

HOIJEONMOOSOO VYÖKOKKEET



Rev: 1.0 / 3.3.2019

Lisätietoja: In-Seon Hwang

Suomen Hoijeonmoosool (Hoi Jeon Hapkido) vyökoevaatimukset

Tähän dokumenttiin on kirjattu värivöiden sekä dan-kokeiden vyökoevaatimukset.

Dan-kokeiden vaatimukset ovat muuttuneet vuoden 2019 tammikuusta lähtien. Värivöiden vaatimukset ovat pysyneet ennallaan.

Alla yleisiä huomioita kokeita koskien:

- Kaikki vyökokeet vastaanottaa Suomen pääopettaja In-Seon Hwang.

Muutoshistoria

- **Rev 1.0 (3.3.2019): Värivöiden ja dan-kokeiden vaatimukset kirjattu.**

Yhteenveto

Vyö	Vaaditut leirit	Kokeen aihealue <i>Suoritustaso</i>	Hinta (1/2019)	Nimitys
10.kup valkoinen	-	-	-	Peruskurssilainen
9.kup keltainen		Alkeiskurssi <i>A2 / B2 / C Tekninen oikeellisuus</i>		
8.kup vihreä		Ottelu 1 <i>A3 / B2 / C Tekninen oikeellisuus</i>		
7.kup oranssi		Ottelu 2 <i>A3 / B1 / C Nopeus</i>		
6.kup sininen		Heitto <i>A1 / B1 / C Tekninen oikeellisuus</i>		
5.kup violetti		Ottelu 1 <i>A3 / B3 / C Rentous ja nopeus</i> Potku 1 <i>A- / B2 / C Tekninen oikeellisuus</i>		
4.kup punainen		Ottelu 2 <i>A3 / B3 / C Nopeus</i> Leiri 1 <i>A1 / B2 / C Tekninen oikeellisuus</i>		
3.kup ruskea		Heitto <i>A3 / B3 / C Nopeus</i> Leiri 2 <i>A4 / B2 / C Tekninen oikeellisuus</i> + Putoamistekniikka <i>A- / B2 / C Tekninen oikeellisuus</i>		
2.kup ruskea		Ottelu 1 <i>A- / B3 / C Dynaamisuus / spontaanisuus</i> Potku 2 <i>A- / B3 / C Rentous</i>		
1.kup ruskea		Ottelu 2 <i>A- / B3 / C Dynaamisuus / spontaanisuus</i> Keppi <i>A2-4 / B3 / C Tekninen oikeellisuus</i>		
0.kup ruskea		Mattotekniikka <i>A1 / B2 / C Tekninen oikeellisuus</i> 2-suuntainen käsitekniikka <i>A2 / B3 / C Energisyys</i>		
1.dan musta		Kaikki värivyö tekniikat <i>A3 / B3 / C Osassa tekninen oikeellisuus,</i> <i>osassa nopeus</i>		Musta vyö
2.dan musta				Musta vyö

3.dan musta				Musta vyö
4.dan musta				Musta vyö
5.dan musta				Musta vyö

Tasot

Taso A - Systemin suoritusaso

Systemin suoritusasossa tarkistetaan vyökokeen teknistä kokonaisuutta ja eheyttä. Hoijeonmoosoolissa vyökoheet ovat pääsääntöisesti liikesarjatyyppejä kuten ottelu 1-ko. Tämän tyyppinen vyökoee testaa kokelaan rutiinia ja muistamista. Näin varmistetaan, että henkilö on käynyt harjoituksissa säännöllisesti ja saanut riittävää opetusta kokeeseen.

Systemin rakentamisessa on huomioitu kyseisen osa-alueen tärkeimmät itsepuolustustekniikat ja systeemissä on pääsääntöisesti vain ydintekniikat sekä oppimista edistävät asiat.

Tasovariaatiot 1 - 4

A1	Muistitaso. Henkilö osaa tekniikoiden järjestyksen alusta loppuun rauhallisesti suoritettuna. Esiintyy jonkin verran ongelmia tekniikkajärjestyksen tai systeemin muistamisen kanssa. Suorituksessa kuitenkin näkyy kohtalaisen hyvää rutiini.
A2	Muistitaso. Suoritus on rauhallinen ja koko suoritus on ehyt, joka näkyy määrätietoisuutena eikä juurikaan esiinny ongelmia tekniikoiden muistamisen kanssa.
A3	Rutiinitaso. Henkilö osaa tekniikoiden järjestyksen hyvällä rutiinilla, suoritus on aktiivista ja epäröiviä taukoja esiintyy jonkin verran.
A4	Rutiinitaso. Henkilö muistaa koko systeemin hyvin ja suoritus on aktiivista eikä epäröiviä taukoja juurikaan esiinny. Henkilö muistaa systeemin eri kohdat spontaanisti.

