

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoekvaatimukset

Päivitetty 1/2024



### VALKOINEN VYÖ > YLEMPI VALKOINEN VYÖ (10gup>9gup)



STANCES	SOGI	ASENNOT
Attention Stance	Charyot Sogi	Huomioasento
Bow Posture	Kyong Ye Jase	Kumarrusasento
Parallel Stance	Narani Junbi Sogi	Hartianlevyinen valmiusasento
Walking Stance	Gunnun Sogi	Kävelyasento
Sitting Stance	Annun Sogi	Istuva asento
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL	KÄSITEKNIIKAT
Forefist Front Punch	Ap Joomuk Jirugi	Lyönti nyrkin etuosalla
Forearm Low block	Palmok najunde makgi	Alatorjunta käsivarren ulkosyrjällä
Knife hand Low block	Sonkal najunde makgi	Alatorjunta veitsikädellä
Inner forearm side block	An palmok yop makgi	Torjunta käsivarren sisäsyryjällä ulospäin
Outer Forearm Front block	Bakat palmok annuro an makgi	Torjunta käsivarren ulkosyrjällä sisäänpäin
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL	JALKATEKNIIKAT
Knee front kick	Moorup apcha busigi	Polvipotku eteenpäin
Front snap kick	Apcha busigi: (apkumchi, baldung)	Etupotku (päkiällä, jalkapöydällä)
Turning Kick	Dollyo chagi	Kiertopotku
Flying Front snap kick	Twimyo apcha busigi	Hyppyetupotku
SPARRING	MATSOGI	OTTELU
<b>1-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Ilbo Matsogi</b>	<b>1-askeleen ottelu</b>
High attacks: high strikes and punches High defense: Outer forearm front block Counters: any of the learned techniques		Hyökkäykset yläkorkeuteen: iskut ja lyönnit Torjunta yläkorkeuteen: käsivarren ulkosyrjällä sisäänpäin Vastahyökkäykset: Kaikki opitut tekniikat
Middle attacks: attempt to grab a shoulder, middle punches Middle defense: Inner forearm side block Counters: any of the learned appropriate techniques		Hyökkäykset keskikorkeuteen: yritys ottaa kiinni hartioista, lyönnit Torjunta keskikorkeuteen: käsivarren sisäsyryjällä ulospäin Vastahyökkäykset: Kaikki soveltuvat opitut tekniikat
<b>3-Step Sparring</b>	<b>Sambo Matsogi</b>	<b>3-askeleen ottelu</b>
Knowledge of the 3-step sparring procedures and purpose.		3-askeleen ottelun toteutus ja merkitys.
<b>Sport Sparring</b>	<b>Jayoo Matsogi</b>	<b>Kilpailuottelu</b>
Sparring posture, foot work, execution of front punches and front kicks.		Otteluasento, jalkatyöskentely, suorat lyönnit ja etupotkut.
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL	ITSEPUOLUSTUS
Defensive posture Defense against: <ul style="list-style-type: none"> <li>front strikes</li> <li>one hand hold (obverse side and reverse side)</li> <li>two hands holding one hand from top</li> <li>two hands holding one hand from below</li> <li>two hands holding both of the defendand hands</li> <li>attempt to grab a shoulder</li> </ul>		Suojaava asento Puolustautuminen seuraavia hyökkäyksiä vastaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>suorat iskut</li> <li>yhdellä kädellä ranteesta kiinni pitäminen (saman puoleisella ja vastakkaisella kädellä)</li> <li>kahdella kädellä kiinnipitäminen yhdestä kädestä yläpuolelta</li> <li>kahdella kädellä kiinnipitäminen yhdestä kädestä alapuolelta</li> <li>kahdella kädellä kiinnipitäminen (molemmista käsistä)</li> </ul>

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



	• yritys tarttua kiinni olkapäästä	
PATTERN	TUL	LIIKESARJA
Four directions punch	Saju Jirugi	4-suuntaan lyönti
Four directions block	Saju Makgi	4-suuntaan torjunta
CONTACT/BREAKING TECHNIQUES		KONTAKTI/MURSKAUS
Contact with all training aids: kicking bags, punching targets, etc. No breaking is required		Kontakti potkutyynyihin, pistehanskoihin, jne. Murkskausta ei vaadita.
THEORY	TEORIA	
Origins of Taekwon-Do	Taekwon-Don alkuperä	
Meaning of the word Taekwon-Do	Sanan 'Taekwon-Do' merkitys	
Founder of Taekwon-Do	Taekwon-Don perustaja	
Tenets of Taekwon-Do	Taekwon-Don pääperiaatteet	
Student behavior in the Do-Jang	Oppilaan käyttäytyminen salilla	
Vital spots corresponding with the learned attacks	Hermopisteet, joihin opittuja hyökkäystekniikoita käytetään	
Theory of self defense	Itsepuolustuksen teoria	
<b>Trainings attendance required/ Vaadittavat käyntikerrat</b>	<b>16</b>	
<b>Physical test/ Fysiikkatesti</b>	Male -50v/50+/65+	Female -50v/50+/65+
Push ups/punnerrukset	10/7/2 toistoa	5/3/1 toistoa
Mountain climb/vuorikiipeilijät	30s *	
Double crunch/tuplarutistukset	15/12/10 toistoa	
Knees up run/polvet ylhäällä juoksu	30s *	
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille ( pystyasennosta)		

\*50+ ja 65+ tarvittaessa askeltamalla rauhallisesti

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.  
-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.  
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.  
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoekvaatimukset

Päivitetty 1/2024



### YLEMPI VALKOINEN VYÖ > KELTAINEN VYÖ (9 gup >8 gup)



STANCES	SOGI / ASENNOT
L-Stance	Niunja Sogi
Rear Foot Stance	Dwit Bal Sogi
Bending Ready Stance A	Guburyo Junbi Sogi A
Bending Ready Stance B	Guburyo Junbi Sogi B
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL / KÄSITEKNIIKAT
Forefist Crescent Punch	Ap Joomuk Bandal Jirugi
Side Fist Front Strike	Yop Joomuk Ap Taerigi
Arc-hand front strike	Bandal Son Ap Taerigi
Open Fist Front Punch	Pyun Joomuk Jirugi
Long fist Front Punch	Ghin Joomuk Jirugi
Knife Hand Outward Strike	Sonkal Bakuro Taerigi
Knife Hand Inward Strike	Sonkal Anuro Taerigi
Forearm Rising Block	Palmok Chookyo Makgi
Outer Forearm Side Block	Bakat Palmok Yop Makgi
Forearm Guarding Block	Palmok Daebi Makgi
Downward block	Naeryo Makgi
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL / JALKATEKNIIKAT
Inward pressing kick	Anuro noolo chagi
Outward pressing kick	Bakuro noolo chagi
Side Piercing Kick	Yopcha Jirugi
Back Piercing Kick	Dwitcha Jirugi
Flying Rising Front snap kick	Twimyo Nopi Apcha busigi
SPARRING / OTTELU	
1-Step Prearranged Sparring	Ilbo Matsogi / 1- askeleen ottelu
Use of all learned hand techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsitekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
3-Step Prearranged Sparring	Sambo Matsogi / 3-askeleen ottelu
Yhdistelmät erillisen askelottelutaulukon mukaisesti	
Sport Sparring	Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu
Various hands attacks, dollyo chagi and yop chagi use in the sparring. Simple combinations of punches and kicks.	Eri käsitekniikat, dollyo chagi ja yop chagi ottelussa. Yksinkertaisia potku-lyöntiyhdistelmiä.
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
Defense against: <ul style="list-style-type: none"> <li>crescent punch</li> <li>both hands hold from behind</li> <li>one hand hold on the lapel</li> <li>both hands hold on the lapel</li> <li>grab on the shoulder</li> </ul>	Puolustautuminen seuraavia hyökkäyksiä vastaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>koukkulyönti</li> <li>molempien käsien pito selän takana</li> <li>yhdellä kädellä ja kahdella kädellä ote kauluksesta</li> <li>ote hartiasta</li> </ul>

