



# TAEKWONDO

MUDO – Kamppailijan Tie

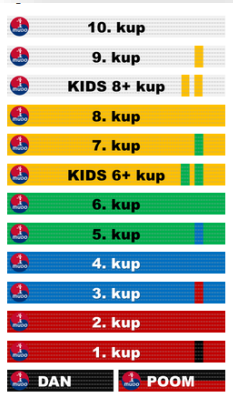
## VYÖKOESUOSITUKSET

1.1.2021 alkaen

Mudo ry



## Perusasioita vöihin ja vyökokeisiin liittyen.



Vyöarvot kertovat yleisesti siitä, kauanko henkilö on harrastanut ja mitä henkilö osaa ja ymmärtää Taekwondosta. Vöiden värit ja osaamistasot vaihtelevat seuroittain niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Kukkiwon on määritellyt mustille vöille tietyt kriteerit ja ensimmäisen mustan vyön myöntäminen tapahtuu vähintään 4 Dan opettajien toimesta, joka myös rekisteröi Dan arvon kansainväliseen rekisteriin. Meillä on käytössämme yleisesti käytössä oleva kup. järjestelmä harrastajille.

Alle 15-vuotiaiden mustaa vyötä kutsutaan poom-vyöksi, ja se on punamusta. Kun harrastaja täyttää 15, vyö vaihdetaan automaattisesti kokomustaan.

Ensimmäinen vyökoe suoritetaan alkeiskurssin puolella välissä, jolloin valkoiseen vyöhön tulee keltainen natsa. Huolimatta eri seurojen toisistaan hieman poikkeavista vyökoevaatimuksista, vyöjärjestelmä osoittaa hyvin, mitä perus- ja itsepuolustustekniikoita, askelotteluja, liikesarjoja sekä teoriaosuuksia harrastaja on harjoittelemassa seuraavaa koettaan varten.

Seuran mustat vyöt kutsuvat harrastajan vyökokeisiin. Omaa valmiutta ei siis arvioida ensisijaisesti itse. Tämä tapa säästää usein turhalta jännittämiseltä, lykkäämiseltä ja itsekritiikiltä; ohjaajan arvostelukykyyn voi luottaa. Toisaalta vielä keskeneräiset kokelaat eivät voi osallistua, vaikka tuntisivatkin itsensä valmiiksi. Hylkäykset vyökokeissa ovatkin kaikissa suomalaisissa seuroissa harvinaisia.

**Vyökokeeseen aina kutsutaan kun ohjaajat katsovat, että harrastaja on edistynyt riittävästi.**

**Ilmoitetut kerta/tuntimäärät ovat suosituksia.** Kun saat kutsun vyökokeeseen, tarkista listasta, että osaat kaikki vaadittavat asiat. Jos olet epävarma, tule reilusti kysymään. Kaikkien vyöasteiden vaatimukset ovat edellisiä täydentäviä. Jos jokin asia täytyy osata keltaisen vyön kokeessa, se täytyy osata myös mustan vyön kokeessa. Tekniikoiden nimet ja teoria-asioiden tulkinta vaihtelevat maittain ja seuroittain. Vyökoevaatimuksia täydennetään ja muutetaan tarpeen mukaan. Erityistapaukset huomioidaan tarvittaessa.

Teknisten ominaisuuksien lisäksi seurataan myös henkilön henkistä valmiutta ja kasvua Taekwondon periaatteiden mukaisesti. Värihöiden vyökokeen pitää MUDO:n dan arvoiset henkilöt, vähintään kaksi paikalla. Vyökokeissa on myös ikäraja suosituksia.

- Alle 12-vuotiaiden vyöarvoissa on mukana ikärajoituksia, koska pieneltä lapselta ei vielä voida odottaa ihan kaikkia vaadittavia suorituksia. Lapsilla voidaan käyttää useampia keltaisia ja vihreitä raitoja vyössä kehityksen mukaan.

- Poom vyön voi aikaisintaan suorittaa sinä vuonna kun harrastaja täyttää 12-vuotta.

