



## OHJEELLISET VYÖKOEVAATIMUKSET 10. – 1. GUP

**Arctic Taekwon-Do ry**

*Vyökoevaatimukset ovat ohjenuora siitä, mitä harrastajan tulisi kullakin vyöarvolla osata.  
Harrastajat voivat käyttää niitä apuna valmistautuessaan vyökokeeseen.*

*Lisäksi vyökoetta suunnitella tulee aina neuvotella myös opettajan kanssa  
ja yhdessä varmistaa riittävä harjoittelu ja osaaminen.*

*Päivitetty 7.10.2015*



## 10. Gup (valkoinen)

---

### Yleistä osattavaa:

- Salikäyttäytyminen
- Perusteoria (sanastoa, harjoituksissa käytettävät komennot)
- Taekwon-Do -vala ja harrastajan pääperiaatteet
- Yksityiskohdat asennoista
- Tietää perustekniikassa käyttämiensä ruumiinosien nimet
- Bandae -käsité (toinen puoli, toispuoleinen, vastakkainen)

### Asennot (Sogi, lyhennetään komennoissa muotoon ”So”):

- Gunnun sogi
- Niunja sogi
- Charyot sogi
- Annun sogi
- Narani sogi
- Moa sogi

### Lyönnit ja torjunnat:

- Junbi sogi (valmiusasento, esim. potkuihin)
- Bakat palmok bakuro makgi (kynärvarren ulkosyrjällä torjunta ulospäin alas ja keskelle)
- Sonkal bakuro makgi (veitsikädellä alas torjunta ulospäin alas ja keskelle)
- An palmok kaunde makgi (kynärvarren sisäsyryllä torjunta keskikorkeuteen)
- Baro jirugi (suora lyönti etukäden nyrkillä)
- Bandae jirugi (suora lyönti takakäden nyrkillä)

### Neljään suuntaan liikkeet

- Saju jirugi (neljään suuntaan lyönti)
- Saju makgi (neljään suuntaan torjunta)
- Saju chagi (neljään suuntaan potku)

### Potkut (Chagi):

- Apcha olligi (torjuntapotku eteen-ylös)
- Yopcha olligi (torjuntapotku sivulle-ylös)
- Apcha busigi (etupotku)

### Askelottelu:

- (Han Chok) Sam bo matsogi (kolmen askeleen ottelu yksin yhteen suuntaan)



## 9. Gup (ylempi valkoinen)

---

### Liikesarja (Tul):

- Chon-Ji

### Uudet tekniikat:

- Niunja so kaunde an palmok makgi
- Niunja so kaunde palmok/sonkal daebi makgi

### Potkut (Chagi), najunde, kaunde:

- Dollyo chagi/Yop dollyo chagi (kiertopotku)
- Yopcha jirugi (sivupotku)
- Yop apcha busigi (sivuetupotku)
- Naeryo chagi anuro/bakuro ("kirvespotku")

### Askelottelu:

- (Yang chok) Sambo matsogi (kolmen askeleen ottelu yksin kahteen suuntaan)

### Muuta:

- Teoria
- Jayu matsogi -komento (vapaaottelun aloitusasento, oikealla taakse Palmok daebi makgi)



## 8. Gup (keltainen)

---

### Liikesarja (Tul):

- Dan-Gun

### Uudet tekniikat:

- 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:

- Kevyt ja kontrolloitu kontakti vartaloon sallittu
- Ei pääkontaktia
- Ei suoja

### Muuta:

- Teoria
- Itsepuolustuksen perusteet (laki hätävarjelusta, irrottautumiset, teoria voimatasoista)
- Perustorjunnat myös toispuoleisena (bandae)



## 7. Gup (ylempi keltainen)

---

### Liikesarja:

- Do-San

### Uudet tekniikat:

- Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
- Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
- Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
- Gunnun so kyocha joomuk najunde noollo makgi

### Askelottelu:

- I bo matsogi (kahden askeleen ottelu parin kanssa, ns. peruskuvio)

### Vyökoeottelu:

- Kevyt ja kontrolloitu kontakti vartaloon sallittu
- Ei pääkontaktia
- Ei suoja

### Itsepuolustus (Hosinsul):

- Itsepuolustuksen perusteet (ensi- ja toissijaiset hyökkäyspaikat)

### Muuta:

- Teoria



## 6. Gup (vihreä)

---

### Liikesarja:

- Won-Hyo

### Uudet tekniikat:

- 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

### Potkut:

- Dwitcha jirugi (takapotku)

### Askelottelu:

- I bo matsogi (kahden askeleen ottelu parin kanssa)

### Vyökoeottelu:

- Kevyt ja kontrolloitu kontakti vartaloon sallittu
- Ei pääkontaktia
- Ei suoja

### Murskaus:

- Apcha busigi (najunde)
- Dollyo chagi (najunde, kaunde)
- Yopcha jirugi (najunde, kaunde)
- Dwitcha jirugi (najunde, kaunde)
- Sonkal bakuro yaerigi