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Chon-Ji	
CONTACT/BREAKING TECHNIQUES	KONTAKTI/MURSKAUS
Contact with all training aids: kicking bags, punching targets, etc. No breaking is required	Kontakti potkutyynyihin, pistehanskoihin, jne. Murskausta ei vaadita.
THEORY	TEORIA
Student's Oath	Oppilaan vala
Meaning of the colours of the belts	Vöiden värien merkitys
Chon-Ji: meaning, diagram, movements	Chon-Ji: merkitys, kaavio, liikkeet
Vital spots corresponding with the learned attacks	Hermopisteet, joihin opittuja hyökkäystekniikoita käytetään
Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat	<b>24</b>
Physical test / Fysiikkatesti	Male -50v/50+/65+      Female -50v/50+/65+
Push ups/punnerrukset	15/10/4 loistoa      8/6/2 toistoa
Mountain climb/vuorikiipeilijät	35s *
Double crunch/tuplarutistukset	20/17/15 toistoa
Knees up run/polvet ylhäällä juoksu	35s *
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille (pystyasennosta)	

\*50+ ja 65+ tarvittaessa askeltamalla rauhallisesti

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.
- 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.
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



**KELTAINEN VYÖ > YLEMPI KELTAINEN VYÖ**  
(8 gup > 7 gup)



STANCES	SOGI / ASENNOT
Diagonal stance	Sasun sogi
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL / KÄSITEKNIIKAT
Knifehand Guarding Block	Sonkal Daebi Makgi
Twin Forearm Block	Sang Palmok Makgi
Flat Finger Front Thrust	Opun Sonkut Tulgi
Forefinger Front Thrust	Han Songarak Tulgi
Elbow front strike	Ap Palkup Taerigi
Palm inward strike	Sonbadak Anuro Taerigi
Twin palm inward strike	Sang Sonbadak Anuro Taerigi
Elbow side back strike	Yop Dwit Palkup Taerigi
Twin straight forearm checking block	Sang Sun Palmok Momchau Makgi
Outer Forearm Wedging Block	Bakat Palmok Hechyo Makgi
Twin Palm Horizontal Block	Sang Sonbadak Soopyong Makgi
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL / JALKATEKNIIKAT
Stamping kick	Cha baggi
Downward Kick	Naeryo Chagi
Upward Knee Kick	Moorup Ollyo Chagi
Sweeping Kick	Suroh Chagi
SPARRING / OTTELU	
<b>1-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Ilbo Matsogi / 1- askeleen ottelu</b>
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
<b>3-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Sambo Matsogi / 3-askeleen ottelu</b>
Yhdistelmät erillisen askelottelutaulukon mukaisesti	
<b>Sport Sparring</b>	<b>Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu</b>
Combinations of: <ul style="list-style-type: none"> <li>dollyo and dwit chagi</li> <li>hands and naeryo chagi</li> <li>yop and dwit chagi</li> <li>block against dollyo chagi</li> </ul>	Yhdistelmiä: <ul style="list-style-type: none"> <li>dollyo ja dwit chagi</li> <li>kädet ja naeryo chagi</li> <li>yop ja dwit chagi</li> <li>dollyo chagin torjunta</li> </ul>
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
Defense against: <ul style="list-style-type: none"> <li>Two hands throat choke from the front</li> <li>Shoulders/neck grab from behind</li> <li>Throat choke from the front against the wall</li> <li>Shoulders/neck hold from behind against the wall</li> </ul>	Puolustautuminen seuraavia hyökkäyksiä vastaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kahden käden kuristusote edestä</li> <li>Hartia/kaulaote takaa</li> <li>Kuristusote edestä selkä seinää vasten</li> <li>Hartia/kaulaote takaa kasvot seinää vasten</li> </ul>
PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Dan-Gun	

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



CONTACT/BREAKING TECHNIQUES	KONTAKTI/MURSKAUS
Contact with all training aids: kicking bags, punching targets, etc. No breaking is required	Kontakti potkutyynyihin, pistehanskoihin, jne. Murkskausta ei vaadita.
THEORY	TEORIA
History of Taekwon-Do	Taekwon-Don historia
Understanding of sine wave	Siniaalto
Dan-Gun: meaning, diagram, movements	Dan-Gun: merkitys, kaavio, liikkeet
Vital spots corresponding with the learned attacks	Hermopisteet, joihin opittuja hyökkäystekniikoita käytetään
Vertical and horizontal body lines	Kehon pysty- ja vaakalinjat
Understanding of continuous motion	Jatkettu liike
<b>Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat</b>	<b>28</b>
<b>Physical test / Fysiikkatesti</b>	Male Female -50v/50+/65+ -50v/50+/65+
Push ups/punnerrukset	20/15/6 toistoa 11/8/3 toistoa
Mountain climb/vuorikiipeilijät	40s *
Double crunch/tuplarutistukset	25/22/18 toistoa
Knees up run/polvet ylhäällä juoksu	40s*
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille (pystyasennosta)	

\*50+ ja 65+ tarvittaessa askeltamalla rauhallisesti

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.  
-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.  
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.  
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