## Mitä vyökokeissa tapahtuu ja mitä kannattaa huomioida

### Vyökokeessa testataan jokaisella oman vyökoesuosituksen mukaisesti, kuitenkin järjestys suorituksissa vaihtelee:

1. Perustekniikat kuten asennot, seisonnat, lyönnit, iskut, torjunnat
2. Erilaisia potkuja ja potku kombinaatioita
3. 4-suunnan potkut jossa erityisesti käännökset ja tasapaino sekä potkun korkeus
4. Muut erikoistekniikat
5. Poomset alusta omaan vyökoepoomseen saakka
6. Itsepuolustus ja askelottelu
7. Ottelu suojat päällä, alussa olkapää hippa
8. Lopussa murskaukset.
9. Yhteiskuva vyökokeessa olijoista

### Tarvitset mukaan vyökokeeseen

1. Ole ajoissa paikalla
2. Vyökokeeseen tulevalla suositellaan Suomen Taekwondoliiton 2021 lisenssi voimassa (Keltaiseen vyöhön ei vielä lisenssi ole pakollinen, mutta suositeltava)
3. Harjoituskauden jäsenmaksu tulee olla maksettuna
4. **Iloisen ja virkeän mielen jonka avulla näytät parhaasi**
5. Puhdas puku ja vyö sekä omat suojat jos sellaisia on käytössä
6. Pyyhe, juomapullo (EI limpparia tai energijuomaa)
7. Harjoituskortti, Juriori- tai Taekwondopassi (voi antaa etukäteen ohjaajille)
8. Vyökoe maksetaan etukäteen seuran tilille: FI 43 5236 0420 1443 59
  - Maksun saaja: MUDO ry / MUDO Lohja
  - 30€ keltainen - vihreät, 40€ siniset - punaiset ja 160 € 1Dan/1Poom
  - Vyökokeen uusintaa ei tarvitse maksaa, jos edellinen ei onnistunut

### Valokuvaus vyökokeiden aikana

Ellei etukäteen toisin ilmoiteta, niin MUDO Vyökokeet ovat avoin tilaisuus koko perheelle tulla katsomaan ja ottamaan valokuvia. Valokuvia julkaistaan täällä Mudo [www.sivuilla](http://www.sivuilla) ja Mudo Lohjan Facebookissa.

Pyydämme, että jos haluatte, ettei kuvia julkaista missään, niin ilmoittamaan sen paikanpäällä tapahtuman aikana. Kenestäkään ei saa julkaista loukkaavaa tai epäsovivaa kuvaa.



# 9. kup

Aloitetaan kaikkien kanssa peruskomennoista ja muutamista perustekniikoista. Salikäyttäytyminen tulee kaikille tutuksi. Toinen raita voidaan antaa alle 6-vuotiaille lapsille ensimmäisen raidan jälkeen. Sama sisältö kuin 9. kup, mutta lapsi hallitsee asioita paremmin kuin edellisessä kokeessa.

<b>Seogi Seisonnat</b>	charyot seogi kibon jumbi seogi ap seogi juchuum seogi kyorugi jumbi seogi	huomioseisonta perustekniikan valmiusasento lyhyt askel hevosseisonta otteluasento
<b>Maki Torjunnat</b>	are hechyo maki are maki	kiilatorjunta ulkoranteella alas alatorjunta ulkoranteella
<b>Jirugi Lyönnit</b>	momtong jirugi bande jirugi	lyönti keskikorkeudelle lyönti etujalan puoleisella kädellä
<b>Chagi Potkut</b>	olgul chagi an chagi bakat chagi	jalannostopotku kaaripotku sisäänpäin kaaripotku ulospäin
<b>Komennot</b>	charyot kjongne jumbi sijak baro tyro syo antso myongsang iroso	huomio kumarrus valmistaudu aloita lopeta käännös ole vapaasti polvi-istuntaan mietiskely nouse ylös
<b>Itsepuolustus hosinsul</b>		avokädet edessä - "LOPETA", lyönnin/iskun torjunta + askel + askel eteen + työntö taakse
<b>Teoria</b>		Käytös



