

VYÖKOEVAATIMUKSET TAEKWONDO MIKKELI

VOIMASSA 1.1.2024 ALKAEN

Huom! Ohjeet kokelaan iän huomioimisesta vyökokeissa ovat kunkin vaatimustason lopussa. Ikäryhmien lisäohjeet ovat viimeisellä sivulla!

8.Kup vyökoe (keltainen vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Junioreilla perusvaatimuksena on suoritettu alkeiskurssi, muuten ei erityisiä vaatimuksia	
Peruskomennot	
Charyot	Huomio
Kyongne	Kumarrus
Junbi	Valmiusseisontaan
Sijak	Aloita (poomsessa)
Baro	Seis, takaisin
Zu	Lepo
Dwiro tora	Käännä ympäri
Antso	Alas polvi-istuntaan
Hiroso	Ylös polvi-istunnasta
Kihap	Huuto
Nakbop	Kaatuminen
Jongshin	Spiritti, henki, yrittäminen
Seisonnat	
Moa seogi	Seisonta jalat yhdessä
Naranhi seogi	Seisonta jalat hartioiden leveydellä
Ap seogi	Lyhyt etuseisonta
Ap kubi	Pitkä etuseisonta
Juchum seogi	Hevosseisonta
Torjunnat	
Arae makki	Alatorjunta
Momtong makki	Keskitorjunta etukädellä
Momtong an makki	Keskitorjunta takakädellä
Olgul makki	Ylätorjunta
Lyönnit	
Momtong bandae jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
Momtong baro jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon
Potkut (otteluasennosta)	
Ap pal ap chagi	Etujalan etupotku
Dwi pal ap chagi	Takajalan etupotku
Ap pal bandal chagi	Etujalan ottelukiertopotku
Dwi pal bandal chagi	Takajalan ottelukiertopotku
Kyorugi	
Otteluasento ja liikkuminen: - puolenvaihdot paikallaan - askel eteen ja taakse puolta vaihtaen - liuku eteen ja taakse puolta vaihtamatta	
Hosinsul	
Etäisyyden pito, liikkuminen, suojautuminen lyönneiltä ja potkuilta pystyssä (pään ja vartalon suojaaminen, potkujen vastaanotto jalkoihin), ns. kovat peruskaatumiset eteen ja taakse (kaatumisen jälkeen suojautuminen maassa)	
Poomse	
Gi Chu 1	
Teoriatiedot	
Peruskäytös ja Jongshin vyökokeessa, vyökokeen tarkoitus	

7.Kup vyökoe (keltainen + vihreä nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 20 harjoitusmerkintää. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.

Peruskomennot

Kallyo	Keskeytä (kilpaottelussa)
--------	---------------------------

Kuman	Lopeta (kilpaottelussa)
-------	-------------------------

Kyesok	Jatka (kilpaottelussa)
--------	------------------------

Liikkuminen perustekniikoiden yhteydessä muodossa myös kääntymättä (takaperin)

Torjunnat

Palmok bakkat makki	Yhden käden (ranne)torjunta ulospäin
---------------------	--------------------------------------

Arae hecho makki	Kahden käden alatorjunta (irtautuminen)
------------------	-----------------------------------------

Momtong hecho makki	Kahden käden keskitorjunta (irtautuminen)
---------------------	-------------------------------------------

Lyönnit

Olgul bandae jireugi	Etukäden suora lyönti päähän
----------------------	------------------------------

Olgul baro jireugi	Takakäden suora lyönti päähän
--------------------	-------------------------------

Potkut (otteluasennosta ja Ap kubi+Arae hecho makki -seisonnasta)

Jatkossa etu- ja takajalan potkut sisältyvät kaikkiin potkutekniikoihin (pl. taka- ja takakiertopotkut)

Naeryo chagi	Jalannostopotku
--------------	-----------------

An chagi	Kehäpotku sisäänpäin
----------	----------------------

Bakat chagi	Kehäpotku ulospäin
-------------	--------------------

Mom dollyo bandal chagi	Ottelukiertopotku pyörähdyksellä
-------------------------	----------------------------------

Kahden perustekniikkapotkun kombinaatiot

Kyorugi

Ottelutekniikka:

- liikkuminen sivuille ja kiertävä liikkuminen
- ottelukiertopotkut kahden potkun kombinaatioina pistehanskoihin
- suoran lyönnin ja ottelukiertopotkun kombinaatiot pistehanskoihin

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 2 kpl (Hanbeon kyorugi)

Hosinsul

Torjuntien käyttö irtautumiseen; irtautumisten kiertosuunnat, irtautuminen perustekniikalla edestä tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Poomse