Taso B - Tekniikan osaamistaso

Tekniikka osiossa tarkistetaan yksittäisten tekniikoiden suoritukset kuten ottelu 1:n ensimmäinen tekniikka. Tarkasteltavia asioita ovat muun muassa liikkeen puhtaus ja tarkoituksenmukaisuus sekä tekniikan onnistuminen erilaisissa tilanteissa että lajin perusasian osaaminen. Liikkeen puhtaus tarkoittaa onnistunutta kehön ja tasapainon hallintaa, missä ei esiinny tarpeettomia ylimääräisiä liikkeitä.

Tarkoituksenmukaisuus tarkoittaa sitä, että tekniikan pyrkimykset ovat yksiselitteisiä ja tekninen idea on selvästi ymmärretty. Perusasiat tarkoittavat aihealueen perustietoa kuten potkussa nilkka on suorassa ja ottelu asennossa käsi on nyrkissä jne.

B1	Moniliike -taso. Henkilö yhdistää tekniikan usealla liikkeellä.
B2	Yksi liike -taso. Henkilö suorittaa tekniikan sujuvasti yhdellä liikkeellä.
B3	Perusasia -taso. Henkilön teknisessä suorituksessa perusasiat ovat kunnossa.
B4	Puhdas liike -taso. Tekniikassa ei ole ylimääräisiä liikkeitä ja tasapainon hallinta onnistuu.

Taso C - Periaatteet ja realistiset asiat

Tähän kootaan itsepuolustustaidon kannalta tärkeimmät asiat kehittymisen ja käytännön kannalta. Peruseriaatteen osaamisella tarkoitetaan miten hyvin tekniikat toteutuvat lajin periaatteiden avulla. Hoijeonmoosoolissa periaatteet ovat muun muassa luonnollisuus, ympyräliikkeisyys, rentous, jatkuvuus, energisyys eli voiman keskittäminen.

Realistisuudessa tarkastetaan tekniikan käytettävyyttä käytännöntasolla. Tämä tarkoittaa sekä teknistä nopeutta, voimaa, keskittymistä että mielen hallintaa. Realistisuus tarkoittaa myös teknistä ajoitusta, vastustajan ja tilanteen huomioimista.

Tarkasteltavat aiheet ovat:

1. Nopeus
2. Voima
3. Rentous
4. Energisyys / voiman yhdistäminen / ki-energia
5. Dynaamisuus / spontaanisuus
6. Tekninen oikeellisuus

9. kup - Alkeiskurssi

Vyökokeen tasovaatimus:

- A2 / B2 / C Tekninen oikeellisuus

Suoritustapa:

- Kolme toistoa / puoli.
- Puolustava henkilö suorittaa kaikki tekniikat alusta loppuun.

1.	Chigi (peruslyönti)	Hoi Jeon Makki (perustorjunta)
2.	Chigi + väistö taakse, alas kiertäen	Hoi Jeon Makki + Chigi (palautus!)
3.	Chigi + väistö taakse, alas kiertäen	Hoi Jeon Makki + Palkumchi Chigi (kynnärpäilyönti)
4.	Chigi	Hoi Jeon Makki + Kinoki + alasvienti
5.	Chigi + kolmioputoaminen	Hoi Jeon Makki + Apchagi (etupotku)

Huomioitavaa:

- Väistöt tehdään painoa siirtämällä ja hieman kyykkäämällä.
- Kynnärpäilyönti ei vaadi kontaktia.
- Alasviennissä vastustajan hartialinja täytyy tuoda alas.
- Kolmioputoamisen saa tehdä 'omassa rauhassa' potkun jälkeen.

8. kup - Ottelu 1

Vyökokeen tasovaatimus:

- A3 / B2 / C Tekninen oikeellisuus

Suoritustapa:

- Yksi toisto per puoli.
- Tekniikat suoritetaan vuorotellen.