# 8. kup

Aloituskurssin päätteeksi  
> 25 krt

<b>Seogi Seisonnat</b>	ap kubi	pitkä askel
<b>Maki Torjunnat</b>	momtong maki momtong hechyo maki olgul maki	keskivartalotorjunta ulkoranteella kiilatarjunta ulkoranteella keskelle ylätorjunta ulkoranteella
<b>Jirugi Lyönnit</b>	baro jirugi olgul jirugi tubon jirugi	lyönti takajalan puoleisella kädellä lyönti päähän kaksi lyöntiä peräkkäin
<b>Chagi Potkut</b>	ap chagi baldung dollyo chagi	etupotku kiertopotku jalkapöydällä
<b>4-suunnan potkut</b>	ap kubi are hechyo maki, ap chagi	Pitkä askel kahden käden alatorjunta sivuille, takajalan etupotku ja käännös 90 astetta, jalan palautus taakse
<b>Tekniikat</b>		Yksittäiset uudet tekniikat 2. poomsesta
<b>Poomse</b>	Taegeuk Il jang	Taegeuk-sarjan ensimmäinen liikesarja
<b>Komennot</b>	keuman kukkie kjongne	lopeta lippukumarrus
<b>Kyorugi Ottelu</b>		Potku vartaloon, väistö, potku ylös
<b>Itsepuolustus hosinsul</b>		askel eteen + työntö taakse kaatumiset (kovat ja pehmeät) irtautumiset edestä käsistä, rinnasta ja kurkusta
<b>Kyokpa Murskaus</b>	Chagi	Potku
<b>Teoria</b>	Are Momtong Olgul	Ala Keski Ylä





# 6. kup

> 3 kk edellisestä vyökokeesta.

