



**VYÖKOEVAATIMUKSET
HELSINGIN YLIOPISTON TAEKWON-DO**



SISÄLTÖ

Yleistä vyökoevaatuksista	3
Vyökokeeseen valmistautuminen ja lupa kokeeseen	3
Ohjeelliset minimiharjoitusmäärät ja -valmistautumisajat vyökokeeseen eri vyöarvoille	3
Valkoinen vyö, 10. Gup	4
Ylempi valkoinen vyö, 9. Gup	5
Keltainen vyö, 8. Gup	6
Ylempi keltainen vyö, 7. Gup	7
Vihreä vyö, 6. Gup	8
Ylempi vihreä vyö, 5. Gup	9
Sininen vyö, 4. Gup	10
Ylempi sininen vyö, 3. Gup	11
Punainen vyö, 2. Gup	12
Ylempi punainen vyö, 1. Gup	13



Yleistä vyökoevaatuksista

Vyökoevaatimusten on tarkoitus ohjata oppilaan harjoittelua ja auttaa asettamaan lyhyen aikavälin tavoitteita sekä selventämään sitä, mitä eri taitoja eri vyöarvoilla tulee osata.

Vyökoevaatuksissa esitetyt asiat ovat kullekin vyöarvolle minimivaatimukset, jotka hallitsemalla harrastaja voi osallistua seuraavan tason vyökokeeseen.

Kunkin vyöarvon tulee hallita kaikki edellisen ja nykyisen vyöarvon asiat ennen seuraavan vyöarvon koetta. Jos ko. vyöarvolla ei ole erityistä mainintaa esimerkiksi askelotteluista tai ottelusta mutta sellainen on jollain aiemmalla vyöarvolla, tulee myös ko. vyöarvolla hallita osa-alue sillä tasolla, jota kyseiseltä vyöarvosta voi odottaa. Nämä vaatimukset ovat ohjeelliset, ja kokeessa saatetaan kysyä muitakin harjoituksissa tehtyjä asioita.

Arvostelija odottaa näkevänsä vyökokeessa selvän tasoeron aiempaan sekä alempiin vyöarvoihin nähden. Tästä syystä pelkkä uusien tekniikoiden tai liikesarjojen opettelu ei riitä, vaan kokeessa tulee myös näyttää henkilökohtainen kehitys esimerkiksi potkuissa, asennoissa, itsepuolustuksessa tai ottelussa.

Kaikilla harrastajilla tulee olla voimassa oleva liittolisenssi koko valmistautumisajalta. Vyökoevaatuksissa mainitut apuopettajamerkit merkitään harjoituskertakorttiin ympyröitynä harjoitusten vetäjän toimesta. Tapahtumamerkinnot tarkastetaan liiton ilmoittautumisjärjestelmästä.

Vyökokeeseen valmistautuminen ja lupa kokeeseen

Päätös vyökokeeseen valmistautumisesta on hyvä tehdä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ja mitä korkeampi vyöarvo tavoitteena on, tai jos tavoitteena on edetä kaksi vyöarvoa yhdessä kokeessa, sitä aiemmin vyökokeeseen tähtäävä harjoittelu on syytä aloittaa. Kerro harjoituksissa opettajille vyökoetavoitteestasi heti kun vyökoe alkaa kiinnostaa, jotta opettajat voivat tukea vyökoetavoitettasi mahdollisimman hyvin.

Ennen vyökokeeseen ilmoittautumista kokeeseen tulee olla lupa opettajalta. Näin sekä opettaja että harrastaja voivat varmistua siitä, että jokaisella kokelaalla on tarvittava taitotaso vyökokeen läpäisemiseen.