**YLEMPI KELTAINEN VYÖ > VIHREÄ VYÖ**  
(7 gup >6 gup)



STANCES	SOGI
Fixed Stance	Gojung Sogi
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL / KÄSITEKNIIKAT
Straight Fingertip Thrust	Sun Sonkut Tulgi
Backfist Side Strike	Dung Joomuk Yop Taerigi
Back fist front strike	Dung Joomuk Ap Taerigi
Side fist outward strike	Yop Joomuk Bakuro Taerigi
Side fist inneard strike	Yop Joomuk Anuro Taerigi
Under fist inward strike	Mit Joomuk Anuro Taerigi
Side fist Back strike	Yop Joomuk Dwit Taerigi
Knife hand Back strike	Sonkal Dwit Taerigi
Elbow Back strike	Dwit Palkup Taerigi
Releasing motion	Annun so (Sasun so) Baegi
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL JALKATEKNIIKAT
Flying Turning Kick	Twimyo Dollyo Chagi
Flying Side Piercing Kick	Twimyo Yopcha Jirugi
Back snap kick	Dwitcha busigi
SPARRING / OTTELU	
<b>1-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Ilbo Matsogi / 1- askeleen ottelu</b>
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
<b>3-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Sambo Matsogi / 3-askeleen ottelu</b>
Yhdistelmät erillisen askelottelutaulukon mukaisesti	
Sport Sparring	Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu
Combinations of: <ul style="list-style-type: none"> <li>yop and dollyo chagi</li> <li>naeryo and dollyo chagi</li> <li>naeryo and dwit chagi</li> <li>hands and dwit chagi</li> </ul>	Yhdistelmiä: <ul style="list-style-type: none"> <li>yop ja dollyo chagi</li> <li>naeryo ja dollyo chagi</li> <li>naeryo ja dwit chagi</li> <li>kädet ja dwit chagi</li> </ul>
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
Defense against: <ul style="list-style-type: none"> <li>Neck choke with the arm from side-behind</li> <li>Bear hug from the front under the hands</li> <li>Bear hug from the front above the hands</li> <li>Bear hug from behind under the hands</li> <li>Bear hug from behind over the hands</li> </ul>	Puolustautuminen seuraavia hyökkäyksiä vastaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuristus takavistosta</li> <li>Karhunhalaus edestä käsien alta</li> <li>Karhunhalaus edestä käsien päältä</li> <li>Karhunhalaus takaa käsien alta</li> <li>Karhunhalaus taka käsien päältä</li> </ul>
PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Do-San	

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



CONTACT/BREAKING TECHNIQUES	KONTAKTI/MURSKAUS	
Contact with all training aids: kicking bags, punching targets, etc. No breaking is required.	Kontakti potkutyynyihin, pistehanskoihin, jne. Murkskausta ei vaadita.	
THEORY	TEORIA	
Do-San: meaning, diagram, movements	Do-San: merkitys, kaavio, liikkeet	
Cycle of Composition of Taekwon-Do	Taekwon-Do ympyrä	
Understanding of "Do"	'Do:n' merkitys	
Understanding of fast motion	Nopea liike	
Competition sparring scoring points system	Kilpailuottelun pistejärjestelmä	
Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat	32	
Physical test / Fysiikkatesti	Male -50v/50+/65+	Female -50v/50+/65+
Push ups/punnerrukset	25/20/8 toistoa	14/10/4 toistoa
Mountain climb/vuorikiipeilijät	45s *	
Double crunch/tuplarutistukset	30/25/20 toistoa	
Knees up run/polvet ylhäällä juoksu	45s *	
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille (pystyasennosta)		

\*50+ ja 65+ tarvittaessa askeltamalla rauhallisesti

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.  
-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.  
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.  
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.



# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



### VIHREÄ VYÖ > YLEMPI VIHREÄ VYÖ (6 gup>5 gup)



STANCES	SOGI / ASENNOT
Close Stance A	Moa Junbi Sogi A
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL / KÄSITEKNIIKAT
Inner Forearm Circular Block	An Palmok Dollimyo Makgi
Palm Pushing block	Sonbadak Miro Makgi
Double Arc Hand Block	Doo Bandalson Makgi
Back fist horizontal strike	Dung Joomuk Soopyong Taerigi
Palm horizontal inward strike	Sonbadak Anuro Soopyong Taerigi
Upset punch	Dwijibo Jirugi
Outer Forearm Weist Block	Bakat Palmok Hori Makgi
Inner Forearm Weist Block	An Palmok Hori Makgi
Twin Palm Pressing block	Sang Sonbadak Noolo Makgi
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL / JALKATEKNIIKAT
Hooking Kick	Goro chagi
Reverse Hooking Kick	Bandae Dollyo Goro Chagi
Ground Side Piercing Kick	Noowo Yop Cha Jirugi
SPARRING / OTTELU	
1-Step Prearranged Sparring	Ilbo Matsogi / 1- askeleen ottelu
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
2-Step Prearranged Sparring	Ibo Matsogi / 2-askeleen ottelu
Yhdistelmät erillisen askelottelutaulukon mukaisesti	
Sport Sparring	Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu
Combinations of: <ul style="list-style-type: none"> <li>Hand and goro chagi</li> <li>Dollyo chagi and bandae dollyo goro chagi</li> <li>Goro chagi as counter attack vs dollyo chagi</li> <li>Dwit chagi as counter attack vs dollyo chagi</li> <li>Block against yop chagi</li> </ul>	Yhdistelmiä: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kädet ja goro chagi</li> <li>Dollyo chagi ja bandae dollyo goro chagi</li> <li>Gogo chagi vastahyökkäyksenä dollyo chagiin</li> <li>Dwit chagi vastahyökkäyksenä dollyo chagiin</li> <li>Yop chagin torjunta</li> </ul>
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
Defense against: <ul style="list-style-type: none"> <li>Nelson hold (prevention and release)</li> <li>Pushing</li> <li>Pushing to the ground</li> <li>Approaching attacker while being on the ground</li> </ul>	Puolustautuminen seuraavia hyökkäyksiä vastaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>'Nelson-ote' (estäminen ja vapautuminen otteesta)</li> <li>Työntäminen</li> <li>Kaataminen maahan</li> <li>Maasta käsin puolustautuminen</li> </ul>
PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Won-Hyo	

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



<b>BREAKING TECHNIQUES (15+ y.o.)</b> 2 to 3 techniques from the list	<b>MURSKAUS (15v täyttäneille)</b> 2-3 tekniikkaa listalta
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pyun joomuk jirugi, 1 board/ 1 lauta</li> <li>2. Sonkal bakuro taerigi, 1 board/ 1 lauta</li> <li>3. Kaunde dollyo chagi, 1 board/ 1 lauta</li> <li>4. Apcha busigi, 1 board / 1 lauta</li> <li>5. Selected block, 1 board / torjuntatekniikka, 1 lauta</li> </ol>	
<b>THEORY</b>	<b>TEORIA</b>
Won-Hyo: meaning, diagram, movements	Won-Hyo: merkitys, kaavio, liikkeet
Understanding of the ITF competition system	ITF:n kilpailujärjestelmä
Understanding of the relation between traditional techniques and their practical application.	Perinteisten tekniikoiden ja niiden käytännön sovellusten välisen suhteen ymmärtäminen
<b>Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat</b>	<b>36</b>
<b>Physical test / Fysiikkatesti</b>	Male                      Female
	-50v/50+/65+              -50v/50+/65+
Push ups/punnerrukset	30/25/10 toistoa              17/13/5 toistoa
Mountain climb/vuorikiipeilijät	50s *
Double crunch/tuplarutistukset	35/30/25 toistoa
Squat jumps/kyykkyhyppy	15/12*/10* toistoa              12/10*/8* toistoa
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille (pystyasennosta)	

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa rauhallisesti tai ilman hyppyjä

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.  
 -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.  
 - Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.  
 - Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