	Tekniikka	Tapa 1 - Ranteesta ote	Tapa 2 - Pystypainiote
1.	Taakse pyyhkäisy	Suora ote (avoin)	Perusote
2.	Eteen pyyhkäisy	Ristiote (suljettu)	Avustajan ristiote
3.	Kinoki perus	Ristiote	Avustajan ristiote
4.	Kinoki syli	Ristiote	Avustajan ristiote
5.	Kinoki ketjuotteesta	Ristiote	Avustajan ristiote
6.	Kainalolukko (Kiodranki)	Suora ote	Perusote
7.	Olkavarsilukko sisään	Suora ote	Perusote
8.	Olkavarsilukko ulos	Suora ote	Perusote
9.	Negi	Suora ote (ei pyörähdystä)	Perusote (pyörähdys)

Huomioitavaa:

- Eteen pyyhkäisyn suunta on avustajan nenän näyttämä suunta.
- Tapa 1 - Negi: Ei pyöritä, vaan tehdään Son mok-tyylinen lukko.
- Tapa 2 - Negi: Perinteinen pyörähdys selän kautta. Pää kiinni kaverin kädessä. Tekijän loppuasento päättyy polvelle.
- Tapa 2 - Avustajan ristiotteessa avustaja saa hyökätä suoraan ristiotteella etukätehen.
- Kainalolukossa ote kaverin kädestä tärkeä (peukalo-ote) > hartiat samaan linjaan > vienti suoraan alas.
- Olkavarsilukoissa aloitus ottamalla askel sisään, kädet eivät saa liikkua.

7. kup - Ottelu 2

Vyökokeen tasovaatimus:

- A3 / B1 / C Nopeus

Suoritustapa:

- Yksi toisto per puoli. Henkilöt hyökkäävät vuorotellen.
-

	Hyökkäys	1. Paikallaan	2. Sivulle liikkuen	3. Taakse liikkuen
1.	Etupotku	Torjunta + 2 x lyönti	Torjunta + 2 x lyönti	Torjunta + 2 x lyönti
2.	Etupotku	Torjunta + kiertopotku	Torjunta + kiertopotku	Torjunta + kiertopotku
3.	Kiertopotku	Torjunta + 2 x lyönti	Torjunta + 2 x lyönti	Torjunta + 2 x lyönti
4.	Kiertopotku	Torjunta + kiertopotku	Torjunta + kiertopotku	Torjunta + kiertopotku
5.	Etupotku	-	Väistö + 2 x lyönti	Väistö + 2 x lyönti
6.	Etupotku	-	Väistö + kiertopotku	Väistö + kiertopotku
7.	Kiertopotku	-	Väistö + 2 x lyönti	Väistö + 2 x lyönti
8.	Kiertopotku	-	Väistö + kiertopotku	Väistö + kiertopotku
9.	Etupotku	Torjunta + pyyhkäisy taakse	Torjunta + pyyhkäisy taakse	Torjunta + pyyhkäisy taakse
10.	Etupotku	Torjunta + pyyhkäisy eteen	Torjunta + pyyhkäisy eteen	Torjunta + pyyhkäisy eteen
11.	Kiertopotku	Torjunta + pyyhkäisy taakse	Torjunta + pyyhkäisy taakse	Torjunta + pyyhkäisy taakse
12.	Kiertopotku	Torjunta + pyyhkäisy eteen	Torjunta + pyyhkäisy eteen	Torjunta + pyyhkäisy eteen

Huomioitavaa:

- Torjuntana käytetään kahden käden torjuntaa. Ei ylä-ala torjuntaa!
- Ajatuksena liikkuminen ja torjuminen samanaikaisesti.
- Väistäessä väistetään, ei tehdä torjuntaliikettä.

6. kup - Heitto

Vyökokeen tasovaatimus:

- A1 / B1 / C Tekninen oikeellisuus

Suoritustapa:

- Yksi toisto per puoli. Henkilöt hyökkäävät vuorotellen.

	Suorite	Olkavarsiote	Niskaote	Vyötäröote
1.	Ranteesta kiinni	Alasvientiheitto	Alasvientiheitto	Alasvientiheitto
2.	Avoin otteluasento	Alasvientiheitto	Alasvientiheitto	Alasvientiheitto
3.	Ranteesta kiinni	Pystyheitto	Pystyheitto	Pystyheitto
4.	Avoin otteluasento	Pystyheitto	Pystyheitto	Pystyheitto

Huomioitavaa:

- Myös avustajan putoamistekniikka tarkistetaan.

5. kup - Ottelu 1 & Potku 1

Ottelu 1

Vyökokeen tasovaatimus:

- A3 / B3 / C Rentous ja nopeus

Suoritustapa:

- Yksi toisto per puoli. Tekniikat suoritetaan vuorotellen.

