ap Palkup Taerigi

Itsepuolustus:

- Otteista irrottautuminen (voimatasot 0-4)

Muuta:

- Teoria
- Twimyo -käsite (hyppy)

4 Gup (Sininen vyö)

Liikesarja:

- Joon-Gun Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Niunja So Sonkal Dung Kaunde Bakuro Makgi
- Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
- Gunnun So Wi Palkup Taerigi
- Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi
- Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi
- Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
- Nachyo So Sonbadak Najunde Noollo Makgi
- Moa So Kaunde Giokja Jirugi
- Gojung So Digutja Makgi

Asennot:

- Dwitbal Sogi (takajalan asento)
- Nachyo Sogi (matala asento)

Potkut:

- Bandae Dollyo Chagi (takakiertopotku)
- Bandae Dollyo Goro Chagi

Askelottelu:

- Il bo matsogi = Yhden askeleen ottelu parin kanssa

Jatkuu, 4 Gup (Sininen vyö)

Ottelu:

- Semi/Free (suojien kanssa ja/tai ilman suojia)

Murskaus:

- Yopcha Jirugi (Nopunde)
- Dwitcha Jirugi (Nopunde)
- Bandae Dollyo Chagi (Nopunde)
- Bandae Dollyo Goro Chagi (Nopunde)
- Wi Palkup Taerigi
- Ap Joomuk Jirugi (ei naisilla)

Itsepuolustus:

- Kuristustilanteet pystyasennossa
- Torjunnat ja vastahyökkäykset yleisimpiin (lyönti- ja potku)hyökkäyksiin

Muuta:

- Käsitys hidastetusta liikkeestä
- Teoria

3 Gup (Sininen vyö punaisella nauhalla)

Liikesarja:

- Toi-Gye Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Gunnun So Dwijibo Sonkut Najunde Tulgi
- Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi
- Moa So Sang Palkup Yop Tulgi
- Annun So Bakat Palmok San Makgi
- Gunnun So Mori Japgi
- Moorup Ollyo Chagi
- Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi
- Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi
- Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi
- Niunja So Sonkal Najunde Deabi Makgi

Askelottelu:

- Il bo matsogi

Ottelu:

- Free (suojien kanssa ja/tai ilman suojia)

Jatkuu, 3 Gup (Sininen vyö punaisella nauhalla)

Murskaus:

- Sang Palkup Yop Tulgi
- Moorup Ollyo Chagi

Itsepuolustus:

- Kuristustilanteet pystyasennossa ja maassa
- Aseelliset yhteenotot/uhkat (veitsi ja ampuma-ase)

Muuta:

- Teoria

2 Gup (Punainen vyö)

Liikesarja:

- Hwa-Rang Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Annun So Sonbadak Miro Makgi
- Niunja So Ollyo Jirugi
- Soo Jik So Sonkal Naeryo Taerigi
- Niunja So Yop Palkup Tulgi
- Moa So an Palmok Nopunde Yopap Makgi

Asennot:

- Soo Jik Sogi

Potkut:

- Twimyo -potkut (hypyllä) esim. etu-, kierto-, takakierto-, taka- ja sivupotkut

Askelottelu:

- Il bo Matsogi

Ottelu:

- Free (suojiin kanssa ja/tai ilman suojiin)
- Alaraajat/selkä myös osuma-alueena
- Kaksi vastustajaa

Jatkuu, 2 Gup (Punainen vyö)

Murskaus:

- Twimyo Dollyo Chagi
- Twimyo Nopi Chagi
- Twimyo Nomo Yopchagi
- Twimyo Dwit Chagi
- Twimyo Bandae Dollyo Chagi (ei naisilla)
- Yop Palkup Tulgi
- Ollyo Jirugi
- Sonkal/Yop Joomuk Naeryo Taerigi

Itsepuolustus:

- Aseelliset yhteenotot/uhkat (veitsi ja ampuma-ase)
- Osaa soveltaa hyökkäyksiä, torjuntajoja, irrottautumisia, liikkumista jne.

Muuta:

- Twio Dollimyo -käsité (hyppy ja käännös 180 tai 360 astetta)
- Osattava soveltaa ja yhdistellä eri asentoja ja liikkeitä sekä liikkumismuotoja
- Teoria

1 Gup (Punainen vyö mustalla nauhalla)

Liikesarja:

- Choong-Moo Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi
- Annun So Bakat Palmok Ap Makgi
- Niunja so kyocha sonkal kaunde momchau makgi
- Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi

Murskaus:

- Dung Joomuk Yop Taerigi (ei naisilla)
- Sonkal Dung Ap Taerigi