> 25 krt edellisen vyökokeen jälkeen

**Ohjaajat kutsuvat vyökokeeseen kun sen aika on.**

Jirugi - Lyönnit	yop jirugi	lyönti sivulle			
Maki	sonnal momtong bakat maki	tuettu veitsikäden torjunta ulospäin keskikorkeus			
Torjunnat	momtong bakat maki batangson nullo maki	torjunta ranteella ulospäin keskikorkeudelle torjunta kämmenpohjalla alaspäin			
Chigi, chirugi	pyonsonkut sewo chirugi	isku litteillä sormenpäillä käsi pystyssä			
Iskut	jebipoom mok chigi tungjumok ap chigi	veitsikäden isku kaulaan sisäänpäin ja veitsikäden ylätorjunta isku nyrkinselkämyksellä eteenpäin			
Chagi	ty chagi	takapotku			
Potkut	tyo yop chagi tyo olgul chagi	sivuhyppypotku hyppyjalannostopotku			
4-suunnan potkut	ap kubi are hechyo maki, tubon dollyo chagi	Pitkä askel 2 käden alatorjunta sivuille, kiertopotku x 2 ja käännös 90 astetta, jalan palautus taakse			
Askelottelut	han bon kyorugi 3-4 + se bon kyorugi 1-3 e = askel eteen t = askel taakse ev = askel etuviistoon tv = askel takaviistoon	yhden ja kolmen askelen ottelu (määrätyt) sisöp. = torjunta sisäpuolta ulkop. = ulkopuolelta			
<b>HAN BON</b>	<b>suunta</b>	<b>seisonta</b>	<b>torjunta</b>	<b>seisonta vastaiskussa</b>	<b>isku/lyönti/potku vastaiskussa</b>
3	t	juchuum seogi	sisöp. momtong maki		ty chagi
4	t	ty kubi	sisöp. sonnal bakat maki	(e) ap seogi	tung jumok ap chagi
<b>SE BON</b>	<b>suunta</b>	<b>seisonta</b>	<b>torjunta</b>	<b>seisonta vastaiskussa</b>	<b>isku/lyönti/potku vastaiskussa</b>
1	t	3 x ty kubi	ulkop. han sonnal bakat maki		etujan yop chagi
2	t	3 x ty kubi	sisöp. han sonnal bakat maki	(e) ap seogi	sonnal mok chigi + sonnal bakat chigi (sama käsi)
3	t	3 x ty kubi	sisöp. 2x sonnal bakat maki 1 x nullomaki	(e) ap kubi	pyonsonkut sewo chirugi
<b>Tekniikat</b>	Yksittäiset uudet tekniikat 4. poomsesta				
<b>Poomse</b>	Taegeuk Sam jang		Taegeuk-sarjan kolmas liikesarja		
<b>Kyorugi - Ottelu</b>	Ottelukombinaatiot pistariin Kiertopotku, selänkautta 360 + kiertopotku				
<b>Itsepuolustus - hosinsul</b>	hallintateho edestä tarttuvaan hyökkääjään				
<b>Kyokpa Murskaus</b>	chagi		Kiertävä potku		
<b>Teoria</b>	<b>Dan-arvojen nimet:</b> Kyosanin = 1.-3. dan oppilas / ohjaaja, Sabumnin = 4.-6. dan / opettaja, Kwanjangnim = 7.-9. dan / mestari		<b>Lukusanat:</b> Hanah = yksi, Tul = kaksi, Set = kolme, Net = neljä, Dasot = viisi, Yosot = kuusi, Ilgop = seitsemän, Yodol = kahdeksan, Ahop = yhdeksän, Yol = kymmenen		
<b>Teoria</b>	<b>LIIKESARJAT</b>		<b>OTTELU</b>		
<b>Kilpailusään-töjen (ottelu ja liikesarja) perusteet</b>	Taekwondon liikesarjakilpailijat esittävät ennalta määrättyjä liikesarjoja joko yksin, pareittain tai ryhmissä. Arvostelutuomarit arvioivat esitysten teknistä puhtautta (accuracy) ja esityksen uskottavuutta (presentation). Korkein mahdollinen pistemäärä suorituksesta on 10,0, josta esityspisteiden osuus on 60% ja teknisen puhtauden 40%. Liikesarjoissa kilpaillaan myös freestyle-sarjoissa, joissa kilpailijat kehittävät itse esitettävän liikesarjan, joka sisältää taekwondotekniikoita ja akrobatiaa. Freestyle-liikesarjaan on määritelty pakollisia tekniikoita ja osioita, jotka on oltava esityksessä mukana. Freestylessa voi kilpailla yksilösarjan lisäksi pareittain tai ryhmässä.		Taekwondon kilpaottelu (kyorugi) on täyskontaktiin perustuvaa kamppailua, jossa myös päähän kohdistuvat potkut ovat sallittuja. Täyskontaktin vuoksi ottelijoilla on rintapanssari, käsi- ja jalkasuojat, alasuojat, hanskat, hammassuojat sekä kypärä. Voimakkaasti potkupainotteisen ottelun luonne on nopeaa ja liikkuvaa, koska säännöt kieltävät mm. kiinnittämisen ja vastustajan kaatamisen sekä lantion alapuoliset potkut. Otteluissa on reaaliaikaisesti toimiva elektroninen pisteenlasku, minkä ansiosta katsojat voivat helposti seurata näytöltä pistetilanteen kehittymistä. Suorituspisteitä ottelussa saa: - vartaloon osuvasta lyönnistä 1 piste - vartaloon osuvasta potkusta 2 pistettä - päähän osuvasta potkusta 3 pistettä - vartaloon osuvasta selän kautta pyörähtävästä potkusta 4 pistettä - päähän osuvasta selän kautta pyörähtävästä potkusta 5 pistettä		



# 5. kup

> 3 kk edellisestä vyökokeesta.

> 25 krt edellisen vyökokeen jälkeen

Ohjaajat kutsuvat vyökokeeseen kun sen aika on.