	Tekniikka	Tapa 1 - Pystypainiote	Tapa 2 - Otteluasento
1.	Taakse pyyhkäisy	Perusote	Sisäkautta
2.	Eteen pyyhkäisy	Avustajan ristiote	Ulkokautta
3.	Kinoki perus	Avustajan ristiote	Perus otteluasento
4.	Kinoki syli	Avustajan ristiote	Perus otteluasento
5.	Kinoki ketjuotteesta	Avustajan ristiote	Perus otteluasento
6.	Kainalolukko (Kiodranki)	Perusote	Perus otteluasento
7.	Olkavarsilukko sisään	Perusote	Perus otteluasento
8.	Olkavarsilukko ulos	Perusote	Perus otteluasento
9.	Negi	Perusote (pyörähdys)	Perus otteluasento (ei pyörähdystä)

Huomioitavaa:

- Avustajan ristiotteessa avustaja saa hyökätä suoraan ristiotteella etukäteen.

Potku 1

Vyökokeen tasovaatimus:

- A- / B2 / C Tekninen oikeellisuus

- Etupotku
- Kiertopotku
- Sivupotku
- Takapotku

Huomioitavaa:

- Kaikissa potkuissa palautus eteen. Kaikki potkut suoritetaan vyötärön korkeuteen.

4. kup - Ottelu 2 & Leiri 1

Ottelu 2

Vyökokeen tasovaatimus:

- A3 / B3 / C Nopeus

Suoritustapa:

- Yksi toisto per puoli. Henkilöt hyökkäävät vuorotellen.

	Hyökkäys	1. Paikallaan	2. Sivulle liikkuen	3. Taakse liikkuen
1.	Etupotku	Torjunta + 2 x lyönti	Torjunta + 2 x lyönti	Torjunta + 2 x lyönti
2.	Etupotku	Torjunta + kiertopotku	Torjunta + kiertopotku	Torjunta + kiertopotku
3.	Kiertopotku	Torjunta + 2 x lyönti	Torjunta + 2 x lyönti	Torjunta + 2 x lyönti
4.	Kiertopotku	Torjunta + kiertopotku	Torjunta + kiertopotku	Torjunta + kiertopotku
5.	Etupotku	-	Väistö + 2 x lyönti	Väistö + 2 x lyönti
6.	Etupotku	-	Väistö + kiertopotku	Väistö + kiertopotku
7.	Kiertopotku	-	Väistö + 2 x lyönti	Väistö + 2 x lyönti
8.	Kiertopotku	-	Väistö + kiertopotku	Väistö + kiertopotku
9.	Etupotku	Torjunta + pyyhkäisy taakse	Torjunta + pyyhkäisy taakse	Torjunta + pyyhkäisy taakse
10.	Etupotku	Torjunta + pyyhkäisy eteen	Torjunta + pyyhkäisy eteen	Torjunta + pyyhkäisy eteen
11.	Kiertopotku	Torjunta + pyyhkäisy taakse	Torjunta + pyyhkäisy taakse	Torjunta + pyyhkäisy taakse
12.	Kiertopotku	Torjunta + pyyhkäisy eteen	Torjunta + pyyhkäisy eteen	Torjunta + pyyhkäisy eteen

Leiri 1

Vyökokeen tasovaatimus:

- A1 / B2 / C Tekninen oikeellisuus

Suoritustapa:

- Yksi toisto per puoli. Henkilöt hyökkäävät vuorotellen. Kaikissa tekniikoissa lähtö "neutraalista" asennosta (ei otteluasentoa).

1.	<ul style="list-style-type: none">• Horjutus ristiin > veto > askel taakse• Työnnetään kaverin "risti" käsi hänen vatsaan kiinni• Kevyt kyykky > haliote alaselän sivulta (kaapeliote)• Puristus niin, että kaverin selkä suoristuu / kaartuu taakse• Pyyhkäisy taakse (kaksi askelta)
2.	<ul style="list-style-type: none">• Horjutus ristiin > veto > askel taakse• Työnnetään kaverin "risti" käsi hänen vatsaan kiinni• Kevyt kyykky > haliote alaselän kohdalta (kaapeliote)• Puristus niin, että kaverin selkä suoristuu / kaartuu taakse• Kaveri vastustelee kyykkäämällä / kumartumalla• Taakse astumisen sijaan astutaan ristiin (kaverin jalkojen ulkopuolella oleva jalka liikkuu)• Kierro selän kautta ympäri ja alas vienti
3.	<ul style="list-style-type: none">• Horjutus suoraan > veto + askel taakse (ote ranne + kyynärvarsi pysyy alusta loppuun)• taakse pyyhkäisy
4.	<ul style="list-style-type: none">• Horjutus suoraan > veto• Etukäsi kaverin etuhartialle + ote niskasta + työntö (niskaote säilyy loppuun asti)• Takakäsi kaverin polvitaipelle sisäkautta > nosto ja pyörähdys vatsan puolelle• Askel selän kautta 'harppi' -askelena > alas vienti. Avustaja tekee volttiputoamisen.
5.	<ul style="list-style-type: none">• Horjutus suoraan > ote ranne + niska• Käsi niskalta ranteelle• Otteen vaihto > Kinokki (ylä-ala)
6.	<ul style="list-style-type: none">• Horjutus suoraan (niska) > ristiin veto (mutka)• Vastustajan käsi napaan -> haliote• Pyöritään selän puolelle -> sama pyörimissuunta jatkuu loppuun asti
7.	<ul style="list-style-type: none">• Horjutus suoraan > käden nosto ranteesta ylös sivulle• Kaverin käden alta selän taakse• Kyljen kohdalla jo ote kaverin vatsasta > sama suunta jatkuu ympäri (ympäri askel läheltä omaa jalkaa - alasvienti kaverin nenän puolelle)

