



Vyökoevaatimukset PT väriyöarvoille 8gup-1gup

9gup>8 gup:

Vaadittava käyntimäärä: 24

Edellisten lisäksi:

Liikesarja:

- Chon-Ji

Käsitekniikat:

- Annun so kaunde jirugi
- Gunnun so bakat palmok chookyo makgi
- Niunja so an palmok kaunde makgi

Jalkatekniikat:

- Yopcha olligi
- Yopcha jirugi
- Dollyo chagi
- Twimyo apcha busigi

Itsepuolustus:

- Vapautuminen ranteeseen kiinni tarttumisesta (toiseen tai kumpaankin ranteeseen), vapautuminen tarttumisesta hartiaan ja rinnukseen. Lisäksi äänenkäyttö ja etäisyys sekä itsepuolustuksen valmiusasento. Esitettyä parin kanssa vuorotellen.

Askelottelu:

- Sambo matsogi: 3-askeleen ottelut määriteltyjen askelotteluiden mukaisesti (erillinen liite).
- Il Bo matsogi: Parin kanssa ennalta sovittu 1-askeleen ottelu.

Ottelu

- Otteluliikkuminen ja -tekniikat (yksin/varjo-ottelu)

Fysiikka

- Erillisen fysiikkataulukon mukaan ja/tai vyökokeen pitäjän määrittelemä



Vyökoevaatimukset PT väriyöarvoille 8gup-1gup

8gup>7 gup:

Vaadittava käyntimäärä: 28

Edellisten lisäksi:

Liikesarja:

- Dan-Gun

Käsitekniikat:

- Niunja so sonkal daebi makgi
- Gunnun so nopunde baro jirugi
- Niunja so sang palmok makgi
- Niunja so sonkal yop taerigi (eteen- ja taaksepäin)

Jalkatekniikat:

- Naeryo chagi
- Turning yopcha jirugi (Dolmyo yopcha jirugi = Tora yopcha jirugi)

Itsepuolustus:

- Kaiken aiemmin vaaditun lisäksi suoran lyönnin/tekniikan torjunta. Esitettynä parin kanssa vuorotellen.

Askelottelu:

- Sambo matsogi; 3-askeleen ottelut määriteltyjen askelotteluiden mukaisesti (erillinen liite).
- Il Bo matsogi; Parin kanssa ennalta sovittu 1-askeleen ottelu.

Ottelu

- Kontaktiton ottelu parin kanssa (erän pituus vyökokeen pitäjän määrittämä aika).

Fysiikka

- Erillisen fysiikkataulukon mukaan ja/tai vyökokeen pitäjän määrittelemä.



Vyökoevaatimukset PT väriyöarvoille 8gup-1gup

7gup>6 gup:

Vaadittava käyntimäärä: 32

Edellisten lisäksi:

Liikesarja:

- Do-San

Käsitekniikat:

- Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
- Gunnun so sun sonkut tulgi
- Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
- Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
- Annun so sonkal yop taerigi

Jalkatekniikat:

- Dwitcha jirugi
- Twimyo dollyo chagi
- Turning naeryo chagi (Dolmyo naeryo chagi = Tora naeryo chagi)

Itsepuolustukset:

- Kaiken aiemmin vaaditun lisäksi koukkulyönnin/-tekniikan torjuminen sekä apchagin torjuminen. Esitettynä parin kanssa vuorotellen.

Askelottelu:

- Sambo matsogi; 3-askeleen ottelut määriteltyjen askelotteluiden mukaisesti (erillinen liite).
- Il Bo matsogi; Parin kanssa ennalta sovittu 1-askeleen ottelu

Ottelu:

- Ottelu parin kanssa (erän pituus vyökokeen pitäjän määrittämä aika).

Fysiikka:

- Erillisen fysiikkataulukon mukaan ja/tai vyökokeen pitäjän määrittelemä.



