

MOOYE TAEKWONDON VYÖOHJELMA (LAPSET 7–10 V.)

Perusteet 48 kk.		
Valkoinen vyö	10 kup	vähintään 20 harjoituskertaa
Valkokeltainen vyö	10+kup	vähintään 20 harjoituskertaa (lapset 7–8 v. ja 9–10 v.)
Valkokeltainen + 1 vyö	10++kup	vähintään 20 harjoituskertaa (lapset 7–8 v. ja 9–10 v.)
Keltainen vyö	9 kup	vähintään 30 harjoituskertaa
Keltavihreä vyö	9+kup	vähintään 30 harjoituskertaa (lapset, nuoret ja perheet)
Keltavihreä + 1 vyö	9++kup	vähintään 30 harjoituskertaa (lapset, nuoret ja perheet)
Vihreä vyö	8 kup	vähintään 30 harjoituskertaa
Vihreä + 1 vyö	7 kup	vähintään 30 harjoituskertaa

Lasten (7–10 v.) vyöohjelma sisältää kahdeksan (8) vyöastetta. Iän puolesta oppilaat kerkeävät saavuttamaan sinisen vyön ennen siirtymistä nuorten ryhmään, mikäli ovat aloittaneet harjoittelun seitsemän vuoden iässä. Nuorten ryhmissä harjoittelu jatkuu kohti korkeampia vyöasteita.

Valkoinen vyö (10 kup)

Potkut

Etupotku eteenpäin päkiällä / ylöspäin	Ap Chuk Ap Chagi / Bal Dong Ap Chagi
Työntöpotku	Miro Chagi
Kirvespotku	Neryo Chagi

Potkusarjat

Etupotku + etupotku
Etupotku + työntöpotku

Liikkuminen pystyssä

Perusliikkuminen eteen, taakse ja sivuille

Huomio- ja valmiusasennot

Kumarrus	Komennolla ”Kyongnee”
Huomioasento (Moa Seogi)	Komennolla ”Tsariot”, jalat yhdessä
Perusvalmiusasento (Naranhi Seogi)	Komennolla ”Zumbi”, jalat rinnakkain, lantion leveys
Potkuvalmiusasento	Komennolla ”Bal Chagi Zumbi”

Seisonnat

Hevosseisonta	Juchum Seogi Jireugi
Pitkä etuseisonta	Ap Kubi

Lyönnit (Perinnetekniikka)

Lyönti hevosseisonnasta	Juchum Seogi Jireugi
Etukäden lyönti (etuseisonnasta)	Bande Jireugi
Takakäden lyönti (etuseisonnasta)	Baro Jireugi
Lyönti ylös	Olgul Jireugi

Itsepuolustus pystyssä

Kaatumiset

Kaatuminen taakse

Itsepuolustus maassa

Hyökkääjä pystyssä

Pään suojaus, ympyräliikkuminen ja tekninen ylosnousu

Mount-sidonta, vastustaja alla

Työntöjen, siltaamisen ja liikkumisen hallinta

Ottelumuodot

Mattopaini sidonnoilla

Lopetustekniikat ja isku. Vastustajan vahingoittaminen kielletty

Valkokeltainen vyö (10+ kup)

Potkut

Kehäpotku sisäänpäin	An Chagi
Kehäpotku ulospäin	Bakat Chagi

Liikkuminen pystyssä

Puolenvaihto etukautta ja takakautta

Seisonnat (perinnetekniikka)

Lyhyt etuseisonta (kävelyaskel)	Ap Seogi
---------------------------------	----------

Huomio- ja valmiusasennot

Otteluvalmiusasento	Komennolla ”Kyorugi Zumbi”
Varovalmiusasento	Kädet auki

Torjunnat (perinnetekniikka)

Alatorjunta	Arae Makki
Ylätorjunta	Olgul Makki
Keskitorjunta sisäänpäin	Momtong Makki

Itsepuolustus pystyssä**Kaatumiset**

Rullaava kaatuminen taakse

Suora ote ranteesta

Irtautuminen
Käsipuukko

Ottelumuodot**Pystypaini**

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Valkokeltainen vyö +1 (10++ kup)

Potkut**Potkusarjat**

Etupotku + etupotku
Etupotku + työntöpotku
Etupotku + kirvespotku

Seisonnat (perinnetekniikka)

Takaseisonta	Dwit Kubi
--------------	-----------

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kämmensyrjälyönti sisäänpäin kaulaan	Sonnal Mok Chigi
--------------------------------------	------------------

Itsepuolustus pystyssä**Ristiote ranteesta**

Irtautuminen
Käsipuukko

Molemmista ranteista edestä

Irtautuminen

Itsepuolustusmenetelmät**VSS-taito**

Miten **vältät** riitatilanteita
Miten **selvität** riitatilanteita
Miten **selviydyt** riitatilanteista

Ottelumuodot**Pystypaini**

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Keltainen vyö (9 kup)**Potkut**

Kiertopotku Dollyo Chagi

Potkusarjat

Puolenvaihto etukautta ja takakautta

Etupotku + kiertopotku

Kiertopotku + kiertopotku

Liikkuminen pystyssä

Askel (eteen, taakse, sivuille ja selän kautta)

Torjunnat (perinnetekniikka)

Keskitorjunta ulospäin Momtong Bakkat Makki

Yhdenkäden veitsisyrjätorjunta Han Sonnal Momtong Bakkat Makki

Itsepuolustus pystyssä**Kuristus edestä**

Irtautuminen

Kuristus takaa

Irtautuminen

Kuristus sivulta

Irtautuminen

Itsepuolustus maassa**Mount-sidonta, vastustaja päällä**

Siltapoistuminen

Ottelumuodot**Pystypaini**

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Mattopaini sidonnoilla

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Varjo-ottelu parin kanssa (WT keskivartalon korkeudelle)**Keltavihreä vyö (9+ kup)****Potkut**

Sivupotku Yop Chagi

Kehäpotku ulospäin Bakat Chagi

Potkusarjat

Kiertopotku + sivupotku

Sivupotku + sivupotku

Liikkuminen pystyssä

Etujalan hämäysaskel

Ympyräliikkuminen

Torjunnat (perinnetekniikka)

Kahdenkäden veitsisyrjätorjunta Sonnal Makki

Itsepuolustus pystyssä**Kaatumiset**

Kaatuminen sivulle

Suora ote ranteesta

Pyyhkäisy

Ristiote ranteesta

Rannekaato

Ottelumuodot**Pystypaini**

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Mattopaini sidonnoilla

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Varjo-ottelu parin kanssa (WT keskivartalon korkeudelle)

Keltavihreä vyö +1 (9++ kup)**Potkut**

Koukkupotku Yop Huryo Chagi

Potkusarjat

Sivupotku + koukkupotku

Kiertopotku + koukkupotku

Liikkuminen pystyssä

Peruspotkujen yhdistäminen kaikkiin liikkumistekniikoihin

Liikkuminen parin kanssa (avoin ja suljettu muoto)

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kerrataan vanhoja tekniikoita

Torjunnat (perinnetekniikka)

Kerrataan vanhoja tekniikoita

Itsepuolustus pystyssä**Kaatumiset**

Rullaava kaatuminen eteen

Rullaava kaatuminen eteen alas jääden

Rinnuksista vääntäen

Rannekaato

Pyyhkäisy

Liikesarjat

Poomse Taeguk 1 (il yang)

