

ULVILAN TAEKWONDO

Uudistetut alle 14-vuotiaiden vyökoevaatimukset. Tämä on Jarkko Mäkisen luoma ohjelista.

8. kup	Min. 2 kk ja 15 harjoitusta	keltainen	Muita ohjeita tai vaatimuksia
Nyrkin tekeminen		peukalo lukitsee sormet	Hyvä salikäytös eli noudattaa ohjeita ja yrittää parhaansa.
Komennot	<i>Chariot!</i>	huomio!	
	<i>Kyongne</i>	kumarrus	
	<i>Zumbi</i>	valmiusseisonta	Tekninen vaatimustaso:
	<i>Sijak</i>	aloita	*asennot tunnistettavia
	<i>Baro</i>	seis	*peruskäsitys tekniikoiden tarkoituksista
	<i>Kuman</i>	loppu	*potkut osuvat oikeasta suunnasta
Seisonnat	<i>Zuzum sogi</i>	hevosseisonta	
	<i>Apsogi</i>	lyhyt askel	
	<i>Apkubi</i>	pitkä seisonta	
Lyönnit/iskut	<i>Momtong jirigi</i>	lyönti keskivartaloon	
Torjunnat	<i>Are maki</i>	alatorjunta	
	<i>Momtong maki</i>	keskivartalotorjunta	
	<i>Olgul maki</i>	ylätorjunta	
Potkut	<i>Ap chagi</i>	etupotku	
	<i>Bandal chagi</i>	ottelukiertopotku	
Otteluasennossa liikkuminen		eteen- ja taaksepäin sekä parin kanssa	

7. kup	Min. 2 kk ja 20 harjoitusta	2. keltainen	Muita ohjeita tai vaatimuksia
Lyönnit/iskut	<i>Olgul jirigi</i>	suora lyönti päähän	Liikesarja on opeteltava huolella (ikä huomioidaan)!
Torjunnat	<i>Momtong bakat maki</i>	torjunta ranteen ulkosyrjällä	
Potkut	<i>Neryo chagi</i>	kirvespotku	
	<i>Momdollyo bandal chagi</i>	pyörähdyskiertopotku	
Poomse	<i>Taeguk Il Yang (1)</i>	ykköspoomse	

6. kup	Min. 3 kk ja 25 harjoitusta	vihreä	Muita ohjeita tai vaatimuksia
Seisonnat	<i>Dwit kubi</i>	takaseisonta	Keskittyy hyvin omaan tekemiseen.
Torjunnat	<i>Han sonnal momtong maki</i> <i>Han sonnal jebipuum mok chigi</i>	torjunta kämmensyrjällä isku kämmensyrjällä	
Kombinaatioita		tekniikoiden yhdistelmiä	Tekninen vaatimustaso: *asennot erottuvat
Potkut	<i>Tyo ap chagi</i> <i>Tupal bandal chagi</i>	hyppyetupotku etujalalla ("saksipotku") tai takajalalla tuplaottelukiertopotku	*vartalon ja molempien käsien käyttö tekniikoissa *potkut tarkempia
Ottelu ja ottelusäännöt lyhyesti			
Poomse	<i>Taeguk li Yang (2)</i>	kakkospoomse	

5. kup	Min. 3 kk ja 25 harjoitusta	2. vihreä	Muita ohjeita tai vaatimuksia
Lyönnit/iskut	<i>Palgup dollyo chigi</i>	kyynärpääisku sivulta	Keskittyy tekemiseen, mutta osaa huomioida myös muut.
Torjunnat	<i>Sonnal momtong maki</i>	kämmensyrjätorjunta, toinen käsi suojaa	
Potkut	<i>Yop chagi</i>	sivupotku	
	<i>Tyo yop chagi</i>	hyppysivupotku	Tekninen vaatimustaso:
	<i>An chagi</i>	kehäpotku sisäänpäin jalkapohjalla	*tuttujen yhdistelmien tekeminen sujuvaa
	<i>Bakat chagi</i>	kehäpotku sisältä ulos jalan ulkosyrjällä	*helppojen potkuyhdistelmien tekeminen onnistuu
Ottelu			
Poomse	<i>Taeguk Sam Yang (3)</i>	kolmospoomse	