Vyökoevaatimukset PT väriyöarvoille 8gup-1gup

6gup>5 gup:

Vaadittava käyntimäärä: 36

Edellisten lisäksi:

Liikesarja:

- Won-Hyo

Käsitekniikat:

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

Jalkatekniikat:

- Goro chagi
- Bandae dollyo goro chagi
- Twimyo yopcha jirugi

Itsepuolustukset:

- Kaiken aiemmin vaaditun lisäksi alakoukku/-tekniikan torjuminen sekä dollyo chagin torjuminen. Esitettynä parin kanssa vuorotellen (paitsi PT1 ns. slow fight).

Askelottelu:

- I Bo matsogi; 2-askeleen ottelut määriteltyjen askelotteluiden mukaisesti (erillinen liite).
- II Bo matsogi; Parin kanssa ennalta sovittu 1-askeleen ottelu.

Ottelu:

- Ottelu parin kanssa (erän pituus vyökokeen pitäjän määrittämä aika).

Fysiikka:

- Erillisen fysiikkataulukon mukaan ja/tai vyökokeen pitäjän määrittelemä.



Vyökoevaatimukset PT väriyöarvoille 8gup-1gup

5gup>4 gup:

Vaadittavat käyntimäärä: 42

Edellisten lisäksi:

Liikesarja:

- Yul-Gok

Käsitekniikat:

- Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
- Gunnun so sonbadak bandae golcho makgi
- Gunnun so ap palkup taerigi
- Niunja so sang sonkal makgi
- Kyocho so nopunde dung joomuk yop taerigi
- Gunnun so nopunde doo palmok yop makgi

Jalkatekniikat:

- Bandae dollyo chagi
- Sewo chagi
- Twio dolmyo yopcha jirugi (180 astetta)

Itsepuolustukset:

- Kaiken aiemmin vaaditun lisäksi yopchagin torjuminen. Karhunhalauksista vapautuminen. Esitettynä parin kanssa vuorotellen (paitsi PT1 ns slow fight).

Askelottelu:

- I Bo matsogi; 2-askeleen ottelut määriteltyjen askelotteluiden mukaisesti (erillinen liite).
- II Bo matsogi; Parin kanssa ennalta sovittu 1-askeleen ottelu.

Ottelu:

- Ottelu parin kanssa (erän pituus vyökokeen pitäjän määrittämä aika).

Fysiikka:

- Erillisen fysiikkataulukon mukaan ja/tai vyökokeen pitäjän määrittelemä.



Vyökoevaatimukset PT väriyöarvoille 8gup-1gup

4gup>3 gup:

Vaadittava käyntimäärä: 48

Edellisten lisäksi:

Liikesarja:

- Joong-Gun

Käsitekniikat:

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

Jalkatekniikat:

- Twimyo goro chagi
- Twimyo dwitcha jirugi
- Moorup ollyo chagi

Itsepuolustukset:

- Kaiken aiemmin vaaditun lisäksi maasta tehty yopchagi-puolustautuminen. Esitettyinä parin kanssa vuorotellen (paitsi PT1 ns slow fight).

Askelottelu:

- I Bo matsogi; 2-askeleen ottelut määriteltyjen askelotteluiden mukaisesti (erillinen liite).
- II Bo matsogi; Parin kanssa ennalta sovittu 1-askeleen ottelu.

Ottelu:

- Ottelu parin kanssa (erän pituus vyökokeen pitäjän määrittämä aika).

Fysiikka:

- Erillisen fysiikkataulukon mukaan ja/tai vyökokeen pitäjän määrittelemä.



Vyökoevaatimukset PT väriyöarvoille 8gup-1gup

3gup>2 gup:

Vaadittava käyntimäärä: 48

Edellisten lisäksi:

Liikesarja:

- Toi-Gye

Käsitekniikat:

- Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
- Moa so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi
- Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
- Annun so bakat palmok san makgi
- Niunja so najunde doo palmok miro makgi
- Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
- Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi

Jalkatekniikat:

- Twimyo bandae dollyo chagi
- Twimyo bandae dollyo goro chagi
- Twimyo naeryo chagi

Itsepuolustukset:

- Kaiken aiemmin vaaditun lisäksi kuristusotteesta vapautuminen. Esitettynä parin kanssa vuorotellen (paitsi PT1 ns slow fight).