Ottelumuodot**Pystypaini**

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Mattopaini sidonnoilla

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Kevyt kontaktiottelu potkuilla ja lyönneillä (ei pääkontaktia)

Kaikki nilkan alapuolisella osalla tehdyt potkut ja suorat lyönnit

Osumat sallittu keskivartalon alueelle (ei osumia päähän eikä jalkoihin)

Varustus: perussuojapaketti (kynnärvarsi-, hammas-, ala-, sääri- ja jalkapöytä-suojat)

Vihreä vyö (8 kup)**Potkut**

Takapotku Dwit Chagi

Potkusarjat

Kiertopotku + takapotku

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kerrataan vanhoja tekniikoita - keskitytään oikeaoppisiin suorituksiin

Torjunnat (perinnetekniikka)

Kerrataan vanhoja tekniikoita - keskitytään oikeaoppisiin suorituksiin

Itsepuolustus pystyssä**Kaatumiset**

Kova kaatuminen eteen

Käsillä rinnuksista työntö

Rannekaato

Käsillä rinnuksista veto

Pyyhkäisy

Itsepuolustus maassa**Mount-sidonta, vastustaja alla**

Americana-kyynärvääntö

Ottelumuodot**Pystypaini**

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Mattopaini sidonnoilla

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Kevyt kontaktiottelu potkuilla ja lyönneillä (ei pääkontaktia)

Kaikki nilkan alapuolisella osalla tehdyt potkut ja suorat lyönnit

Osumat sallittu keskivartalon alueelle (ei osumia päähän eikä jalkoihin)

Varustus: perussuojapaketti (kynnärvarsi-, hammas-, ala-, sääri- ja jalkapöytä-suojat)

Vihreä + 1 vyö (7 kup)**Potkut**

Takakiertopotku Dwit Huryo Chagi

Potkusarjat

Kiertopotku + takakiertopotku

Potkusarjat eteen

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kerrataan vanhoja tekniikoita - keskitytään oikeaoppisiin suorituksiin

Torjunnat (perinnetekniikka)

Kerrataan vanhoja tekniikoita - keskitytään oikeaoppisiin suorituksiin

Liikesarjat

Poomse Taeguk 2 (ii yang)

Itsepuolustus pystyssä**Kaatumiset**

Rullaava kaatuminen taakse

Kiertopotkua vastaan

Pyyhkäisy

Edestä kyynärvarresta

Pyyhkäisy

Itsepuolustus maassa**Guard-jalkasidonta, vastustaja päällä**

Työntö jalalla tai kädellä, sitten tekninen ylösnousu

Ottelumuodot**Pystypaini**

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Mattopaini sidonnoilla

Lopetustekniikat, iskut ja vastustajan vahingoittaminen kielletty

Kevyt kontaktiottelu potkuilla ja lyönneillä (ei pääkontaktia)

Kaikki nilkan alapuolisella osalla tehdyt potkut ja suorat lyönnit

Osumat sallittu keskivartalon alueelle (ei osumia päähän eikä jalkoihin)

Varustus: perussuojapaketti (kyynärvarsi-, hammas-, ala-, sääri- ja jalkapöytä-suojat)

**** Huom! Oppilaan täyttäessä 11-vuotta tapahtuu uuden kauden alussa siirtyminen nuorten ryhmään. Lasten ohjelmassa ei ole käyty seuraavia itsepuolustustekniikoita, jotka esiintyvät nuorten ohjelmassa. Tekniikat opitaan kertausten yhteydessä, mutta niiden oppimisessa ei tarvitse kiirehtiä.

Itsepuolustus pystyssä (nuorten ryhmän vihreän vyön tekniikkaa)**Suora ote ranteesta**

Rannelukko

Kainalolukko

Ristiote ote ranteesta

Kainalolukko

Edestä niskan takaa painaen

Käden alta ja pyyhkäisy

Käden alta ja käsipuukko

Käden alta ja kainalolukko

Etupotkua vastaan

Pyyhkäisy

Itsepuolustus pystyssä (nuorten ryhmän vihreän +1 vyön tekniikkaa)**Suora ote rinnoista**

Rannelukko

Sivupotkua vastaan

Pyyhkäisy

Edestä olkapäästä

Käsipuukko

Pyyhkäisy

Kainalolukko

MOOYE TAEKWONDON VYÖOHJELMA (NUORET 11-15 V JA PERHEET)

Perusteet 36 kk.

Valkoinen vyö	10 kup	vähintään 20 harjoituskertaa
Keltainen vyö	9 kup	vähintään 30 harjoituskertaa
Keltavihreä vyö	9+kup	vähintään 30 harjoituskertaa (lapset, nuoret ja perheet)
Keltavihreä + 1 vyö	9++kup	vähintään 30 harjoituskertaa (lapset, nuoret ja perheet)
Vihreä vyö	8 kup	vähintään 30 harjoituskertaa
Vihreä + 1 vyö	7 kup	vähintään 30 harjoituskertaa

Edistyneet 36 kk.

Sininen vyö	6 kup	vähintään 40 harjoituskertaa
Sininen + 1 vyö	5 kup	vähintään 50 harjoituskertaa
Punainen vyö	4 kup	vähintään 60 harjoituskertaa
Punainen + 1 vyö	3 kup	vähintään 60 harjoituskertaa
Ruskea vyö	2 kup	vähintään 70 harjoituskertaa
Mustaruskea vyö	1 kup	vähintään 70 harjoituskertaa

Mustat vyöt

Puna-musta vyö	1-4 poom	alle 15-vuotiaat
Musta vyö	1-9 dan	yli 15-vuotiaat

Huom! Nuorten ja perheiden vyöohjelmassa on perusteet -tasolla enemmän vyöasteita kuin aikuisten ohjelmassa, muuten ohjelma on identtinen aikuisten ohjelman kanssa. Siniseltä vyöltä eteenpäin nuorten, perheiden ja aikuisten ohjelmat etenevät samalla tavalla ja ohjelman sisältö on sama.

Valkoinen vyö (10 kup)

Potkut

Etupotku eteenpäin päkiällä / ylöspäin	Ap Chuk Ap Chagi / Bal Dong Ap Chagi
Työntöpotku	Miro Chagi
Kirvespotku	Neryo Chagi
Kehäpotku sisäänpäin	An Chagi
Kehäpotku ulospäin	Bakat Chagi

Liikkuminen pystyssä

Perusliikkuminen eteen, taakse ja sivuille
Puolenvaihto

Huomio- ja valmiusasennot

Kumarrus	Komennolla ”Kyongnee”
Huomioasento (Moa Seogi)	Komennolla ”Tsariot”, jalat yhdessä
Perusvalmiusasento (Naranhi Seogi)	Komennolla ”Zumbi”, jalat rinnakkain, lantion leveys
Potkuvalmiusasento	Komennolla ”Bal Chagi Zumbi”
Otteluvalmiusasento	Komennolla ”Kyorugi Zumbi”
Varoalmiusasento	Kädet auki

Seisonnat (perinnetekniikka)

Hevosseisonta	Juchum Seogi
Pitkä etuseisonta	Ap Kubi

Lyönnit (perinnetekniikka)