<b>Seogi</b>	wen seogi	vasen seisonta			
<b>Seisonnat</b>	orun seogi koa seogi	oikea seisonta ristikkäisseisonta			
<b>Maki</b>	han sonnal are maki	veitsikäden alatorjunta			
<b>Torjunnat</b>	an palmok momtong bakat maki	sisäranteen torjunta ulospäin keskikorkeudelle			
<b>Chigi, chirugi</b>	mejumok neryo chigi	isku nyrkinpohjalla alaspäin			
<b>Iskut</b>	mejumok bakat chigi palgup dollyo chigi palgup yop chigi pyojok palgup chigi	isku nyrkinpohjalla ulospäin kiertävä kyynärpääisku kyynärpääisku sivulle kyynärpääisku kohdekäden kämmeneen			
<b>Chagi</b>	apchuk dollyo chagi	chagi kiertopotku päkiällä			
<b>Potkut</b>	ty dollyo chagi tyo baldung dollyo chagi	takakiertopotku hyppykiertopotku jalkapöydällä			
<b>4-suunnan potkut</b>	ap kubi are hechyo maki, ap chagi + dollyo chagi	Pitkä askel kahden käden alatorjunta sivuille, takajalan etupotku ja kiertopotku, käännös 90 astetta, jalan palautus taakse			
<b>Askelottelut</b>	han bon kyorugi 4-6 se bon kyorugi 4-6	yhden askelen ottelu (määrätyt) kolmen askelen ottelu (määrätty)			
e= askel eteen t = askel taakse ev = askel etuviistoon tv = askel takaviistoon		sisöp. = torjunta sisäpuolta ulkop. = ulkopuolelta			
<b>HAN BON</b>	<b>suunta</b>	<b>seisonta</b>	<b>torjunta</b>	<b>seisonta vastaiskussa</b>	<b>isku/lyönti/potku vastaiskussa</b>
4	t	ty kubi	sisöp.sonnal bakat maki	(e) ap seogi	tung jumok ap chagi
5	ev	juchuum seogi	sisöp.han sonnal bakat maki		sonnal mok chigi (yhtä aikaa torjunnan kanssa)
6	t	ty kubi	ulkop. batangson nullo maki		ty dollyo chagi
<b>SE BON</b>	<b>suunta</b>	<b>seisonta</b>	<b>torjunta</b>	<b>seisonta vastaiskussa</b>	<b>isku/lyönti/potku vastaiskussa</b>
4	t	3 x ty kubi	sisöp. bakat maki		ap chagi (etujalka) + baldung dollyo chagi
5	t	3 x ty kubi	ulkop. sonnal bakat maki	(e ulkop.) juchuum seogi	palgup yop chigi
6	t	3 x ty kubi	sisöp. momtong maki	koa seogi	mejumok bakat chigi
<b>Tekniikat</b>					Yksittäiset uudet tekniikat 5. poomsesta
<b>Poomse</b>		Taegeuk Sah jang			Taegeuk-sarjan neljäs liikesarja
<b>Kyorugi Ottelu</b>					ottelukombinaatiot parin kanssa
<b>Itsepuolustus hosinsul</b>					hallintateho takaa tarttuvaan hyökkääjään
<b>Kyokpa Murskaus</b>		palgup chigi			Kyynärisku
<b>Teoria</b>		käytös			





# 4. kup

- > 6 kk edellisestä vyökokeesta.  
 > 50 krt edellisen vyökokeen jälkeen  
 Vähintään 9 vuoden ikä suoritusvuonna  
 Ohjaajat kutsuvat vyökokeeseen kun sen aika on.

