

# Vyökoevaatimukset

## Asennot ( Sogi )

Moa Sogi  
Narani Sogi  
Gunnun Sogi  
Niunja Sogi

## Torjunnat ( Makgi )

Palmok Najunde Makgi  
Sonkal Najunde Makgi  
Bakkat Palmok Makgi  
An Palmok Makgi

## Lyönnit ( Jirugi )

Ap Joomuk Baro Jirugi  
Ap Joomuk Bandae Jirugi

## Potkut ( Chagi )

Apcha Busigi  
Apcha Olligi

## Kolmen askeleen ottelu

Sam Bo Matsogi

## Neljään suuntaan liikkeet

Saju Jirugi  
Saju Makgi  
Saju Chagi

## Liikesarja: Chon-Ji ( 19 liikettä )

Tarkoittaa kirjaimellisesti taivasta ja maata. Se on tulkittu itämaisessä kulttuurissa mailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Sen takia se opetetaan ensimmäisenä liikesarjana aloittelijalle. Liikesarja koostuu kahdesta osasta: toinen osa kuvaa taivasta ja toinen osa maata.

## Itsepuolustus

Otteista irroittautuminen

- ranteesta
- molemmista ranteista
- kauluksesta
- karhunhalauksesta
- kurkusta

Kaatuminen

- taaksepäin
- eteenpäin

## Peruskurssimaksu

Hinta 55 euroa  
Sisältää seuran jäsenmaksun vuodelle 2010

Maksetaan tilille

Oulun I.T.F. Taekwondo ry.  
OP 574136-20102050

## Lisätietoja:

<http://www.taekwondo-oulu.com>

## Saju Jirugi Hana

1. Gunnun so baro jirugi (eteenpäin)
  2. Gunnun so palmok najunde makgi (vasemmalle)
  3. Gunnun so baro jirugi
  4. Gunnun so palmok najunde makgi
  5. Gunnun so baro jirugi
  6. Gunnun so palmok najunde makgi
  7. Gunnun so baro jirugi
- Narani junbi sogi

## Saju Makgi Hana

1. Gunnun so sonkal najunde makgi (taaksepäin)
  2. Gunnun so an palmok makgi (eteenpäin)
  3. Gunnun so sonkal najunde makgi (vasemmalle ja taaksepäin)
  4. Gunnun so an palmok makgi (eteenpäin)
  5. Gunnun so sonkal najunde makgi
  6. Gunnun so an palmok makgi
  7. Gunnun so sonkal najunde makgi
  8. Gunnun so an palmok makgi
- Narani junbi sogi

## Saju Chagi Hana

1. Gunnun junbi Sogi (taaksepäin)
  2. Apcha Olligi
  3. Gunnun junbi Sogi (vasemmalle ja taaksepäin)
  4. Apcha Olligi
  5. Gunnun junbi Sogi
  6. Apcha Olligi
  7. Gunnun junbi Sogi
  8. Apcha Olligi
  9. Gunnun junbi Sogi
- Narani Junbi Sogi

## Chon-Ji Tul

1. Gunnun so palmok najunde makgi (vasemmalle)
  2. Gunnun so baro jirugi
  3. Gunnun so palmok najunde makgi ( oikealle )
  4. Gunnun so baro jirugi
  5. Gunnun so palmok najunde makgi (eteenpäin)
  6. Gunnun so baro jirugi
  7. Gunnun so palmok najunde makgi ( taaksepäin )
  8. Gunnun so baro jirugi
  9. Niunja so an palmok makgi ( oikealle )
  10. Gunnun so baro jirugi
  11. Niunja so an palmok makgi (vasemmalle )
  12. Gunnun so baro jirugi
  13. Niunja so an palmok makgi ( taaksepäin )
  14. Gunnun so baro jirugi
  15. Niunja so an palmok makgi (eteenpäin )
  16. Gunnun so baro jirugi
  17. Gunnun so baro jirugi
  18. Gunnun so baro jirugi ( taaksepäin )
  19. Gunnun so baro jirugi ( taaksepäin )
- Narani Junbi Sogi

## Sam Bo Matsogi

Charyot – Kyongye  
Sam Bo Matsogi Jumbi

## Hyökkääjä:

1. Gunnun so palmok najunde makgi (mittaa gunnun sogi vastustajasta ja astu taaksepäin )
2. Gunnun so baro jirugi (eteenpäin)
3. Gunnun so baro jirugi
4. Gunnun so baro jirugi
5. Narani Junbi Sogi (taaksepäin)

## Puolustaja:

1. Narani junbi sogi
2. Gunnun so bakkat palmok makgi (taaksepäin)
3. Gunnun so bakkat palmok makgi
4. Gunnun so bakkat palmok makgi
5. Narani Junbi Sogi (eteenpäin)