Lyönti hevosseisonnasta	Juchum Seogi Jireugi
Etukäden lyönti (etuseisonnasta)	Bande Jireugi
Takakäden lyönti (etuseisonnasta)	Baro Jireugi
Lyönti ylös	Olgul Jireugi

Kamppailulliset lyönnit ja torjunnat

Suorat lyönnit
Keskilinjän suojaus
Vartaloväistö sivuille ja taakse

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)

Valkoinen vyö (10 kup)

Itsepuolustus pystyssä

Kaatumiset

Kaatuminen taakse ja sivulle

Suora ote ranteesta

Irtautuminen

Käsi puukko

Ristiote ranteesta

Irtautuminen

Käsi puukko

Itsepuolustus maassa

Hyökkääjä pystyssä

Pään suojaus, ympyräliike ja tekninen ylösnousu

Mount-sidonta, vastustaja alla

Työntöjen, siltaamisen ja liikkumisen hallinta

Ottelumuodot

Pystypaini ja mattopaini sidonnoilla

Oppilas ymmärtää vastustajan liikkeen hyödyntämisen, tasapainoisen asennon ja paremman sijoittautumisen periaatteet (positiohierarkia)

Itsepuolustuksen VSS-taito

Välttää, Selvittää ja Selviytyä

Keltainen vyö (9 kup)

Potkut

Kiertopotku Dollyo Chagi

Sivupotku Yop Chagi

Liikkuminen pystyssä

Askel eteen ja taakse puolenvaihdoilla

Etujalan hämäysaskel

Seisonnat (perinnetekniikka)

Lyhyt etuseisonta (kävelyaskel) Ap Seogi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Alatorjunta Arae Makki

Ylätorjunta Olgul Makki

Keskitorjunta sisäänpäin

Momtong Makki

Itsepuolustus pystyssä

Kaatumiset

Rullaava kaatuminen eteen

Molemmista ranteista edestä

Irtautuminen

Kuristus edestä, takaa ja sivulta

Irtautuminen

Itsepuolustus maassa

Mount-sidonta, vastustaja päällä

Silta poistuminen

Ottelumuodot

Pystypaini ja mattopaini sidonnoilla

Oppilas ymmärtää vastustajan liikkeen hyödyntämisen, tasapainoisen asennon ja paremman sijoittautumisen periaatteet (positiohierarkia)

Keltavihreä vyö (9+ kup)

Potkut

Koukkupotku Huryo Chagi

Potkusarjat

Etupotku + kiertopotku

Kiertopotku + kiertopotku

Kiertopotku + sivupotku

Sivupotku + sivupotku

Liikkuminen pystyssä

Ympyräliikkuminen

Seisonnat (perinnetekniikka)

Takaseisonta Dwit Kubi

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kämmensyrjälyönti sisäänpäin kaulaan Sonnal Mok Chigi

Torjunnat (Perinnetekniikka)

Keskitorjunta ulospäin Momtong Bakkat Makki

Yhdenkäden veitsisyrjätorjunta Han Sonnal Momtong Bakkat Makki

Itsepuolustus pystyssä

Kaatumiset

Kovakaatuminen eteen

Suora ote ranteesta

Pyyhkäisy

Kainalolukko (kyynärpäähän kohdistuva)

Pyörähdyskaato

Ottelumuodot

Ottelu

Pystypaini ja mattopaini sidonnoilla

Oppilas ymmärtää vastustajan liikkeen hyödyntämisen, tasapainoisen asennon ja paremman sijoittautumisen periaatteet (positiohierarkia)

WT-varjo-ottelu parin kanssa (ei päänkorkeudelle suorituksia)

Keltavihreä vyö +1 (9++ kup)

Potkut

Takapotku Dwit Chagi

Liikkuminen pystyssä

Peruspotkujen yhdistäminen kaikkiin liikkumistekniikoihin

Liikkuminen parin kanssa (avoin ja suljettu muoto)

Kamppailulliset lyönnit ja torjunnat

Yläkoukku

Sivulinjan suojaus

U-väistö

Itsepuolustus pystyssä

Ristiote ranteesta

Rannekaato

Kainalolukko (kyynärpäähän kohdistuva)

Rinnuksista vääntäen

Rannekaato

Pyyhkäisy

Liikesarjat

Poomse Taeguk 1 (il yang)

Itsepuolustus pystyssä

Kaatumiset

Rullaava kaatuminen eteen

Rullaava kaatuminen eteen alas jääden

Suora ote ranteesta

Rannelukko

Käsiuukko

Käsillä rinnuksista työntö

Rannekaato

Käsiuukko

Käsillä rinnuksista veto

Pyyhkäisy

Jatkuu seuraavalla sivulla >

Keltavihreä vyö +1 (9++ kup)

Ottelumuodot

Ottelu

Pystypaini ja mattopaini sidonnoilla

Oppilas ymmärtää vastustajan liikkeen hyödyntämisen, tasapainoisen asennon ja paremman sijoittautumisen periaatteet (positiohierarkia)

WT-varjo-ottelu parin kanssa (ei päänskorkeudelle suorituksia)

Vihreä vyö (8 kup)

Potkut

Takakiertopotku Dwit Huryo Chagi

Kamppailulliset lyönnit ja torjunnat

Alakoukku

Kohokoukku

Torjunnat (perinnetekniikka)

Kahden käden veitsisyrjätorjunta Sonnal Makki

Itsepuolustus pystyssä

Kaatumiset

Kova kaatuminen eteen

Edestä niskan takaa painaen

Käden alta ja pyyhkäisy

Käden alta ja käsipuukko

Käden alta ja kainalolukko

Etupotkua vastaan

Pyyhkäisy

Itsepuolustus maassa

Mount-sidonta, vastustaja alla

Americana-kyynärvääntö

Ottelumuodot

Pystypaini ja mattopaini lopetuksilla

Paini lähtee pystystä ja jatkuu mattona, kunnes vastustaja luovuttaa.
Suojat: alasuojat, hammassuojat

Vihreä + 1 vyö (7 kup)

Potkusarjat

Kiertopotku + takakiertopotku

Rullaavat potkusarjat eteen

Kiertopotku + takapotku

Potkusarjoja eteenpäin

Liikkuminen pystyssä

Peruspotkujen yhdistäminen kaikkiin liikkumistekniikoihin

Liikkuminen parin kanssa (avoin ja suljettu muoto)

Kamppailulliset lyönnit

Kyynärpäälyönnit (ylös ja kiertävä)

Liikesarjat

Poomse Taeguk 2, ii yang

Itsepuolustus pystyssä

Kaatumiset

Rullaava kaatuminen taakse

Rullaava kaatuminen eteen alas jääden

Suora ote ranteesta

Rannelukko

Kiertopotkua vastaan

Pyyhkäisy

Sivupotkua vastaan

Pyyhkäisy

Edestä kyynärvarresta

Pyyhkäisy

Edestä olkapäästä

Käsihuukko

Pyyhkäisy

Kainalolukko

Itsepuolustus maassa

Guard-jalkasidonta, vastustaja päällä

Työntö jalalla tai kädellä, sitten tekninen ylösnousu

Vihreä + 1 vyö (7 kup)