Taegeuk 1 Jang

Taegeuk 2 Jang ja Gi Chu 2 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Lajin peruskäsitteet: Taekwondo suomeksi, dojang, dobok (Kup-dobok, Poom-dobok ja Dan-dobok), tekniikoiden suorituskorkeudet ja -kohteet (arae, momtong ja olgul), vyöasteet (Kup-, Poom- ja Dan-arvot, Dan-arvojen nimet), taekwondon harjoitusmuodot (perustekniikka, poomse, ottelu, askelottelu ja hosinsul) ja niiden perustarkoitus. Omatoiminen lämmittely vyökokeeseen

Ikäpoikkeukset 7.Kup:

- junioreilla ei ole askelotteluita (2 kpl) eikä irtautumisia (hosinsul)

6.Kup vyökoe (vihreä vyö)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisestä vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 30 harjoitusmerkintää. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.

Seisonnat

Dwi kubi	Takaseisonta
----------	--------------

Liikkuminen ja perustekniikat sivuittain (Juchum seogi-seisonnassa)

Torjunnat

An palmok bakkat makki	Yhden käden (sisäranne)torjunta ulospäin
------------------------	------------------------------------------

Han sonnal bakkat makki	Etukäden kämmensyrjätorjunta ulospäin
-------------------------	---------------------------------------

Kodureo bakkat makki	Tuettu keskivartalotorjunta ulospäin
----------------------	--------------------------------------

Lyönnit/iskut

Dubeon jireugi	Tuplalyönti
----------------	-------------

Momtong yop jireugi	Lyönti sivulle
---------------------	----------------

Sonnal mok chigi	Kämmensyrjäisku kaulaan
------------------	-------------------------

Potkut

Twio ap chagi	Hyppyetopotku
---------------	---------------

Twio bandal chagi	Ottelukiertopotku hypyllä
-------------------	---------------------------

Yop chagi	Sivupotku
-----------	-----------

Dollyo chagi	Etukiertopotku
--------------	----------------

Dubeon bandal chagi	Tuplaottelukiertopotku
---------------------	------------------------

Kyorugi

Ottelutekniikka:

- 2-3 potkun kombinaatioita ja potku-lyönti/lyönti-potkukombinaatioita panssariin/pistehanskaan
- pyörähdys selän kautta ottelussa (2 lisäpistettä)

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 4 kpl (Hanbeon kyorugi)
- kolmen askeleen ottelu 2 kpl (Sebeon kyorugi)

Hosinsul

Irtautuminen perustekniikalla takaa tarttuvasta vastustajasta, etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Poomse

Taegeuk 2 Jang

Gi Chu 2

Taegeuk 3 Jang ja Gi Chu 3 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Taekwondon 6 arvoa:

Käytös, vaatimattomuus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus, kunnioitus sekä mielen ja kehon puhtaus.

Ikäpoikkeukset 6.Kup:

- junioreilla **ei ole** 4 kpl yhden askeleen ja 2 kpl kolmen askeleen otteluita eikä irtautumisia takaa
- junioreilla **on** 2 kpl yhden askeleen otteluita sekä irtautumiset edestä tarttuvasta vastustajasta (samat vaatimukset kuin yli 14-v 7.kupin kokeessa)
- ikäryhmällä yli 60-v ei vaadita ottelukiertopotkua hypyllä eikä tuplaottelukiertopotkua

5.Kup vyökoe (vihreä + sininen nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 30 harjoitusmerkintää. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen.

Torjunnat

Sonnal momtong bakkat makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta ulospäin keskikorkeudelle
Batangson makki	Kämmenpohjatorjunta
Batangson nullo makki	Kämmenpohjatorjunta alaspäin

Lyönnit/iskut

Pyonsonkeut jireugi	Lyönti sormenpäällä
Pyonsonkut sewo jireugi	Lyönti sormenpäällä toisen käden ylitse
Deung jumeok ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin

Potkut

Dwi chagi	Takapotku
Miro chagi	Työntöpotku
Twio dollyo chagi	Hyppyetukiertopotku
Twio naeryo chagi	Hyppyjalannostopotku
Twio an chagi	Hyppykehäpotku sisäänpäin
Twio bakkat chagi	Hyppykehäpotku ulospäin

3 perustekniikkapotkun kombinaatiot

Erikoistekniikat

Jebipoom mok chigi	Etukäden ylätorjunta + takakäden kämmensyrjäisku
--------------------	--------------------------------------------------

Kyorugi

Ottelutekniikka:

- tekninen ottelu kevyellä kontaktilla hyökkävällä ja puolustavalla ottelutyylillä, suojat päällä, ei pääkontaktia

