

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

Lohjan Taekwondo-seuran vyökokeet

Arvoisat harrastajat

Vyökokeet ovat tapa edetä lajissamme. Tämä tarkoittaa sekä teknistä (torjunnat, lyönnit, potkut ym.) että henkistä kehitystä (arvot, toisten huomioiminen, vastuu ym.)

Seura pyrkii järjestämään vyökokeita ryhmäkohtaisesti tai ylemmille vyöarvoille tarvittaessa yksittäin.

Saadakseen vyökoeluvan (värivyöt) tulee harrastajalla olla

- Ryhmänsä ohjaajan/opettajan merkintä harjoituskortissa
- Riittävästi yksilöllisellä tasolla harjoituskertoja
- Riittävä aika edellisestä vyökokeesta

Harrastajan velvollisuus on huolehtia velvoitteistaan päästäkseen vyökokeeseen:

- Kyseisen kauden harjoitusmaksu pitää olla maksettuna (seuran tilille)
- Vyökoemaksu maksettuna (seuran tilille)
 - Vyökoemaksu 8.-1.kup 30 €
 - Vyö 10 €, mikäli haluaa seuralta vyön. Värinauhasta ei veloitusta

Saatuaan merkinnän vyökoepäivästä harjoituskorttiin nuo edellä olevat velvollisuudet tulee olla kunnossa, jotta voi osallistua vyökokeeseen.

Jokainen harrastaja päättää kuitenkin itse haluaako mennä vyökokeeseen. Siitä huolimatta nuo kaksi velvoitetta pitää olla kunnossa.

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

8. kup, keltainen vyö

Peruskomennot	
"Charyot"	"Huomio"
"Kyongne"	"Kumarrus"
"Jumbi"	"Valmiusseisontaan"
"Sijak"	"Aloita"
"Kuman"	"Lopeta"
"Baro"	"Seis"
"Zu"	"Lepo"
"Dwiro Tora"	"Käännä ympäri"
"Antso"	"Alas polvi-istuntaan"
"Mureup antso"	"Alas polviseisontaan"
"Hiroso"	"Nousta ylös"
"Kihap"	"Huuto"
Seisonnat	
Moa Seogi	Jalat yhdessä
Naranhi Seogi	Jalat hartioiden leveydellä, varpaat eteenpäin
Juchum Seogi	Hevosseisonta, varpaat osoittavat eteenpäin
Pyonhi Seogi (Zu-komennolla)	Vapaa seisonta. Jalat hartioiden leveydellä, kädet selän takana
Ap Seogi	Lyhyt perusseisonta
Ap Kubi	Pitkä perusseisonta
Torjunnat	
Are Makki	Alatorjunta
Momtong Makki	Torjunta keskivartalon korkeudelle
Olgul Makki	Ylätorjunta
Are Hecho Makki	Kahden käden alatorjunta
Lyönnit	
Momtong Bande Jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Momtong Baro Jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon
Potkut	
Ap Chagi	Etupotku
Dollyo Chagi	Kiertopotku
Naeryo Chagi (Olgul Chagi)	Jalannostopotku ("kirvespotku")
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none"> Otteluasento ja liikkuminen Puolenvaihdot, askel eteen, askel taakse, liuku eteen, liuku taakse 	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none"> Perusirtautumisia edestä käsiin, rinnuksiin ja hartioihin tarttuneesta vastustajasta 	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none"> Taeguk I 	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none"> Taekwondo suomeksi Laji on tullut Suomeen (1979 Dae Jin Hwang) Laji on tullut Lohjalle (1989 Marcos Kuusjärvi) 	

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

7. kup, keltainen vyö ja vihreä nauha

Peruskomennot	
Seisonnat	
Dwit kubi	Takaseisonta
Torjunnat	
Momtong Hecho Makki	Kahden käden keskivartalotorjunta (irtautuminen)
Momtong Koduro Bakkat Makki	Tuettu torjunta ulospäin keskivartalon korkeudelle
Lyönnit	
Olgul Bande Jireugi	Etukäden suora lyönti ylös
Olgul Baro Jireugi	Takakäden suora lyönti ylös
Momtong Yeop Jireugi (Juchum Seogi)	Lyönti sivulle (hevosseisonnassa)
Momtong Tubon Jireugi	Etukäden + takakäden lyönti peräkkäin
Potkut	
Dwit Chagi	Takapotku
Yeop Chagi	Sivupotku
An Chagi	Kehäpotku sisäänpäin
Bakat Chagi	Kehäpotku ulospäin
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">Kilpaottelutekniikkaa, kevyttä ottelua (Shihap Kyorugi)Askelottelu: 2 kpl:ta yhden askeleen otteluita (Hanbon Kyorugi). Yksi käsitekniikkalopetus ja yksi potkutekniikkalopetus.	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">Irtautumisia edestä ja takaa käsiin, rinnuksiin ja hartioihin tarttuneesta vastustajastaHallintatehon ymmärrys, 1 hallinta edestä tarttuvasta vastustajasta	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">Taeguk II	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">Kuusi ohjettaKilpaottelun pistealueet ja virhepisteitä aiheuttavat suoritukset	