Huomioitavaa:

- 5. lopussa - Yksi askel sivulle etummaisella jalalla ja vartalon kääntö yhtä aikaa kinokissa.
- 7. Jos menee vasemmalle puolelle: 1.askel (vasemmalla) -> Jätä vähän väliä, sillä seuraava askel (oikealla) tulee oman jalan ja kaverin välistä

A, B, C = tekniikat pilkottu osiin || 1 & 2 = Kumpi tekee kyseisen tekniikan ensin

	Tekijä 1	Tekijä 2
1.	A1: Lyönti B2: Veitsilyönnin torjunta + askel taakse C2: Jalkaheitto	A2: Torjunta B1: Veitsilyönti C1: Kiertopotku
2.	A1: Rinnuksista kiinni (yksi käsi) B2: Torjunta + Kiertopotku + kainalolukko (maahanvienti)	A2: Ranteesta kiinni + lyönti kainaloon + Kainalolukko + Työntö pois päin B1: Askel + lyönti
3.	A1: Kuristus edestä / rinnuksista kiinni B2: Taakse putoaminen	A2: Kyynärpäistä kiinni, toiseen veto alas, toiseen nosto ylös -> pyörähdys paikallaan selän kautta ristiaskeleella 180*. B1: Kehälyönti kylkeen (lyönti tehdään 'nosto ylös'-kädellä) + Kinoki + Sonmokka
4.	A1: Etupotku (palautus eteen) + kyynärpäilyönnin torjunta + kova taakse putoaminen + olan yli + 2x askel taakse (etäisyys) B2: Torjunta + sivupotku	A2: Torjunta + Kyynärpäilyönti takakautta B1: Askeleella lyönti

3. kup - Heitto & Leiri 2

Heitto

Vyökokeen tasovaatimus:

- A3 / B3 / C Nopeus

Suoritustapa:

- Yksi toisto per puoli. Henkilöt hyökkäävät vuorotellen.

	Suorite	Olkavarsiote	Niskaote	Vyötäröote
1.	Lyönti askeleella	Torjunta + Alasvientiheitto	Torjunta + Alasvientiheitto	Torjunta + Alasvientiheitto
2.	Kiertopotku (palautus eteen)	Torjunta + Alasvientiheitto	Torjunta + Alasvientiheitto	Torjunta + Alasvientiheitto
3.	Sivupotku (palautus eteen)	Väistö + Alasvientiheitto	Väistö + Alasvientiheitto	Väistö + Alasvientiheitto
4.	Lyönti askeleella	Torjunta + Pystyheitto	Torjunta + Pystyheitto	Torjunta + Pystyheitto
5.	Kiertopotku (palautus eteen)	Torjunta paikallaan + Pystyheitto	Torjunta paikallaan + Pystyheitto	Torjunta paikallaan + Pystyheitto
6.	Sivupotku (palautus eteen)	Väistö + Pystyheitto	Väistö + Pystyheitto	Väistö + Pystyheitto

Leiri 2

Vyökokeen tasovaatimus:

- A4 / B2 / C Tekninen oikeellisuus
- Putoamistekniikassa: A- / B3 / C Tekninen oikeellisuus

A, B, C = tekniikat pilkottu osiin || 1 & 2 = Kumpi tekee kyseisen tekniikan ensin