### YLEMPI VIHREÄ VYÖ > SININEN VYÖ (5 gup>4 gup)



STANCES	SOGI / ASENNOT
X Stance	Kyocho sogi
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL / KÄSITEKNIIKAT
Palm Hooking Block	Sonbadak Golcho Makgi
Back Fist Side Back Strike	Dung Joomok Yopdwi Taerigi
Double Forearm Block	Doo Palmok Makgi
X Fist Pressing Block	Kyocho Joomuk Noollo Makgi
Ground Punch	Noowo Jirugi
Ground Inward Strike	Noowo Anuro Taerigi
Ground Thrust	Noowo Tulgi
Ground Checking Blocks	Noowo Momchugi
Ground Coverings	Noowo Karioogi
Ground Holdings	Noowo Bachigi
FALLING TECHNIQUES	KAATUMISET
Different safe falling techniques	Erilaiset turvalliset kaatumiset
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL JALKATEKNIIKAT
Reverse Turning Kick	Bandae Dollyo Chagi
Flying spinning back kick	Twio Dolmyo Dwitcha Jirugi
Ground front snap kick	Noowo Apcha Busigi
Ground turning kick	Noowo Dollyo Chagi
Ground Scissor Shape Kick	Noowo Kawi Chagi
SPARRING / OTTELU	
1-Step Prearranged Sparring	Ilbo Matsogi / 1- askeleen ottelu
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
2-Step Prearranged Sparring	Ibo Matsogi / 2-askeleen ottelu
Yhdistelmät erillisen askelottelutaulukon mukaisesti	
Sport Sparring	Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Use of faking methods and techniques</li> <li>“Salama”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hämäysmenetelmät ja –tekniikat</li> <li>‘Salama’</li> </ul>
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
Defense against: <ul style="list-style-type: none"> <li>Frontal ground attack (anti-rape)</li> <li>Frontal ground attack sitting on the defendant (mount):</li> <li>Ground side attack</li> </ul>	Puolustautuminen seuraavia hyökkäyksiä vastaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Selällään maaten, hyökkääjä päällä (‘anti-rape’)</li> <li>Selällään maaten, hyökkääjä istuu päällä</li> <li>Selällään maaten, hyökkääjä sivulla</li> </ul>
PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Yul-Gok	

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



<b>BREAKING TECHNIQUES (15+ y.o.)</b> 2 to 3 techniques from the list	<b>MURSKAUS (15v täyttäneille)</b> 2-3 tekniikkaa listalta
1. Nopunde dung joomuk taerigi, 1 board (men only / vain miehille) 2. Yop joomuk ap taerigi, 1 board / 1 lauta 3. Ap palkup taerigi, 1-2 board / 1-2 lautta 4. Yop cha jirugi, 1-2 boards / 1-2 lautta 5. Twimyo dollyo chagi, 1 board / 1 lauta 6. Selected block, 1 board / torjuntatekniikka, 1 lauta	
<b>THEORY</b>	<b>TEORIA</b>
Yul-Gok: meaning, diagram, movements	Yul-Gok: merkitys, kaavio, liikkeet
Difference between Taekwon-Do and other Martial Arts	Miten Taekwon-Do eroaa muista kamppailulajeista
Understanding of connecting motions	Yhdistetty liike
<b>Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat</b>	<b>42</b>
<b>Physical test / Fysiikkatesti</b>	Male Female -50v/50+/65+ -50v/50+/65+
Push ups / punnerrukset	35/30/12 toistoa 20/16/6 toistoa
Mountain climb /vuorikiipeilijät	55s *
Double crunch /tuplarutistukset	40/35/30 toistoa
Plank / lankku	45/35//25s
Squat jumps / kyykyhyppy	20/16*/12* toistoa 16/12*/10* toistoa
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille ( pystyasennosta)	

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa rauhallisesti tai ilman hyppyjä

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.  
-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.  
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.  
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



**SININEN VYÖ > YLEMPI SININEN VYÖ**  
(4 gup>3 gup)



STANCES	SOGI / ASENNOT
Close Stance B	Moa Junbi Sogi B
Low Stance	Nachuo Sogi
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL / KÄSITEKNIIKAT
Reverse Knife Hand side Block	Sonkal Dung Yop Makgi
Palm Upward Block	Sonbadak Ollyo Makgi
Upper Elbow Strike	Wi Palkup Taerigi
Twin Fist Vertical Punch	Sang Joomuk Sewo Jirugi
Twin Fist Upset Punch	Sang Joomuk Dwijibo Jurigi
X-Fist Rising Block	Kyocho Joomuk Chookyo Makgi
Angle Punch	Giokja Jirugi
U- Shape Block	Digutja Makgi
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL / JALKATEKNIIKAT
Low Twisting Kick	Najunde Bituro Chagi
Vertical Kick	Sewo Chagi
Flying Hooking Kick	Twimyo Goro Chagi
SPARRING / OTTELU	
<b>1-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Ilbo Matsogi / 1- askeleen ottelu</b>
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
<b>2-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Ibo Matsogi / 2-askeleen ottelu</b>
Yhdistelmät erillisen askelottelutaulukon mukaisesti	
<b>Sport Sparring</b>	<b>Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu</b>
2 minutes of continuous free sport sparring	2 minuutin erä
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
Defense against: <ul style="list-style-type: none"> <li>Multiple attackers (space management, multiple directions strikes and kicks)</li> </ul>	Puolustautuminen seuraavia hyökkäyksiä vastaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Usea hyökkääjä (tilankäyttö, potkut ja lyönnit eri suuntiin)</li> </ul>
PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Joong-Gun	
BREAKING TECHNIQUES (15+ y.o.) 3 techniques from the list	MURSKAUS (15v täyttäneille) 3 tekniikkaa listalta
1. Ap joomuk jirugi, 1 board/ 1 lauta (men/miehet) 2. Sonkal bakuro/annuro taerigi, 1-2 boards/lautaa 3. Nopunde dollyo chagi, 1 board / 1 lauta 4. Naeryo chagi, 1 board /1 lauta 5. Dwitcha jirugi, 1 board / 1 lauta 6. Twimyo Apcha busigi, 1 board /1 lauta 7. Selected block, 1 board/ torjuntatekniikka, 1 lauta	
THEORY	TEORIA
Joong-Gun: meaning, diagram, movements	Joong-Gun: merkitys, kaavio, liikkeet
Diference between Martial Art and Sport	Kamppailulajin ja urheilun ero

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat	48	
Physical test / Fysiikkatesti	Male	Female
	-50v/50+/65+	-50v/50+/65+
Push ups / punnerrukset	40/35/14 toistoa	23/19/7 toistoa
Mountain climb / vuorikiipeilijät	60s *	
Bicycle / polkupyörä	30s *	
Plank / lankku	50/40/30s	
Squat jumps / kyykkyhyppy	25/20*/15*	20/16*/12* toistoa
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille (pystyasennosta)		

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa rauhallisesti tai ilman hyppyjä

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.
- 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.
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



