



Turun ITF Taekwon-Do

Ohjeelliset
vyökoevaatimukset 9/2022

Ohjeelliset vyökoevaatimukset oppilasasteille (värivyöt)



TURUN ITF TAEKWON-DO





Sisältö

Yleistä vyökoevaatimuksista	3
Esimerkki vyökokeesta	3
Ohjeelliset minimiharjoitusmäärät – ja valmistautumisajat	4
10 Gup (Valkoinen vyö)	5
9 Gup (Valkoinen vyö keltaisella nauhalla)	6
8 Gup (Keltainen vyö)	7
7 Gup (Keltainen vyö vihreällä nauhalla)	8
6 Gup (Vihreä vyö)	9
5 Gup (Vihreä vyö sinisellä nauhalla)	10
4 Gup (Sininen vyö)	11
3 Gup (Sininen vyö punaisella nauhalla)	12
2 Gup (Punainen vyö)	13
1 Gup (Punainen vyö mustalla nauhalla)	15



Yleistä vyökoevaatimuksista

Vyökoevaatimukset ovat ohjenuora siitä, mitä harrastajan tulisi kullakin vyöarvolla osata edeltävien vyöarvojen vaatimusten lisäksi. Näiden vaatimusten tarkoitus on ohjata oppilaan harjoittelua ja auttaa asettamaan lyhyen aikavälin tavoitteita.

Alempien vyöarvojen vaatimukset pitää aina osata ennen kuin siirrytään opettelemaan uusia. Lisäksi on hyvä huomata, että kunkin vyöarvon kohdalla ei välttämättä tule kaikkiin osa-alueisiin uutta opeteltavaa (esimerkiksi askelottelu). Oppilaan tulee kuitenkin hallita myös aiemmat vaatimukset sillä tasolla, jota kyseiseltä vyöarvosta voidaan odottaa.

Esitetyt vyökoevaatimukset ovat ohjeelliset, ja kokeessa saatetaan kysyä muitakin harjoituksissa tehtyjä asioita.

Päätös vyökokeeseen valmistautumisesta on suositeltavaa tehdä hyvissä ajoin. Mitä korkeampaa vyöarvoa tavoittelet tai jos tavoitteenasi on edetä kaksi vyöarvoa samassa kokeessa, sitä aiemmin vyökokeeseen tähtäävä harjoittelu on syytä aloittaa. Kerro kiinnostuksestasi osallistua vyökokeeseen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa seuran opettajille, jotta voitte yhdessä varmistaa riittävän harjoittelun ja osaamisen. Kokeeseen ilmoittautuminen vaatii suullisen luvan: värivyökokeiden osalta lupaa pyydetään Turussa asuvilta opettajilta ja Dan-kokeen osalta pääopettajalta.

Dan-kokeeseen pyrkiville SITF (Suomen ITF Taekwon-Do) on asettanut myös kaikkia seuroja koskevia koulutuksiin liittyviä vaatimuksia. Voimassa olevat vaatimukset löytyvät [täältä](#). Pakolliset koulutukset on suositeltavaa suorittaa hyvissä ajoin ennen koetta (1-2 vuotta).

Esimerkki vyökokeesta

Vyökoe sisältä useimmiten seuraavia asioita:

- Perustekniikka
- Liikesarjat
- Askelottelu
- Vyökoeottelu
- Itsepuolustus
- Murskaus (puu/-muovilauta; alaikäisillä tekniikat maaleihin)
- Potkuja / muita tekniikoita maaleihin
- Teoria / Do

Huom. kokeen sisältö muotoutuu suoritettavan vyön mukaisesti. Kokeen vaatimukset ja laajuus kasvavat vyöarvon edetessä.