	Tekijä 1	Tekijä 2
1.	A1: Lyönti B1: Kolmioputoaminen (hyppy taakse)	A2: Torjunta B2: Kämmenpohjalyönti rintaan
2.	A1: Ranteesta kiinni (suora ote) B1: Kova taakse putoaminen hypyllä	A2: Negi (ilman pyörähdystä)
3.	A1: Sivupotku B1: Muson pop (punnerrus)	A2: Torjunta ja väistö ulos > Jalasta kiinni ja heitto eteenpäin
4.	A1: Takapotku B1: Kova taakse putoaminen eteen hypäten	A2: Alatorjunta ja väistö ulos > 2x lyönti selkäpuolelle
5.	A1: Ranteesta kiinni (suora ote) B1: Kova kissa putoaminen hypyllä	A1: Wegi + heittoon saatto
6.	A1: Lyönti B2: Kolmio putoaminen taakse hypyllä	A1: Torjunta B1: Polvipotku
7.	A1: Takapotku B1: Kova taakse putoaminen hypyllä	A2: Kilpitorjunta + Anthadollio Chagi
8.	A1: Lyönti B2: Volttiputoaminen	A2: Torjunta > ohjaus alas B1: Kirvespotku
9.	A1: Lyönti B2: Kova taakse putoaminen	A1: Takakädellä torjunta > askel sisään > ranteesta ja päästä kiinni B1: Kyynärpäällä lyönti rintaan

Huomioitavaa:

- Kohta 5: Kovan kissaputoamisen alastulon ensimmäinen kontakti tulee jaloille

2. kup - Ottelu 1 & Potku 2

Ottelu 1

Vyökokeen tasovaatimus:

- A- / B3 / C Dynaamisuus

Ottelu 1 - Lukko-ottelu näyte	Lukko-ottelussa otellaan lukko-ottelusäännöillä parin minuutin ajan, tarvittaessa pidempään. Kokeessa tarkastetaan sääntöihin perehtyneisyyttä, luktoteknikoiden soveltavuutta ja sujuvuutta.
-------------------------------	---

Potku 2

Vyökokeen tasovaatimus:

- A- / B3 / C Rentous
-

Potku 2	<ul style="list-style-type: none">• Etupotku• Kiertopotku• Sivupotku• Takapotku• Koukkupotku• Takakoukkupotku• Takakoukkupotku istuallaan
---------	---

Huomioitavaa:

- Kaikissa potkuissa vain palautus eteen.

1. kup - Ottelu 2 & Keppi

Ottelu 2

Vyökokeen tasovaatimus:

- A- / B3 / C Dynaamisuus

Ottelu 2 - Ottelunäyte	Ottelunäyte + lukko-ottelun tekniikat
------------------------	---------------------------------------

Keppi

Vyökokeen tasovaatimus:

- A2-4 / B4 / C Tekninen oikeellisuus

Keppi - Hyökkäyssarja

Hyökkäyssarja	<ol style="list-style-type: none">1. Lyönti ylhäältä2. Lyönti alhaalta3. Lyönti ylaviistosta4. Lyönti ylaviistosta5. Lyönti alaviistosta6. Lyönti alaviistosta7. Lyönti ylhäältä8. Lyönti alhaalta9. Lyönti ylhäältä10. Pisto kepin peräpäällä
---------------	---

Keppi - Liikesarja

Jokainen osa tehdään A- & B -lopulla.

A-osa (toistuu kaikissa seteissä)	Pisto kepin päällä, ristiaskel + otteenvaihto ja pisto kepin peräpäällä. Pyörähdyksellä yhden käden lyönti pään yli.
B-osa (toistuu kaikissa seteissä)	Miekkatorjunta + lyönti, 360° käänös myötäpäivään + miekkatorjunta + lyönti, pyörähdyksellä lyönti kahdella kädellä pään yli.
Osa 1	Perusasento keppi vieressä yhden käden ote-> perusote kahdella kädellä kepeistä.
Osa 2	Perusasento keppi vieressä yhden käden ote-> Pistotorjunta yhdellä kädellä-> perusote kahdella kädellä kepeistä.
Osa 3	Perusasento keppi vieressä yhden käden ote-> yhdellä kädellä lyönti nivusiin + kepin pyöräytys ja perusote kahdella kädellä kepeistä.
Osa 4	Perusasento keppi vieressä yhden käden ote -> kahdella kädellä kepin päällä lyönti vastustajaa päähän + kepin pyöräytys ja perusote kahdella kädellä kepeistä.
Osa 5	Perusasento keppi vieressä yhden käden ote -> kahdella kädellä kepin päällä lyönti vastustajaa kylkeen + kepin pyöräytys ja perusote kahdella kädellä kepeistä.

