

Oulun ITF Taekwon-Do ry

VYÖKOEVAATIMUKSET



valkoisesta mustaan vyöhön

Jukka Ahola  
02.08.2012

# YLEISTÄ

Nämä vyökoevaatimukset ovat valmisteltu seuraavan dokumentin pohjalta:

”Suositukset vyökoevaatimuksiksi (9gup-2dan)”  
Jukka Nyman, 10.09.2007.

Terminologiaa ja vaatimuksia on päivitetty soveltuvin osin vastaamaan Oulun ITF Taekwon-Do ry:n opetussuunnitelmaa.

Ennen vyökokeeseen osallistumista kandidaatin tulee osoittaa seuran opettajille harjoitusten aikana pystyvänsä suorittamaan jokaisen osa-alueen vaadittavat tehtävät riittävällä taidolla. Harrastajan tulee myös osoittaa aktiivisuus osallistumalla säännöllisesti harjoituksiin ennen vyökoetta. Osallistuminen leireille ja muu omaehtoinen toiminta voidaan myös tapauskohtaisesti ottaa huomioon aktiivisuuden osoittamiseksi. Vyökoevaatimukseen sisältyy tässä kirjassa luetellut vyöarvolle kuuluvat uudet asiat sekä kaikki aikaisemmat vaaditut asiat.

Murskaus lautoihin on sallittua vain 16-vuotta täyttäneille. Alle 16-vuotiaat voivat tehdä vyökokeen arvostelijan ohjeistuksen mukaan suoritukset potkutyynyyn.

Vyökokeen arvostelija voi muuttaa vaatimuksia oman harkinnan mukaan ottaen huomioon kokelaan iän, sukupuolen, kunnon tai muun soveltuvan tekijän mikäli tilanne sellaista vaatii. Vyökokeen arvosteltavia osa-alueita ovat tekniikat, liikesarjat, ottelu, murskaus, itsepuolustus ja teoria.

## Taekwon-Don salaisuudet

1. Opiskele voiman teoria läpikotaisin.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja suoritustapa selkeästi.
3. Suorita silmien, käsien, jalkojen ja hengityksen liikkeet yhtenä koordinoituna toimintona.
4. Valitse tarkoituksenmukainen hyökkäysväline kuhunkin hermopisteeseen.
5. Opi tuntemaan oikea kulma ja etäisyys hyökkäyksessä ja puolustuksessa.
6. Pidä sekä kädet että jalat kevyesti taivutettuna liikkeen aikana.
7. Kaikkien liikkeiden tulee alkaa taaksepäin suuntautuvalla liikkeellä muutamaa harvaa poikkeusta lukuun ottamatta. Kuitenkin, kun tekniikka on liikkeessä, tekniikkaa ei tule pysäyttää ennen kuin se saavuttaa kohteensa.
8. Luo siniaalto liikkeen aikana käyttäen hyväksi polven asianmukaista joustoa.
9. Hengitä ulos lyhyesti tekniikan valmistuessa paitsi yhdistetyissä tekniikoissa.

## Taekwon-Do vala

1. Minä lupaan noudattaa Taekwon-Don sääntöjä.
2. Minä tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä voita.
3. Minä lupaan olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin.
4. Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle.
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.

## Taekwon-Don pääperiaatteet

- Kohteliaisuus (Ye Ui)
- Rehellisyys (Yom Chi)
- Uutteruus (In Nae)
- Itsehillintä (Guk Gi)
- Lannistumaton henki (Baekjul Boolgool)

## Voiman teoria

- vastavoima
- voiman keskittäminen
- tasapaino
- hengitys
- massa
- nopeus

## VYÖKOKEEN ARVOSTELU

Vyökokeiden osa-alueet arvostellaan seuraavasti:

- Kiitettävä
- Erinomainen
- Tyydyttävä
- Välttävä
- Hylätty

Arvosteluperusteiden odotusarvot nousevat kokelaan vyöarvon mukaan. Vyökokeen arvostelua käytetään uuden vyöarvon myöntämisen perusteena mutta arvostelu ei ole automaattisesti suhteessa vyöarvon korotuksen määrään.