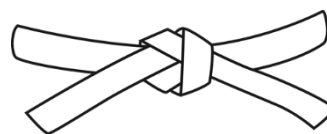
Ohjeelliset minimiharjoitusmäärät – ja valmistautumisajat

Eteneminen 1 gup kerrallaan*		Eteneminen 2 gup kerrallaan*	
9 gup → 8 gup	1 kk / 26 harjoitusta	9 gup → 7 gup	2 kk / 52 harjoitusta
8 gup → 7 gup	1 kk / 26 harjoitusta	8 gup → 6 gup	2 kk / 52 harjoitusta
7 gup → 6 gup	1 kk / 26 harjoitusta	7 gup → 5 gup	2 kk / 52 harjoitusta
6 gup → 5 gup	2 kk / 39 harjoitusta	6 gup → 4 gup	6 kk / 78 harjoitusta tai 4 kk / 102 harjoitusta
5 gup → 4 gup	3 kk / 39 harjoitusta tai 2 kk / 51 harjoitusta	5 gup → 3 gup	6 kk / 78 harjoitusta tai 4 kk / 102 harjoitusta
4 gup → 3 gup	3 kk / 39 harjoitusta tai 2 kk / 51 harjoitusta	4 gup → 2 gup	7 kk / 90 harjoitusta tai 4 kk / 102 harjoitusta
3 gup → 2 gup	2 kk / 51 harjoitusta	3 gup → 1 gup	8 kk / 102 harjoitusta tai 5 kk / 128 harjoitusta
2 gup → 1 gup	4 kk / 51 harjoitusta tai 3 kk / 77 harjoitusta		
1 gup → 1. Dan	5 kk / 64 harjoitusta tai 3 kk / 77 harjoitusta		

*) Oppilasasteiden vyökokeissa on mahdollista hakea korotusta joko 1 tai 2 gup kerrallaan.



10 Gup (Valkoinen vyö)



Yleistä osattavaa:

- Salikäyttäytyminen
- Perusteoria (sanastoa, harjoituksissa käytettävät komennot; ks. teoriapaketti)
- Taekwondovala ja harrastajan periaatteet
- Yksityiskohdat asennoista
- Tietää perustekniikassa käyttämiensä ruumiinosien nimet
- Bandae -käsite (toinen puoli, toispuoleinen, vastakkainen)

Asennot (sogi; lyhennetään usein muotoon "so"):

- Junbi Sogi
- Gunnun Sogi
- Charyot Sogi
- Narani Sogi
- Moa Sogi

Lyönnit ja torjunnat:

- Palmok Najunde Makgi
- Sonkal Najunde Bakuro Makgi
- Bakat Palmok Makgi
- An Palmok Makgi
- Sonkal Bakuro Makgi (keskelle ja ylös)
- Baro Jirugi
- Bandae Jirugi

Neljään suuntaan liikkeet (Saju Jirugi/Makgi/Chagi):

- Saju Jirugi (neljään suuntaan lyönti)
- Saju Makgi (neljään suuntaan torjunta)
- Saju Chagi (neljään suuntaan potku)

Potkut (chagi):

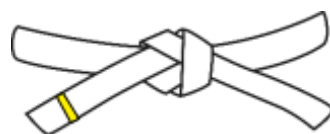
- Apcha Olligi (eteen-ylös -potku, torjuva)
- Yopcha Olligi (sivulle-ylös -potku, torjuva)
- Apcha Busigi (etupotku)

Askelottelu:

- (Han Chok) Sam Bo Matsogi = kolmen askeleen ottelu yksin yhteen suuntaan

Hyvä tietää:

- Niunja Sogi
- Annon Sogi



9 Gup (Valkoinen vyö keltaisella nauhalla)

Liikesarja:

- Chon-Ji Tul

Asennot:

- Niunja Sogi
- Annon Sogi

Potkut, Chagi (Najunde, kaunde):

- Dollyo Chagi (kiertopotku)
- Yop Dollyo Chagi (sivukiertopotku)
- Yopcha Jirugi (sivupotku)
- Yop Apcha Busigi (sivuetupotku)
- Naeryo Chagi (Anuro ja Bakuro, alaspäin potku)

Askelottelu:

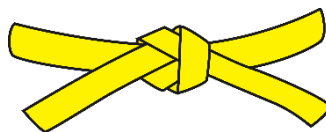
- (Yang Chok) Sambo Matsogi = kolmen askeleen ottelu kahteen suuntaan
- Molemmat kolmen askeleen ottelut yksin ja parin kanssa.