Askelottelu:

- yhden askeleen ottelut 6 kpl (Hanbeon kyorugi)

- kolmen askeleen ottelut 4 kpl (Sebeon kyorugi)

Hosinsul

Puolustautuminen maassa; vastustaja pystyssä sekä irtautuminen päällä olevasta vastustajasta, pystyyn pyrkiminen ja etäisyyden kontrollointi tilanteen jälkeen

Poomse

Taegeuk 3 Jang

Gi Chu 3

Taegeuk 4 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Itsepuolustuksen lakiperusta; Rikoslaki 4. luku 4§ (häätävarjelu) sekä Pakkokeinolaki 1. luku 5§ (itseapu) ja 2. luku 2§ ja 3§ (yleinen kiinniotto-oikeus ja voimakeinojen käyttö).

Ikäpoikkeukset 5.Kup:

- junioreilla **ei ole** 6 kpl yhden askeleen eikä 4 kpl kolmen askeleen otteluita eikä puolustautumista maassa
- junioreilla **on** 4 kpl yhden askeleen ja 2 kpl kolmen askeleen otteluita sekä irtautuminen takaa tarttuvasta vastustajasta (samat vaatimukset kuin yli 14-v 6.kupin kokeessa). Ottelussa junioreiden erien kesto on 1 min
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole hyppykehäpotkuja
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja

4.Kup vyökoe (sininen vyö)	
Yleiset perusvaatimukset	
Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen. Osallistuminen Suomen Sim Uu:n tai muulle lajileirille.	
Seisonnat	
Wen seogi	Vasen seisonta
Oreun seogi	Oikea seisonta
Dwi koa seogi	Ristikkäisseisonta (Dwi = taempi jalka tulee ristiin etujalan jälkeen sen taakse)
Lyönnit/iskut	
Me jumeok naeryo chigi	Lyönti ylhäältä alas nyrkin pohjalla
Palgup dollyo chigi	Kyynärpääisku (kiertävällä liikeradalla)
Palgup pyojeok chigi	Kyynärpääisku (tartunnalla)
Potkut	
Two yop chagi	Hyppysivupotku
Mom dollyo hurio chagi	Takakiertopotku
Erikoistekniikat	
Pyon jumeok jireugi	Lyönti taitettujen sormien päillä (neljä sormea)
Kawisonkeut jireugi	Lyönti kahden sormen päillä (etu- ja keskisormi)
Kyorugi	
Ottelutekniikka: - vyökoeottelu 2 x 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia Askelottelu: - kolmen askeleen ottelut 6 kpl (Sebeon Kyorugi)	
Hosinsul	
Kova itsepuolustus tarttuvaa ja lyövää vastustajaa vastaan	
Poomse	
Taegeuk 4 Jang Taegeuk 5 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana	
Teoriatiedot	
Ottelusääntöjen perusteet; sallitut tekniikat, sallitut osuma-alueet, pistealueet, pisteiden saaminen, kielletyt suoritukset ja rangaistukset, ottelualue, ottelu-aika, ratkaisumahdollisuudet (=tuomiot).	

Ikäpoikkeukset 4.Kup:

- junioreilla **ei ole** 6 kpl kolmen askeleen otteluita eikä kovaa itsepuolustusta
- junioreilla **on** 4 kpl yhden askeleen ja 4 kpl kolmen askeleen otteluita sekä puolustautuminen maassa (hosinsulin osalta samat vaatimukset kuin yli 14-v 5.kupin kokeessa). Ottelussa junioreiden erien kesto on 1 min
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja

3.Kup vyökoe (sininen + punainen nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen. Osallistuminen Suomen Sim Uu:n tai muulle lajileirille edellisen vyökokeen jälkeen.

Torjunnat

Han sonnal bitureo makki	Kiertävä takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin
--------------------------	-------------------------------------------------

Lyönnit/iskut

Sonnal bakkat chigi	Isku kämmensyrjän ulkoreunalla ulospäin
---------------------	-----------------------------------------

Sonnal deung chigi	Isku kämmensyrjän sisäreunalla
--------------------	--------------------------------

Potkut

Twio dwi chagi	Hyppytakapotku
----------------	----------------

Nakka chagi	Koukkupotku
-------------	-------------

Kyorugi

Ottelutekniikka:

- vyökoeottelu 3 x 2 min suojat päällä, ei pääkontaktia

Askelottelu:

- askelotteluissa lyönnit myös ylös (olgul bandae jireugi)

- kolmen askeleen otteluissa vaihtuvat torjunnat ja seisonnat

Hosinsul

Kova itsepuolustus potkivaa vastustajaa vastaan

Poomse

Taegeuk 5 Jang

Taegeuk 6 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Poomsekilpailusääntöjen perusteet; kilpailualue, kilpailun kulku, pisteytyksen periaatteet ml.

virheiden pisteyttäminen, kilpailukategoriat, -sarjat ja sarjoissa tehtävät poomset, voittajan määräytyminen.