**YLEMPI SININEN VYÖ > PUNAINEN VYÖ**  
(3 gup>2 gup)



STANCES	SOGI / ASENNOT
Vertical Stance	Soo Jik Sogi
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL / KÄSITEKNIIKAT
Upset Fingertip Thrust	Dwigibo Sonkut Tulgi
Twin Side Elbow Strike	Sang Yop Palkup Tulgi
“W” Shape block with the outer forearm	Bakat Palmok San Makgi
Double Forearm Low Pushing Block	Doo Palmok Najunde Miro Makgi
Knifehand Low Guarding Block	Sonkal Najunde Daebi Makgi
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL / JALKATEKNIIKAT
Middle Twisting Kick	Kaunde Bituro Chagi
Flying Reverse Turning Kick	Twimyo Bandae Dollyo Chagi
Flying Downward kick	Twimyo Naeryo Chagi
SPARRING / OTTELU	
1-Step Prearranged Sparring	Ilbo Matsogi / 1- askeleen ottelu
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
2-Step Prearranged Sparring	Ibo Matsogi / 2-askeleen ottelu
Yhdistelmät erillisen askelottelutaulukon mukaisesti	
Sport Sparring	Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu
Sudden death match	Äkkikuolema
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
Defense against knife: 18+ only	Puolustaminen veitsihyökkäystä vastaan: vain 18v täyttäneille
PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Toi-Gye	
BREAKING TECHNIQUES (15+ y.o.) 3 techniques from the list	MURSKAUS (15v täyttäneille) 3 tekniikkaa listalta
1. Nopunde goro chagi, 1 board / 1 lauta 2. Twimyo dollyo chagi, 1 board / 1 lauta 3. Optional Power breaking, 2-3 boards / omavalintainen voimamurskaustekniikka, 2-3 lautaa 4. Nopunde bandae dollyo chagi, 1 board / 1 lauta 5. Optional special technique, 1 board (own head height) / 1 lauta (oman pään korkeuteen) 6. Noowo yopcha jirugi 7. Noowo dollyo chagi 8. Selected block, 1 board / torjuntatekniikka, 1 lauta	
THEORY	TEORIA
Toi-Gye: meaning, diagram, movements	Toi-Gye: merkitys, kaavio, liikkeet
Understanding of all types of moving/stepping in Taekwon-Do	Erilaiset liikkumis/askellustavat Taekwon-Dossa
Theory of Power	Voiman teoria

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat	48	
Physical test / Fysiikkatesti	Male -50v/50+/65+	Female -50v/50+/65+
Push ups / punnerrukset	45/40/16 toistoa	26/20/8 toistoa
Full burpees / yleisliike	15/12*/8* toistoa	12/8*/5* toistoa
Bicycle / polkupyörä	40s *	
Plank / lankku	55/45/30s	
Squat jumps / kyykkyhyppy	30/25*/20*	25/20*/16* toistoa
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille (pystyasennosta)		

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa rauhallisesti tai ilman hyppyjä, yleisliikkeen voi korvata selinmakuulta nousuihin  
**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.
- 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.
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.



# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



### PUNAINEN VYÖ > YLEMPI PUNAINEN VYÖ (2 gup>1gup)



STANCES	SOGI / ASENNOT
Close Stance "C"	Moa Junbi Sogi "C"
HAND TECHNIQUES	SON GISOOL / KÄSITEKNIIKAT
Upward Punch	Ollyo Jirugi
Knifehand Downward Strike	Sonkal Naeryo Taerigi
"L" Stance Obverse Middle Punch	Niunja So Baro Jirugi
Arc-Hand Rising Block	Bandalson Chookyo Makgi
Reverse Knifehand High Front Strike	Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi
FOOT TECHNIQUES	BAL GISOOL / JALKATEKNIIKAT
Consecutive kicks: double, triple	Yonsok Chagi (useampi potku samalla jalalla)
Flying Reverse Hooking Kick	Twimyo Bandae Dollyo Goro Chagi
Over head flying side kick	Nomo Yopcha Jirugi
SPARRING / OTTELU	
<b>1-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Ilbo Matsogi (1-askeleen ottelu)</b>
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	
<b>2-Step Prearranged Sparring</b>	<b>Ibo Matsogi (2-askeleen ottelu)</b>
Yhdistelmät erillisen askelottelutaulukon mukaisesti	
<b>Optional: Pre-Arranged Traditional Free Sparring: 30-40 sec</b>	
<b>Omavalintainen: Näytösottelu: 30-40s</b>	
<b>Sport Sparring: 2 min</b>	<b>Jayoo Matsogi / kilpailuottelu: 2 min erä</b>
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
Defense against pistol: 18+ only	Puolustautuminen pistoolia vastaan: vain 18v täyttäneille
Hosin Sul 1vs1 Free Sparring (no weapons)	1 vs 1 vapaa ottelu (ei aseita)
PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Hwa-Rang	
BREAKING TECHNIQUES (15+ y.o.) 3 to 4 techniques from the list	MURSKAUS (15v täyttäneille) 3-4 tekniikkaa listalta
1. Twimyo ap joomuk jirugi, 1 board / 1 lauta (men/miehet) 2. Twio dolmyo yop cha jirugi (180 degree/astetta), 1 board / 1 lauta 3. Twimyo nopi ap cha busigi, 1 board / 1 lauta (20cm over head height / 20cm yli pään korkeudelle) 4. Sonkal naeryo tearigi, 1 board / 1 lauta 5. Optional special technique, 1 board (own head height) / omavalintainen erikoistekniikka oman pään korkeuteen, 1 lauta 6. Optional power breaking, 2-3 boards / omavalintainen voimamurskaus, 2-3 lautta 7. Twimyo bandae dollyo chagi, 1 board / 1 lauta 8. Noowo jirugi, 1 board / 1 lauta 9. Noowo taerigi, 1 board / 1 lauta	
THEORY	TEORIA
Hwa-Rang: meaning, diagram, movements	Hwa-Rang: merkitys, kaavio, liikkeet
Vital spots and their relation with attacking tools	Hermopisteet ja niiden suhde hyökkäystyökaluihin
Training Secrets	Harjoittelun salaisuudet

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat	52	
Physical test / Fysiikkatesti	Male -50v/50+/65+	Female -50v/50+/65+
Push ups / punnerrukset	50/45/18 toistoa	30/24/9 toistoa
Full burpees / yleisliike	20/17*/12* toistoa	16/12*/8* toistoa
Bicycle / polkupyörä	50s *	
Plank / lankku	60/50/40s	
Squat jumps / kyykkyhyppy	35/30*/25* toistoa	30/25*/20* toistoa
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille ( pystyasennosta)		

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa rauhallisesti tai ilman hyppyjä, yleisliikkeen voi korvata selinmakuulta nousuihin  
**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.
- 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.
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