Itsepuolustusmenetelmät

Jatkuvaa itsepuolustusta erilaisia tarttumishyökkäyksiä vastaan

Vastustaja hyökkää erilaisilla tarttumisilla

Tehtävänä on selviytyä hyökkäyksistä ja samalla tarkkailla ympäristöä

Varustus: alasuojat, hammassuojat

Ottelumuodot

Keskikova kontaktiottelu käsillä

Nyrkkeilylyönnit sallittu päähän ja keskivartaloon

Varustus: hammassuojat ja nyrkkeilyhanskat

Ylempiin vöihin siirtyessä oppilas tarvitsee nyrkkeilyhanskat, sääri-, ala- ja hammassuojat

Sininen vyö (6 kup)

Potkut

Selänkautta pyörähtävä kiertopotku Mom Dollyo Dollyo Chagi /Thon

Kamppailulliset lyönnit ja torjunnat

Lyöntiyhdistelmät

Liikesarjat

Poomse Taeguk 3, Sam Yang

Itsepuolustus pystyssä

Takaa molemmista ranteista

Irtautuminen

Rannekaato

Takaa kauluksesta

Pyyhkäisy

Etukäden suoraa lyöntiä vastaan

Torjuntaväistö ja koukkaus

Käsi puukko

Pyyhkäisy

Rannekaato

Itsepuolustus maassa

Guard-jalkasidonta alta

Saksipyyhkäisy

Ottelumuodot

Täyskontaktitottelu World Taekwondo Federationin (WT) –säännöillä

Sininen + 1 vyö (5 kup)

Potkut

Takakiertopotku Doo Bal Dang Seong Dollyo Chagi

Vastakiertopotku Dwilo Ban-Dal Chagi

Potkusarjat

Potkusarjat taakse

Lyönnit ja torjunnat (perinnetekniikka)

Sormenpäälyönti tuelta Pyonsonkut Sewo Jireugi

Veitsisyrjällä ylätorjunta ja lyönti kaulaan Jebipoom Mok Chigi

Nyrkinselkälyönti eteenpäin Deung Jumeok Ap Chigi

Liikesarjat

Poomse Taeguk 4, Saa Yang

Itsepuolustus pystyssä

Takaa kyynärpäistä

Kaato jalan yli

Takakäden yläkoukkaa vastaan

Torjunta, sivukontrolli + lonkkaheitto tai sivupudotuskaato tai jalan koukkaus

Niskalenkkiheitto

Käsivarsiheitto

Takaa olkapäistä

Rannekaato

Poliisiote

Itsepuolustus maassa

Guard-jalkasidonta, vastustaja alla

Jalkojen avaus ja hallinta

Punainen vyö (4 kup)

Potkut

Hyppytakapotku	Twio Dwit-Chagi
Hyppyetupotku (saksipotku)	Twio-Ap-Chagi

Potkusarjat

Potkusarjat eteen ja taakse

Seisonnat (perinnetekniikka)

Takaristiseisonta	Dwi Koa seogi
-------------------	---------------

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kämmenpohjalyönti alaspäin	Mejumeok Naeryo Chigi
Kiertävä kyynärpäilyönti	Palkup Dollyo Chigi
Kyynärpäilyönti kohteeseen	Palkup Pyojeok Chigi

Liikesarjat

Poomse Taeguk 5, Oh Yang

Itsepuolustus pystyssä

Edestä käsien päältä syleily

Työntö nivustapeisiin, sivukontrolli ja lonkkaheitto tai sivupudotuskaato tai jalan koukkaus

Työntö nivustapeisiin, polvipotku + kyynärpäilyönti

Takaa käsien päältä syleily

Käsi puukko taakse

Käsivarsiheitto

Kyynärkuristus sivulta lyönneillä

Poliisiote

Itsepuolustus maassa

Side mount –sivusidonta, vastustaja päällä

Siltapoistuminen guard-jalkasidontaan, sitten tekninen ylösnousu tai saksipyökkäisy

Punainen + 1 vyö (3 kup)

Potkut

Hyppytakakiertopotku	Twio Dwit Huryo Chagi
Sivupotku yhdellä jalalla alas ja ylös	Kodeup Yop Chagi
Kiertopotku yhdellä jalalla alas ja ylös	Kodeup Dollyo Chagi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Ylätorjunta sisältä ulos	Olgul Bakkat Makki
Veitsisyrjätorjunta ylös ristiin	Hanssonal Olgul Biteureo Bakkat Makki
Kahdenkäden alatorjunta	Arae Hecho Makki
Kämmenpohjatorjunta keskelle	Batangson Momtong Makki

Liikesarjat

Poomse Taeguk 6, Yuk Yang

Itsepuolustus pystyssä

Edestä käsien alta syleily

Työntö nivustapeisiin, sivukontrolli ja lonkkaheitto tai sivupudotuskaato tai jalan koukkaus

Työntö kasvoista ja polvipotku (tulee mukaan ohjelmaan 2017)

Takaa käsien alta syleily

Veto jalasta

Takavasarakko

Kyynärkuristus sivulta pystyssä

Nostokaato

Itsepuolustus maassa

Niskalenkkisidonta, vastustaja päällä

Jalkasakset ja hallintaote

Kääntyminen vatsalleen, poistuminen selän taakse ja poliisiote

Itsepuolustusmenetelmät

Jatkuva itsepuolustus useampaa hyökkääjää vastaan

Useampi vastustaja hyökkää tarttumisilla, syleilyillä, potkuilla ja lyönneillä

Tehtävänä on selviytyä hyökkäyksistä ja pitää jokainen hyökkääjä koko ajan omalla etulinjalla

Varustus: hammassuojat, alasuojat, sääri- ja jalkapöytäsuojat, kyynärvarsisuojat

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)

Punainen + 1 vyö (3 kup)

Ottelumuodot

Potkunyrkkeilyottelu

Potkut sallittu jalkoihin ja keskivartaloon sekä kevyellä kontaktilla päähän

Lyönnit sallittu keskivartaloon sekä kevyellä kontaktilla päähän

Varustus: nyrkkeilyhanskat ja kypärä sekä kyynärvarsi-, hammas-, ala-, sääri- ja jalkapöytäsuojat

Ruskea vyö (2 kup)

Potkut

Yhtaikaa kahden jalan etupotku Modum Bal Ap Chagi

Hypypysivupotku Twio Yop Chagi

Seisonnat (perinnetekniikka)

Tiikeriseisonta Beom Seogi

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kahdenkäden koukkulyönti Jecho Jireugi

Kämmenselkälönti sivulle Deung Jumeok Bakkat Chigi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Kahdenkäden veitsisyrjätorjunta alas Sonnal Arae Makki

Kämmenpohjatorjunta keskelle tuelta Batangson Keuduero Makki

Saksitorjunta Kawi Makki

Kahdenkäden keskitorjunta sisältä ulos Momtong Hecheo Makki

Ristorjunta alas kädet nyrkissä Otkoreo Arae Makki

Yhdenkäden veitsisyrjätorjunta sivulle Han Sonnal Momtong Yop Makki

Liikesarjat

Poomse Taeguk 7, Chill Yang

Itsepuolustus pystyssä

Kyynärkuristus sivulta alas painaen

Uhrautumishiitto

Kyynärkuristus takaa paikaltaan

Käsivarsihiitto

Kyynärkuristus takaa vetäen

Pyyhkäisy

Giljotin-kuristus

Kaato taakse

Nostokaato

Alasvientiä jaloista vastaan

Ennakointi

Sprawl-pudottautuminen

Liikkuminen vastustajan sivulle

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)