0. kup - Matto & 2-suuntainen käsitekniikka

Matto

Vyökokeen tasovaatimus:

- A1 / B2 / C Tekninen oikeellisuus

Mattotekniikka	Mattotekniikkaleirin asiat
----------------	----------------------------

2-suuntainen käsitekniikka

Vyökokeen tasovaatimus:

- A2 / B3 / C Energisyys

Huom! Jokaisen setin päätyttyä palataan lähtöasentoon!

1.	Alhaalta veitsi vasen, veitsi oikea.
2.	Kyynärlyönti vasen + peruslyönti vasen, kyynärlyönti oikea + peruslyönti oikea.
3.	Tuplaveitsi vasen + tuplaveitsi oikea.
4.	Vasen käsi torjunta sisältä ulos eteenpäin + oikea käsi peruslyönti eteenpäin + $\frac{3}{4}$ pyörähdys vasemman kautta + tuplalyönti oikealle. Paluu vastaliikkeellä samaa reittiä takaisin. Torjunta ja lyönti tehdään samanaikaisesti.
5.	Vasen käsi torjunta sisältä ulos eteenpäin + oikea käsi peruslyönti eteenpäin + $\frac{1}{2}$ pyörähdys vasemman kautta + tuplalyönti taakse. Paluu vastaliikkeellä samaa reittiä takaisin. Torjunta ja lyönti tehdään samanaikaisesti.
6.	Vasen käsi torjunta ulkoa sisään eteenpäin + oikea käsi peruslyönti eteenpäin + $\frac{1}{4}$ pyörähdys vasemman kautta + tuplalyönti eteenpäin + pyörähdys 360° vasemman kautta eteenpäin + tuplalyönti. Paluu vastaliikkeellä pyörähtäen samaa reittiä takaisin. Torjunta ja lyönti tehdään samanaikaisesti.
7.	Kwon pop oikealle (= $\frac{1}{4}$ pyörähdys oikean kautta + alatorjunta oikealle oikealla kädellä + vasemmalla rannelyönti oikealle vaakana + pyörähdys 360°+ oikealla lyönti viistoon oikealle). Kwon pop vasemmalle (= $\frac{1}{2}$ pyörähdys vasemman kautta + alatorjunta vasemmalle vasemmalla kädellä + oikealla rannelyönti vasemmalle vaakana + pyörähdys 360°+ vasemmalla lyönti viistoon vasemmalle). Paluu vastaliikkeellä pyörähtäen samaa reittiä takaisin.
8.	Tuplalyönti vasemmalle + kwon pop oikealle. Paluu vastaliikkeellä pyörähtäen samaa reittiä takaisin.
9.	Kyynärlyönti vasen + peruslyönti vasemmalle + kwon pop oikealle. Paluu vastaliikkeellä pyörähtäen samaa reittiä takaisin.
10.	$\frac{1}{4}$ pyörähdys vasemmalle + kyynärlyönti vasemmalla taakse + peruslyönti taakse + kwon pop eteen. Paluu vastaliikkeellä pyörähtäen samaa reittiä takaisin.

Kwon Pop:

- 1. liike on torjunta alas, kämmen auki
- 2. liike on kehälyönti ranteella rystypuolella (ranne koukussa)
- 3. liike on 'vasaralyönti' poikittain

1.dan musta

Sisältö:

- Kuntokoe ja tekniikkakoe.

Hakeminen:

- Oma seura lähettää dan koeanomuksen suoraan Suomen pääopettajalle In-Seon Hwangille.

Harrastusaika:

- Harrastusaika on vähintään 4 aktiivista vuotta.

Kilpailukokemus:

- Ei vaadita.

Opettamiskokemus:

- Harjoituksen apuvalvoja tai vastuuvetäjä.

Järjestökokemus:

- Ei vaadita.

Tekniikkakoe

Sisältö:

- Koetilanteessa katsotaan kaikki värivöiden vyökoetekniikat läpi.

Tekninen vaatimus:

- Kokelas osoittaa hyvää värivöiden tekniikoiden orientaatiota. Tekniikoiden järjestys muistetaan hyvin ja tekniikat ovat tuttuja kokeen suorittajalle. Tekniikat suoritetaan pääsääntöisesti 1-liike periaatteella.

