

9 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Ensimmäinen vyökoe noin 1,5kk aloituksesta.

Seisonnat:

(Moa) Charyot sogi, *Huomioasento*
(Naranhi) Junbi sogi, *Valmiusasento*
Ap sogi, *Lyhyt askel*
Ap kubi, *Pitkä askel*
Juchum sogi, *Hevosseisonta*

Potkut:

Ap chagi, *Etupotku päkiällä*

Lyönnit:

Momtung jirugi, *Suora lyönti nyrkillä vatsan korkeuteen*
Momtung bande jirugi, *Lyönti etujalan puoleisella kädellä*
Olgul jirugi, *Suora lyönti nyrkillä ylähuulen korkeuteen*

Torjunnat:

Are hechyo maki, *Kahden käden yhtäaikainen alatorjunta ulkoranteella kädet nyrkissä*
Momtung hechyo maki, *Kahden käden yhtäaikainen keskitorjunta ulkoranteella kädet nyrkissä*

Hosinsul: *Itsepuolustus*

Kovat kaatumiset

- Taakse ([videolinkki](#)), *Leuka rintaan*
 - Eteen ([videolinkki](#)), *Jännitä koko vartalo*
 - Sivulle ([videolinkki](#)), *Suojaa pään sivu toisella kädellä*
- Tekninen ylösnousu: *Hallittu nousu lattialta toinen käsi suojauksessa takaisin jaloilleen. Katso kaatumisvideot*

Peruskomennot:

Charyot, *Asento!*
Kyongne, *Kumarrus*
Junbi, *Valmistaudu*
Sijak, *Aloita, suorita*
Baro, *Paluu valmiusasentoon*
Dwirodora *Käänny ympäri (vasemman kautta)*
Syo (tsuu), *Ole vapaasti*
Kihap, *Huuto*
Antsa, *Istu (polvi tai risti-istuntaan)*
Myongsang, *Mietiskele*
Iroso, *Nouse (istumasta), vasen jalka edellä*

KÄYTÖS:

- Kohteliaisuus salilla ja pukuhuoneessa
- Yksi puhuu kerrallaan
- Kuunnellaan ja noudatetaan ohjeita

8 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 1,5kk

Seisonnat:

Dwi kubi, *Takaseisonta*

Potkut:

Dollyo chagi, Bandal chagi, *Kiertopotku jalkapöydällä*

Lyönnit,iskut:

Momtong baro jirugi, *Takajalan puoleisen käden suora lyönti*
Doobon jirugi, *Suora lyönti x2*

Torjunnat:

Momtong bakat maki, *Keskivartalotorjunta ranteen ulkosyrjällä ulospäin*
Are maki, *Alavartalotorjunta ranteen ulkosyrjällä ulospäin*
Olgul maki, *Ylätorjunta ranteen ulkosyrjällä ylöspäin*
Koduro maki, *Keskivartalotorjunta ranteen ulkosyrjällä ulospäin etujalan puolelta, takajalan puoleinen käsi suojaa rintakehää*

Hosinsul: *Itsepuolustus*

Pehmeät kaatumiset eteen ja taakse (Ukemi):

Pehmeä kaatuminen eteen ([videolinkki](#))

Pehmeä kaatuminen taakse ([videolinkki](#))

Ukemista pehmeästi takaisin lähtöasentoon

Teoria:

Kuman, *Lopeta, Paluu muotoon vrt. Baro*

Dojang, *Treenisali*

Kukkie Kyongne, *Lippukumarrus ([videolinkki](#))*

KUNNIOITUS:

- Toisten harrastajien ja ohjaajan huomioiminen
- Annetaan treenirauha ja opetusrauha
- Kumarrukset lipulle, salille, ohjaajalle

7 KUP 1.natsa

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 20 harjoituskertaa ja 2kk

Lyönnit,iskut:

Torjunnat:

momtong an maki, *Keskivartalotorjunta ranteen ulkosyrjällä ulkoa sisäänpäin*

Poomse: Liikesarja

Taeguk (1) Il Jang, *Ensimmäisen liikesarjan kombinaatiot (askel-torjunta-lyönti) yksi suunta kerrallaan*
([videolinkki](#))

Hanbon kyorugi, Yhden askeleen ottelu #1

(Väistö turvalliselle hyökkääjän selän puolelle)

Juchum sogi momtong bakat maki + doobon jirugi
([videolinkki](#))

Hosinsul: Itsepuolustus

Kamppailuasento:

Hyvä kamppailuasento ([kuvalinkki](#))

Tartuntojen torjunta:

Vastustaja yrittää tarttua käsiin, rinnuksiin, hartioihin, hiuksiin. Hyvästä kamppailuasennosta väistetään ja estetään tartunta ([videolinkki](#))