<b>Seogi</b> <b>Seisonnat</b>	naranhi seogi	hartian levyinen seisonta
<b>Maki</b> <b>Torjunnat</b>	han sonnal bituro bakat maki olgul bakat maki batangson an maki	veitsitorjunta ulospäin vastakkaisella vartalon liikkeellä sisäranteen torjunta ulospäin yläkorkeudelle kämmenpohjan torjunta sisäänpäin
<b>Jirugi</b> <b>Lyönnit</b>	jecho jirugi	koukkulyönti vartaloon
<b>Chigi, chirugi</b> <b>Iskut</b>	agwison chirugi (/khaljebi) kawisonkut chirugi	tartuntaisku kaulaan peukalon hakasella isku silmiin etu- ja keskisormella
<b>Chagi</b> <b>Potkut</b>	nakka chagi ap miro chagi tyo apchuk dollyo chagi	koukkupotku työntöpotku eteenpäin hyppykiertopotku päkiällä
<b>4-suunnan</b> <b>potkut</b>	ty kubi koduro maki, tubon yop chagi	takaseisonta, tuettu torjunta ulkoranteella, etujalka- takajalka potkut. Tupla sivupotku.
<b>Askelottelut</b>	han bon kyorugi se bon kyorugi	yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia) kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)
<b>Tekniikat</b>		Yksittäiset uudet tekniikat 6. poomsesta
<b>Poomse</b>	Taegeuk Oh jang	Taegeuk-sarjan viides liikesarja
<b>Kyorugi</b> <b>Ottelu</b>		ottelu panssarit päällä
<b>Itsepuolustus</b> <b>hosinsul</b>		vahingoittamisteho lyövää hyökkääjää vastaan
<b>Kyokpa</b> <b>Murskaus</b>	yop chagi	sivupotku
<b>Teoria</b>	itsepuolustuksen lakiperusteet (löytyvät <a href="http://www.sivuilltamme">www.sivuilltamme</a> ),	
	kunnioitus, järjestysluvut	Yuk = kuudes
	Il = ensimmäinen	Chil = seitsemäs
	li = toinen	Bal = kahdeksas
	Sam = kolmas	Koo = yhdeksäs
	Sah = neljäs	Sip = kymmenes
	Oh = viides	



## 3. kup

> 6 kk edellisestä vyökokeesta.

> 50 krt edellisen vyökokeen jälkeen

Ohjaajat kutsuvat vyökokeeseen kun sen aika on.

<b>Seogi</b>	bom seogi	tiikeriseisonta
<b>Seisonnat</b>	moa seogi	seisonta jalat yhdessä
<b>Maki</b>	sonnal are maki	tuettu veitsikäden alatorjunta
<b>Torjunnat</b>	are okkoro maki olgul okkoro maki kawi maki	ristikkäistorjunta alas ristikkäistorjunta ylös saksitorjunta
<b>Jirugi</b>	tujumok jecho jirugi	kaksoiskoukku vartaloon
<b>Lyönnit</b>	chi jirugi	koukkulyönti leukaan
<b>Chigi, chirugi</b>	myrup chigi	polvi-isku
<b>Iskut</b>	tungjumok bakat chigi	isku nyrkinselkämyksellä ulospäin
<b>Chagi</b>	pyojok an chagi	kaaripotku kohdekäden kämmeneen
<b>Potkut</b>	neryo chagi neryo an chagi neryo bakat chagi	kirvespotku sisäänpäin kirvespotku ulospäin
<b>4-suunnan potkut</b>	ty kubi koduro maki, dollyo chagi + yop chagi	takaseisonta, tuettu torjunta etujalka- takajalka potkut. Kiertopotku + sivupotku.
<b>Askelottelut</b>	han bon kyorugi se bon kyorugi	yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia) kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)
<b>Tekniikat</b>		Yksittäiset uudet tekniikat 7. poomsesta
<b>Poomse</b>	Taegeuk Yuk jang	Taegeuk-sarjan kuudes liikesarja
<b>Kyorugi Ottelu</b>		ottelu panssarit päällä
<b>Itsepuolustus hosinsul</b>		vahingoittamisteho potkivaa vastustajaa vastaan, puolustautuminen maassa maaten päällä olevaa vastustajaa vastaan
<b>Kyokpa Murskaus</b>	chigi	Isku
<b>Teoria</b>	mielen ja kehon puhtaus vaatimattomuus	



## 2. kup

> 6 kk edellisestä vyökokeesta.

> 50 krt edellisen vyökokeen jälkeen

Vähintään 10 vuoden ikä suoritusvuonna

Kokemusta apuhjauksesta.

Ohjaajat kutsuvat vyökokeeseen kun sen aika on.

