

Vyökoevaatimukset 1.1.2006 alkaen

© Jarkko Mäkinen

Vaatimusten perustana ovat Kukkiwonin minimivaatimukset ja painopisteenä lajin keskeiset osa-alueet (ottelu, liikesarjat ja itsepuolustus).

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

8 kup (keltainen vyö)	
- aloituksesta vähintään 2 kk ja vähintään 15 harjoitusta	
Peruskomennot	
"Charyot"	"Huomio"
"Kyongrye"	"Kumarrus"
"Junbi"	"Valmiusseisontaan"
"Shijak"	"Aloita"
"Keuman"	"Lopeta"
"Baro"	"Seis"
"Zu"	"Lepo"
"Dwiro Tora"	"Käänny ympäri"
"Antso"	"Alas polvi-istuntaan"
"Hiroso"	"Ylös polvi-istunnasta"
"Kihap"	"Huuto"
Seisonnat	
Moa Seogi	Seisonta jalat yhdessä
Naranhi Seogi	Seisonta jalat hartioiden leveydellä
Kibon Junbi Seogi	Valmiusseisonta, jalat kuten Naranhi Seogi
Ap Seogi	Lyhyt perusseisonta
Apkubi	Pitkä perusseisonta
Torjunnat	
Arae Makki	Alatorjunta
Momtong Makki	Keskivartalotorjunta
Olgul Makki	Ylätorjunta
Lyönnit	
Momtong Bandal Jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Momtong Baro Jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon
Potkut	
Ap Pal Ap Chagi	Etujalan etupotku
Dwi Pal Ap Chagi	Takajalan etupotku
Ap Pal Bandal Chagi	Etujalan ottelupotku
Dwi Pal Bandal Chagi	Takajalan ottelupotku
Kyorugi	
Otteluasento ja liikkuminen:	
- puolenvaihdot	
- askel eteen	
- askel taakse	
- liuku eteen	
- liuku taakse	
- yllä olevat liikkumistavat yhdistettynä ottelupotkuun	
Poomsae	
Taegeuk I kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	

7 kup (keltainen vyö, vihreä nauha)	
- edellisestä vyökokeesta väh. 3 kk ja väh. 25 harjoitusta	
Peruskomennot	
" Kalyeo"	"Seis" (kilpaottelussa)
" Kyesok"	"Jatka" (kilpaottelussa)
Seisonnat	
Juchum seogi	Hevosseisonta
Torjunnat	
Olgul an makki	Torjunta sisäänpäin (pään korkeus)
Lyönnit	
Dollyo Jireugi	Kiertolyönti ('sivukoukku')
Olgul Bandae Jireugi	Etukäden suora lyönti päähän
Olgul Baro jireugi	Takakäden suora lyönti päähän
Potkut	
Ap Pal Naeryo Chagi	Etujalan jalannostopotku ("kirvespotku")
Dwi Pal Naeryo Chagi	Takajalan jalannostopotku ("kirvespotku")
An Chagi	Kehäpotku sisäänp.
Bakkat Chagi	Kehäpotku ulosp.
Momdollyo Bandal Chagi	Ottelupotku pyörähdyksellä
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka (Shihap Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - ottelupotku erilaisina kahden potkun kombinaatioina pistehanskoihin • Askelottelu: <ul style="list-style-type: none"> - yhden askeleen ottelut, 3 erilaista (Hanbeon Kyorugi) • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - irtautumistekniikat, 3 erilaista 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Taegeuk I (Il Yang) • Taegeuk II kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	

6 kup (vihreä vyö)	
- edellisestä vyökokeesta väh. 3 kk ja väh. 25 harjoitusta	
Seisonnat	
Dwitkubi	Takaseisonta
Torjunnat	
Hanssonal Bakkat Makki	Etukäden kämmensyrjätorjunta ulosp.
Lyönnit/iskut	
Momtong Dubeon Jireugi	Tuplalyönti keskivartaloon
Hanssonal Jebipoom Mok Chigi	Kämmensyrjäisku kaulaan
Potkut	
Ap Pal Twio Ap Chagi	Etujalan hyppyetupotku
Dwi Pal Twio Ap Chagi	Takajalan hyppyetupotku
Dwi Chagi	Takapotku
Dubeon Bandal Chagi	Tuplaottelupotku
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka (Shihap Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 potkun hyökkäyskombinaatioita vastustajan kanssa (miel. panssari) • Askelottelu: <ul style="list-style-type: none"> - yhden askeleen ottelut, 6 erilaista (Hanbeon Kyorugi) - kahden askeleen ottelut, 3 erilaista (Dubeon Kyorugi) • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - irtautumistekniikat, 6 erilaista 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Taegeuk II (Il Yang) • Taegeuk III kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none"> • Taekwondon historia, filosofia ja muu teorian tieto 	

