

VYÖKOEVAATIMUKSET (yli 13 -vuotiaat)

ALKEISKURSSI

Asennot:

- Gunnun sogi, Narani sogi, Charyot sogi

Perustekniikka:

- Najunde makgi , bakat palmok makgi/an palmok makgi, sonkal nasunde makgi, baro jirugi
- Käännös

Potkut:

- Ap chagi, Naeryo chagi, rivitekniikkana
- Dollyo chagi, Yop chagi, mitsitekniikkana

Sarjat:

- Saju makgi, Jirugi, Chagi

Ottelu:

- Sambo matsogi (yksin yhteen suuntaan)
- Pisteottelun alkeita

Murskaus:

- Osaa kertoa miksi murskausta tehdään, mittauksesta ja tehdä maksimaalisella voimalla murskausta mitsiin.

Itsepuolustus:

- Ennakointi, miten vältät itsepuolustustilanteita
- Perus irroittautumiset
- Kaatumiset eteen ja taakse

Teoria:

- Numerot 1-10
- Pääperiaatteet + niiden merkitystä ja tarkoitusta
- Taekwon-Do vala
- Sanastosta: Opetetut tekniikat ja asennot koreaksi
- Taekwon-Don perustaja + hänen vyöarvonsa
- Suomen ylin vyö
- Kertoa mitä Taekwon-Do tarkoittaa
- Korkeudet koreaksi

Treenimerkit:

- Alkeiskurssi kestä noin 5 kk ja se päättyy automaattisesti vyökookesen

9 GUP

- Edellisten lisäksi:

Perustekniikka:

- Palmok daebi makgi, Bandae jirugi

Asennot:

- Niunja sogi
- Annun sogi

Potkut:

- Dollyo chagi
- Potkuyhdistelmiä mitsiin

Sarjat:

- Chon-Ji

Ottelu:

- Ottelutekniikan perusteet hallussa
- Sambo matsogi (yhteen suuntaan parin kanssa)

Itsepuolustus:

- Kovat kaatumiset

Teoria:

- Yleistä sanastoa kuten puku, vyö, harjoittelusali jne.
- Vyöjärjestys
- Chon-Jin teoria.
- Pisteottelun sääntöjä

Treenimerkit:

- Vähintään 35

8 GUP

- Edellisten lisäksi:

Perustekniikka:

- Sonkal daebi makgi, Sang palmok makgi, Sonkal bakkuro/yop tearigi, chukyo makgi
- Jatketut liikkeet

Potkut:

- Yop chagi

Sarjat:

- Dan-Gun

Ottelu:

- Sambo matsogi (kahteen suuntaan, yksin ja parin kanssa)

Murskaus:

- Pehmusetut mustat laudat

Itsepuolustus:

- Pyyhkäisyt irroittautumisten tueksi

Teoria:

- Dan-Gunin teoria
- Opitut liikkeet ja asennot koreaksi
- Arvonimet

Treenimerkit:

- Vähintään 40
- 1 tapahtuma

7 GUP

- Edellisten lisäksi:

Perustekniikka:

- Sun sonkut tulgi, Dung joomuk yop tearigi, Bakat palmok hechyo makgi
- Nopeat liikkeet

Potkut:

- Dwit chagi (mitsitekniikkana)

- Bandae dollyo chagi (mitsitekniikkana)

Sarjat:

- Do-San

Teoria:

- Do-Sanin teoria
- Sanastoa laajemmin (esim. kehon osien nimiä koreaksi, suunnat)
- Kumarrutukset
- Opitut liikkeet ja asennot koreaksi, tekniikoiden tarkoitukset ja asentojen mitat

Treenimerkit:

- Vähintään 40
- 1 tapahtuma

6 GUP

- Edellisten lisäksi:

Perustekniikka:

- Sonkal anuro taerigi, An palmok dollimyo makgi

Asennot:

- Gojung sogi, Guburyo junbi sogi A, Moa junbi sogi A

Sarjat:

- Won-Hyo
- Ibo matsogi

Potkut:

- Dwit chagi
- goro chagi (mitsitekniikkana)

Itsepuolustus:

- Laajempaa irroittautumistaitoa ja variaatioiden lisäämistä
- Ymmärtää hätävarjelun ja kamppailuhenkisen itsepuolustuksen eron ja osaa tehdä irroittautumiset kummallakin eri tavalla
- Osaa kaatua eteen, taakse ja sivulle, kovaa ja pehmeästi