Ohjeelliset minimiharjoitusmäärät ja -valmistautumisajat vyökokeeseen eri vyöarvoille

9. Gup → 8. Gup, 20 harjoituskertaa / 6 kk
8. Gup → 7. Gup, 25 harjoituskertaa / 6 kk
7. Gup → 6. Gup, 30 harjoituskertaa / 6 kk
6. Gup → 5. Gup, 35 harjoituskertaa / 6 kk
5. Gup → 4. Gup, 40 harjoituskertaa / 6 kk
4. Gup → 3. Gup, 50 harjoituskertaa / 6 kk
3. Gup → 2. Gup, 60 harjoituskertaa / 6 kk
2. Gup → 1. Gup, 70 harjoituskertaa / 6 kk
1. Gup → 1. Dan, 80 harjoituskertaa / 6 kk

9. Gup → 7. Gup, 30 harjoituskertaa / 6 kk
8. Gup → 6. Gup, 40 harjoituskertaa / 6 kk
7. Gup → 5. Gup, 45 harjoituskertaa / 6 kk
6. Gup → 4. Gup, 55 harjoituskertaa / 6 kk
5. Gup → 3. Gup, 60 harjoituskertaa / 6 kk
4. Gup → 2. Gup, 75 harjoituskertaa / 6 kk
3. Gup → 1. Gup, 90 harjoituskertaa / 6 kk



Valkoinen vyö, 10. Gup

Yksittäiset käsitekniikat

- Gonnun jumbi sogi
- Gonnun sogi palmok najunde makgi
- Gonnun sogi kaunde baro jirugi
- Gonnun sogi palmok najunde sonkal bakuro makgi
- Gonnun sogi kaunde an palmok makgi
- Niunja sogi kaunde an palmok makgi
- Gonnun sogi kaunde bakat palmok makgi
- Gonnun sogi kaunde bandae jirugi
- Niunja sogi kaunde baro jirugi

Yksittäiset jalkatekniikat

- Apcha olligi
- Apcha busigi

Asennot

- Narani sogi
- Charyot sogi
- Moa sogi
- Gonnun sogi
- Niunja sogi

Askelottelut

- Han chok sambo matsogi (kolmen askeleen ottelu yksin yhteen suuntaan)

Neljään suuntaan liikkeet

- Saju jirugi
- Saju makgi
- Saju chagi

Liikesarja

- Chon-Ji

Teoria

- Alkeiskurssin teoriapaketti
- Vyöarvolle kuuluvien asentojen teorialat
- Chon-Jin teoria

Muuta

- Salikäyttäytyminen ja etiketti



Ylempi valkoinen vyö, 9. Gup

Yksittäiset jalkatekniikat (korkeudet: najunde, kaunde)

- Apcha busigi
- Yop apcha busigi
- Dollyo chagi
- Yop dollyo chagi
- Yopcha jirugi
- Naeryo chagi

Askelottelut

- Yang chok sambo matsogi (kolmen askeleen ottelu yksin kahteen suuntaan)

Ottelu

- Vapaa ottelu, ilman suojia, ei kontaktia

Muuta

- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri, kilpailu, seuran markkinointitapahtuma, treenipäivä tai toisen seuran treenit)



Keltainen vyö, 8. Gup

Yksittäiset käsitekniikat

- Niunja sogi kaunde sonkal daebi makgi
- Gonnun sogi nopunde baro jirugi
- Niunja sogi sang palmok makgi
- Gonnun sogi nopunde chookyo makgi
- Niunja sogi kaunde sonkal bakuro taerigi
- Annun jumbi sogi

Yksittäiset jalkatekniikat

- Yopcha olligi
- Twimyo apcha busigi

Asennot

- Annun sogi

Askelottelut

- Han chok sambo matsogi (parin kanssa, oikea ja vasen puoli)
- Yang chok sambo matsogi (parin kanssa, oikea ja vasen puoli)

Ottelu

- Vapaa ottelu, suojat päällä

Liikesarja

- Dan-Gun

Teoria

- Dan-Gunin teoria
- Uusien asentojen teoria
- Vyöarvolle kuuluva sanasto

Muuta

- Tekniikat myös toispuoleisina (bandae)
- Torjunta- ja hyökkäyspotkujen erot
- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri, kilpailu, seuran markkinointitapahtuma, treenipäivä tai toisen seuran treenit)



Ylempi keltainen vyö, 7. Gup

Yksittäiset käsitekniikat

- Gonnun sogi nopunde bakat palmok makgi
- Gonnun sogi kaunde sun sonkut tulgi
- Gonnun sogi nopunde dung joomuk yop taerigi
- Gonnun sogi nopunde bakat palmok hechyo makgi
- Gonnun sogi kyocha joomuk najunde noollo makgi