Ruskea vyö (2 kup)

Itsepuolustus maassa

Guard-jalkasidonta, vastustaja päällä

Suora käsilukko

Back mount

Poistuminen side mount –sivusidontaan

Ottelumuodot

Saliottelu

Pystyssä potkut sallittu jalkoihin ja keskivartaloon sekä kevyellä kontaktilla päähän

Pystyssä alasviennit mattoon sallittu ja matossa lyönnit sallittu kevyellä kontaktilla

Varustus: grappling-hanskat ja kypärä sekä kynärvarsi-, hammas-, ala-, sääri- ja jalkapöytäsuojat

Mustaruskea vyö (1 kup)

Vyökokeessa kertaan kaikkien vöiden vyötekniikoita ja kokeessa saat palautteen, mitä osa-alueita tulee kehittää ennen mustan vöön kokea

Lyönnit (perinnetekniikka)

Vetolyönti Dangkyu Teok Jireugi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Tuettu keskitorjunta kädet nyrkissä Kodureo Bakkat Makki

Vuoritorjunta (alatorjunta + ylätorjunta sisältä ulos) We Santeul Makk

Liikesarjat

Poomse Taeguk 8, Pal Yang

MOOYE TAEKWONDON AIKUISTEN VYÖOHJELMA

Perusteet 24 kk.

Valkoinen vyö	10 kup	vähintään 20 harjoituskertaa
Keltainen vyö	9 kup	vähintään 30 harjoituskertaa
Vihreä vyö	8 kup	vähintään 30 harjoituskertaa
Vihreä + 1 vyö	7 kup	vähintään 30 harjoituskertaa

Edistyneet 36 kk.

Sininen vyö	6 kup	vähintään 40 harjoituskertaa
Sininen + 1 vyö	5 kup	vähintään 50 harjoituskertaa
Punainen vyö	4 kup	vähintään 60 harjoituskertaa
Punainen + 1 vyö	3 kup	vähintään 60 harjoituskertaa
Ruskea vyö	2 kup	vähintään 70 harjoituskertaa
Mustaruskea vyö	1 kup	vähintään 70 harjoituskertaa

Mustat vyöt

Musta vyö	1-5 dan	yli 15-vuotiaat
-----------	---------	-----------------

Valkoinen vyö (10 kup)

Potkut

Etupotku eteenpäin päkiällä / ylöspäin	Ap Chuk Ap Chagi / Bal Dong Ap- Chagi
Työntöpotku	Miro Chagi
Kirvespotku	Neryo Chagi
Kehäpotku sisäänpäin	An Chagi
Kehäpotku ulospäin	Bakat Chagi

Liikkuminen pystyssä

Perusliikkuminen eteen, taakse ja sivuille
Puolenvaihto

Huomio- ja valmiusasennot

Kumarrus	Komennolla ”Kyongnee”
Huomioasento (Moa-Seogi)	Komennolla ”Tsariot”, jalat yhdessä
Perusvalmiusasento (Naranhi-Seogi)	Komennolla ”Zumbi”, jalat rinnakkain, hartioiden leveys
Potkuvalmiusasento	Komennolla ”Bal-Chagi Zumbi”
Otteluvalmiusasento	Komennolla ”Kyorugi Zumbi”
Varovalmiusasento	Kädet auki

Seisonnat (perinnetekniikka)

Hevosseisonta	Juchum-Seogi
Pitkä etuseisonta	Ap Kubi

Lyönnit (perinnetekniikka)

Lyönti hevosseisonnasta	Juchum Seogi Jireugi
Etukäden lyönti (etuseisonnasta)	Bande Jireugi
Takakäden lyönti (etuseisonnasta)	Baro Jireugi
Lyönti ylös	Olgul Jireugi

Itsepuolustus pystyssä

Kaatumiset

Kaatuminen taakse ja sivulle

Suora ote ranteesta

Irtautuminen
Käsipuukko

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)

Valkoinen vyö (10 kup)**Ristiote ranteesta**

Irtautuminen

Käsipuukko

Molemmista ranteista edestä

Irtautuminen

Kuristus edestä, takaa ja sivulta

Irtautuminen

Itsepuolustus maassa**Hyökkääjä pystyssä**

Pään suojaus, ympyräliike ja tekninen ylösnousu

Mount-sidonta, vastustaja alla

Työntöjen, siltaamisen ja liikkumisen hallinta

Ottelumuodot**Pystypaini ja mattopaini sidonnoilla**

Oppilas ymmärtää vastustajan liikkeen hyödyntämisen, tasapainoisen asennon ja paremman sijoittautumisen periaatteet (positiohierarkia)

Itsepuolustuksen VSS-taito

Välttää, Selvittää ja Selviytyä

Keltainen vyö (9 kup)**Potkut**

Kiertopotku

Dollyo Chagi

Sivupotku

Yop Chagi

Liikkuminen pystyssä

Askel eteen ja -taakse puolenvaihdoilla

Etujalan hämäysaskel

Kamppailulliset lyönnit ja torjunnat

Yläkoukku

Sivulinjan suojaus

U-väistö

Seisonnat (perinnetekniikka)

Lyhyt etuseisonta (kävelyaskel)

Ap Seogi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Alatorjunta

Arae Makki

Ylätorjunta

Olgul Makki

Keskitorjunta sisäänpäin

Momtong Makki

Itsepuolustus pystyssä**Kaatumiset**

Rullaava kaatuminen eteen

Suora ote ranteesta

Pyyhkäisy

Kainalolukko (kynnärpään kohdistuva)

Pyörähdyskaato

Ristiote ranteesta

Rannekaato

Kainalolukko (kynnärpään kohdistuva)

Rannenosto

Rinnoista vääntäen

Rannekaato

Pyyhkäisy

Itsepuolustus maassa**Mount-sidonta, vastustaja päällä**

Siltapoistuminen

Ottelu**Varjo-ottelu parin kanssa**

Vihreä vyö (8 kup)**Potkut**

Koukkupotku Yop Huryo Chagi

Potkusarjat

Kiertopotku + kiertopotku

Liikkuminen pystyssä

Ympyräliikkuminen

Kamppailulliset lyönnit ja torjunnat

Alakoukku

Kohokoukku

Seisonnat (perinnetekniikka)

Takaseisonta Dwit Kubi

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kämmensyrjälyönti sisäänpäin kaulaan Sonnal Mok Chigi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Keskitorjunta ulospäin Momtong Bakkat Makki

Yhdenkäden veitsisyrjätorjunta Han Sonnal Momtong Bakkat Makki

Liikesarjat

Poomse Taeguk 1 li Yang

Itsepuolustus pystyssä**Kaatumiset**

Kova kaatuminen eteen

Suora ote ranteesta

Rannelukko

Rannekaato

Käsillä rinnuksista työntö

Rannekaato

Käsipuukko

Käsillä rinnuksista veto

Pyyhkäisy

Edestä niskan takaa painaen

Käden alta ja pyyhkäisy

Käden alta ja käsipuukko / kainalolukko

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)**Vihreä vyö (8 kup)****Etupotkua vastaan**