Ikäpoikkeukset 3.Kup:

- junioreilla ei ole kovaa itsepuolustusta
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole hyppypotkuja

2.Kup vyökoe (punainen vyö)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen. Osallistuminen Suomen Sim Uu:n tai muulle lajileirille edellisen vyökokeen jälkeen.

Seisonnat

Beom seogi	Kissaseisonta
------------	---------------

Torjunnat

Sonnal arae makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta alas
Kawi makki	Saksitorjunta; arae makki ja an palmok momtong bakkat makki
Otkoreo arae makki	Ristorjunta alas
Han sonnal yop makki	Kämmensyrjätorjunta sivulle

Lyönnit/iskut

Deung jumeok bakkat chigi	Isku nyrkin kämmenselällä ulospäin
Dujumok jecho jireugi	Tuplalyönti nyrkeillä (kämmenet ylöspäin)
Mureup chigi	Polvi-isku

Potkut

Pyojeok an chagi	Kehäpotku sisäänpäin (tartunnalla)
Twio mom dollyo hurio chagi	Hyppytakakiertopotku
Bitureo chagi	Kiertopotku ulospäin

Erikoistekniikat

Bojumeok	"Sidottu nyrkki"
Batangson kodureo momtong an makki	Tuettu kämmenpohjatorjunta takakädellä

Kyorugi

Ottelutekniikka:
- vyökoeottelu 3 x 2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti
Askelottelu:
- pitkä askelottelu; potkutekniikat

Hosinsul

Itseä heikomman vastustajan hallinta tarttumistilanteissa (peruslukot ja kuristukset)

Poomse

Taegeuk 6 Jang
Taegeuk 7 Jang kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Teoriatiedot

Lajin syntyhistorian perusteet ja pääkohdat lajihistoriasta Suomessa ja Mikkelissä.

Ikäpoikkeukset 2.Kup:

- junioreilla ei ole hallintatehoa itsepuolustuksessa. Ottelussa ei ole pääkontaktia ja erien kesto on 1 min
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole pääkontaktia ottelussa eikä hyppytakakiertopotkua
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole pääkontaktia ottelussa eikä hyppypotkuja

1.Kup (punainen vyö + musta nauha)

Yleiset perusvaatimukset

Edellisen vyökokeen jälkeen harjoituskortissa vähintään 50 harjoitusmerkintää. Sabumnimin lupa tulla vyökokeeseen. Osallistuminen vähintään kahdelle Suomen Sim Uu:n tai muulle lajileirille edellisen vyökokeen jälkeen.

Torjunnat

Kodureo arae makki	Tuettu alatorjunta
We santeul makki	Puolittainen vuoritorjunta

Lyönnit/iskut

Dangkyo teok jireugi	Alakoukku leukaan tartunnalla
----------------------	-------------------------------

Potkut

Dupal dangseong ap chagi	Tuplahyppyetupotku
Twio nakka chagi	Hyppykoukkupotku
Twio bitureo chagi	Hyppykiertopotku ulospäin
Tuplahyppypotkut, eli kahden hyppypotkun yhdistelmät eri korkeuksille	

Kyorugi

Ottelutekniikka:

- vyökoeottelu 3 x 2 min suojat päällä, kontrolloitu pääkontakti

Askelottelu:

- pitkä askelottelu; käsi- ja potkutekniikat

Hosinsul

Vapaa hosinsul, oman voimankäytön säätely vastustajan ja tilanteen (= uhkan) mukaan

Poomse

Taegeuk 7 Jang

Taegeuk 8 Jang ja Pyun Ahn 1 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

Kaksi omavalintaista murskausta itse valittuun materiaaliin, yksi käsitekniikalla ja yksi potkutekniikalla

Teoriatiedot

Taegeuk Poomsen 1-8 trigrammit ja niiden tausta-ajatukset (filosofiat).

Ikäpoikkeukset 1.Kup:

- junioreilla ei ole vapaata hosinsulia. Ottelussa ei ole pääkontaktia ja erien kesto on 1 min

- ikäryhmillä 40-60-v ja yli 60-v ei ole hyppykoukkupotkua, hyppykiertopotkua ulospäin eikä pääkontaktia ottelussa.

Tuplahyppypotkuissa ikäryhmillä on vain aiemmissa Kup-kokeissa vaaditut hyppypotkut.

