

# VYÖKOEVAATIMUKSET - Lappeenrannan Taekwondo seura ry

Voimassa 1.9.2013 alkaen

Huom! Ohjeet kokelaan iän huomioimisesta vyökokeissa ja harjoittelun seuraamisesta (harjoituskortit) ovat viimeisellä sivulla!

## 9.Kup vyökoe (valkoinen vyö + keltainen nauha)

### Yleiset perusvaatimukset

9.kupin ns. opetusvyökokeeseen ei erityisiä perusvaatimuksia

### Peruskomennot

Charyot	Huomio
Kyongne	Kumarrus
Junbi	Valmiusseisontaan
Baro	Seis, takaisin
Zu	Lepo
Dwiro	Käänny ympäri
Antso	Alas polvi-istuntaan
Hiroso	Ylös polvi-istunnasta
Kihap	Huuto
Jongshin	Spiritti, 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

### Teoriatiedot

Peruskäytös ja Jongshin vyökokeessa

## 8.Kup vyökoe (keltainen vyö)

### Yleiset perusvaatimukset

Perusvaatimuksena on suoritettu alkeiskurssi (tai muuten hankitut vastaavat tiedot ja taidot)

### Peruskomennot

Nakbop	Kaatuminen
--------	------------

### Potkut (otteluasennosta)

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
- liikkuminen sivuille
- kiertävä liikkuminen
- yllä olevat liikkumistavat yhdistettynä ottelukiertopotkuun ja suoraan lyöntiin

### Hosinsul

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

### Poomse

Gi Chu Il Pu liikesarjana  
Taegeuk 1 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

### Teoriatiedot

Vyökokeen tarkoitus, vyökoeprotokolla, omatoiminen lämmittely ja venyttely vyökokeeseen.

## 7.Kup vyökoe (keltainen + vihreä nauha)

### Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 20 harjoitusmerkintää

### 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:

- ottelukiertopotkut kahden potkun kombinaatioina pistehanskoihin
- suoran lyönnin ja ottelupotkun 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 Ih Pu 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

## 6.Kup vyökoe (vihreä vyö)

### Yleiset perusvaatimukset

Edellisestä vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 30 harjoitusmerkintää

### 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 Hyppyetopotku

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 panssariin/pistehanskaan

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 4 kpl (Hanbeon kyorugi)

- kolmen askeleen ottelu 2 kpl (Sebeon kyorugi)

### Hosinsul

Irtautuminen perustekniikalla takaa tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

### Poomse

Taegeuk 2 Jang

Gi Chu Ih Pu

Taegeuk 3 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

### Teoriatiedot

Taekwondon 6 arvoa:

Käytös, vaatimattomuus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus, kunnioitus sekä mielen ja kehon puhtaus.

## 5.Kup vyökoe (vihreä + sininen nauha)

### Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 30 harjoitusmerkintää

### Torjunnat

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

### Lyönnit/iskut

Pyonsonkeut jireugi	Lyönti sormenpäillä
Pyonsonkut sewo jireugi	Lyönti sormenpäillä 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	Hyppyjalannostopotku
Twio an chagi	Hyppykehäpotku sisäänpäin
Twio bakkat chagi	Hyppykehäpotku ulospäin

3 perustekniikkapotkun kombinaatiot

### Erikoistekniikat

Jebipoom mok chigi Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyrjäisku

### Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- takapotkut ja vyötason mukaiset hyppypotkut panssariin/pistehanskaan
- kevyt tekninen sparraus hyökkävällä ja puolustavalla ottelutyylillä, suojat päällä, 2x2 min, ei pääkontaktia

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 6 kpl (Hanbeon kyorugi)
- kolmen askeleen ottelut 4 kpl (Sebeon kyorugi)

### Hosinsul

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

### Poomse

Taegeuk 3 Jang

Taegeuk 4 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Gi Chu Sam Pu:n kombinaatiot ja liikkuminen erikseen, ei liikesarjana

### Teoriatiedot

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

## 4.Kup vyökoe (sininen vyö)

### Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää

### 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:

- vyökoevaatimusten mukaiset potkut ja hyppypotkut panssariin/pistehanskaan
- 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 Sam Pu

Taegeuk 5 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

### Teoriatiedot

Ottelusääntöjen perusteet; sallitut tekniikat, sallitut osuma-alueet, pistealueet, pisteiden saaminen, kielletyt suoritukset ja rangaistukset, ottelualue, ottelu-aika, ratkaisumahdollisuudet (=tuomiot).

## 3.Kup vyökoe (sininen + punainen nauha)

### Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää, joista vähintään 10 ylempien vöiden harjoituksista

### 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:

- ottelu 4 x 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia

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 suoritus kisaprotokollalla

Taegeuk 6 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

### Teoriatiedot

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

## 2.Kup vyökoe (punainen vyö)

### Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää, joista vähintään 15 ylempien vöiden harjoituksista

### 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 Ristitorjunta 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 5 x 2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti

Askelottelu:

- pitkä askelottelu; potkutekniikat

### Hosinsul

Itseä heikomman vastustajan hallinta tarttumistilanteissa (peruslukot ja kuristukset, ei llvesikäiset)

### Poomse

Taegeuk 6 Jang suoritus kisaprotokollalla

Taegeuk 7 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

### Teoriatiedot

Lajin syntyhistorian perusteet ja pääkohdat lajihistoriasta Suomessa.