Potkutekniikat

- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo yopcha jirugi

Askelottelut

- I bo matsogi

Liikesarja

- Do-San

Itsepuolustus

- Irrottautumiset

Teoria

- Do-Sanin teoria
- Vyöarvolle kuuluva sanasto
- Hätävarjelulaki, perusasiat

Muuta

- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri, kilpailu, seuran markkinointitapahtuma, treenipäivä tai toisen seuran treenit)



Vihreä vyö, 6. Gup

Yksittäiset käsitekniikat

- Niunja sogi nopunde sonkal anuro taerigi
- Gojung sogi kaunde baro jirugi
- Gonnun sogi kaunde an palmok dollimyo makgi
- Goburyo jumbi sogi A

Yksittäiset jalkatekniikat (korkeudet: najunde, kaunde)

- Dwitcha jirugi
- Tora yopcha jirugi/Dolmyo yopcha jirugi

Asennot

- Gojung sogi
- Goburyo sogi

Askelottelu

- I bo matsogi

Liikesarja

- Won-Hyo

Itsepuolustus

- Hallintaotteet
- Lievä vahingoittaminen
- Vakava vahingoittaminen

Murskaus

- Ap joomuk jirugi
- Sonkal taerigi (anuro/bakuro)
- Kaunde dollyo chagi
- Apcha busigi

Teoria

- Won-Hyon teoria
- Vyöarvolle kuuluva sanasto
- Choi Hong Hin henkilöhistoria, perustiedot

Muuta

- Tekniikoiden soveltaminen eri korkeuksiin
- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri, kilpailu, seuran markkinointitapahtuma, treenipäivä tai toisen seuran treenit)



Ylempi vihreä vyö, 5. Gup

Yksittäiset tekniikat

- Annun sogi
- Gonnun sogi kaunde sonbadak golcho makgi
- Gonnun sogi kaunde ap palkup taerigi
- Kyocha sogi nopunde dung joomuk yop taerigi
- Gonnun sogi nopunde doo palmok makgi

Yksittäiset jalkatekniikat (korkeudet: najunde, kaunde)

- Goro chagi

Asennot

- Kyocha sogi

Askelottelu

- Ilbo matsogi

Liikesarja

- Yul-Gok

Itsepuolustus

- Itsepuolustus suoraa ja kiertävää lyöntiä vastaan
- Irrottautumiset ja hallintaotteet 360°

Murskaus

- Ap joomuk jirugi
- Sonkal taerigi (anuro/bakuro)
- Kaunde dollyo chagi
- Aпча busigi

Teoria

- Yul-Gokin teoria
- Vyöarvolle kuuluva sanasto

Muuta

- Tekniikoiden soveltaminen eri asentoihin
- Twimyo-käsite ja soveltaminen tekniikassa
- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri, kilpailu, seuran markkinointitapahtuma, treenipäivä tai toisen seuran treenit)
- Vähintään yksi apuopetuskerta harjoituksissa valmistautumisaikana



Sininen vyö, 4. Gup

Yksittäiset käsitekniikat

- Niunja sogi kaunde dung sonkal bakuro makgi
- Dwitbal sogi sonbadak ollyo makgi
- Gonnun sogi nopunde wi palkup taerigi
- Gonnun sogi nopunde sang joomuk sewo jirugi
- Gonnun sogi najunde dwijibo joomuk jirugi
- Gonnun sogi nopunde kyocha joomuk chookyo makgi
- Nachuo sogi najunde sonbadak noollo makgi
- Moa sogi kaunde giokja jirugi
- Gojung sogi digutja makgi

Yksittäiset jalkatekniikat (korkeudet najunde, kaunde ja nopunde)

- Bandae dollyo chagi
- Bandae dollyo goro chagi
- Aiemmin opetellut potkut nopunde-korkeuteen
- Twimyo dwitchagi
- Twimyo naeryo chagi

Asennot

- Dwitbal sogi
- Nachuo sogi

Liikesarja

- Joong-Gun

Itsepuolustus

- Itsepuolustus suorita ja kiertäviä potkuja vastaan
- Kuristustilanteet pystyasennossa

Murskaus

- Nopunde dung joomuk yop taerigi
- Ap palkup taerigi
- Nopunde yopcha jirugi
- Twimyo dollyo chagi