1.Dan vyökoe (alle 15-v 1.Poom vyökoe)

Yleiset perusvaatimukset

- vähintään 15-vuotias (alle 15-vuotias = 1.Poomin vyökoe)
- edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää, joista vähintään 10 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- kaksi (2) Dan-harjoitusta oman mestarin/opettajan ohjauksessa, joista jälkimmäinen juuri ennen Dan-koetta (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan b))
- osallistunut vähintään kahdelle (2) Suomen Sim Uu:n tai muille lajileireille viimeisen väriwyökokeen jälkeen
- Dan-harjoituksen yhteydessä hyväksytysti suoritettu teoriakoe ja kuntotesti
- osallistuminen ottelukilpailuun (kyorugi) millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten tapahtuneet osallistumiset hyväksytään, tapauskohtaisesti opettaja voi ohittaa tämän vaatimuksen)
- osallistuminen poomsekilpailuun millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten tapahtuneet osallistumiset hyväksytään, tapauskohtaisesti opettaja voi ohittaa tämän vaatimuksen)
- saanut luvan omalta opettajalta/mestarilta tulla Dan-kokeeseen.

Seisonnat

Ap koa seogi	Ristikkäisseisonta (Ap = etummainen jalka tulee ristiin taemman jalan jälkeen sen eteen)
--------------	------------------------------------------------------------------------------------------

Torjunnat

Han sonnal arae makki	Alatorjunta kämmensyrjällä
An palmok momtong hecho makki	Kahden käden keskitorjunta (irtautuminen, ranteen sisäpuolella)
Keumgang momtong makki	"Timanttitorjunta" (keskivartalo)
An palmok kodureo makki	Tuettu rannetorjunta ulospäin

Lyönnit/iskut

Agwison khaljaebi	Lyönti kurkkuun
Jumeok pyojeok jireugi	Tartuntalyönti
Pyonsonkut arae jecho jireugi	Lyönti sormenpäillä alas (kämmen ylöspäin)
Palgup yop chigi	Kyynärpäätäisku sivulle

Potkut

Kodeup yop chagi	Tuplasivupotku samalla jalalla
Kahden eri potkun kombinaatiot samalla jalalla ilman palautusta maahan	
Balbadak pyojeok chagi	"Torjuntapotku" jalan sisäsyryllä
Hyppypotkut juoksusta	

Erikoistekniikat

Tong milgi	"Kurkun suojaus"
Mureup keokki	Polven murskaus
Me jumeok arae pyojeok chigi	Tartuntaisku alas

Kyorugi

Ottelutekniikka:

- osallistuminen vähintään yhteen ottelukilpailuun (millä tahansa tasolla)

Askelottelu:

- Hanbeon kyorugi; hyökkäys ilman ap kubi+arae makki -alkuasentoa suoraan lyönnillä (ennalta varoittamatta), lyönti voi tulla myös ylös (olgul)

Hosinsul

- uskottava puolustautuminen pystyssä ja maassa aseetonta ja tylpällä esineellä varustautunutta vastustajaa vastaan

Poomse

Taegeuk 8 Jang, Pyon Ahn 1

Poomse Koryon ja Pyon Ahn 2 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Osallistuminen vähintään yhteen poomsekilpailuun (millä tahansa tasolla)

Kyukpa

2 jalka- ja 2 käsimurskausta kombinaationa, itse valittu tekniikka, materiaali ja suorituspuoli (vasen/oikea)

Teoriatiedot

Kirjallinen teoriakoe kaikkien värvyökokeiden teoria-aiheista. Poom-kokelaan teoriakoe on helpompi, kysytään vain perusasiat.

Ikäpoikkeukset 1.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole hallintatehoa eikä tylppää esinettä hosinsulissa ja murskauksessa maalina on pistehanska (vast). Poom-kokelaan teoriakoe on helpompi, kysytään vain perusasiat
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelukilpailuun osallistumisvaatimusta
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole kilpailuihin osallistumisvaatimuksia eikä hyppypotkuja juoksusta

2.Dan vyökoe (alle 15-v 2.Poom)