# 1.Kup (punainen vyö + musta nauha)

## Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää, joista vähintään 20 ylempien vöiden harjoituksista

## Torjunnat

Kodureo arae makki	Tuettu alatorjunta
We santeul makki	Puoliittainen 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

Kilpaottelutekniikka:

- ottelu 6 x 2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti

Askelottelu:

- pitkä askelottelu; käsi- ja potkutekniikat

## Hosinsul

Vapaa hosinsul, oman voimankäytön säätely vastustajan mukaan (ei Ilvesikäiset)

## Poomse

Taegeuk 7 Jang suoritus kisaprotokollalla

Taegeuk 8 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

## Teoriatiedot

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

# 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-koetta (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan a))
- d) Dan-kokeen ensimmäisen vaiheen yhteydessä hyväksytysti suoritettu teoriakoe ja kuntotesti. Kuntotestin keskiarvo vähintään 3 pistettä (puolustusvoimien sukupuolen ja iän huomioivat taulukot, Poom-kokelaan kuntotestitulokset katsotaan taulukosta yli 45-vuotiaiden kohdalta)
- e) osallistuminen ottelukilpailuun (kyorugi) millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten tapahtuneet osallistumiset hyväksytään, vaatimusta ei ole ns. dieseleillä)
- 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)

## 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	
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 (Poom-kokelaalla ei tylppää esinettä, eikä lukkoja/kuristuksia)

- tilanteenarviointi ja vastustajan lukeminen sekä oman voimankäytön suhteuttaminen vastustajaan ("tilannerata", Poom-kokelaalla helpommat tilanteet)

## Poomse

Taegeuk 8 Jang suoritus kisaprotokollalla

Poomse Koryon kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Osallistuminen vähintään yhteen poomsekilpailuun (millä tahansa tasolla)

## Kyukpa

1 jalka- ja 1 käsimurskaus, omavalintainen (Poom-kokelaalla maalina on pistehanska)

## Teoriatiedot

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

## 2.Dan vyökoe (alle 15-v 2.Poom)

### Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 16-vuotias (jos on 1.Poom-arvossa, ikä vähintään 15 vuotta)
- b) edellisestä vyökokeen Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 1 vuosi
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää ylemmän Dan-arvoisen ohjauksessa, joista vähintään 20 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän. Ellei seurassa ole omaa Dan-arvoa ylempiä vyöarvoja tai nämä eivät ohjaa aktiivisesti, mestari- ja opettaja-arvoisten harjoitusmerkinnät [20] riittävät)
- d) neljä (4) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista viimeisin juuri ennen Dan-koetta (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan b))
- 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). Kuntotestin keskiarvo vähintään 3,5 pistettä
- 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)

### Lyönnit/iskut

Batangson teok chigi	Isku kämmenpohjalla leuan sivuun
----------------------	----------------------------------

### Erikoistekniikat

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

### Kyorugi

Kilpaottelutekniikka:

- ottelu kahta vastustajaa vastaan (1-2)

Askelottelu:

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

### Hosinsul

- uskottava puolustautuminen kahta vastustajaa vastaan, toisella voi olla tylppä esine

- toisen puolustaminen 1-2 hyökkääjää vastaan

### Poomse

Poomse Koryo suoritus kisaprotokollalla

Poomse Keumgangin kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

### Kyukpa

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

## 3.Dan vyökoe (alle 15-v 3.Poom)

### Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 18-vuotias (jos on aloittanut Poom-arvoissa, ikä vähintään 15 vuotta)
- b) edellisestä vyökokeen Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 2 vuotta
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 60 harjoitusmerkintää ylemmän Dan-arvon ohjauksessa, joista vähintään 30 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän. Ellei seurassa ole 3.daneja tai nämä eivät ohjaa aktiivisesti, mestari- ja opettaja-arvoisten merkinnät [30] riittävät)
- d) kuusi (6) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista viimeisin juuri ennen Dan-koetta (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan b))
- e) Dan-kokeen ensimmäisen vaiheen yhteydessä hyväksytysti suoritettu kuntotesti, jonka keskiarvo vähintään 4 pistettä
- 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)
Keumgang momtong makki	Timanttitorjunta (keskivartalo)

### Erikoistekniikat

Jageun doltzeogi	Kiertolyönti eteen (kämmen itseän päin)
Mithuro paegi	Irtautumistekniikka

### 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

### Poomse

Poomse Keumgang suoritus kisaprotokollalla  
Poomse Taebaekin kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

