



10gup>9 gup 1

Vaadittava käyntimäärä: 10



Sogi (asennot)

- Charyot sogi (huomioasento)
- Narani sogi (samansuuntainen asento)
- Gunnun sogi (kävelyasento)

Käsitekniikat

- Narani so kaunde jirugi (eteen lyönti)
- Gunnun so kaunde baro jirugi (eteen- ja taaksepäin)
- Gunnun so palmok najunde yop makgi (alatorjunta kyynärvarrella)

Jalkatekniikat

- Apcha olligi (eteen nouseva potku)
- Apcha busigi (etupotku)

Hosin Sul (itsepuolustus)

- Vapautuminen ranteeseen kiinni tarttumisesta (toiseen tai kumpaankin ranteeseen)
- Äänenkäyttö, etäisyys ja itsepuolustuksen valmiusasento
- Itsepuolustus esitetään parin kanssa vuorotellen

Teoria

- Mitä Taekwon-Do tarkoittaa?

Sanasto

- Taekwon-Do
- Sogi
- Jirugi
- Makgi
- Chagi
- Dobok
- Sabum Nim

"Do"

- Mitä on kunnioitus?
- Mitä on kohteliaisuus?



9gup1>9 gup 2

Vaadittava käyntimäärä: 10



Sogi (asennot)

- Charyot sogi (huomioasento)
- Narani sogi (samansuuntainen asento)
- Gunnun sogi (kävelyasento)

Käsitekniikat

- Gunnun so sonkal najunde yop makgi (alatorjunta veitsikädellä)
- Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi (ulkoköynnärvarren torjunta sivulle)

Jalkatekniikat

- Yopcha olligi
- Twimyo apcha busigi

Neljään suuntaan

- Saju jirugi

Hosin Sul (Itsepuolustus)

- Vapautuminen ranteeseen kiinni tarttumisesta (toiseen tai kumpaankin ranteeseen)
- Äänenkäyttö, etäisyys ja itsepuolustuksen valmiusasento
- Itsepuolustus esitetään parin kanssa vuorotellen

Askelottelu

- Sambo matsogi; yksi yhdistelmä 3-askeleen ottelusta rivissä tehtynä

Teoria

- Taekwon-Don pääperiaatteet

Sanasto

- Najunde
- Kaunde
- Nopunde
- Charyot
- Junbi

"Do"

- Periksiantamattomuus - mitä se on?



9gup2>9 gup 3

Vaadittava käyntimäärä: 10



Sogi (asennot)

- Charyot sogi (huomioasento)
- Narani sogi (samansuuntainen asento)
- Gunnun sogi (kävelyasento)

Käsitekniikat

- Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
- Gunnun so kaunde bandae jirugi

Jalkatekniikat

- Dollyo chagi

Neljään suuntaan

- Saju makgi

Hosin Sul (Itsepuolustus)

- Vapautuminen tarttumisesta hartiaan
- Vapautuminen tarttumisesta rinnukseen
- Äänenkäyttö, etäisyys ja itsepuolustuksen valmiusasento
- Sekä kaikki aiemmin vaaditut
- Itsepuolustus esitetään parin kanssa vuorotellen

Askelottelu

- Sambo matsogi; yksi yhdistelmä 3-askeleen ottelusta parin kanssa tehtynä

Teoria

- Taekwon-Don perustaja

Sanasto

- An palmok
- Bakat palmok
- Sonkal
- Sijak

"Do"

- Rehellisyys - mitä se on?



9gup3>9 gup 4

Vaadittava käyntimäärä: 10



Sogi (asennot)

- Niunja sogi (L-asento)

Käsitekniikat

- Niunja so an palmok kaunde makgi (Sisäkyynärvarren torjunta sivulle)

Jalkatekniikat

- Yopcha jirugi

Neljään suuntaan

- Saju Jirugi
- Saju makgi

Hosin Sul (Itsepuolustus)

- Kaikki aiemmin vaaditut

Askelottelu

- Sambo matsogi; kaksi yhdistelmää 3-asteeseen ottelusta parin kanssa tehtynä

Teoria

- Miten harjoitussalissa käyttäytyään?

Sanasto

- Apkumchi
- Ap joomuk
- Matsogi
- Hosin sul
- Dojang

"Do"

- Itsehillintä - mitä se on?



9gup4>9 gup 5

Vaadittava käyntimäärä: 10



Sogi (Asennot)

- Annun sogi

Käsitekniikat

- Gunnun so bakat palmok chookyo makgi

Jalkatekniikat

- Naeryo chagi

Liikesarja

- Chon-Ji

Hosin Sul (Itsepuolustus)

- Kaikki aiemmin vaaditut

Askelottelu

- Sambo matsogi; kaksi yhdistelmää 3-askeleen ottelusta parin kanssa tehtynä
- Il Bo matsogi; parin kanssa ennalta sovittu yhden askeleen ottelu

Teoria

- Väiden värien tarkoitus
- Chon-ji: merkitys, diagrammi, liikkeet

Sanasto

- Tul
- Numerot 1-10 koreaksi

"Do"

- Lannistumaton henki - mitä se on?