### YLEMPI PUNAINEN VYÖ > 1. DANIN MUSTA VYÖ (1 gup>1 dan)



PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Choong-Moo	
<b>SPARRING / OTTELU</b>	
<b>1-Step Sparring Non-prearranged</b>	<b>Ilbo Matsogi / 1-askeleen ottelu (ei ennalta sovittu)</b>
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
<b>2-Step Prearranged Sparring:</b> 5 combinations	<b>Ibo Matsogi / 2-askeleen ottelu:</b> 5 yhdistelmää
<b>3-Step Prearranged Sparring:</b> 5 combinations	<b>Sambo Matsogi / 3-askeleen ottelu:</b> 5 yhdistelmää
Optional: <b>Pre-Arranged Traditional Free Sparring</b> 40-50 sec	Omaavalintainen: <b>Näytösottelu</b> 40-50s
<b>Sport Sparring</b> 2x2 min	<b>Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu</b> 2x2 min erät
<b>SELF DEFENCE</b>	
<b>HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS</b>	
All the previous self defence skills	Kaikki aikaisemmin opetetut itsepuolustustaidot
Hosin Sul 1 vs 1 Free Sparring (with weapons: 18+ only)	1 vs 1 vapaa ottelu (aseiden kanssa: vain 18v täyttäneet)
<b>BREAKING TECHNIQUES (15+ y.o.)</b>	
<b>MURSKAUS (15v täyttäneille)</b>	
<b>4 to 5 techniques from the list</b>	<b>4-5 tekniikkaa listalta</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ap joomuk jirugi, 2 boards /2 lautaa (men/miehet)</li> <li>2. Twimyo sonkal bakuro taerigi, 1-2 boards /1-2 lautaa</li> <li>3. Gunnun so sonkal dung anuro taerigi, 1 board /1 lauta (men/miehet)</li> <li>4. Sonkal bakuro/anuro taerigi, 2 boards / 2 lautaa</li> <li>5. Sonkal naeryo taerigi, 1 board / 1 lauta</li> <li>6. Mooryp ap chagi, 1 board / 1 lauta</li> <li>7. Twimyo bandae dollyo chagi, 1 board /1 lauta (head height / pään korkeuteen)</li> <li>9. Nopi ap cha busigi, 1 board /1 lauta (30cm higher than head height / 30cm yli pään korkeuteen)</li> <li>10. Optional twimyo technique, 1-2 boards / omavalintainen hyppytekniikka, 1-2 lautaa</li> <li>11. Optional power breaking 2-3 boards / omavalintainen voimamurskaus, 2-3 lautaa</li> </ol>	
<b>THEORY</b>	
<b>TEORIA</b>	
Choong-Moo: meaning, diagram, movements	Choong-Moo: merkitys, kaavio, liikkeet
Previous revision (Including all Themes)	Kaikki aikaisempi teoria
Training structure	Harjoituksen rakenne

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



Trainings attendance required / Vaadittavat käyntikerrat	60	
Minimum age	12	
Physical test / Fysiikkatesti	Male	Female
	-50v/50+/65+	-50v/50+/65+
Clapping push ups /taputuspuunnerrukset	15/10*/6* toistoa	7/4*/2* toistoa
Full burpees / yleisliike	25/20*/15* toistoa	20/16*/12* toistoa
Bicycle / polkupyörä	60s *	
Plank / lankku	90/75/60s	
Lunge jumps / puolikyökköhyppy	7/6/6* toistoa	5/4/4* toistoa (per puoli)
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille ( pystyasennosta)		

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa rauhallisesti tai ilman hyppyjä ja taputuspuunnerruksen vaihtoehtona kosketus olkapäähän vuorokäsin, yleisliikkeen voi korvata selinmakuulta nousuihin

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Näiden vyökoevaatimusten lisäksi noudatetaan:

Kulloinkin voimassa olevia ITF:n ja SITF:n määrittelemiä mustalle vyölle asetettuja vaatimuksia.

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.

-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.

- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.

- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoekvaatimukset

Päivitetty 1/2024



### 1. DANIN MUSTA VYÖ > 2. DANIN MUSTA VYÖ



(I dan > II dan)

PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Kwang-Gae, Po-Eun, Ge-Baek	
SPARRING / OTTELU	
<b>1-Step Sparring Non-prearranged</b>	<b>Ilbo Matsogi / 1-askeleen ottelu (ei ennalta sovittu)</b>
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
<b>2-Step Prearranged Sparring:</b> 5 combinations	<b>Ibo Matsogi / 2-askeleen ottelu:</b> 5 yhdistelmää
<b>3-Step Prearranged Sparring:</b> 5 combinations	<b>Sambo Matsogi / 3-askeleen ottelu</b> 5 yhdistelmää
Optional: <b>Pre-Arranged Traditional Free Sparring</b> 50-60 sec	Omavalintainen: <b>näytösottelu</b> 50-60s
<b>Sport Sparring</b> 3x2 min	<b>Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu</b> 3x2 min erät
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
All the previous self defence skills	Kaikki aikaisemmin opetetut itsepuolustustaidot
Hosin Sul 1 vs 2 Free Sparring (no weapons)	1 vs 2 vapaa ottelu (ei aseita)
<b>BREAKING TECHNIQUES (15+ y.o.)</b> <b>4 to 5 techniques from the list</b>	<b>MURSKAUS (15v täyttäneille)</b> <b>4-5 tekniikkaa listalta</b>
1. Twimyo dung joomuk yop taerigi, 1 board / 1 lauta 2. Dung joomok ap taerigi, 1 board / 1 lauta 4. Twimyo i-jung yopcha jirugi, 2x1 boards / 2x1 lautaa 5. Najunde bituro chagi, 1 board / 1 lauta 6. Twio dolmyo yopcha jirugi (360), 1 board / 1 lauta 7. Dolmyo yopcha jirugi, 2 boards / 2 lautaa 8. Twimyo sangbal apcha busigi, 2x1 board / 2x1 lautaa 9. Optional twimyo technique, 2 boards / omavalintainen hyppytekniikka, 2 lautaa 10. Optional power breaking 3 boards / omavalintainen voimamurskaus, 3 lautaa	
THEORY	TEORIA
Kwang-Gae, Po-Eun, Ge-Baek: meaning, diagram, movements	Kwang-Gae, Po-Eun, Ge-Baek: merkitys, kaavio, liikkeet
Previous elements revision (Including all Themes)	Kaikki aikaisempi teoria
Teaching methodology of selected elements: 1. Warm up 2. Streching variants 3. Gunnun so ap joomuk jirugi 4. Najunde palmok makgi 5. Apcha busigi	Miten opetan: 1. Lämmittely 2. Erilaiset venyttelyt 3. Gunnun so ap joomuk jirugi 4. Najunde palmok makgi 5. Apcha busigi

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



Trainings attendance required / Vaadittava aika ja käyntikerrat	18 months/120 training sessions*	
Minimum age / Minimi-ikä	16	
Physical test / Fysiikkatesti	Male	Female
	-50v/50+/65+	-50v/50+/65+
Clapping push ups / taputuspuunnerrukset	20/15*/8* toistoa	10/6*/4* toistoa
Full burpees / yleisliike	30/25*/20* toistoa	25/20*/16* toistoa
Plank / lankku	120/90/75s	
Lunge jumps / puolikyökköhyppy	10/8/8* toistoa	8/6/6* toistoa (per puoli)
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille (pystyasennosta)		

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa ilman hyppyjä askeltamalla ja taputuspuunnerruksen vaihtoehtona kosketus olkapäähän vuorokäsin, yleisliikkeen voi korvata selinmakuulta nousuihin

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Näiden vyökoevaatimusten lisäksi noudatetaan:

Kulloinkin voimassa olevia ITF:n ja SITF:n määrittelemiä mustalle vyölle asetettuja vaatimuksia.