Pyyhkäisy

Itsepuolustus maassa**Mount-sidonta, vastustaja alla**

Americana-kyynärvääntö

Itsepuolustusmenetelmät**Pystypaini ja mattopaini lopetuksilla**

Paini lähtee pystystä ja jatkuu mattona, kunnes vastustaja luovuttaa

Ottelumuodot**Keskikova kontaktiottelu käsillä ja jaloilla**

Kaikki nilkan alapuolisella osalla tehdyt potkut ja suorat lyönnit sallittu keskivartalon alueelle (ei osumia päähän eikä jalkoihin)

Varustus: nyrkkeilyhanskat, sääri-, ala- ja hammassuojat

Vihreä + 1 vyö (7 kup)**Potkut**

Takapotku	Dwit Chagi
Takakiertopotku	Dwit Huryo Chagi

Potkusarjat

Potkusarjoja eteenpäin

Liikkuminen pystyssä

Peruspotkujen yhdistäminen kaikkiin liikkumistekniikoihin
Liikkuminen parin kanssa (avoin ja suljettu muoto)

Kamppailulliset lyönnit

Kyynärpäälyönnit (ylös ja kiertävä)

Torjunnat (perinnetekniikka)

Kahdenkäden veitsisyrjätorjunta Sonnal Momtong Makki

Liikesarjat

Poomse Taeguk 2, li Yang

Itsepuolustus pystyssä**Kaatumiset**

Rullaava kaatuminen taakse
Rullaava kaatuminen eteen alas jääden

Suora ote rinnoista

Rannelukko

Kiertopotkua vastaan

Pyyhkäisy

Sivupotkua vastaan

Pyyhkäisy

Edestä kyynärvarresta

Pyyhkäisy

Edestä olkapäästä

Käsipuukko

Pyyhkäisy

Kainalokko

Itsepuolustus maassa**Guard-jalkasidonta, vastustaja päällä**

Työntö jalalla tai kädellä, sitten tekninen ylösnousu

Vihreä + 1 vyö (7 kup)**Itsepuolustusmenetelmät****Jatkuvaa itsepuolustusta erilaisia tarttumishyökkäyksiä vastaan**

Vastustaja hyökkää erilaisilla tarttumisilla

Tehtävänä on selviytyä hyökkäyksistä ja samalla tarkkailla ympäristöä

Varustus: alasuojat, hammassuojat

Ottelumuodot**Keskikova kontaktiottelu käsillä**

Nyrkkeilylyönnit sallittu päähän ja keskivartaloon

Varustus: hammassuojat ja nyrkkeilyhanskat

* Ylempiin vöihin siirtyessä oppilas tarvitsee nyrkkeilyhanskat, sääri-, ala- ja hammassuojat

Sininen vyö (6 kup)**Potkut**

Selänkautta pyörähtävä kiertopotku Mom Dollyo Dollyo Chagi /Thon

Potkusarjat

Kiertopotku + takapotku

Kiertopotku + takakiertopotku

Kamppailulliset lyönnit ja torjunnat

Lyöntiyhdistelmät

Liikesarjat

Poomse Taeguk 3, Sam Yang

Itsepuolustus pystyssä**Takaa molemmista ranteista**

Irtautuminen

Rannekaato

Takaa kauluksesta

Pyyhkäisy

Etukäden suoraa lyöntiä vastaan

Torjuntaväistö ja koukkaus

Käsipuukko

Pyyhkäisy

Rannekaato

Itsepuolustus maassa**Guard-jalkasidonta alta**

Saksipyyhkäisy

Ottelumuodot

Täyskontaktiottelu World Taekwondo Federationin (WT) –säännöillä

Sininen + 1 vyö (5 kup)**Potkut**

Tuplakiertopotku

Doo Bal Dang Seong Dollyo Chagi

Vastakiertopotku

Dwilo Ban-Dal Chagi

Potkusarjat

Potkusarjat taakse

Lyönnit ja torjunnat (perinnetekniikka)

Sormenpäälyönti tuelta

Pyonsonkut Sewo Jireugi

Veitsisyrjällä ylätorjunta ja lyönti kaulaan

Jebipoom Mok Chigi

Nyrkinselkälyönti eteenpäin

Deung Jumeok Ap Chigi

Liikesarjat

Poomse Taeguk 4, Saa Yang

Itsepuolustus pystyssä**Takaa kyynärpäistä**

Kaato jalan yli

Takakäden yläkoukkaa vastaan

Torjunta, sivukontrolli + lonkkaheitto tai sivupudotuskaato tai jalan koukkaus

Niskalenkkiheitto

Käsivarsiheitto

Takaa olkapäistä

Rannekaato

Poliisiote

Itsepuolustus maassa**Guard-jalkasidonta, vastustaja alla**

Jalkojen avaus ja hallinta

Punainen vyö (4 kup)**Potkut**

Hyppytakapotku	Twio Dwit-Chagi
Hyppyetupotku (saksipotku)	Twio-Ap-Chagi

Potkusarjat

Potkusarjat eteen ja taakse

Seisonnat (perinnetekniikka)

Takaristiseisonta	Dwi Koa seogi
-------------------	---------------

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kämmenpohjaläyönti alaspäin	Mejumeok Naeryo Chigi
Kiertävä kyynärpääläyönti	Palkup Dollyo Chigi
Kyynärpääläyönti kohteeseen	Palkup Pyojeok Chigi

Liikesarjat

Poomse Taeguk 5, Oh Yang

Itsepuolustus pystyssä**Edestä käsien päältä syleily**

Työntö nivustaiveisiin, sivukontrolli ja lonkkaheitto tai sivupudotuskaato tai jalan koukkaus

Työntö nivustaiveisiin, polvipotku + kyynärpääläyönti

Takaa käsien päältä syleily

Käsipuukko taakse

Käsivarsiheitto

Kyynärkuristus sivulta lyönneillä

Poliisiote

Itsepuolustus maassa**Side mount –sivusidonta, vastustaja päällä**

Siltapoistuminen guard-jalkasidontaan, sitten tekninen ylösnousu tai saksipyhkäisy

Punainen + 1 vyö (3 kup)**Potkut**

Hyppytakakiertopotku	Twio Dwit Huryo Chagi
Sivupotku yhdellä jalalla alas ja ylös	Kodeup Yop Chagi
Kiertopotku yhdellä jalalla alas ja ylös	Kodeup Dollyo Chagi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Ylätorjunta sisältä ulos	Olgul Bakkat Makki
Veitsisyrjätorjunta ylös ristiin	Hanssonal Olgul Biteureo Bakkat Makki

Kahdenkäden alatorjunta	Arae Hecho Makki
-------------------------	------------------

Kämmenpohjatorjunta keskelle	Batangson Momtong Makki
------------------------------	-------------------------

Liikesarjat

Poomse Taeguk 6, Yuk Yang

Itsepuolustus pystyssä**Edestä käsien alta syleily**

Työntö nivustaiveisiin, sivukontrolli ja lonkkaheitto tai sivupudotuskaato tai jalan koukkaus

Työntö kasvoista ja polvipotku

Takaa käsien päältä syleily

Veto jalasta

Takavasalarukko

Kyynärkuristus sivulta pystyssä

Nostokaato

Itsepuolustus maassa**Niskalennkisidonta, vastustaja päällä**

Jalkasakset ja hallintaote

Kääntyminen vatsalleen, poistuminen selän taakse ja poliisiote

Itsepuolustusmenetelmät**Jatkuvaa itsepuolustusta useampaa hyökkääjää vastaan**

Useampi vastustaja hyökkää tarttumisilla, syleilyillä, potkuilla ja lyönneillä

Tehtävänä on selviytyä hyökkäyksistä ja pitää jokainen hyökkääjä koko ajan omalla etulinjalla