<b>Maki</b>	koduro are maki	tuettu torjunta ulkoranteella alas
<b>Torjunnat</b>	wesantul maki	vuoritorjunta alas
	an palmok koduro maki	tuettu torjunta sisäranteella ulospäin
<b>Jirugi</b>	tang-gyo tok jirugi	tartunta ja koukkulyönti leukaan
<b>Lyönnit</b>	dollyo jirugi	sivukoukku
<b>Chigi, chirugi</b>	batangson tok chigi	isku kämmenpohjalla leukaan
<b>Iskut</b>	pyonsonkut opo chirugi	isku litteillä sormenpäillä kämmen alaspäin
	sonnaldung an chigi	isku peukalon puoleisella kämmensyrjällä sisäänpäin
<b>Chagi</b>	tyo ty dollyo chagi	hyppytakakiertopotku
<b>Potkut</b>	dollyo chagi x 10	kiertopotku x 10 hyppien 360 astetta
<b>4-suunnan potkut</b>	ty kubi koduro maki, tubon dollyo chagi + yop chagi	takaseisonta, tuettu torjunta ulkoranteella, etujalka-takajalka potkut. Tupla kiertopotku + sivupotku
<b>Askelottelut</b>	han bon kyorugi	yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia)
	se bon kyorugi	kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)
<b>Tekniikat</b>		Yksittäiset uudet tekniikat 8. poomsesta
<b>Poomse</b>	Taegeuk Chil jang	Taegeuk-sarjan seitsemäs liikesarja
<b>Kyorugi Ottelu</b>		ottelu panssarit päällä 5x1min
<b>Itsepuolustus hosinsul</b>		hallintateho lyövää ja potkivaa vastustajaa vastaan
<b>Kyokpa Murskaus</b>	tyo ap chagi	hyppy etupotku
<b>Teoria</b>	kärsivällisyys uhrautuvaisuus	



> 6 kk edellisestä vyökokeesta.

> 50 krt edellisen vyökokeen jälkeen

Vähintään 10 vuoden ikä suoritusvuonna.

Kokemusta apuhjauksesta.

Ohjaajat kutsuvat vyökokeeseen kun sen aika on.

<b>Seogi</b>	haktari seogi	haikaraseisonta
<b>Seisonna</b>		
<b>Maki</b>	an palmok momtong hechyo	kiilatorjunta sisäranteilla keskikorkeudelle
<b>Torjunnat</b>	maki kumgang are maki santul maki	timattitorjunta alas vuoritorjunta
<b>Jirugi</b>	pyojok jirugi	lyönti kohdekäden kämmeneen
<b>Lyönnit</b>		
<b>Chigi, chirugi</b>	myrup keokki	polven murskaus
<b>Iskut</b>	pyonsonkut jecho are chirugi palgup ollyo chigi	isku litteillä sormenpäillä alas kämmen ylöspäin kynnärpääisku ylöspäin
<b>Chagi</b>	bituro chagi kiertopotku	kiertopotku sisäkautta päkiällä
<b>Potkut</b>	tyo nakka chagi yop cahgi 30 sek	hyppykoukkupotku sivupotkupito 30 sekuntia vyönkorkeus
<b>4-suunnan potkut</b>	ty kubi koduro maki, ap chagi, dollyo chagi, nakka chagi, yop chagi	takaseisonta, tuettu torjunta ulkoranteella, etujalka- takajalka potkut. Etupotku + kiertopotku + koukkupotku + sivupotku.
<b>Askelottelut</b>	han bon kyorugi se bon kyorugi	yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia) kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia)
<b>Tekniikat</b>	Koryo tong milgi jageun dolcheogi	Yksittäiset uudet tekniikat Koryosta Erikoistekniikka putken työntö Erikoistekniikka pieni sarana
<b>Poomse</b>	Taegeuk Bal jang	Taegeuk-sarjan kahdeksas liikesarja
<b>Kyorugi</b>		ottelu panssarit päällä 8x1min
<b>Ottelu</b>		
<b>Itsepuolustus</b>		puolustautuminen lyhyttä keppiä vastaan
<b>hosinsul</b>		puolustautuminen 2 hyökkääjää vastaan
<b>Kyokpa</b>	ty dollyo chagi	takakiertopotku
<b>Murskaus</b>		
<b>Teoria</b>	Taekwondon historia	Hallitset myös hyvin kaikkien väriävien vyökoesuositukset.



Ensimmäinen mustan vyön koe 1.DAN tai 1. POOM

6 kk edellisestä vyökokeesta.