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.

-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.

- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.

- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



### 2. DANIN MUSTA VYÖ > 3. DANIN MUSTA VYÖ

(II dan>III dan)



PATTERN	TUL / LIIKESARJA
Eui-Am, Choong-Jang, Juche	
SPARRING	MATSOGI / OTTELU
<b>1-Step Sparring</b> Non-prearranged	<b>Ilbo Matsogi</b>
Use of all learned hand and leg techniques (right and left side)	<b>Ei ennalta sovittu 1-astelehen ottelu.</b> Kaikkien opittujen käsi- ja jalkatekniikoiden käyttäminen (oikea ja vasen puoli)
<b>1-Step Sparring</b> prearranged foot blocking techniques: 5 combinations	<b>Ennalta sovittu 1-astelehen ottelu jalkatorjunnoin:</b> 5 erilaista yhdistelmää
<b>2-Step Prearranged Sparring:</b> 5 combinations	<b>Ibo Matsogi:</b> 5 yhdistelmää
<b>3-Step Prearranged Sparring:</b> 5 combinations	<b>Sambo Matsogi:</b> 5 yhdistelmää
Optional: <b>Pre-Arranged Traditional Free Sparring</b> 60 sec	Omaavalintainen: <b>Näytösottelu</b> 60s
Sport Sparring	Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu
Upon examiner's discretion	Vyökokeen pitäjän määrittelemä
SELF DEFENCE	HOSIN SOOL / ITSEPUOLUSTUS
All the previous self defence skills	Kaikki aikaisemmin opetetut itsepuolustustaidot
Hosin Sul 1 vs 2 Free Sparring (with weapons)	1 vs 2 vapaa ottelu (asein)
Hosin Sul 1 vs 3 Free Sparring (no weapons)	1 vs 3 vapaa ottelu (ei aseita)
BREAKING TECHNIQUES	MURSKAUS
<b>5 to 6 techniques from the list</b>	<b>5-6 tekniikkaa listalta</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Twimyo yonsok jirugi (ap joomuk jirugi - dwijibun jirugi), 2x1 board /lautaa (men/miehet)</li> <li>2. Sonkal twio dolmyo taerigi, 1 board /1 lauta</li> <li>3. Gunnun so nopun palkup taerigi, 1 board / 1 lauta</li> <li>4. Twimyo i-jung yopcha jirugi, 2x1 board / lautaa</li> <li>5. Gokgaeng-i chagi, 1 board / 1 lauta</li> <li>6. Twio dolmyo yopcha jirugi (360), 2 board /2 lautaa</li> <li>7. Moorup apcha busigi, 2 boards / 2 lautaa</li> <li>8. Twimyo sangbang chagi, 2x1 board /lautaa</li> <li>9. Nopunde nowo ap joomuk jirugi, 1 board /lauta</li> <li>10. Nopunde nowo dollyo chagi, 1 board /lauta</li> <li>11. Selected power breaking, 3 boards /lautaa</li> <li>12. Breaking path: 3-4 boards (3-4 various breaking techniques in one sequence) / murskauspolku: 3-4 lautaa peräkkäisillä eri tekniikoilla</li> </ol>	
THEORY	TEORIA
Eui-Am, Choong-Jang, Juche: meaning, diagram, movements	Eui-Am, Choong-Jang, Juche: merkitys, kaavio, liikkeet
Previous revision (Including all Themes)	Kaikki aikaisempi teoria
Teaching methodology of selected elements:	Miten opetan:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Strength</li> <li>2. Endurance</li> <li>3. Speed</li> <li>4. Power</li> <li>5. Sine wave</li> <li>6. Continuous, fast, connecting motions</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lihasvoima</li> <li>2. Kestävyys</li> <li>3. Nopeus</li> <li>4. Voima</li> <li>5. Siniaalto</li> <li>6. Jatkettu, nopea ja yhdistetty liike</li> </ol>

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



Trainings attendance required / Vaadittava aika ja käyntikerrat	24 months/160 training sessions*	
Physical test / Fysiikkatesti	Male -50v/50+/65+	Female -50v/50+/65+
Clapping push ups / taputuspuunnerrukset	25/20*/12* toistoa	13/8*/5* toistoa
Full burpees / yleisliike	35/30*/25* toistoa	30/25*/20* toistoa
Plank / lankku	180/150/120s	
Lunge jumps / puolikyökköhyppy	13/10/10* toistoa	10/8/8* toistoa (per puoli)
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille ( pystyasennosta)		

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa ilman hyppyjä askeltamalla ja taputuspuunnerruksen vaihtoehtona kosketus olkapäähän vuorokäsin, yleisliikkeen voi korvata selinmakuulta nousuihin

**HUOM! Aikuiset 18+: 1 minute of resting time allowed between each test/ 1 minuutin lepo fysiikkatestien välillä**

Näiden vyökoevaatimuksien lisäksi noudatetaan:

Kulloinkin voimassa olevia ITF:n ja SITF:n määrittelemiä mustalle vyölle asetettuja vaatimuksia.

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.

-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.

- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.

- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.



# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



### 3. DANIN MUSTA VYÖ > 4. DANIN MUSTA VYÖ

(III dan>IV dan)



PATTERN	TUL	LIIKESARJA
Sam-Il, Yoo-Sin, Choi-Yong		
<b>SPARRING</b>	<b>OTTELU</b>	
Selected 1, 2 and 3-step sparring variants upto the examiner's discretion	Vyökokeen pitäjän valitsemia 1-, 2- ja 3-asteeseen otteluvariaatioita	
<b>Sport Sparring</b>	<b>Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu</b>	
Upon examiner's discretion	Vyökokeen pitäjän valinnan mukaan	
<b>SELF DEFENCE</b>	<b>HOSIN SOOL</b>	
All the previous self defence skills	Kaikki aikaisemmin opetetut itsepuolustustaidot	
Hosin Sul Multiple Attackers Free Sparring (with weapons)	Vapaa ottelu useampaa hyökkääjää vastaan (aseilla)	
<b>BREAKING TECHNIQUES</b>	<b>MURSKAUS</b>	
<b>5 to 6 techniques</b>	<b>5-6 tekniikkaa</b>	
Upto examiner's discretion	Vyökokeen pitäjän valinnan mukaan	
<b>THEORY</b>	<b>TEORIA</b>	
Sam-Il, Yoo-Sin, Choi-Yong: meaning, diagram, movements	Sam-Il, Yoo-Sin, Choi-Yong: merkitys, kaavio, liikkeet	
Previous revision (Including all Themes)	Kaikki aikaisempi teoria	
Confirmed teaching or officiating experience	Vahvistettu opetus- tai tuomarointikokemus	
<b>Trainings attendance required / Vaadittava aika ja käyntikerrat</b>	<b>36 months/220 training sessions*</b>	
<b>Minimum age / Minimi-ikä</b>	<b>21</b>	
<b>Physical test, circuit training with no resting time / Fysiikkatesti, kiertoarjoitteluna ilman lepotaukoa</b>	Male -50v/50+/65+	Female -50v/50+/65+
Push ups / punnerrukset	60s/50s/40s	50s/40s/30s
Mountain climb / vuorikiipeilijät	60s/50s*/40s*	
Bicycle / polkupyörä	60s/50s/40s	
Knees up run / polvet ylhäällä juoksu	60s/50s*/40s*	
Squat jumps / kyykkyhyppy	60s/50s*/40s*	
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille ( pystyasennosta)		

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa ilman hyppyjä ja/tai askeltamalla

Näiden vyökoevaatimuksien lisäksi noudatetaan:

Kulloinkin voimassa olevia ITF:n ja SITF:n määrittelemiä mustalle vyölle asetettuja vaatimuksia.