5 kup (vihreä vyö, sininen nauha)	
- edellisestä vyökokeesta väh. 3 kk ja väh. 25 harjoitusta	
Torjunnat	
Palmok Momtong Bakkat Makki	Yhden käden torjunta ulosp.
Sonnal Momtong Bakkat Makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta ulosp.
Lyönnit/iskut	
Pyonsonkkeut Sewo tzireugi	Lyönti sormenpäällä
Deungjumeok Ap Chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenp.
Potkut	
Ap Pal Yop Chagi	Etujalan sivupotku
Dwi Pal Yop Chagi	Takajalan sivupotku
Ap Pal Mireo Chagi	Etujalan työntöpotku
Dwi Pal Mireo Chagi	Takajalan työntöpotku
Erikoistekniikat	
Jebipoom Mok Chigi	Etuk. ylätorjunta + takak. kämmensyrjäisku
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka: <ul style="list-style-type: none"> - sparraus hyökkävällä ja puolustavalla ottelutyylillä • Askelottelu <ul style="list-style-type: none"> - kahden askeleen ottelut, 6 erilaista (Dubeon Kyorugi) - kolmen askeleen ottelut, 3 erilaista (Sebeon Kyorugi) • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - irtautumistekniikat, 9 erilaista 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Taegeuk III (Sam Yang) • Taegeuk IV kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	

4 kup (sininen vyö)	
- edellisestä vyökokeesta väh. 4 kk ja väh. 35 harjoitusta	
Seisonnat	
Wen Seogi	Vasen seisonta
Oreun Seogi	Oikea seisonta
Dwi Kkoa Seogi	(taka) Ristikkäisseisonta
Torjunnat	
Anpalmok Bakkat Makki	Yhden käden torjunta ulosp. (ranteen ulkosyrjällä)
Lyönnit/iskut	
Mejumeok Naeryo Chigi	"Vasaralyönti" ylhäältä alas nyrkin pohjalla
Palkup Dollyo Chigi	Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)
Palkup Pyojeok Chigi	Kyynärpääisku (tartunnalla)
Palkup Ollyo Chigi	Kyynärpääisku (alhaalta ylös)
Palkup Yop Chigi	Kyynärpääisku (sivulle)
Potkut	
An Naeryo Chagi	Kirvespotku ulkokautta
Bakkat Naeryo Chagi	Kirvespotku sisäkautta
Twio Yop Chagi	Hyppysivupotku
Dwi Huryo Chagi	Takakiertopotku
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka: <ul style="list-style-type: none"> - ottelu 3 x 2 min suojat päällä • Askelottelu: <ul style="list-style-type: none"> - kolmen askeleen ottelut, 6 erilaista (Sebeon Kyorugi) • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - puolustautuminen lyöntihyökkäyksiä vastaan 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Taegeuk IV (Saa Yang) • Taegeuk V kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	

3 kup (sininen vyö, punainen nauha)	
- edellisestä vyökokeesta väh. 4 kk ja väh. 35 harjoitusta	
Torjunnat	
Hanssonal Bitureo Makki	Takakäden kämmensyrjätorjunta ulosp.
Arae Hecho Makki	Kahden käden alatorjunta
Batangson Momtong Makki	Keskivartalotorjunta kämmenellä
Palmok Olgul Bakkat Makki	Yhden käden torjunta ulosp. (pään korkeus)
Lyönnit/iskut	
Sewo Jireugi	Lyönti pystynyrkillä
Potkut	
Dollyo Chagi	Kiertopotku
Twio Dwi Chagi	Hyppytakapotku
Erikoistekniikat	
Keumgang Ap Jireugi	Etuk. ylätorjunta + takak. suora lyönti
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka: <ul style="list-style-type: none"> - ottelu 4 x 2 min suojat päällä • Askelottelu: <ul style="list-style-type: none"> - yhden, kahden ja kolmen askeleen otteluita (itse kehitettyjä) • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - puolustautuminen potkuhyökkäyksiä vastaan 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Taegeuk V (Oh Yang) • Taegeuk VI kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	

2 kup (punainen vyö)	
- edellisestä vyökokeesta väh. 5 kk ja väh. 40 harjoitusta	
Seisonnat	
Beom Seogi	Kissaseisonta
Torjunnat	
Sonnal Arae Makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta alas
Kodureo Bakkat Makki	Tuettu keskivartalotorjunta ulospäin
Kawi Makki	"Saksitorjunta"
Momtong Hecho Makki	Kahden käden keskivartalotorjunta
Otkoreo Arae Makki	Ristorjunta alas
Otkoreo Olgul Makki	Ristorjunta ylös
Hanssonal Yop Makki	Kämmensyrjätorjunta sivulle
Lyönnit/iskut	
Momtong Yop Jireugi	Lyönti sivulle
Deungjumeok Bakkat Chigi	Isku nyrkin kämmenselällä sivulle
Jecho Jireugi	Isku nyrkillä (kämmen ylösp.)
Dujumeok Jecho Jireugi	Isku nyrkeillä (kämmenet ylösp.)
Moreup Chigi	Polvi-isku
Potkut	
Pyojeok An Chagi	Kehäpotku sisäänpäin (tartunnalla)
Twio Dollyo Chagi	Hyppykiertopotku
Nakka Chagi	Koukkupotku
Erikoistekniikat	
Bojumeok	"Sidottu nyrkki"
Kodureo Batangson Makki	Tuettu kämmentorjunta
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka: <ul style="list-style-type: none"> - ottelu 5 x 2 min suojat päällä • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - puolustautuminen maassa 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Taegeuk VI (Juk Yang) • Taegeuk VII kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	