Aktiivinen harjoittelu sekä harjoitusten itsenäinen ohjaaminen

Opettaja kutsuu vyökokeeseen kun sen aika on.

Kutsun yhteydessä käydään läpi vyökokeeseen tulevat asiat.

Jotta saavuttaa mustan vyön, on kokelaan hallittava kaikki vyön saamiseksi edellytetyt tekniikat, kuten myös aikaisempien vyöarvojen tekniikat. Tämän lisäksi hänen on myös tunnettava Taekwondon periaatteita, historiaa sekä Korean sanastoa. Pelkkä puhdas tekniikka ja ”potkutempu” eivät siis yksinään riitä tason nostamiseksi. Tämän lisäksi Taekwondo on harjoitettava ja ohjattava itsenäisesti harjoituksia, jotta voi osallistua vyökokeeseen.

<b>Maki</b>	han sonnol an maki	veitsikäden torjunta sisäänpäin
<b>Torjunnat</b>	han sonnaldung bakat maki keumgang momtong maki	yhden käden torjunta peukalonpuoleisella kämmensyrjällä ulospäin timanttitorjunta keskivartalon korkeudelle
<b>Chagi</b>		hyppypotkumuoto
<b>Potkut</b>		
<b>Askelottelut</b>	han bon kyorugi se bon kyorugi	yhden askelen ottelu (vapaavalintaisia) kolmen askelen ottelu (vapaavalintaisia) ”yhdeksäntoista” askelen ottelu
<b>Tekniikat</b>	Keumgang keun dolcheogi mituro paegi	Yksittäiset uudet tekniikat Keumgang iso sarana irtautuminen saman puolen ranneotteesta
<b>Poomse</b>	Koryo	Yudanja-sarjan ensimmäinen liikesarja
<b>Kyorugi</b>	ottelu panssarit päällä	
<b>Ottelu</b>		
<b>Hosinsul</b>	puolustautuminen veistä vastaan	
<b>Itsepuolustus</b>	puolustautuminen kahta hyökkääjää vastaan, joista toisella lyhyt keppi	
<b>Kyokpa</b>	Murskauksia käsi- ja jalkatekniikoilla	
<b>Murskaus</b>		
<b>Teoria</b>	Kirjallinen teoriakoe	

# ASLEKOTTELUT

e= askel eteen t = askel taakse ev = askel etuviistoon tv = askel takaviistoon  
sisäp. = torjunta sisäpuolta ulkop. = ulkopuolelta

HAN BON	suunta	seisonta	torjunta	seisonta vastaiskussa	isku/lyönti/potku vastaiskussa
1	ev	juchuum seogi	ulkop. momtong maki		tubon jirugi
2	tv	ty kubi	sisäp. koduro maki	(e; askeleen pidennys) ap kubi	baro jirugi
3	t	juchuum seogi	sisäp. momtong maki		ty chagi
4	t	ty kubi	sisäp.sonnal bakat maki	(e) ap seogi	tung jumok ap chagi
5	ev	juchuum seogi	sisäp.han sonnal bakat maki		sonnal mok chigi (yhtä aikaa torjunnan kanssa)
6	t	ty kubi	ulkop. batangson nullo maki		ty dollyo chagi

SE BON	suunta	seisonta	torjunta	seisonta vastaiskussa	isku/lyönti/potku vastaiskussa
1	t	3 x ty kubi	ulkop. han sonnal bakat maki		etujalan yop chagi sonnal mok chigi + sonnal bakat chigi (sama käsi)
2	t	3 x ty kubi	sisäp. han sonnal bakat maki	(e) ap seogi	
3	t	3 x ty kubi	sisäp. 2x sonnal bakat maki 1 x nullomaki	(e) ap kubi	pyonsonkut sewo chirugi
4	t	3 x ty kubi	sisäp. bakat maki		ap chagi (etujalka) + baldung dollyo chagi
5	t	3 x ty kubi	ulkop. sonnal bakat maki	(e ulkop.) juchuum seogi	palgup yop chigi
6	t	3 x ty kubi	sisäp. momtong maki	koa seogi	mejumok bakat chigi