Täsmennyksiä käyntimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.

-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.

- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käytintimääriin. Ohjaajan tulee leimata käynti koneelle.



### 4. DANIN MUSTA VYÖ > 5. DANIN MUSTA VYÖ (IV dan>V dan)

PATTERN	TUL	LIIKESARJA
Yong-Gae, Ul-Ji, Moon-Moo		
<b>SPARRING</b>	<b>OTTELU</b>	
Selected 1, 2 and 3-step sparring variants upto the examiner's discretion	Vyökokeen pitäjän valitsemaa 1-, 2- ja 3-asteeseen otteluvaihtoehtoja	
<b>Sport Sparring</b>	<b>Jayoo Matsogi / Kilpailuottelu</b>	
Upon examiner's discretion	Vyökokeen pitäjän valinnan mukaan	
<b>SELF DEFENCE</b>	<b>HOSIN SOOL</b>	
All the previous self defence skills	Kaikki aikaisemmin opetetut itsepuolustustaidot	
Hosin Sul Multiple Attackers Free Sparring (with weapons)	Vapaa ottelu useampaa hyökkääjää vastaan (aseilla)	
<b>BREAKING TECHNIQUES 6 to 7 techniques</b>	<b>MURSKAUS 6-7 tekniikkaa</b>	
Upto examiner's discretion	Vyökokeen pitäjän valinnan mukaan	
<b>THEORY</b>	<b>TEORIA</b>	
Yong-Gae, Ul-Ji, Moon-Moo: meaning, diagram, movements	Yong-Gae, Ul-Ji, Moon-Moo: merkitys, kaavio, liikkeet	
Previous revision (Including all Themes)	Kaikki aikaisempi teoria	
Confirmed teaching or officiating experience	Vahvistettu opetus- tai tuomarointikokemus	
<b>Trainings attendance required / Vaadittava aika ja käyntikerrat</b>	<b>48 months/300 training sessions*</b>	
<b>Physical test, circuit test with no resting time / Fysiikkatesti, kiertoarjoitteluna ilman lepotaukoa</b>	Male	Female
	-50v/50+/65+	-50v/50+/65+
Push ups / punnerrukset	60s/50s/40s	50s/40s/30s
Full burpees / yleisliike	60s/50s*/40s*	
Double crunch / tuplarutistus	60s/50s/40s	
Knees up run / polvet ylhäällä juoksu	60s/50s*/40s*	
Squat jumps / kyykkyhyppy	60s/50s*/40s*	
Plank / lankku	60s/50s/40s	
Liikkuvuus; eteentaivutus ja jalat auki sivuille (pystyasennosta)		

\*50+ /ja tai 65+ tarvittaessa ilman hyppyjä ja/tai askeltamalla, yleisliikkeen voi korvata selinmakuulta nousuihin

Näiden vyökoevaatimusten lisäksi noudatetaan:

Kulloinkin voimassa olevia ITF:n ja SITF:n määrittelemiä mustalle vyölle asetettuja vaatimuksia.

Täsmennyksiä käytintimääriin:

-Käyntimäärien tulee olla täynnä viimeistään 3 viikkoa ennen vyökoetta. 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.

-Kilpailuista ja leireistä tulleita käyntimääriä voidaan huomioida max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä.

Ohjaaminen:

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



- Apuohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 10% asti vaaditusta käyntimäärästä. Apuohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.
- Ohjauksesta kertyneitä tunteja huomioidaan max. 20% asti vaaditusta käyntimäärästä. Ohjaajan tulee pitää itse kirjaa näistä ja esittää ne käyntimääriä tarkistettaessa.
- Aikuisilla ne ohjatut treenit, jotka ovat oman harrastusryhmän mukaisia treenejä, huomioidaan 100% käyntimääriin.

### GENERAL / YLEISTÄ

Grading criteria are to be used as guidelines and in individual cases examiner reserves rights to alter the criteria.

Vyökoevaatimukset ovat ohjeellisia, ja vyökokeen pitäjä voi harkintansa mukaan poiketa niistä.

Test consists of three parts: A. Technical B. Theoretical C. Physical	Vyökoe koostuu kolmesta osasta: A. Tekninen osuus B. Teoriaosuus C. Fysiikkatesti
Applicant receives score of 3- 7 points from each part. 3: poor, 4: below average, 5: OK, 6: good, 7: excellent.	Kokelas saa jokaisesta osasta pisteitä 3-7. 3: heikko, 4: alle keskitason, 5: OK, 6: hyvä, 7: erinomainen.
The sum of all three parts gives the final score. Minimum 15 points is required for a single promotion.	Kolmen osan pisteiden summa on koko kokeen pistemäärä. Vyökokeen läpäisyyn vaaditaan vähintään 15 pistettä.

### JUNIOREIDEN JA AIKUISTEN VYÖARVOJÄRJESTELMÄ

Junior Color Belts Rank system:		Senior Color Belts Rank system	
White belt	10 gup	White belt	10 gup
	9 gup		9 gup
	9 gup_2	Yellow belt	8 gup
Yellow belt	8 gup		7 gup
	7 gup	Green belt	6 gup
	7 gup_2		5 gup
Green belt	6 gup	Blue belt	4 gup
	5 gup		3 gup
	5 gup_2	Red belt	2 gup
Blue belt	4 gup		1 gup
	3 gup	Black belt: boosabumnim	1st degree
	3 gup_2	boosabumnim	2nd degree
Red belt	2 gup	boosabumnim	3rd degree
	1 gup	sabumnim	4th degree
	1 gup_2	sabumnim	5th degree
Black belt: boosabumnim	1st degree junior	sabumnim	6th degree
boosabumnim	2nd degree junior	sahyunnim	7th degree
boosabumnim	3rd degree junior	sahyunnim	8th degree
		sasungnim	9th degree

The same set of grading requirements are for both juniors and adults.  
Samat vyökoevaatimukset koskevat sekä junioreita että aikuisia.

# Taekwon-Do Center

## Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimukset

Päivitetty 1/2024



Junior advancing to an adults' group at the first adults group promotion automatically changes in to the senior's rank system.  
Siirtyessään aikuisten harjoitusryhmään juniori siirtyy aikuisten vyökoejärjestelmään ensimmäisessä vyökokeessaan.

Junior black belt reaching 18 years old automatically changes in to adults black belt.  
18 vuotta täyttävä juniori musta vyö vaihtaa automaattisesti aikuisten mustaan vyöhön.