Teoria:

- Won-Hyon teoria
- Voimanteoria

- Väiden merkitykset
- Opite liikkeet ja asennot koreaksi, tekniikoiden tarkoitukset ja asentojen mitat

Treenimerkit:

- Vähintään 40
- 1 tapahtuma

5 GUP

- Edellisten lisäksi:

Perustekniikka:

- Sonbadak golcho makgi, ap palkup taerigi, Sang sonkal makgi, Miro jirugi
- Yhdistetyt liikkeet

Asennot:

- Kyocha sogi

Potkut:

- Goro chagi

Sarjat:

- Yul-Gok

Itsepuolustus:

- Itsepuolustus lyönti hyökkäystä vastaan

Teoria:

- Yul-Gokin teoria
- Osaa selittää erot nopeille, jatketuille ja yhdistetyille liikkeille
- Opite liikkeet ja asennot koreaksi, tekniikoiden tarkoitukset ja asentojen mitat

Treenimerkit:

- Vähintään 50
- 1 tapahtuma

4 GUP

- Edellisten lisäksi:

Perustekniikka:

- Sonkal dung bakkuro makgi, Sonbadak ollyo makgi, Wi palkup taerigi, Sang joomuk sewo jirugi, Sang joomuk dwijibo jirugi, Kyocha joomuk chukyo makgi, Sonbadak noollo makgi, Kiokja jirugi, Digutja makgi
- Hitaat liikkeet

Asennot:

- Dwitbal sogi, Nachyo sogi, Moa junbi sogi B

Potkut:

- Bandae dollyo chagi
- Alapotkuja mitsiin

Sarjat:

- Joong-Gun

Itsepuolustus:

- Monipuolista osaamista lyöntiä vastaan
- Puolustautuminen maassa (alkeet)

Teoria:

- Joong-Gunin teoria
- Harjoittelun salaisuudet
- Opitut liikkeet ja asennot koreaksi, tekniikoiden tarkoitukset ja asentojen mitat

Treenimerkit:

- Vähintään 60
- 2 tapahtumaa

3 GUP

- Edellisten lisäksi:

Perustekniikka:

- Dwijibun sonkut tulgi, Dung joomuk yopdwi taerigi, Kyocha joomuk noollo makgi, Sang palkup yop taerigi, San palmok makgi, Mori japki, Opun sonkut tulgi, Dung joomuk yopdwi taerigi

Asennot:

- Moa sogi

Potkut:

- Moorup ollyo chagi, bandae goro chagi
- doro yop chagi

Sarjat:

- Toi-Gye
- Ilbo matsogi

Itsepuolustus:

- Itsepuolustus potkuhyökkäystä vastaan

Teoria:

- Toi-Gyen teoria
- Vitaalipisteet
- Opitut liikkeet ja asennot koreaksi, tekniikoiden tarkoitukset ja asentojen mitat

Treenimerkit:

- Vähintään 60
- 2 tapahtumaa

2 GUP

- Edellisten lisäksi:

Perustekniikka:

- Sonbadak yopap miro makgi, Ollyo jirugi, Sonkal naeryo taerigi, Yop palkup tulgi, An palmok yopap makgi

Asennot:

- Soojik sogi

Sarjat:

- Hwa-Rang

Teoria:

- Hwa-Rangin teoria
- Opitut liikkeet ja asennot koreaksi, tekniikoiden tarkoitukset ja asentojen mitat

Itsepuolustus:

- Puukko itsepuolustus (alkeet)

Treenimerkit ja muut vaatimukset:

- Vähintään 70
- 2 tapahtumaa
- Tuomarikurssi jos mahdollista
- Valmentajakurssi jos mahdollista
- Apuohjaajana toimiminen

1 GUP

- Edellisten lisäksi

Perustekniikka:

- Sonkal ap taerigi, Sonkal dung ap taerigi, Palmok ap makgi, Kyocha sonkal kaunde makgi (Momchau makgi, Doo sonbadak ollyo makgi)

Sarjat:

- Choong-Moo

Itsepuolustus:

- Asetta vastaan itsepuolustus (alkeet)

Teoria:

- Choong-Moon teoria

Treenimerkit:

- Vähintään 80 ja 10 kk edellisestä vyökoikeesta
- On toiminut apuvalmentajana junioriryhmässä vähintään yhden kauden (syys-kevät) ajan.
- 2 tapahtumaa
- valmentaja- ja tuomarikoulutukset jos mahdollista