Vyökoe menee **kiitettävästi** läpi kun jokainen osa-alue on suoritettu erinomaisesti ja vähintään yksi osa-alue on suoritettu kiitettävästi.

Vyökoe menee **erinomaisesti** läpi kun yli puolet osa-alueista on suoritettu erinomaisesti ja yksikään osa-alue ei ole suoritettu välttävästi.

Vyökoe menee **hyväksyttävästi** läpi kun enintään kaksi osa-aluetta on suoritettu välttävästi tai kiitettävät osa-alueet kompensoivat välttäviä osa-alueita.

Vyökoe on **hylätty** mikäli yksikin osa-alue on hylätty tai useampi kuin kaksi osa-aluetta on suoritettu välttävästi.

Vyökokeen arvostelija voi valita vähemmän murskauksia kuin mitä vyöarvokohtaisesti on tässä dokumentoitu. Yksi kova ”focus board” vastaa noin kahta lautaa. Murskauksista pitää onnistua 50% tai yli minimivaatimustason saavuttamiseksi.

## 10 GUP - VALKOINEN VYÖ



### Tekniikat

Narani so kaunde jirugi  
Annun so kaunde jirugi  
Gunnun so kaunde baro jirugi  
Gunnun so palmok najunde makgi  
Gunnun so sonkal najunde makgi  
Gunnun so bakkat palmok makgi  
Gunnun so an palmok makgi  
Gunnun junbi sogi – Apcha olligi  
Gunnun junbi sogi – Apcha busigi

### Liikesarjat

Saju jirugi  
Saju makgi

### Ottelu

Sambo matsogi – yksin yhteen suuntaan  
Potkumaali:

- lyönti-lyönti-potku
- potku-lyönti-lyönti

### Murskaus

-

### Itsepuolustus

Otteista irroittautuminen

### Teoria

Vyöarvot  
Terminologia  
Salikäyttäytyminen  
Tekniikoiden yksityiskohdat

## 1 GUP – YLEMPI PUNAINEN VYÖ



### Murskaus (vain 16 vuotta täyttäneille)

Lyönti – 1 lauta

- ap joomuk
- sonkal
- sonkal dung

Potku – 2 lautaa

- omavalintainen voimamurskaus

Hyppypotku – 1 lauta

- twio dolmyo chagi
- twio nomo chagi

Hyppypotku – 2 lautaa

- yonsok chagi
- l-jung chagi

### Itsepuolustus

Irroittautumiset eri tyyppisistä kiinnitartumisista  
Puolustautuminen lyöntiä tai potkua vastaan  
Itsepuolustus maasta käsin  
Itsepuolustus puukolla tehtävää hyökkäystä vastaan

### Teoria

Choong-Moo  
Liikkuminen:

- Jajun bal (shifting, luisto)
- Omgyo didigi (stepping, askellus),
- Mikulgi (sliding, liuku),
- Dolgi (turning, kääntyminen)

Voiman teoria  
“Vital spots”

# 1 GUP – YLEMPI PUNAINEN VYÖ

## Tekniikat

Gunnun so nopunde sonkal ap taerigi  
Gunnun so nopunde sonkal dung ap taerigi  
Annun so bakat palmok kaunde ap makgi  
Annun so nopunde dung joomuk yop taerigi  
Gunnun so sang sonbadak ollyo makgi  
Niunja so kaunde kyocha sonkal momchau makgi  
Yonsok chagi