Teoria:

Taekwondo Suomeksi,

Jalan ja käden tie

Taekwondon kuusi ohjetta,

Käytös, Kunnioitus, Kärsivällisyys

Kehon ja mielen puhtaus, Uhrautuvaisuus,

Vaatimattomuus

KEHON JA MIELEN PUHTAUS:

- *Puhdas harjoitusasu, pestyt jalat, lyhyet kynnet*
- *Harjoituksissa keskittyminen kuunteluun ja harjoitteluun*
- *Harjoitusparin kanssa yhdessä oppiminen*

7 KUP 2.natsa

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 20 harjoituskertaa ja 2kk

Lyönnit,iskut:

Momtong yop jirugi, *lyönti sivulle*

Agwison jirugi (khaljaebi), *Peukalon ja etusormen välisellä hangalla isku kaulaan tai nenän alle*

Potkut:

Yop chagi, *Sivupotku*

Huryo an chagi, *Kehäpotku pään korkeuteen ulkoa sisään*

Huryo bakat chagi, *Kehäpotku pään korkeuteen sisältä ulos*

Neryo chagi, *Kirvespotku, jalka suorana ylös, potkusuunta ylhäältä alaspäin*

Poomse, Liikesarja

Taeguk (1) Il Jang, *Ensimmäinen liikesarja kokonaan suoritettuna* ([videolinkki](#))

Taeguk (2) Ee Jang, *Toisen liikesarjan kombinaatiot suunta kerrallaan* ([videolinkki](#))

Hanbon kyorugi, Yhden askeleen ottelu #2

(väistö taakse ja hyökkäys)

Dwi kubi han sonnal bakat maki + Ap sogi + Ap chagi + Ap kubi agwison jirugi (khaljaebi) ([videolinkki](#))

Hosinsul: Itsepuolustus

Suorat irtaantumiset eri otteista,

Irtautumiset ranneotteista ([videolinkki](#))

Irtautumiset rinnuksista ja kuristusotteesta ([videolinkki](#))

Teoria:

Numerot 1-10, *Hana, Tul, Set, Net, Dasot, Yosot, Ilkop, Yodol, Ahop, Yol*

KÄRSIVÄLLISYYS:

- Tekniikoiden oppiminen vaatii lukuisia toistoja
- Toistot vievät kohti seuraavaa tavoitetta
- Seuraava vyökoekutsu tulee kun treenaat ahkerasti

6 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 30 harjoituskertaa ja 3kk

Potkut:

Dwi chagi, *Takapotku*

Apchuk tollyo chagi, *Kiertopotku päkiällä*

Tyo ap chagi, *Etupotku hypyllä*

Lyönnit,iskut:

Pyonsonkut sewo jirugi, *Isku veitsikädellä neljän sormen päällä palleaan, peukalo ylöspäin*

Sonnal mok chigi, *isku kaulaan veitsikädellä kiertäen ulkoa sisäänpäin, kämmen ylöspäin*

Sonnal bakat chigi, *isku kaulaan veitsikädellä kiertäen sisältä ulospäin, kämmen alaspäin*

Torjunnat:

Han sonnal momtong bakat maki, *veitsikäden keskivartalotorjunta sisältä ulos*

Sonnal momtong maki, *kuten aiempi tekniikka, mutta takakäsi suojaa rintalastaa*

Han sonnal are maki, *yhden veitsikäden alatorjunta*

Han sonnal olgul maki, *yhden veitsikäden ylätorjunta*

Sonnal are hechyo maki, *kahden veitsikäden alatorjunta*

Sonnal are maki, *kahden veitsikäden alatorjunta*

Poomse, *Liikesarja*

Taeguk (2) Ee Jang, *Toinen liikesarja kokonaan* ([videolinkki](#))

Taeguk (3) Sam Jang, *Kolmannen liikesarjan kombinaatiot* ([videolinkki](#))

Hanbon kyorugi, *Yhden askeleen ottelu #3* (väistö vaaralliselle puolelle)

Juchum sogi momtong bakat maki momtong jirugi ([videolinkki](#))

Hosinsul: *Itsepuolustus*

Irtaantumiset syleilyotteista

Vastustaja syleilee edestä tai takaa käsien päältä tai alta, ([videolinkki](#))

Teoria:

[Linkki kilpailusääntöjen perusteisiin \(Ottelu ja liikesarjat\)](#)

[Linkki itsepuolustuksen \(Hosinsul\) lakiperusteisiin](#)

UHRAUTUVAISUUS:

- Oman salin siisteys on meidän kaikkien vastuulla!
- Liikesarjoja voi opetella videoilta myös kotona