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

6. kup, vihreä vyö

Seisonnat	
Torjunnat	
Han Sonnal Momtong Bakat Makki	Kämmensyrjätorjunta vartalon korkeudelle ulospäin
(Palmok) Momtong Bakat Makki	Yhden käden (ranne)torjunta ulospäin
Lyönnit/iskut	
Sonnal Mok Chigi	Kämmensyrjäisku kaulaan ulkokautta, kämmenselkä alaspäin
Sonnal Bakat Chigi	Kämmensyrjäisku kaulaan sisäkautta, kämmenselkä ylöspäin
Potkut	
Mom Dollyo Chagi (ennen Dwit Dollyo Chagi)	Takakiertopotku
Miro Chagi	Työntöpotku
Twieo Ap Chagi	Hyppyetupotku
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">Kilpaottelutekniikka (Shihap Kyorugi): Tubon Bandal Chagi = Tuplakeräpotku, 2-3 potkun kombinaatio panssariinAskelottelut: yhden askeleen ottelut (Hanbon Kyorugi), kahden askeleen ottelut (Tubon Kyorugi)	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">Hallintaan vientejäEdestä ja takaa syyliotteella puristavan vastustajan hallintaLyöntien väistöä, osaa liikkua sivulle/taakse ja torjua lyönnin	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">Taeguk III	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">Koreaksi 1-10Minä vuonna seura on perustettu (4.10.1988)	

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

5. kup vihreä vyö ja sininen nauha

Seisonnat	
Beom Seogi	Kissaseisonta
Torjunnat	
Batangson Momtong Makki	Keskivartalotorjunta avokämmenellä
Sonnal Momtong Bakat Makki	Kämmensyrjätorjunta ulospäin, takakäsi auki, kämmen ylöspäin
Batangson Nullo Makki	Kämmenatorjunta alaspäin
Lyönnit/iskut	
Pyonsonkut Sewo Jireugi	Lyönti sormenpäillä, peukalo yläpuolella
Tung Jumok Ap Chigi	Isku nyrkin kämmenselkä puolella, rystyset eteenpäin
Potkut	
Apchuk Dollyo Chagi	Perustekniikka kiertopotku
Nakka Chagi (ennen Momdollyo Chagi)	Koukkupotku
Twieo Yeop Chagi	Hyppysivupotku
Erikoistekniikat	
Khaljaebi (Agumson Jireugi)	Tartuntalyönti kaulaan
Jebipoom Mok Chigi	Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyrjäisku kaulaan
Kyorugi	
	<ul style="list-style-type: none">• Askelottelut: Yhden (Hanbon), kahden (Tubon) ja kolmen (Sebon) askeleen ottelut
Hosinsul	
	<ul style="list-style-type: none">• Irtautumisista hallintaan viennit, hallintateho• Maassa liikkuminen, puolustautuminen jaloilla pystyssä olevaa vastustajaa vastaan
Poomsae	
	<ul style="list-style-type: none">• Taeguk IV
Teoria	
	<ul style="list-style-type: none">• Hätävarjelun ymmärtäminen• Dan-arvot: 1-3 oppilas (kyosanim), 4-6 opettaja (sabomnim), 7-9 mestari (kwanjangnim)

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

4. kup, sininen vyö

Seisonnat	
Dwi Koa Seogi	(taka) Ristikkäisseisonta
Ap Koa Seogi	(etu) Ristikkäisseisonta
Wen Seogi	Vasen seisonta
Oreun Seogi	Oikea seisonta
Torjunnat	
An Palmok Bakat Makki	Yhden käden torjunta ulosp. (ranteen ulkosyrjällä)
An Palmok Momtong Hecho Makki	Kahden käden keskitorjunta (ranteen sisäpuolella)
Sonnal Are Hecho Makki	Kahden käden kämmensyrjätorjunta (alas)
Lyönnit/iskut	
Me Jumok Neryo Chigi	"Vasaralyönti" ylhäältä alas nyrkin pohjalla
Palgup Dollyo Chigi	Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)
Palgup Pyojeok Chigi	Kyynärpääisku (tartunnalla)
Potkut	
Twieo Dwi Chagi	Hyppytakapotku
Twieo Dollyo Chagi	Hyppykiertopotku
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">• Kilpaottelutekniikka: Ottelua 2 x 2 min suojat päällä• Askelottelut: Monipuolisia; eri seisunnoilla tapahtuvia liikkumisia ja torjuntia	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Maassa puolustautuminen kuristavasta vastustajasta, irtautumiset ja hallintaanviennit• Lyöntihyökkäysten väistö/torjunta ja vastaisku• Hanskat kädessä tilanne, yksi yhtä vastaan	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk V	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Osaa kertoa omin sanoin jostain kuudesta ohjeesta	