Yleiset perusvaatimukset

- vähintään 16-vuotias (jos on 1.Poom, ikä vähintään 15 vuotta)
- edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 1 vuosi
- edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää, joista vähintään 20 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- osallistunut vähintään kahdelle (2) Suomen Sim Uu:n tai muille lajileireille edellisen vyökokeen jälkeen
- kaksi (2) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista jälkimmäinen juuri ennen Dan-koetta (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- Dan-harjoituksen yhteydessä hyväksytysti suoritettu 1.Dan-/Poom-kokelaiden teoriakokeen arvostelu ja palautteen anto sekä kuntotesti (ellei ole yhtään 1.Dan-/Poom-kokelasta teoriakokeessa, järjestetään keskustelutilaisuus oman opettajan antamista aiheista. Poom-kokelaalla ei ole tätä osuutta lainkaan)
- ohjaaja- tai valmentajakoulutus millä tahansa tasolla (myös vanhat vuosia sitten suoritettut kurssit hyväksytään. Opettaja voi tapauskohtaisesti ohittaa tämän vaatimuksen. Poom-kokelaalla ei ole tätä vaatimusta lainkaan.)
- saanut luvan omalta opettajalta/mestarilta tulla Dan-kokeeseen.

Seisonnat

Hakdari Seogi	Kurkiseisonta
---------------	---------------

Torjunnat

Han sonnal momtong makki	Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänpäin
Santeul makki	Vuoritorjunta
Keumgang arae makki	Timanttitorjunta (alas)
Mithuro paegi	Irtautumistekniikka
Doo jumeok heori + Palgup an makki	"Chicken Wings" + kyynärpään torjuntatekniikka

Lyönnit/iskut

Batangson teok chigi	Isku kämmenpohjalla leuan sivuun
Dwit jumeok chirigi	Lyönti taakse

Erikoistekniikat

Kheun Doltzeogi	Kiertolyönti eteen (kämmen alaspäin)
-----------------	--------------------------------------

Kyorugi

Ottelutekniikka:

- ottelu kahta vastustajaa vastaan

Askelottelu:

- Sebeon kyorugi; hyökkäys ilman ap kubi+arae makki -alkuasentoa suoraan lyönnillä (ennalta varoittamatta), lyönnit myös ylös (olgul), voi olla vaihtuva hyökkäysrytmi

Hosinsul

Uskottava puolustautuminen kahta vastustajaa vastaan, toisella voi olla tylppä esine

Poomse

Poomse Koryo, Pyon Ahn 2

Poomse Keumgangin ja Pyon Ahn 3 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

2 jalka- ja 2 käsimurskausta kombinaationa, omavalintainen, sekä paremmalla että huonommalla puolella (1/raaja)

Ikäpoikkeukset 2.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole ottelua eikä hosinsulia kahta vastustajaa vastaan. Itsepuolustuksessa yhtä suunnilleen oman kokoista vastustajaa vastaan voi tällä olla tylppä esine
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelua kahta vastustajaa vastaan
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole ottelua eikä hosinsulia kahta vastustajaa vastaan

3.Dan vyökoe (alle 15-v 3.Poom)

Yleiset perusvaatimukset

- vähintään 18-vuotias (jos on 2.Poom, ikä vähintään 15 vuotta)
- edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 2 vuotta
- edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoitusmerkintää, joista vähintään 30 harjoitusta on mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- osallistunut vähintään kolmelle (3) Suomen Sim Uu:n tai muille lajileireille edellisen vyökokeen jälkeen
- kolme (3) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, joista viimeisin juuri ennen Dan-koetta (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- Dan-harjoituksen yhteydessä hyväksytysti suoritettu kuntotesti
- Dan-kokeen tai -harjoituksen yhteydessä hyväksytysti suoritettu suullinen n. 10-15 minuutin valmisteltu esitys muille tilaisuuteen osallistuville oman opettajan antamasta aiheesta (Poom-kokelaalla ei ole tätä osuutta lainkaan)
- saanut luvan omalta opettajalta/mestarilta tulla Dan-kokeeseen.

Torjunnat

Sonnal arae hecho makki	Kahden käden kämmensyrjätorjunta (alas)
Sonnal keumgang momtong makki	"Timanttitorjunta" kämmensyrjillä
Sonnal bakat momtong hecho makki	Keskitorjunta kämmensyrjillä (irtautuminen)

Erikoistekniikat

Jageun doltzeogi	Kiertolyönti eteen (käden itseän päin)
------------------	----------------------------------------

Kyorugi

Ottelu 2 vastaan useita vastustajia (ellei ole kahta 3.Dan-/Poom-kokelasta, tätä osuutta ei toteuteta)

Hosinsul

- uskottava ja turvallinen puolustautuminen pienikokoisella terävällä esineellä (puukko tai vast.) varustautunutta vastustajaa vastaan
- toisen henkilön puolustaminen 1-2 hyökkääjää vastaan

Poomse

Poomse Keumgang, Pyun Ahn 3
Poomse Taebaekin ja Pyun Ahn 4 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