Askelottelu:

- 3-, 2-, 1-askeleen ottelut määriteltyjen askelotteluiden mukaisesti (erillinen kaavake).

Ottelu:

- Ottelu parin kanssa (erän pituus vyökokeen pitäjän määrittämä aika).

Fysiikka:

- Erillisen fysiikkataulukon mukaan ja/tai vyökokeen pitäjän määrittelemä.



Vyökoevaatimukset PT väriyöarvoille 8gup-1gup

2gup>1gup:

Vaadittava käyntimäärä: 52

Edellisten lisäksi:

Liikesarja:

- Hwa-Rang

Käsitekniikat:

- Annun so kaunde sonbadak miro makgi
- Niunja so palmok ollyo jirugi
- Niunja so yop palkup tulgi
- Soojik so sonkal naeryo jirugi
- Moa so an palmok nopunde yop ap makgi

Jalkatekniikat:

- I-jung dollyo chagi
- I-jung yopcha jirugi
- Mikulmyo yopcha jirugi (liukuva)
- Mikulmyo dollyo chagi
- Yonsok chagi (Goro chago dollyo chagi)
- Yonsok chagi (Dolmyo yopcha jirugi ja yopcha jirugi samalla)

Itsepuolustukset:

- Kaikki aiemmin vaaditut esitettynä parin kanssa vuorotellen (paitsi PT1 ns slow fight).

Askelottelu:

- 3-, 2-, 1-askeleen ottelut määriteltyjen askelotteluiden mukaisesti (erillinen kaavake).

Ottelu:

- Ottelu parin kanssa (erän pituus vyökokeen pitäjän määrittämä aika).

Fysiikka:

- Erillisen fysiikkataulukon mukaan ja/tai Vyökokeen pitäjän määrittelemä.



Vyökoevaatimukset PT värikyöarvoille 8gup-1gup

Huomioitavaa

1. Kaikki vyökokeet sisältävät myös itsepuolustusta ja teoriakysymykset; Taekwon-Don historia, terminologia, tekniikoiden yksityiskohdat, Taekwon-Don tieteellinen teoria; voiman teoria, Taekwon-Don koostumus (Taekwon-Do Goosung = Cycle of Taekwon-Do), harjoittelun salaisuudet, jne. oman vyöarvon mukaisesti
2. Murskaus on sallittua vain 16-vuotta täyttäneille
3. Uuden vyöarvon saavuttamiseksi tulee kokelaan täyttää keskiarvolta 60% vaatimuksista.
4. Opettaja voi laajentaa vyökoevaatimuksia oman opetussuunnitelmansa mukaisiksi.

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoeetta . Käyntimäärät nollautuvat aina vyökokeen jälkeen. Leireistä/kilpailuista/ohjaamisesta kertyneet tunnit koskevat vyökokeen välejä ja nollautuvat siis samoin vyökokeen jälkeen.

Kilpailut ja leirit:

- Kilpailuista saa yhden käyntikerran (riippumatta sarjojen lukumäärästä, joihin osallistuu).
- Leireistä saa 1 käyntikerran /treeni.
- Harrastajan tulee esittää nämä itse ohjaajalle käyntimääriä tarkistettaessa (esim. palautelomakkeeseen).
- Kilpailuista ja leireistä tulleita käyntimääriä voidaan huomioida max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä.

Ohjaaminen:

- Apuohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 10% asti vaaditusta käyntimäärästä. Apuohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.

Fysiikkavaatimukset:

	9gup	8gup	7gup	6gup	5gup	4gup	3gup	2gup	1gup
1. Polvennostot+lyönnit	20s	25s	30s	35s	-	-	-	-	-
2. Vuorikiipeilijä juoksu	0	0	0	0	25s	30s	35s	40s	45s
3. Kyykky	3	5	6	7	-	-	-	-	-
4. Yleisliike	0	0	0	0	8	9	10	11	12
5. Punnerrus, polvet lattiassa	7	10	12	15	18	20	23	25	28
6. Hidas polkupyörä/vatsaliike	0	0	0	0	14	16	18	20	22
7. Liikkuvuus									