Muuta:

- Teoria
- Niunja So Palmok Daebi Makgi ja Niunja So Sonkal Daebi Makgi
- Jayu Matsogi –komento (vapaaottelun aloitusasento)



8 Gup (Keltainen vyö)



Liikesarja:

- Dan-Gun Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Niunja So Sonkal Daebi Makgi
- Niunja So Sang Palmok Makgi
- Gunnun So Palmok Chookyo Makgi
- Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi

Askelottelu:

- (Han Chok) Sambo Matsogi = kolmen askeleen ottelu parin kanssa yhteen suuntaan
- (Yang Chok) Sambo Matsogi = kolmen askeleen ottelu parin kanssa kahteen suuntaan

Vyökoeottelu:

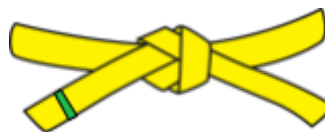
- Ei kontaktia, tekniikoiden suoritus 10-20 cm päähän vartalosta
- Ei pääkontaktia
- Ei suojia

Muuta:

- Teoria
- Itsepuolustuksen perusteet (laki hätävarjelusta)
- Perustorjunnat myös toispuoleisena (Bandae)



7 Gup (Keltainen vyö vihreällä nauhalla)



Liikesarja:

- Do-San Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Gunnun So Sun Sonkut Kaunde Tulgi
- Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi

Askelottelu:

- I bo matsogi = Kahden askeleen ottelu parin kanssa (ns. peruskuvio)

Vyökoeottelu:

- Ei kontaktia, tekniikoiden suoritus 10-20 cm päähän vartalosta
- Ei pääkontaktia
- Ei suoja

Itsepuolustus (hosinsul):

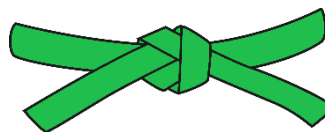
- Otteesta irroittautuminen (ranne, vaate)

Muuta:

- Teoria
- Gunnun So Kyocha Joomuk Najunde Noollo Makgi (käytetään askelottelun peruskuviossa)



6 Gup (Vihreä vyö)



Liikesarja:

- Won-Hyo Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi
- Gojung So Kaunde Baro Jirugi
- Goburyo Junbi Sogi A
- Gunnun So An Palmok Kaunde Dollimyo Makgi

Asennot:

- Gojung Sogi
- Goburyo Sogi

Potku:

- Dwitcha Jirugi (takapotku)

Askelottelu:

- I bo matsogi = Kahden askeleen ottelu parin kanssa

Ottelu:

- Semi (suojien kanssa ja/tai ilman suojia)

Murskaus:

- Apcha Busigi (Najunde)
- Dollyo Chagi (Najunde, Kaunde)
- Yopcha Jirugi (Najunde, Kaunde)
- Dwitcha Jirugi (Najunde, Kaunde)
- Sonkal-tekniikat (Anuro ja Bakuro)
- Ap joomuk (≥ 16 -vuotiaat miehet)

Itsepuolustus (hosinsul):

- Otteista irrottautuminen (ranne, vaatteet, syliote jne.)
- Maahanvienti ja lukot

Muuta:

- Soveltaa ja yhdistellä eri asentoja ja liikkeitä annettujen ohjeiden mukaan
- Teoria



5 Gup (Vihreä vyö sinisellä nauhalla)



Liikesarja:

- Yul-Gok Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Gunnun So Sonbadak Kaunde Golcho Makgi
- Gunnun So Ap Palkup Kaunde Taerigi
- Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

Asento:

- Kyocha Sogi (X-asento)

Potku:

- Goro Chagi (koukkupotku, hyökkäävä)

Askelottelu:

- Il bo matsogi = Yhden askeleen ottelu parin kanssa

Ottelu:

- Semi (suojiin kanssa ja/tai ilman suojiin)

Murskaus:

- Goro Chagi (Kaunde)
- Ap Palkup Taerigi

Itsepuolustus:

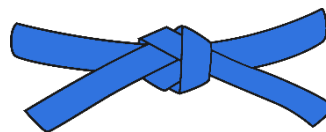
- Otteista irrottautuminen
- Väännöt ja käännöt
- Maahanvienti ja lukot

Muuta:

- Teoria
- Twimyo -käsité (hyppy)



4 Gup (Sininen vyö)



Liikesarja:

- Joon-Gun Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Niunja So Sonkal Dung Kaunde Bakuro Makgi
- Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
- Gunnun So Wi Palkup Taerigi
- Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi
- Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi
- Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
- Nachyo So Sonbadak Najunde Noollo Makgi
- Moa So Kaunde Giokja Jirugi
- Gojung So Digutja Makgi

Asennot:

- Dwitbal Sogi (takajalan asento)
- Nachyo Sogi (matala asento)

Potkut:

- Bandae Dollyo Chagi (takakiertopotku)
- Bandae Dollyo Goro Chagi (toispuoleinen takakoukkupotku)
- Moorup Ollyo Chagi (potku ylöspäin polvella)

Askelottelu:

- Il bo matsogi = Yhden askeleen ottelu parin kanssa

Ottelu:

- Semi/Free (suojiensa kanssa ja/tai ilman suojiensa)

Murskaus:

- Yopcha Jirugi (Nopunde)
- Dwitcha Jirugi (Nopunde)
- Bandae Dollyo Chagi (Nopunde)
- Bandae Dollyo Goro Chagi (Nopunde)
- Wi Palkup Taerigi

Itsepuolustus:

- Kuristustilanteet pystyasennossa
- Torjunnat ja vastahyökkäykset yleisimpiin (lyönti- ja potku) hyökkäyksiin

Muuta:

- Käsitys hidastetusta liikkeestä

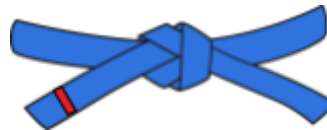


Turun ITF Taekwon-Do

Ohjeelliset
vyökoevaatimukset 9/2022

- Teoria

3 Gup (Sininen vyö punaisella nauhalla)



Liikesarja:

- Toi-Gye Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Gunnun So Dwijibo Sonkut Najunde Tulgi
- Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi
- Moa So Sang Palkup Yop Tulgi
- Annun So Bakat Palmok San Makgi
- Gunnun So Mori Japgi
- Moorup Ollyo Chagi
- Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi
- Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi
- Niunja So Doo Palmok Najunde Miro Makgi
- Niunja So Sonkal Najunde Deabi Makgi

Potkut:

Golcho Chagi (Koukkupotku, torjuva)

Askelottelu:

- Il bo matsogi

Ottelu:

- Free (suojien kanssa ja/tai ilman suojia)

Murskaus:

- Sang Palkup Yop Tulgi
- Moorup Ollyo Chagi

Itsepuolustus:

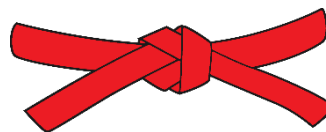
- Kuristustilanteet pystyasennossa ja maassa
- Aseelliset yhteenotot/uhkat (veitsi ja ampuma-ase)
 - Perusteet molemmista

Muuta:

- Teoria



2 Gup (Punainen vyö)



Liikesarja:

- Hwa-Rang Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Annun So Sonbadak Miro Makgi
- Niunja So Ollyo Jirugi
- Soo Jik So Sonkal Naeryo Taerigi
- Niunja So Yop Palkup Tulgi
- Moa So an Palmok Nopunde Yopap Makgi

Asennot:

- Soojik Sogi

Potkut:

Twimyo -potkut (hyppyllä):

- Twimyo Nopi Chagi
- Twimyo Dwit/Dollyo/Yopcha Chagi
- Twio nomo chagi (Hyppypotku esteen yli tai läpi)

Erikoisempia hyppypotkuja, jotka on hyvä myös tietää.