- goro chagi – dollyo chagi
- bandae dollyo goro chagi – yopcha jirugi

Twio dolmyo chagi

- 180 astetta
- 360 astetta

Twio nomo chagi

- hyppy yli lantion korkeuden ja lento yli puolitoista hartian mittaa pitkä

Twimyo I-jung chagi

- dollyo chagi - dollyo chagi
- yopcha jirugi - yopcha jirugi

## Liikesarjat

Choong-Moo

## Ottelu

Askelottelu

- Sam bo matsogi
- I bo matsogi
- II bo matsogi

Jayu matsogi

# 9 GUP - YLEMPI VALKOINEN VYÖ

## Tekniikat

Gunnun so kaunde bandae jirugi  
Gunnun so nopunde baro jirugi  
Gunnun so bakkat palmok chookyo makgi  
Niunja so an palmok makgi  
Naeryo Chagi  
Dollyo chagi

## Liikesarjat

Chon-Ji

## Ottelu

Sambo matsogi – yksin kahteen suuntaan  
Potkumaali:

- potku-lyönti-lyönti-potku
- potku-potku-lyönti-lyönti

## Murskaus

-

## Itsepuolustus

Otteista irroittautuminen

## Teoria

Chon-Ji

Numerot 1 – 10 koreaksi

## 8 GUP - KELTAINEN VYÖ



### Tekniikat

Niunja so sonkal daebi makgi  
Niunja so sang palmok makgi  
Niunja so sonkal bakuro taerigi  
Yopcha jirugi  
Twimyo ap chagi

### Liikesarjat

Dan-Gun

### Ottelu

Sambo matsogi – parin kanssa yhteen suuntaan  
Jayu matsogi - vapaaottelu ilman kontaktia  
Potkumaali:

- kaksi peräkkäistä potkua samalla jalalla eri korkeuksille

### Murskaus

-

### Itsepuolustus

Otteista irroittautuminen ja vastahyökkäys

### Teoria

Dan-Gun  
Taekwon-Don pääperiaatteet  
Taekwon-Do vala  
”Continuous motion”

## 2 GUP – PUNAINEN VYÖ



### Murskaus (vain 16 vuotta täyttäneille)

Lyönti – 1 lauta

- sonkal naeryo taerigi
- ollyo jirugi

Potku – 2 lautaa

- omavalintainen voimamurskaus

Hyppypotku – 1 lauta

- twio dolmyo chagi
- twimyo bandae dollyo chagi

### Itsepuolustus

Irroittautumiset eri tyyppisistä kiinnitartumisista  
Puolustautuminen lyöntiä tai potkua vastaan  
Itsepuolustus maasta käsin

### Teoria

Hwa-Rang  
Harjoittelun salaisuudet  
Aaltoliike

## 2 GUP – PUNAINEN VYÖ



### Tekniikat

Annun so kaunde sonbadak miro makgi  
Niunja so ap joomuk ollyo jirugi  
Niunja so yop palkup tulgi  
Soojik so sonkal naeryo taerigi  
Moa so an palmok nopunde yobap makgi  
Yonsok chagi

- apcha busigi - dollyo chagi
- dollyo chagi – yopcha jirugi

Twimyo bandae dollyo chagi  
Twimyo bande dollyo goro chagi  
Twio dolmyo chagi

- 180 astetta

### Liikesarjat

Hwa-Rang

### Ottelu

Askelottelu

- Sam bo matsogi
- I bo matsogi
- II bo matsogi

Jayu matsogi

## 7 GUP – YLEMPI KELTAINEN VYÖ



### Tekniikat

Gunnun so nopunde bakkat palmok makgi  
Gunnun so sun sonkut tulgi  
Gunnun so nopunde bakkat palmok hechyo makgi  
Annun so sonkal yop taerigi  
Twimyo dollyo chagi

### Liikesarjat

Do-San

### Ottelu

Sambo matsogi – parin kanssa kahteen suuntaan  
Jayu matsogi – kevyt kontakti keskivartaloon, ilman kontaktia ylävartaloon  
Potkumaali:

- kaksi tai useampi erilaista potkua kombinaationa

### Murskaus

-

### Itsepuolustus

Puolustautuminen lyöntiä tai potkua vastaan

### Teoria

Do-San  
Taekwon-Don historia  
“Fast motion”