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

3. kup, sininen vyö ja punainen nauha

Seisonnat	
Torjunnat	
Han Sonnal Bitureo Makki	Takakäden kämmensyrjätorjunta ulosp.
Palmok Olgul Bakkat Makki	Yhden käden torjunta ulosp. (pään korkeus)
Are Otkoro Makki	Ristikkäistorjunta alas
Lyönnit/iskut	
Pyonsonkut Opo Tzireugi	Lyönti sormenpäillä kämmenselkä ylöspäin
Pyonsonkut Are Jecho Tzireugi	Lyönti sormenpäillä alas kämmen ylöspäin
Potkut	
Pyojeok Chagi	Tartuntapotku, potku avokämmentä vasten
Erikoistekniikat	
Jageun Doltzeogi	"Pieni sarana" käsien valmiuspaikka vyötäröllä. Toinen käsi normaalisti vyöllä, toinen nyrkissä vyöllä olevan käden päällä rystyset ylöspäin.
Kyorugi	
<ul style="list-style-type: none">• Kilpaottelutekniikka: Ottelua 2 x 2 min suojat päällä• Askelottelut: Monipuolisia; eri seisunnoilla tapahtuvia liikkumisia ja torjuntia	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Potkuhyökkäyksien väistö ja vastaisku• Edestä ja takaa kuristavan vastustajan hallinta• Kahden hyökkääjän tilanteen ymmärtäminen	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk VI	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Kunnioitus laajemmin (Sali, koti, koulu, opiskelu, työ)	

- Ymmärtää mistä murskauksessa on kyse.

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

2. kup, punainen vyö

Seisonnat	
Torjunnat	
Sonnal Arae Makki	Kämmensyrjätorjunta alas takakäsi auki kämmenten ylöspäin
Gawi Makki	"Saksitorjunta"
Han Sonnal Jop Makki	Kämmensyrjätorjunta sivulle
Han Sonnal Momtong An Makki	Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänp.
Han Sonnal Are Makki	Alatorjunta kämmensyrjällä
Lyönnit/iskut	
Tung Jumok Bakkat Chigi	Isku nyrkin kämmenselällä sivulle
Tu Jumok Jecho Jireugi	Tuplaisku nyrkeillä (kämmenten ylösp.)
Moreup Chigi	Polvi-isku
Batangson Teok Chirigi	Lyönti kämmenellä leukaan
Potkut	
	Hyppypotkuja juoksusta
Erikoistekniikat	
Bojumeok	"Sidottu nyrkki"
Kodureo Batangson Makki	Tuettu kämentorjunta
Kyorugi	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Kaksi hyökkääjää yhtä vastaan• Streetiä suojat päällä• Pamppuhyökkäyksen hallintaanotto	
Kyukpa	
<ul style="list-style-type: none">• Käsitekniikkamurkaus• Potkutekniikkamurkaus	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk VII	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Kuka on opettajasi• Punaisen vyön velvollisuudet	

- Kokelaan pitää olla osallistunut leireille.
- Mahdollinen ottelu- ja liikesarjakisakokemus ovat eduksi.
- Kokelaan pitää olla avustanut treenien ohjauksessa.

Vyökoevaatimukset ja -sanastoa

1. kup, punainen vyö ja musta natsa

Seisonnat	
Hakdari Seogi	Kurkiseisonta
Torjunnat	
Kodureo Are Makki	Tuettu alatorjunta
Keumgang Are Makki	Timanttitorjunta (alas)
Keumgang Momtong makki	Timanttitorjunta (keskivartalo)
We Santul Makki	Puolittainen vuoritorjunta
Santeul Makki	Vuoritorjunta
Lyönnit/iskut	
Dangyo Tok Jireugi	Alakoukku leukaan (tartunnalla)
Palgup Jop Chigi	Kyynärpääisku sivulle
Potkut	
	Kahden hyppypotkun yhdistelmät
Erikoistekniikat	
Keun Doltzeogi	(Sivuttaislyönti)"Iso sarana" Käsi vartalon edessä nyrkissä vaakatasossa koukussa, kämmenselkä ylöspäin (90° kyynärvarsi ja olkavarsi), nyrkki asettuu vyöllä olevan käden nyrkin eteen
Kyorugi	
Hosinsul	
<ul style="list-style-type: none">• Kaksi hyökkääjää, toisella pamppu• Veitsihyökkäyksen väistö ja vastaisku• Streetiä suojat päällä	
Kyukpa	
<ul style="list-style-type: none">• Jalka- ja käsitekniikkamurskaus	
Poomsae	
<ul style="list-style-type: none">• Taeguk VIII	
Teoria	
<ul style="list-style-type: none">• Mitä tarkoittaa olla punainen vyö ja musta vyö, mikä ero näillä on	

- Harrastajalla pitää olla ohjauskokemusta