### Kyukpa

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

## 4.Dan vyökoe (Sabumnim-koe)

### Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 21-vuotias (jos aloittanut Poom-arvoissa, ikä vähintään 18 vuotta)
- b) edellisen vyökokeen 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) kahdeksan (8) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, harjoituksista vähintään neljässä (4) 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:
- i. omia oppilaita on saatu Dan-arvoihin (ohjaaja)
  - ii. omat valmennettavat ovat voittaneet mitaleita kilpailuissa (valmentaja; ottelu tai poomse)
  - iii. jos kyseessä on viime vuosina tapahtunut uuden seuran perustaminen "nollasta", omia oppilaita on vähintään 4.kup-arvoissa ja/tai he ovat käyneet kilpailuissa
  - iv. jos kyseessä on Sabumnimin ohjaama seura, Sabumnim-kokelaalla on kokemusta alkeiskurssien itsenäisestä suunnittelusta ja opetuksen johtamisesta
  - v. myös muu näyttö menestyksellisestä toiminnasta ohjaajana tai valmentajana otetaan huomioon
- f) osallistuminen vähintään neljään (4) Dan-kokeeseen suunnittelijana sekä komentojen että palautteen antajana oman opettajan ohjeiden mukaan
- g) oman opettajan antama vyönmyöntökoulutus ja kokemusta itsenäisestä Kup-arvojen vyökokeiden suunnittelusta sekä toteuttamisesta oman opettajan nimissä
- 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 (sisäsyrrjä)
Hecho santeul makki	Torjunta (irtautuminen) ylhäältä sivuilta
Sonbadak kodureo momtong bakkat makki	Avokädellä tuettu rannetorjunta ulospäin (sisäsyrrjä) keskikorkeudelta
Sonnal deung momtong hecho makki	Torjunta (irtautuminen) kämmensyrrjien sisäsivuilla keskikorkeudelta
Sonnal deung momtong makki	Kämmensyrrjätorjunta tuettuna ulospäin (sisäsyrrjä) keskikorkeudelta
Sonnal otkoro are makki	Molempien käsien ristikkäistorjunta (irtautuminen) kämmensyrrjillä (ulkosivu)

### Lyönnit/iskut

Palkup ollyo chigi	Kyynärpääisku alhaalta ylös
Deung jumeok dangkyo teok chigi	Nyrkinselkäisku ylös tartunnalla/tuettuna
Meongye chigi	Yhtäaikainen kyynärpääisku sivuille keskikorkeudelle
Pyonsonkeut opeo jireugi	Sormenpäilyönti keskikorkeudelle kämmen alaspäin
Chetdari jireugi	Molempien nyrkkien tuplalyönti eteen keskikorkeudelle
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 suoritus kisaprotokollalla  
Poomse Pyongwonin ja Sipjinin kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

### Kyukpa

Näyttäviä jalka- ja käsitekniikkamurskauksia vyökokeen pitäjän pyytämällä tekniikoilla tai vapaasti

## **YLEISIÄ OHJEITA:**

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

**Ns. ILVES-ikäiset (vyökoepäivänä alle 14 vuotta):**

- 1. Teoriatiedoista kysytään lyhyesti vain aivan perusasiat**
- 2. Ottelu käydään ilman pääkontaktia**
- 3. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia**
- 4. Ottelussa erien kesto on 1,5 minuuttia**
- 5. Eriä on yksi-kaksi (1-2) vähemmän kuin ko. vyötasolla on muutoin mainittu**
- 6. Ilvesikäisellä painotetaan ottelutekniikkaa ja taitavuutta hosinsulin sijasta. Helpotukset hosinsulissa on määritetty punaisesta vyöstä alkaen jokaisella vyötasolla erikseen**
- 7. Alustasta riippuen voidaan teettää ns. yleistaitavuusliikkeitä (kärrynpyörät, kuperkeikat, puolivoltit, voltit, erilaiset hypyt jne.)**

**Ns. DIESEL-ikäisillä (vyökoepäivänä vähintään 35 vuotta):**

- 1. Potkujen korkeus voi olla myös Arae-korkeus (alas)**
- 2. Hyppypotkuista teetetään vain muutamia toistoja perusosaamisen varmistamiseksi**
- 3. Ottelu käydään ilman pääkontaktia**
- 4. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia**
- 5. Eriä on yksi-kolme (1-3) vähemmän kuin ko. vyötasolla on muutoin mainittu**
- 6. Ottelun sijasta painotetaan hosinsulia**
- 7. Dan-kokeessa ei ole ottelukilpailuvaatimusta**

**DAN-kokelailla on käytössä Dan-harjoituskortti, jossa:**

- 1. Merkitään opettajan tai mestarin ohjaamat harjoituskerrat**
- 2. Merkitään ylemmän Danin ohjaamat harjoituskerrat (ei mikäli on seuran ylin vyö)**
- 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 ja 3.Kup-kokelaasta alkaen ylempien vöiden harjoitukset ympyröiden**

**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.**