### Itsepuolustus:

- Voimatasot 0-4

### Muuta:

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



## 5. Gup (ylempi vihreä)

---

### Liikesarja:

- Yul-Gok

### Uudet tekniikat:

- 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

### Asennot:

- Kyocha sogi (X-asento)

### Potkut:

- Goro chagi (koukkupotku)

### Askelottelu:

- Il bo matsogi (yhden askeleen ottelu parin kanssa)

### Ottelu:

- Semi (suojiin kanssa ja/tai ilman suojiia)

### Murskaus:

- Sonkal bakuro taerigi
- Sonkal anuro taerigi
- Goro chagi (kaunde)
- Ap palkup taerigi

### Itsepuolustus:

- Voimatasot 0-4

### Muuta:

- Teoria
- Twimyo -käsité (hyppy)



## 4. Gup (sininen)

---

### Liikesarja:

- Joon-Gun

### Uudet tekniikat:

- 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:

- Badae dollyo chagi (takakiertopotku)
- Badae dollyo goro chagi

### Askelottelu:

- Il bo matsogi = Yhden askeleen ottelu parin kanssa

### Ottelu:

- Semi (suojiin kanssa ja/tai ilman suoja)
- Sovelletuilla säännöillä ottelu

### Murskaus:

- Yopcha jirugi (nopunde)
- Dwitcha jirugi (nopunde)
- Badae dollyo chagi (nopunde)
- Badae dollyo goro chagi (nopunde)
- Ap joomuk jirugi

### Itsepuolustus:

- Kuristustilanteet pystyasennossa

### Muuta:

- Yopcha jirugi hallittu tekniikka (notkeus, lihaskunto)
- Käsitys hidastetusta liikkeestä
- Teoria





## 3. Gup (ylempi sininen)

---

### Liikesarja:

- Toi-Gye

### Uudet tekniikat:

- 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 jaggi
- Moorup ollyo chagi
- Gunnun so opun donkut nopunde yulgi
- Niunja so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
- Niunja so doo palmok najunde miro makgi
- Niunja so sonkal najunde deabi makgi

### Potkut:

- Bandal chagi (kaaripotku)
- Golcho chagi
- Apcha momchugi (pysäyttävä etupotku)
- Yopcha momchugi (pysäyttävä sivupotku)

### Askelottelu:

- Il bo matsogi

### Ottelu:

- Semi (suojien kanssa ja/tai ilman suojia)
- Sovelletuilla säännöillä ottelu

### Murskaus:

- Wi palkup taerigi
- Twimyo sonkal bakuro taerigi

### Itsepuolustus:

- Kuristustilanteet pystyasennossa ja maassa

### Muuta:

- Teoria



## 2. Gup (punainen)

---

### Liikesarja:

- Hwa-Rang

### Uudet tekniikat:

- 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:

- Soo jik sogi

### Potkut:

- Twimyo apchagi
- Twimyo dollyo chagi
- Twimyo nopi chagi
- Twimyo nomo yopchagi
- Twimyo dwit chagi
- Twimyo bandae dollyo chagi

### Askelottelu:

- Il bo matsogi

### Ottelu:

- Semi (suojiin kanssa ja/tai ilman suojiin)
- Sovelletuilla säännöillä ottelu
- Useampi vastustaja

### Murskaus:

- Twimyo -potkut (hypyllä) esim. etu-, kierto-, takakierto-, taka- ja sivupotkut
- Yop palkup tulgi
- Ollyo jirugi
- Sonkal naeryo taerigi

### Itsepuolustus:

- Torjunnat ja vastahyökkäykset yleisimpiin (lyönti- ja potku) hyökkäyksiin
- Aseelliset yhteenotot/uhkat (veitsi/keppi)
- Osaa soveltaa hyökkäyksiä, torjuntaja, irrottautumisia, liikkumista jne.

### Muuta:

- Osattava soveltaa ja yhdistellä eri asentoja ja liikkeitä sekä liikkumismuotoja
- Bandae dollyo chagi, hallittu tekniikka



## 1. Gup (ylempi punainen)

---

### Liikesarja:

- Choong-Moo

### 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
- Sonkal dung ap taerigi

### Potkut:

- Eri potkujen yhdistäminen (maassa ja ilmassa)

### Askelottelu

- Il bo matsogi (eri variaatioilla esim. pelkillä hyppytekniikoilla)
- Model sparring

### Ottelu:

- Semi (suojien kanssa ja/tai ilman suojia)
- Sovelletuilla säännöillä ottelu
- Useampi vastustaja

### Itsepuolustus:

- Aseelliset yhteenotot/uhkat (veitsi ja ampuma-ase)
- Osaa soveltaa hyökkäyksiä, torjuntaja, irrottautumisia, liikkumista jne.
- Uhkatilanteiden hallinta (reagointi erilaisiin hätävarjelutilanteisiin esim. useampi henkilö)
- Tehokkaat itsepuolustustekniikat

### Muuta

- Kisakokemus suositeltavaa
- Hallittu voimantuotto ja kehonhallinta
- Twio dollimyo -käsité (hyppy ja käännös 180 tai 360 astetta)
- Taekwon-Don filosofia