1 kup (punainen vyö, musta nauha)	
- edellisestä vyökokeesta väh. 6 kk ja väh. 50 harjoitusta	
Seisonnat	
-	-
Torjunnat	
Kodureo Arae Makki	Tuettu alatorjunta
Wesanteul Makki	Puolittainen vuoritorjunta
Arae Bitureo Makki	Takakäden alatorjunta
Lyönnit/iskut	
Dangkyo Teok Jireugi	Alakoukku leukaan (tartunnalla)
Potkut	
Dubal Dungseong Ap Chagi	Tuplahyppyetupotku
Twio Dwi Huryo Chagi	Hyppytakakiertopotku
Erikoistekniikat	
Modeun Sonkkeut Tzireugi	Isku sormenpäillä (sormet nipussa)
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Vapaaottelu - pystyottelu ilman sääntöjä • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): - puolustautuminen tylppää esinettä vastaan 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Taegeuk VII (Chill Yang) • Taegeuk VIII kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	

1 dan (musta vyö)	
- edellisestä vyökokeesta väh. 6 kk ja väh. 60 harjoitusta	
Seisonnat	
-	-
Torjunnat	
Hanssonal Arae Makki	Alatorjunta kämmensyrjällä
Batangson Nullo Makki	Kämmentorjunta alasp.
Anpalmok Momtong Hecho Makki	Kahden käden keskitorjunta (ranteen sisäpuolella)
Lyönnit/iskut	
Sonnal Bakkat chigi	Kämmensyrjäisku ulospäin
Khaljaebi (agwison olgul ap chigi)	Tartuntalyönti kaulaan
Pyojeok Jireugi	Tartuntalyönti
Pyonsonkkut Arae Jecho Tzireugi	Lyönti sormenpäillä alas (kämmen ylösp.)
Potkut	
Kodeup Yop Chagi	tuplasivupotku samalla jalalla
Erikoistekniikat	
Tongmilgi	Työntävät kädet
Mureup Keokki	Polven murskaus
Mejumeok Arae Pyojeok Chigi	Tartuntalyönti alas (hidastettu)
Sosumjumeok Jireugi	Isku keskisormen keskinivelellä
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka: - soveltavia tehtäviä - Suositus: osallistuminen väh. yhteen ottelukilpailuun ennen dan-koetta • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): - puolustautuminen kahta hyökkääjää vastaan 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Taegeuk VIII (Pal Yang) • Poomsae Koryo:n kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana • Suositus: osallistuminen väh. yhteen poomsekilpailuun ennen dan-koetta 	

2 dan (musta vyö) - edellisestä vyökokeesta väh. 2 v ja väh. 200 harjoitusta	
Seisonnat	
Hakdari Seogi	Kurkiseisonta
Ogeum Seogi	Kurkiseisonta yläjalka toisen takana
Torjunnat	
Hansonnal Momtong An Makki	Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänp.
Santeul Makki	Vuoritorjunta
Keumgang Arae Makki	Timanttialatorjunta
Lyönnit/iskut	
Pyonsonkkeut Upeo Tzireugi	Isku sormenpäillä (kämmen alasp.)
Batangson Teok Chigi	Isku kämmenellä leukaan
Komson Chigi	Batangson Chigi sormet koukussa
Potkut	
Bitureo Chagi	Ulospäin kiertävä potku
Erikoistekniikat	
Khun Doltzeogi	Kiertolyönti sivulle (kämmen alasp.)
Sosum Jireugi	Isku keskisormien keskinivelillä
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka: <ul style="list-style-type: none"> - soveltavia tehtäviä • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - soveltavia tehtäviä 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Poomsae Koryo • Poomsae Keumgang:n kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	

3 dan (musta vyö) - edellisestä vyökokeesta väh. 3 v ja väh. 300 harjoitusta	
Torjunnat	
Lyönnit/iskut	
Kawisonkkeut Tzierugi	Isku sormenpäillä silmiin
Uja Jireugi	Samanaikaiset lyönnit alas ja ylös
Potkut	
Sokkeo Chagi	Kahden eri potkun kombinaatiot samalla jalalla ilman palautusta maahan
Erikoistekniikat	
Sonmok Jekyeonamyo momtong barojireugi	Vastustajan käteen tarttuminen ja takakäden lyönti keskivartaloon
Jageun Doltzeogi	Kiertolyönti sivulle (kämmen itseän päin)
Mithuro Ppaegi	Irtautumistekniikka
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> • Kilpaottelutekniikka: <ul style="list-style-type: none"> - soveltavia tehtäviä • Itsepuolustus (Mom Pulgi Kyorugi): <ul style="list-style-type: none"> - soveltavia tehtäviä 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> • Poomsae Keumgang • Poomsae Taebaek:n kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana 	