3 jalka- ja 3 käsimurskausta, 2+2 omavalintaista molemmilla puolilla, 1+1 vyökokeen pitäjän antamia

Ikäpoikkeukset 3.Dan/Poom:

- poom-kokeessa ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia. Itsepuolustuksessa ei ole terävää esinettä ja toisen henkilön puolustaminen on vain yhtä vastustajaa vastaan
- ikäryhmällä 40-60-v ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia
- ikäryhmällä yli 60-v ei ole ottelua kaksi vastaan useita vastustajia ja toisen henkilön puolustaminen on vain yhtä vastustajaa vastaan

4.Dan vyökoe (Sabumnim-koe)

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 21-vuotias (jos aloittanut Poom-arvoissa, ikä vähintään 18 vuotta)
- b) edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään 3 vuotta
- c) edellisen vyökokeen jälkeen Dan-harjoituskortissa vähintään 40 harjoituskertaa mestarin/opettajan ohjauksessa (kaikki mestari- ja opettaja-arvoiset voivat tehdä merkinnän)
- d) osallistunut useille Suomen Sim Uu:n tai muille lajileireille
- e) neljä (4) Dan-harjoitusta oman opettajan ohjauksessa, harjoituksista vähintään kahdessa (2) jokin osakokonaisuus on itse suunniteltu ja toteutettu opettajan ohjeiden mukaan (Dan-harjoitusten harjoituskerrat lasketaan hyväksi myös kohtaan c))
- f) näyttöä menestyksellisestä toiminnasta ohjaajana tai valmentajana:
- omia oppilaita on saatu Dan-arvoihin (ohjaaja), tai
 - omat valmennettavat ovat menestyneet kilpailuissa millä tahansa tasolla (valmentaja), tai
 - kokemusta peruskurssien suunnittelusta ja opetuksen johtamisesta, tai
 - muu näyttö menestyksellisestä toiminnasta ohjaajana tai valmentajana
- g) osallistuminen vähintään kahteen (2) Dan-kokeeseen osakokonaisuuden suunnittelijana sekä komentojen että palautteen antajana oman opettajan ohjeiden mukaan
- h) oman opettajan antama vyönmyöntökoulutus ja kokemusta Kup-arvojen vyökokeiden suunnittelusta sekä toteuttamisesta oman opettajan ohjauksessa
- i) vähintään 10 A4-sivun mittaisen "tutkielman" itsenäinen laatiminen opettajan antamasta lajiaiheesta sekä sen esittely Dan-harjoituksen tai Dan-kokeen yhteydessä
- j) saanut luvan omalta opettajalta/mestarilta tulla Dan-kokeeseen.

Seisonnat

Nolpke bollyo seogi	Avoin leveä seisonta, jalkaterät samansuuntaiset
Torjunnat	
Kodureo olgul yop makki	Tuettu sivuttaistorjunta ranteella (sisäsyryjä)
Hecho santeul makki	Torjunta (irtautuminen) sivuilta
Sonbadak kodureo momtong bakkat makki	Avokädellä tuettu rannetorjunta ulospäin (sisäsyryjä)
Sonnal deung momtong hecho makki	Torjunta (irtautuminen) kämmensyrjien sisäsivuilla keskikorkeudelta
Sonnal deung momtong makki	Kämmensyrjätorjunta tuettuna ulospäin (sisäsyryjä)
Sonnal otkoro are makki	Molempien käsien ristikkäistorjunta (irtautuminen) kämmensyrjillä (ulkosivu)
Sonnal wesanteul makki	Avoin kaksoistorjunta

Lyönnit/iskut

Palkup ollyo chigi	Kyynärpääisku alhaalta ylös
Deung jumeok dangkyo teok chigi	Nyrkinpohjaisku tartunnalla/tuettuna
Meongye chigi	Yhtäaikainen kyynärpääisku sivuille
Pyonsonkeut opeo jireugi	Sormenpäilyönti keskikorkeudelle kämmen alaspäin
Chetdari jireugi	Molempien nyrkkien tuplalyönti eteen
Deungjumeok kodureo olgul ap chigi	Nyrkinselkäisku tuettuna eteen yläkorkeudelle

Potkut

Mom dollyo yop chagi	Sivupotku kääntyen selän kautta
----------------------	---------------------------------

Erikoistekniikat

Kyopson junbiseogi	Valmiusseisonta kädet auki päällekkäin edessä
Hwangso makki	Yhtäaikainen molempien käsien ylätorjunta sivuille
Bawimilgi	"Kivennosto" sivulta ylös ("voimairautuminen")

Hosinsul

Valmius selviytyä uskottavalla tavalla vaativista itsepuolustustilanteista aseetonta tai "kylmällä aseella" aseistautunutta 1-2 vastustajaa vastaan