4. kup	Min. 4 kk ja 35 harjoitusta	sininen	Muita ohjeita tai vaatimuksia
Lyönnit/iskut	<i>Pyonsonkut sewo jirigi</i> <i>Ap chigi</i>	isku sormenpäillä isku nenän alle rystysillä	Esimerkkinä muille harrastajille.
	<i>Jebipuum mok chigi</i>	yhtäaikainen ylätorjunta ja isku kämmensyrjällä	Tekninen vaatimustaso:
Potkut	<i>Dwi chagi</i>	takapotku	*jämäkät asennot
Kamppailuosio	<i>Hanbon kJOROGII (3), Sebon kJOROGII (1)</i>	yhden askeleen ja kolmen askeleen ottelu	*ikään nähden hyvä voimataso
Poomse	<i>Taeguk Saa Yang (4)</i>	nelospoomse	*potkujen hyvä hallinta ja voimantuotto

3. kup	Min. 4 kk ja 35 harjoitusta	2. sininen	Muita ohjeita tai vaatimuksia
Seisonnat	<i>Oen sogi</i> <i>Oren sogi</i> <i>Koa sogi</i>	vasen seisonta oikea seisonta ristikkäisseisonta	Huomioi myös muut.
Lyönnit/iskut	<i>Me jumok neryo chigi</i> <i>Pyojeok palgup chigi</i>	isku alaspäin nyrkin pohjalla kynnärpääisku tarttumalla	Tekninen vaatimustaso: *hyvä ryhti asennoissa *käsitekniikkakombinaatioiden hyvä hallinta ja voimantuotto
Potkut	<i>Tyo dwi chagi</i>	hyppytakapotku	
Poomse	<i>Taeguk Oo Yang (5)</i>	viitospoomse	
Kamppailuosio	<i>Hanbon kJORogii (5), sebon kJORogii (2)</i>	askelottelut	

2. kup	Min. 5 kk ja 40 harjoitusta	punainen	Muita ohjeita tai vaatimuksia
Torjunnat	<i>Bituro maki</i>	torjunta takakädellä	Valmis kohtaamaan erilaisia tilanteita vyökokeessa.
	<i>Are hechyo maki</i>	kahden käden alatorjunta	
	<i>Olgul bakat maki</i>	torjunta ranteen ulkosyrjällä pään korkeudella	Tekninen vaatimustaso:
Potkut	<i>Battangson maki</i>	torjunta kämmenpohjalla	*potkukombinaatioiden hyvä hallinta ja voimantuotto
	<i>Nakka chagi</i>	koukkupotku	*etäisyyden hallinta
	<i>Tyo dollyo chagi</i>	hyppykiertopotku	* tekniikoiden käyttö
	<i>Ap chuk dollyo chagi</i>	kiertopotku päkiällä	kamppailutarkoituksessa
	<i>Dwi hurio chagi</i>	takakiertopotku	
Poomse	<i>Taeguk Juk Yang (6)</i>	kuutospoomse	
Kamppailuosio	<i>Hosinsul</i>	irtautuminen tarttumisotteista	
		Lyönti- ja potkuhyökkäysten väistäminen ja torjuminen hanskat kädessä	

1. kup	Min. 6 kk ja 50 harjoitusta	2. punainen	Muita ohjeita tai vaatimuksia
Seisonnat	<i>Bom sogi</i>	kissaseisonta	Kestää painetta ja muuttuvia olosuhteita.
	<i>Sonnal are maki</i>	tuettu kämmensyrjätorjunta alas	
Torjunnat	<i>Goduro maki</i>	tuettu keskivartalotorjunta	Tekninen vaatimustaso:
	<i>Kawi maki</i>	kahden käden saksitorjunta	*liikkuminen (asennot ja askeleet) hyödyttävät voimantuottoa
	<i>Momtong hechyo maki</i>	kahden käden keskivartalotorjunta (irtautuminen)	*käsitekniikoissa täysin oikeat liikeradat *kamppailutilanteessa tarkoituksenmukainen voimankäyttö
	<i>Are okkoro maki</i>	ristikkäistorjunta	
	<i>Tyo dwi chagi</i>	hyppytakapotku	
Potkut	<i>Tupal twio ap chagi</i>	hyppyetupotku molemmilla jaloilla	
	<i>Taeguk Chill Yang (7)</i>	seiskapoomse	
Kamppailuosio	<i>Hosinsul</i>	puolustautuminen lyönti- ja potkuhyökkäyksiä vastaan	