

<b>Yleisiä ohjeita vyökokeeseen tulevalle:</b>	1) Varmista, että olet harjoitellut riittävästi. Vähimmäismäärän löydät alla olevista vaatimuksista kunkin vyöarvon kohdalta. 2) Vyökokeeseen osallistumiselle tulee olla ohjaajan lupa. Ohjaaja tarkistaa käyntimäärän ja tekniset taidot. Ilmoittautuminen tehdään junioreiden ilmoitustaulun listaan.	3) Vyökokelaalla on oltava taekwondopuku eli dobok. 4) Toisen asteen keltaisen (7. kup) kokelaasta lähtien Suomen Taekwondoliiton lisenssi ja passi tulee olla hankittuna. Lisenssi uusitaan vuosittain, passi on ikuinen.	5) Tule salille noin 30 min ennen ilmoitettua aloitusaikaa. Ilmoittaudu infoon ja maksa vyökoemaksusi. Verryttele omatoimisesti.
<b>Alle 14-vuotiaiden vyökoevaatimukset</b>	Inna Lindgrén, Krista Mäkinen	2012	<b>Vaatimukset ovat aina lisäyksiä edellisen tason vaatimuksiin.</b>
<b>8. kup</b>	<b>Min. 2 kk ja 15 harjoitusta</b>	<b>keltainen</b>	<b>Muita ohjeita tai vaatimuksia</b>
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	Puku tulee olla hankittuna viimeistään tässä vaiheessa!
	<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	
<b>7. kup</b>	<b>Min. 2 kk ja 20 harjoitusta</b>	<b>2. keltainen</b>	<b>Muita ohjeita tai vaatimuksia</b>
Lyönnit/iskut	<i>Olgul jirigi</i>	suora lyönti päähän	Liikesarja on opetettava huolella (ikä huomioidaan)!
Torjunnat	<i>Momtong bakat maki</i>	torjunta ranteen ulkosyrjällä	
			Suomen Taekwondoliiton lisenssin pitää olla voimassa ja taekwondopassi hankittuna!
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	Tekninen vaatimustaso:
Kombinaatioita		tekniikoiden yhdistelmiä	*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> <i>Tyo yop chagi</i> <i>An chagi</i>	sivupotku hyppysivupotku kehäpotku sisäänpäin jalkapohjalla	Tekninen vaatimustaso: *tuttujen yhdistelmien tekeminen sujuvaa *helppojen potkuyhdistelmien tekeminen onnistuu
	<i>Bakat chagi</i>	kehäpotku sisältä ulos jalan ulkosyrjällä	
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 sormenpäällä 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	*jämakät 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 kyynärpääisku 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	

<b>2. kup</b>	<b>Min. 5 kk ja 40 harjoitusta</b>	<b>punainen</b>	<b>Muita ohjeita tai vaatimuksia</b>
<b>Torjunnat</b>	<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:
	<i>Battangson maki</i>	torjunta kämmenpohjalla	*potkukombinaatioiden hyvä hallinta ja voimantuotto
<b>Potkut</b>	<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	
<b>Poomse</b>	<i>Taeguk Juk Yang (6)</i>	kuutospoomse	
<b>Kamppailuosio</b>	<i>Hosinsul</i>	irtautuminen tarttumisotteista	
		Lyönti- ja potkuhyökkäysten väistäminen ja torjuminen hanskat kädessä	
<b>1. kup</b>	<b>Min. 6 kk ja 50 harjoitusta</b>	<b>2. punainen</b>	<b>Muita ohjeita tai vaatimuksia</b>
<b>Seisonnat</b>	<i>Bom sogi</i>	kissaseisonta	Kestää painetta ja muuttuvia olosuhteita.
	<i>Sonnal are maki</i>	tuettu kämmensyrjätorjunta alas	
<b>Torjunnat</b>	<i>Goduro maki</i>	tuettu keskivartalotorjunta	Tekninen vaatimustaso:
	<i>Kawi maki</i>	kahden käden saksitorjunta	*liikkuminen (asennot ja askeleet)
	<i>Momtong hechyo maki</i>	kahden käden keskivartalotorjunta (irtautuminen)	hyödyttävät voimantuottoa
	<i>Are okkoro maki</i>	ristikkäistorjunta	*käsitekniikoissa täysin oikeat liikeradat
	<i>Tyo dwi chagi</i>	hyppytakapotku	*kamppailutilanteessa
<b>Potkut</b>	<i>Tupal twio ap chagi</i>	hyppyetupotku molemmilla jaloilla	tarkoituksenmukainen voimankäyttö
	<i>Taeguk Chill Yang (7)</i>	seiskapoomse	
<b>Kamppailuosio</b>	<i>Hosinsul</i>	puolustautuminen lyönti- ja potkuhyökkäyksiä vastaan	