Poomse

Poomse Taebaek ja Pyon Ahn 4

Poomse Pyongwonin, Sipinin ja Pyon Ahn 5 kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

Näyttäviä jalka- ja käsitekniikkamurskauksia vyökokeen pitäjän pyytämillä tekniikoilla tai vapaasti

Ikäpoikkeukset 4.Dan:

- ikäryhmässä yli 60 vuotta hosinsulissa vain yksi vastustaja

5.Dan vyökoe

Yleiset perusvaatimukset

- a) vähintään 25 -vuotias (jos aloittanut Poom-arvoissa, ikä vähintään 22 vuotta)
- b) edellisestä Kukkiwonin sertifikaattipäivästä vähintään neljä vuotta
- c) toteuttanut itsenäisesti useita Dan-kokeita 1.-3.Daneille
- d) osallistunut useille Suomen Sim Uu:n tai muille lajileireille
- e) osallistunut vähintään neljään (4) oman opettaja/mestarin pitämään Dan-harjoitukseen sekä suunnitellut ja toteuttanut osakokonaisuuksia niissä kaikissa. Viimeisin Dan-harjoitus on ollut juuri ennen Dan-koetta
- f) vahvaa näyttöä taekwondon opetustoiminnasta erilaisille harrastajaryhmille
- g) saanut luvan omalta opettajalta tai mestarilta tulla Dan-kokeeseen. Opettaja/mestari voi tarkentaa alla mainittuja yleisiä vyökoevaatimuksia

Torjunnat ja lyönnit/iskut

Poomse Jitaen käsitekniikat

Hosinsul

Valmius selviytyä uskottavalla tavalla vaativista itsepuolustustilanteista aseetonta tai "kylmällä aseella" aseistautunutta 1-2 vastustajaa vastaan

Poomse

Poomse Pyongwon ja Sipjin

Pyon Ahn 5

Poomse Jitaen kombinaatiot erikseen, ei liikesarjana

Kyukpa

Näyttäviä jalka- ja käsitekniikkamurskauksia vyökokeen pitäjän pyytämillä tekniikoilla tai vapaasti

Ikäpoikkeukset 5.Dan:

- ikäryhmässä yli 60 vuotta hosinsulissa vain yksi vastustaja

YLEISIÄ OHJEITA:

Kaikki aikaisempien vyöasteiden vaatimukset ovat osana seuraavien vyöasteiden vaatimuksia, vaikka niitä ei erikseen ole mainittu.

Juniorit (vyökoepäivänä alle 14 vuotta):

1. Teoriatiedoista kysytään lyhyesti vain aivan perusasiat
2. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia
3. Juniorilla painotetaan ottelutekniikkaa ja taitavuutta hosinsulin sijasta

5. Alustasta riippuen voidaan teettää ns. yleistaitavuusliikkeitä (kärrynpyörät, kuperkeikat, puolivoltit, voltit, erilaiset hypyt jne.)

Ns. Master-ikäisillä (kaksi ikäryhmää; vyökoepäivänä 40-60 vuotta ja yli 60 vuotta):

1. Potkujen korkeus voi olla myös Arae-korkeus (alas)
2. Hyppypotkuista teetetään vain muutamia toistoja perusosaamisen varmistamiseksi, ikäryhmien poikkeukset hyppypotkuissa on määritelty erikseen jokaisella vyötasolla
3. Ottelussa voidaan käyttää jalkapöydän suojuksia
4. Ottelun sijasta painotetaan hosinsulia

DAN-kokelailla on käytössä Dan-harjoituskortti, jossa:

1. Merkitään opettajan tai mestarin ohjaamat harjoituskerrat
2. Merkitään itseä ylemmän Danin ohjaamat harjoituskerrat
3. Merkitään ns. Dan-harjoitukset
4. Merkitään leirit
5. Merkitään ottelu- ja poomsekilpailut (vain 1.Dan-kokelaan korttiin!)
6. Merkitään saatu ohjaaja- tai valmentajakoulutus (vain 2.Dan-kokelaan korttiin!)
7. Merkitään muu osaamista lisäävä koulutus
8. Merkitään muut osaamista lisäävät harjoitukset tai tapahtumat

Värikyökokeilailloilla on käytössään harjoituskortti, johon merkitään harjoituskerrat

POOM-kokeissa (puna-musta vyö ja puvun kaulus, vastaa Dan-arvoja, vyökoepäivänä alle 15-vuotias) sovelletaan samoja vaatimuksia kuin Dan-kokeissa jokaisella vyötasolla mainituin poikkeukset

euksin.