Kuntokoe

Sisältö:

- 200 lihaskuntotaso
 - Liikkeet
 - Vatsalihasliike
 - Punnerrus
 - Selkälihasliike, jalat maassa
 - Jalkavedot
 - Suorituksen aikana voi pitää lyhyitä taukoja, mutta pääsääntöisesti pitää suorittaa yhtäjaksoisesti.
- Karhunkävely
 - 60 kierrosta tatamin (8mx8m) ympäri 90 minuutin aikana.
 - Tyyli vapaa. Saa pysähtyä paikalleen.

2.dan musta

Sisältö:

- Kuntokoe (vaihtoehto A tai B) ja tekniikkakoe.

Hakeminen:

- Oma seura lähettää dan koeanomuksen suoraan Suomen pääopettajalle In-Seon Hwangille.

Harrastuaika:

- Vähimmäisaika on 2 aktiivista vuotta 1 danin suorittamisesta.

Kilpailukokemus:

- Vaaditaan.
- On toiminut tuomarina kilpailuissa.

Opettamiskokemus:

- Harjoituksen vastuuvetäjä.

Järjestökokemus:

- Vaaditaan.

Tekniikkakoe

Sisältö:

- Näytettävät tekniikat valitaan eri tekniikkaosa-alueita 2-5 liikettä. Tekniikat otetaan pääsääntöisesti mustan vyön leirillä käydyt ajankohtaiset tekniikat. Hoi Jeon Pop numero 1-10. Suoritettavat tekniikat sovitaan mustan vyön leirillä.

Tekninen vaatimus:

- Tekninen osaamisvaatimus on selkeä voiman vastaanotto-tuntuma.

Kuntokoe, vaihtoehto A

Sisältö:

- 300 lihaskuntotaso
 - Liikkeet
 - Vatsalihasliike
 - Punnerrus
 - Selkälihasliike, jalat maassa
 - Jalkavedot
 - Suorituksen aikana voi pitää lyhyitä taukoja, mutta pääsääntöisesti pitää suorittaa yhtäjaksoisesti.
- Karhunkävely
 - 80 kierrosta tatamin (8mx8m) ympäri 150 minuutin aikana.
 - Tyyli vapaa. Saa pysähtyä paikalleen.

Kuntokoe, vaihtoehto B

70 km kävely 20 tunnin aikana.

3.dan musta

Sisältö:

- Tekniikkakoe.

Hakeminen:

- Oma seura lähettää dan koeanomuksen suoraan Suomen pääopettajalle In-Seon Hwangille.

Harrastuaika:

- Vähimmäisaika on 3 aktiivista vuotta 2 danin suorittamisesta.

Kilpailukokemus:

- Vaaditaan tai on osallistunut kilpailu- tai tuomaritoimintaan.

Opettamiskokemus:

- Vaaditaan. On osallistunut leiriopetusjärjestelmään.

Järjestökokemus:

- Vaaditaan. Seuran tai liiton hallitusjäsenyys.

Tekniikkakoe

Sisältö:

- Näytettävät tekniikat valitaan eri tekniikkaosa-alueita 2-5 liikettä. Tekniikat otetaan pääsääntöisesti mustan vyön leirillä käydyt ajankohtaiset tekniikat. Hoi Jeon Pop numero 1-10. 2-suuntainen käsitekniikka.

Tekninen vaatimus:

- Tekninen osaamisvaatimus on rentous. Liikesuorituksissa on nähtävillä rentous ja toteutetaan puhtaus-liikeperiaatteella.

4.dan musta

Sisältö:

- Tekniikkakoe.

Hakeminen:

- Oma seura lähettää dan koeanomuksen suoraan Suomen pääopettajalle In-Seon Hwangille.

Harrastuaika:

- Vähimmäisaika on 4 aktiivista vuotta 3 danin suorittamisesta.

Kilpailukokemus:

- Vaaditaan tai on osallistunut kilpailu- tai tuomaritoiminnan kehittämiseen.

Opettamiskokemus:

- Vaaditaan. On osallistunut leiriopetusjärjestelmään.

Järjestökokemus:

- Vaaditaan. Seuran tai liiton hallitusjäsenyys.

Tekniikkakoe

Sisältö:

- Näytettävät tekniikat valitaan eri tekniikkaosa-alueita 2-5 liikettä. Tekniikat otetaan pääsääntöisesti mustan vyön leirillä käydyt ajankohtaiset tekniikat. Hoi Jeon Pop numero 1-10. 2-suuntainen käsitekniikka. Keppi ja miekkatekniikat. Lyöntivoiman näyte, jossa näkyy myös välitön liikkeelle lähtö, ja liikkeen puhdas.

Tekninen vaatimus:

- Tekninen osaamisvaatimus on välitön liikkeellelähtö rentous-periaatteella.