Varustus: hammassuojat, alasuojat, sääri- ja jalkapöytäsuojat, kyynärvarsisuojat

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)

Punainen + 1 vyö (3 kup)**Ottelumuodot****Potkunyrkkeilyottelu**

Potkut sallittu jalkoihin ja keskivartaloon sekä kevyellä kontaktilla päähän

Lyönnit sallittu keskivartaloon sekä kevyellä kontaktilla päähän

Varustus: nyrkkeilyhanskat ja kypärä sekä kyynärvarsi-, hammas-, ala-, sääri- ja jalkapöytäsuojat

Ruskea vyö (2 kup)**Potkut**

Yhtaikaa kahden jalan etupotku Modum Bal Ap Chagi

Hyppysivupotku Twio Yop Chagi

Seisonnat (perinnetekniikka)

Tiikeriseisonta Beom Seogi

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kahdenkäden koukkulyönti Jecho Jireugi

Kämmenselkälyönti sivulle Deung Jumeok Bakkat Chigi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Kahdenkäden veitsisyrjätorjunta alas Sonnal Arae Makki

Kämmenpohjatorjunta keskelle tuelta Batangson M. Keuduero Makki

Saksitorjunta Kawi Makki

Kahdenkäden keskitorjunta sisältä ulos Momtong Hecheo Makki

Ristitorjunta alas kädet nyrkissä Otkoreo Arae Makki

Yhdenkäden veitsisyrjätorjunta sivulle Han Sonnal Momtong Yop Makki

Liikesarjat

Poomse Taeguk 7, Chill Yang

Itsepuolustus pystyssä**Kyynärkuristus sivulta alas painaen**

Uhrautumishiitto

Kyynärkuristus takaa paikaltaan

Käsivarsihiitto

Kyynärkuristus takaa vetäen

Pyyhkäisy

Giljotin-kuristus

Kaato taakse

Nostokaato

Alasvientiä jaloista vastaan

Ennakointi

Sprawl-pudottautuminen

Liikkuminen vastustajan sivulle

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)

Ruskea vyö (2 kup)**Itsepuolustus maassa****Guard-jalkasidonta, vastustaja päällä**

Suora käsilukko

Back mount

Poistuminen side mount –sivusidontaan

Ottelumuodot**Saliottelu**

Pystyssä potkut sallittu jalkoihin ja keskivartaloon sekä kevyellä kontaktilla päähän

Pystyssä alasviennit mattoon sallittu ja matossa lyönnit sallittu kevyellä kontaktilla

Varustus: grappling-hanskat ja kypärä sekä kynärvarsi-, hammas-, ala-, sääri- ja jalkapöytäsuojat

Mustaruskea vyö (1 kup)

Vyökokeessa kertaat kaikkien väiden vyötekniikoita ja kokeessa saat palautteen, mitä osa-alueita tulee kehittää ennen mustan vyön koetta

Lyönnit (perinnetekniikka)

Vetolyönti

Dangkyu Teok Jireugi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Tuettu keskitorjunta kädet nyrkissä Kodureo Bakkat Makki

Vuoritorjunta
(alatorjunta + ylätorjunta sisältä ulos)

We Santeul Makki

Liikesarjat

Poomse Taeguk 8, Pal Yang

1. Dan musta vyö**Lyönnit (perinnetekniikka)**

Kämmensyrjälyönti kaulaan (kämmen alaspäin)	Han sonnal bakkat chigi
Lyönti kurkkuun	Agwison khaljaebi
Polvenmurskaus	Mureupkkukki
Tartuntalyönti sivulle	Jumeok pyojeokjirugi
Sormenpäilyönti alas	Pyonsonkkeut arae jechotzireugi
Kyynärpäilyönti sivuttain	Phalkup Yopchigi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Yhdenkäden veitsisyrjätorjunta alas	Han Sonnal Arae Makki
Kahdenkäden keskitorjunta	Anpalmok Momtong Hecheo Makki
Kämmenpohjapainallustorjunta alas	Batangson Nullomakki

Liikesarjat

Koryo

Itsepuolustus veistä vastaan**Puukkohyökkäys torjunnat**

Torjunta sarja (tapping drill) yhdistettynä poistumisiin (takeoff), lyönteihin, lukkoihin ja aseriistoon

Puukkohyökkäys alhaalta (alhaalta ylös ja pistäen)

Tarttumistorjunta, kyynärmurskaus ja rannekaato

Tarttumistorjunta, pisto ja alavienti

Sisäpuolinen torjunta, tarttuminen, kyynärmurskaus ja rannekaato

Sisäpuolinen torjunta ja kaato päästä

Ulkopuolinen torjunta, tarttuminen, polvipotku ja pyyhkäisy

Puukkohyökkäys viistosti kämmen edellä

Tuplatorjunta, tarttuminen, kyynärmurskaus ja rannekaato

Tuplatorjunta, polvipotku ja pyyhkäisy

Puukkohyökkäys viistosti rystypuolelta

Tuplatorjunta, tarttuminen, kyynärmurskaus ja rannekaato

Tuplatorjunta ja käsipuukko

Tuplatorjunta ja kaato päästä

Puukkohyökkäys ylhäältä

Sisäpuolinen torjunta, kyynärmurskaus ja rannekaato

Ulkopuolinen torjunta, tarttuminen, polvipotku ja pyyhkäisy

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)

1. Dan musta vyö**Pyyhkäysmekaniikat****Perusotteesta ja lyöntiä vastaan**

Pieni sisäpuoleinen pyyhkäisy (kouchi-gari)

Suuri sisäpuoleinen pyyhkäisy (ouchi-gari)

Edenneen jalan pysäytys (sasae tsurikomi ashi)

2. Dan musta vyö**Seisonnat (perinnetekniikka)**

Haikaraseisonta Hakdariseogi

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kämmenpohjalyönti leukaan	Batangson teokchigi
Lyönti kurkkuun	Agwison khaljaebi
Polvenmurskaus	Mureupkkukki
Tartuntalyönti sivulle	Jumeok pyojeokjirugi
Sormenpäilyönti alas	Pyonsonkkeut arae jechotzireugi
Kyynärpäilyönti sivuttain	Phalkup Yopchigi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Yhdenkäden veitsisyrjätorjunta keskelle	Han Sonnal Momthong Makki
Timanttitorjunta	Keumgang Makki
Vuoritorjunta	Santul Makki
Iso sarana	Kheundoltzeogi
Haikaraseisonta	Hakdariseogi

Liikesarjat

Keumgang

Itsepuolustus veistä vastaan**Kärki kurkulla edestä**

Rannekaato

Terä kaulalla edestä kämmenpuolelta

Rannekaato

Terä kaulalla edestä rystypuolelta

Kainalolukko

Kärki kurkulla takaa

Rannekaato

Terä kaulalla takaa

Rannekaato

Terä kaulalla takaa reverse

Rannekaato

Terä kaulalla takaa z-muoto

Rannenosto

Jatkuu seuraavalla sivulla >

2. Dan musta vyö**Kärki selässä**

Käännösympäri ja rannekaato

Heittotekniikat**Perusotteesta ja lyöntiä vastaan**

Ruuminpudotusheitto (tai-otoshi)