Teoria

- Joon-Gunin teoria
- Hätävarjelulaki, laaja
- Vyöarvolle kuuluva sanasto
- Choi Hong Hin henkilöhistoria, laaja



Muuta

- Hidastettu liike, tarkoitus ja soveltaminen tekniikoihin
- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri tai kilpailu)
- Vähintään viisi apuopetuskertaa harjoituksissa valmistautumisaikana



Ylempi sininen vyö, 3. Gup

Yksittäiset käsitekniikat

- Gonnun sogi najunde dwijibo sonkut tulgi
- Moa sogi dung joomuk yopdwi taerigi
- Moa sogi sang yop palkup tulgi
- Annun sogi bakat palmok san makgi
- Gonnun sogi morijapgi
- Gonnun sogi nopunge opun sonkut tulgi
- Niunja sogi dung joomuk yopdwi taerigi
- Niunja sogi najunde doo palmok miro makgi
- Niunja sogi najunde palmok daebi makgi
- Niunja sogi najunde sonkal daebi makgi

Yksittäiset jalkatekniikat

- Moorup ollyo chagi
- Twimyo goro chagi

Liikesarja

- Toi-Gye

Itsepuolustus

- Kuristustilanteet maassa

Murskaus

- Nopunde dollyo chagi
- Naeryo chagi
- Twimyo nomo yopcha jirugi

Teoria

- Toi-Gyen teoria
- Vyöarvolle kuuluva sanasto

Muuta

- Bapgi-käsite ja sen soveltaminen tekniikoihin
- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri tai kilpailu)
- Vähintään viisi apuopetuskertaa harjoituksissa valmistautumisaikana
- Vähintään yksi kokonaan tai osittain yksin ohjattu harjoitus seurassa valmistautumisaikana



Punainen vyö, 2. Gup

Yksittäiset käsitekniikat

- Annun sogi kaunde sonbadak miro makgi
- Niunja so ollyo jirugi
- Soo jik sogi sonkal naeryo taerigi
- Niunja sogi yop palkup tulgi
- Moa sogi an palmok nopunde makgi

Yksittäiset jalkatekniikat

- Bandae dollyo goro chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi

Asennot

- Soo jik sogi

Liikesarja

- Hwa-Rang

Ottelu

- Alapotkut
- Maahan vienti
- Kaksi vastustajaa

Itsepuolustus

- Aseelliset uhat (veitsi/keppi)

Murskaus

- Nopunde goro chagi
- Nopunde bandae dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi

Teoria

- Hwa-Rangin teoria
- Vyöarvolle kuuluva sanasto
- Korean historia pääpiirteittäin



Muuta

- Migulgi-käsite ja sen soveltaminen tekniikoihin
- Erilaiset askellukset sekä muut liikkumismuodot ja -suunnat
- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri tai kilpailu)
- Vähintään viidet kokonaan tai osittain yksin ohjatut harjoitukset valmistautumisaikana
- D-tuomarikurssi



Ylempi punainen vyö, 1. Gup

Yksittäiset käsitekniikat

- Gonnun sogi nopunde sonkal ap taerigi
- Gonnun sogi nopunde sonkal dung ap taerigi
- Annun sogi bakat palmok ap makgi
- Niunja sogi kaunde kyocha sonkal momchau makgi
- Gonnun sogi sang sonbadak ollyo makgi

Potkutekniikat

- Twimyo tora yopcha jirugi

Liikesarja

- Choong-Moo

Itsepuolustus

- Liikkuva veitsi
- Aseelliset uhat (pistooli)

Murskaus

- Twimyo nomo yopchagi, este vähintään vyön korkeudessa
- Twimyo sonkal bakuro taerigi
- Sonkal dung taerigi
- Sonkal naeryo taerigi
- Moorup ollyo chagi
- Nopi chagi

Teoria

- Choong-Moon teoria
- Vyöarvolle kuuluva sanasto

Muuta

- Apuohjaajana tai ohjaajana toimiminen viikoittain (vähintään yksi kausi)
- Tok 1 -koulutus
- Valmistautumisaikana vähintään yksi oman seuran ulkopuolella käyty tapahtuma (esimerkiksi leiri tai kilpailu)
- Vähintään yhdet kilpailut Taekwon-Do-harrastusuran aikana