## 6 GUP - VIHREÄ VYÖ



### Tekniikat

Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi  
Gojung so kaunde baro jirugi  
Guburyo junbi sogi A  
Gunnun so an palmok dollimyo makgi  
Niunja so kaunde baro jirugi  
Dwitcha jirugi

### Liikesarjat

Won-Hyo

### Ottelu

I bo matsogi  
Jayu matsogi – kevyt kontakti

### Murskaus (vain 16 vuotta täyttäneille)

Lyönti – 1 lauta (vain miehet)  
ap joomuk  
sonkal

Potku – 1 lauta

- apcha busigi
- dollyo chagi
- yocha jirugi

### Itsepuolustus

Puolustautuminen lyöntiä tai potkua vastaan  
Rannelukot, kyynärpäälukot

### Teoria

Won-Hyo  
“Full facing”, “Half facing”, “Side facing”

## 3 GUP – YLEMPI SININEN VYÖ



### Murskaus (vain 16 vuotta täyttäneille)

Lyönti – 2 lauta

- omavalintainen voimamurskaus

Potku – 1 lauta

- bandae dollyo chagi
- bandae dollyo goro chagi

Hyppypotku – 1 lauta

- twimyo yopcha jirugi,
- twimyo nopi chagi (+10cm oma korkeus)

### Itsepuolustus

Vastustajan maahan vienti ja hallintaotteet

### Teoria

Toi-Gye  
”Stamping motion”



## 3 GUP – YLEMPI SININEN VYÖ



### Tekniikat

Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi  
Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi  
Moa so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi  
Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi  
Annun so bakkat palmok san makgi  
Niunja so najunde doo palmok miro makgi  
Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi  
Moorup ollyo chagi  
Bandae dollyo goro chagi

### Liikesarjat

Toi-Gye

### Ottelu

Il bo matsogi  
Jayu matsogi

## 5 GUP – YLEMPI VIHREÄ VYÖ



### Tekniikat

Gunnun so sonbadak golcho makgi (baro, bandae)  
Gunnun so ap palkup taerigi  
Niunja so sang sonkal makgi  
Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi  
Gunnun so nopunde doo palmok makgi  
Bandal chagi (anuro, bakuro)  
Twimyo yopcha jirugi

### Liikesarjat

Yul-Gok

### Ottelu

I bo matsogi  
Jayu matsogi – kevyt kontakti

### Murskaus (vain 16 vuotta täyttäneille)

Lyönti – 1 lauta (vain miehet)

- ap joomuk
- sonkal

Potku – 1 lauta

- apcha busigi
- dollyo chagi
- yocha jirugi

### Itsepuolustus

Puolustautuminen lyöntiä tai potkua vastaan  
Rannelukot, kyynärpäälukot

### Teoria

Yul-Gok  
“Connecting motion”

## 4 GUP – SININEN VYÖ

### Tekniikat

Niunja so kaunde sonkal dung makgi  
Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi  
Niunja so kaunde bandae jirugi  
Dwitbal so sonbadak ollyo makgi  
Gunnun so wipalkup taerigi  
Gunnun so sang sewo jirugi  
Gunnun so sang dwijibo jirugi  
Gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi  
Nachuo so sonbadak noollo makgi  
Moa so giokja jirugi  
Gojung so digutja makgi  
Bandaedollyo chagi

### Liikesarjat

Joong-Gun

### Ottelu

Il bo matsogi  
Jayu matsogi – kevyt kontakti

## 4 GUP – SININEN VYÖ

### Murskaus (vain 16 vuotta täyttäneille)

Lyönti – 1-2 lautaa  
sonkal anuro  
sonkal bakuro  
sonkal dung

Potku – 1 lauta  
nopunde dollyo chagi  
nopunde yocha jirugi  
kaunde dwit chagi

Hyppypotku – 1 lauta  
twimyo ap chagi  
twimyo dollyo chagi  
twimyo yopcha jirugi

### Itsepuolustus

Vastustajan maahan vienti ja hallintaotteet

### Teoria

Joong-Gun  
”Slow motion”