Vatsaheitto yhdellä jalalla (sumi-gaeshi)

3. Dan musta vyö**Torjunnat (perinnetekniikka)**

Kahdenkäden veitsisyrjätorjunta alas Sonnal arae hecho makki
 Timanttitorjunta keskelle Keumgang momthong makki

Liikesarjat

Taebaek

Itsepuolustus asetta vastaan**Piippu otsan korkeudella (kiinni tai lähietäisyys)**

Ulkopuolinen väistö ja tarttuminen + lyönti, sekä takimmaisella käden aseeniisto peukalo ylöspäin

Piippu rinnan korkeudella (kiinni tai lähietäisyys)

Ulkopuolinen väistö ja tarttuminen + lyönti, sekä takimmaisella käden aseeniisto peukalo ylöspäin

Piippu edestä ohimolla

Ulkopuolinen väistö ja tarttuminen + lyönti, sekä takimmaisella käden aseeniisto peukalo ylöspäin

Piippu takaa ohimolla

Apinaote + kyynärpäilyönti ja aseeniisto

Piippu selässä

Käännös ympäri ja alapuolinen tarttuminen + kyynärpäilyönti ja aseeniisto peukalo alaspäin tartumisella

Käännös ympäri ja alapuolinen tarttuminen + kainalolukko

Käännös ympäri ja sisäpuolelta kyynärpäilyönti + aseeniisto

Alasvientekniikat**Hyökkäävät ja lyöntiä vastaan**

Kahdenjalan alasvienti

Yhdenjalan alasvienti

4. Dan musta vyö**Potku**

Sivupotku selänkautta ympäri Momdollyo yop chagi

Asento (perinnetekniikka)

Gyopson jumbi

Lyönnit (perinnetekniikka)

Kyynärpäilyönti ylös Palgup ollyo chigi
 Veto ja lyönti kämmenselällä Dangyo tok chigi
 Kahdenkäden kyynärpäilyönti Myonge chigi

Torjunnat (perinnetekniikka)

Vuorentyöntötorjunta Santul hecho makki

Liikesarjat

Pyongwon

Itsepuolustus patukalla**Torjunnat**

Kahdeksan suunnan torjunta

Lyönnit

Kymmenen lyönnin sarja patukalla

Torjunta ja lyöntiyhdistelmät

Kahdeksan suunnan torjuntajon ja kymmenen lyönnin sarjan yhdistäminen

Torjunnat, lyönnit ja hallintaotteet lyöntiä vastaan

Lyöntiin ylhäältä: ylätorjunta + kämmenlyönti ja niskahallinta

Lyöntiin rystyiltä: keskitorjunta + patukan perällä lyönti + katakatame patukalla

Lyöntiin kämmeneltä: keskitorjunta + patukan perällä lyönti + giljotin kuristus patukalla

Lyönti kohti kasvoja: ylätorjunta + ”poikittainen maila”

Lyönti alhaalta ylöspäin: alatorjunta + rannekaato patukan päädyllä

Etupotku: koukkaustorjunta ja säärripainallus

Puolustautuminen tarttumisista vastaan edestä ja takaa

Kuristus edestä: x-muoto + hallinta

Tarttuminen patukkakädestä suoraote: irroitus + lyönti

Tarttuminen patukkakädestä suoraote: x-muoto + hallinta

Suoraote sinnuksista: x-muoto + hallinta

Takaa olkapäästä: patukan perällä lyönti + kyynärvääntö alas painaen

Takaa kyynärpäistä: irrotus + lyönti patukan perällä + kaato kainaloväänillä

[Jatkuu seuraavalla sivulla >](#)

4. Dan musta vyö

Puolustautuminen syleilyä vastaan edestä, sivulta ja takaa

Syleily edestä käsien päältä: Työntö ”poikittaisellamailalla” + nivusnosto

Syleily edestä käsien alta: munuaiskaato patukan perää hyväksikäyttäen

Niskalenkki sivulta: työntö patukalla vastustajan kaulasta + kyynärlukko

Niskalenkki takaa: lyönti patukan päällä + niskalenkkiheitto

Syleily takaa käsien päältä: tilan luominen + isku patukan päällä vastustajan vatsaan + kyynärlukko

Syleily takaa käsien alta: kaato jalasta + polvilukko

Päivämäärä	Tapahtuman nimi	Järjestäjä / Opettaja	Opettajien allekirjoitus

VYÖKOKEET (KUP/DAN-ASTEET)

Vyö	Päivämäärä	Paikka	Opettajan allekirjoitus
Keltainen 10 kup			
Valkokeltainen 10 + kup (L)			
Valkokelt.+1 10 ++ kup (L)			
Keltainen 9 kup			
Keltavihreä 9 + kup (L/N/P)			
Keltavihreä+1 9 + kup (L/N/P)			
Vihreä 8 kup			
Vihreä+1 9 kup			
Sininen 6 kup			

Vyö	Päivämäärä	Paikka	Opettajan allekirjoitus
Sininen+1 5 kup			
Punainen+1 3 kup			
Ruskea 2 kup			
Ruskea+1 1 kup			
Musta vyö 1.dan			
Musta vyö 2.dan			
Musta vyö 3.dan			
Musta vyö 4.dan			
Musta vyö 5.dan			

Taekwondo-sanastoa

Tsariot	Asento
Kyongnee	Kumarrus
Zumbi	Valmiusasentoon!
Bal-Chagi Zumbi	Potkuvalmiusasentoon!
Kyorugi Zumbi	Otteluasentoon!
Baro	Takaisin
Zu	Lepo, ole vapaasti
Tyro Tora	Käännä ympäri
Antso	Istu polvi-istuntaan
Mungjang Sizak	Aloita meditaatio
Hiroso	Nouse ylös
Kihap	Huuto
Sizak	Aloita
Khuman	Seis
Kjote	Kiertää!
Kamsa hamnida!	Kiitos!
Ne	Kyllä
Poomse	Liikesarja
Han-Bon Kyorugi	Yhden askeleen ottelu
Se-Bon Kyorugi	Kolmen askeleen ottelu
Kyokpa	Murskaus
Hosinsul	Itsepuolustus
Nak Bup	Kaatumistekniikka
Kibon Kisul	Perustekniikka
Maki	Torjunta

Jireugi	Lyönti
Chigi	Isku
Chagi	Potku
Ap-Bal	Etummainen jalka
Dwit-Bal	Takimmainen jalka
Dojang	Taekwondo-Sali
Dobok	Taekwondo-puku
Ti	Vyö
Hogu	Rintapanssari
Choboja	Aloittelija
Yugupja	Kup-asteen harrastaja
Yudanja	Dan-asteen harrastaja
Kyosanim	1-3 Dan opettaja
Sabunim	4-6 Dan opettaja
Kwanjangnim	7-9 Dan mestari

Kilpaottelun komennot

Chong	Sininen kilpailija
Hong	Punainen kilpailija
Kyorugi Zumbi	”Valmiina!”
Kalyo	Seis (ottelukilpailu)
Kesok	Jatkuu (ottelukilpailu)
Kyongo	Varoitus ottelukilpailussa (- 0,5p)
Gam-Jeom	Rangaistus ottelukilpailussa (-1p)
Seung	Ottelun voittaja