- Twimyo Sangbal Nopi Chagi (Nopi Chagit sivuille)
- Twimyo Sangbal Ap Chagi (Tupla Apchagi eteen, L-kirjaimen näköinen ilmassa)
- Twimyo Sangbal Yopcha Jirugi (Tupla Yopchagi eteenpäin, "dropkick")
- Twimyo Apdwi Chagi ("Flying Front-Back Kick")
- Twio Dolmyo Chagi 180 tai 360 käännös hyppypotkussa
- Twimyo Sangbang Chagi (Kahteen suuntaan potku)

- Apcha ja Yopcha Milgi (työntävä etu-/sivupotku)
- Yopcha Tulgi (sivupotku päkiällä, "pisto")
- Bituro Chagi (potku (päkiällä) ulospäin, "twisting kick")
- Sewo Chagi (Pystysuora potku, "vertical kick")
- Bakuro / Annuro Noollo Chagi (painaltava potku, "pressing kick")
- Pihamyo Chagi (potku ja väistö yhtäaikaan)
- Duro Gamyo Chagi ("Skip Kick")
- Bandal Chagi (kaaripotku, torjuva)
- Apcha ja Yopcha momchugi (suojaava "stoppari")

Askelottelu:

- Il bo Matsogi



Turun ITF Taekwon-Do

Ohjeelliset
vyökoevaatimukset 9/2022

Ottelu:

- Free (suojien kanssa ja/tai ilman suojia)
- Alaraajat/selkä myös osuma-alueena
- Kaksi vastustajaa

Murskaus:

- Twimyo Dollyo Chagi
- Twimyo Nopi Chagi
- Twimyo Nomo Yopchagi
- Twimyo Dwit Chagi
- Twimyo Bandoe Dollyo Chagi (ei naisilla)
- Yop Palkup Tulgi
- Ollyo Jirugi
- Sonkal/Yop Joomuk Naeryo Taerigi

Itsepuolustus:

- Aseelliset yhteenotot/uhkat (veitsi ja ampuma-ase)
 - Veitsi soveltava, ampuma-ase perusteet
- Osaa soveltaa hyökkäyksiä, torjuntajoja, irrottautumisia, liikkumista jne.

Muuta:

- Twio Dollimyo -käsité (hyppy ja käännös 180 tai 360 astetta)
- Osattava soveltaa ja yhdistellä eri asentoja ja liikkeitä sekä liikkumismuotoja
- Teoria



1 Gup (Punainen vyö mustalla nauhalla)



Liikesarja:

- Choong-Moo Tul

Uudet liikkeet liikesarjassa:

- Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi
- Annun So Bakat Palmok Ap Makgi
- Niunja so kyocha sonkal kaunde momchau makgi
- Gunnun So Sang Sonbadak Ollyo Makgi

Murskaus:

- Dung Joomuk Yop Taerigi (≥16-vuotiaat miehet)
- Sonkal Dung Ap Taerigi

Potkut (hyvä on tietää):

- Twimyo Sambang Chagi (kolmeen suuntaan potku)
- Twimyo Kawi Chagi ("Flying Scissors Kick")
- Ap Jirumyo Chagi (etulyöntipotku)
- Joma Chagi (voltagepotku)
- Suroh Chagi (Jalkapyyhkäisy)
- Bal Golgi (Kaato, jaloilla)
- Taerimyo Chagi (yhtäaikainen isku- ja potkutekniikka)
- Tulumyo Chagi (yhtäaikainen pisto- ja potkutekniikka)
- Butjapgo Chagi (yhtäaikainen kiinniotto- ja potkutekniikka)
- Bansa Chagi (Reflex kick, ponnistus esim. seinästä)
- Doro Chagi ("Waving kick", torjuva)