5 KUP 1.natsa

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 30 harjoituskertaa ja 3kk

Potkut:

Dwio dollyo chagi, *Kiertopotku hypyllä*

Dwio yop chagi, *Sivupotku hypyllä*

Lyönnit,iskut:

Palgup tollyo chigi, *kiertävä kyynärpäälyönti ohimoon tai leukaan*

Palgup yop chigi, *kyynärpäälyönti sivulle*

Tung jumok ap chigi, *Isku rystysillä eteenpäin nenän alle*

Jebipum mok chigi, *Veitsikäsitekniikalla samanaikaisesti toinen käsi tekee ylätorjunnan ja toinen iskee kaulaan*

Torjunnat:

Batangson nullo maki, *torjunta kämmenpohjalla ylhäältä alaspäin*

Poomse, Liikesarja

Taeguk (3) Sam Jang, *Kolmas liikesarja kokonaan* ([videolinkki](#))

Taeguk (4) Saa Jang, *Neljännän liikesarjan kombinaatiot* ([videolinkki](#))

Hanbon kyorugi, Yhden askeleen ottelu #4

(väistö turvalliselle puolelle + potkulopetus)

Juchum sogi han sonnal momtong bakat maki + apchuck dollyo chagi + dwi kubi koduro maki ([videolinkki](#))

Sebon kyorugi, Kolmen askeleen ottelu #1

Ap kubi momtong an maki / juchum sogi momtong an maki / ap sogi momtong an maki / ap chagi + dwio ap chagi + dwi kubi koduro maki ([videolinkki](#))

Hosinsul: Itsepuolustus

Irtaantumiset käsilukon avulla: *Vastustaja tarttuu yhdellä tai kahdella kädellä rinnuksista* ([videolinkki](#))
Vastustaja tarttuu takaa hartioista ([videolinkki](#))

Teoria:

Käytös, *Valmistaudu kertomaan mitä hyvä käytös omasta mielestäsi tarkoittaa Taekwondosalilla ja sen ulkopuolella.*

VAATIMATTOMUUS:

- Oppimillani taidoilla kerskailu ei kuulu lajiin
- Käytän taitoja vain salilla ja itsepuolustustilanteessa

5 KUP 2.natsa

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 40 harjoituskertaa ja 4kk

Seisonnat:

Wen sogi, *Lyhyt vasen askel sivulle*

Orun sogi, *Lyhyt oikea askel sivulle*

Potkut:

Dwio neryo chagi, *Kirvespotku hypyllä*

Dwio apchuk dollyo chagi, *Hyppykiertopotku (osuma päkiällä)*

Lyönnit,iskut:

Mejumok neryo chigi, *isku nyrkin pohjalla ylhäältä alaspäin solisluuhun*

Poomse, Liikesarja

Taeguk (4) Saa Jang, *Neljäs liikesarja kokonaan* [\(videolinkki\)](#)

Taeguk (5) O Jang, *Viidennen liikesarjan kombinaatiot* [\(videolinkki\)](#)

Hanbon kyorugi, *Yhden askeleen ottelu #5*

Huryo an chagi (potkutorjunta) + Dwi chagi

[\(videolinkki\)](#)

Sebon kyorugi, *Kolmen askeleen ottelu #2*

Ap kubi momtong an maki / juchum sogi momtong an maki / ap sogi momtong an maki / yop chagi + dwi kubi koduro maki [\(videolinkki\)](#)

Hosinsul: *Itsepuolustus*

Maahan vienti käsilukon avulla. *Vastustaja tarttuu rinnuksiin edestä tai hartioihin takaa* [\(videolinkki\)](#)

Teoria:

Kunnioitus, *Valmistaudu kertomaan mitä tämä omasta mielestäsi tarkoittaa Taekwondosalilla ja sen ulkopuolella.*

4 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 50 kertaa ja 5 kk

Seisonnat:

Bom sogi, *Tiikeriseisonta*

Potkut:

Nakka chagi, *Koukkupotku*

Momdollyo chagi, *Takakiertopotku*

Torjunnat:

Batangson momtong maki *torjunta veitsikäden kämmenpohjalla ulkoa sisäänpäin*

An palmok momtong bakat maki, *torjunta sisäranteella sisältä ulospäin*

An palmok momtong hechyo maki, *kahden käden torjunta sisäranteella sisältä ulospäin*

Poomse, *Liikesarja*

Taeguk (5) O Jang, *Viides liikesarja kokonaan* ([videolinkki](#))

Taeguk (6) Yuk Jang, *Kuudennen liikesarjan kombinaatiot* ([videolinkki](#))

Hanbon kyorugi, *Yhden askeleen ottelu #6*

Bom sogi batangson momtong maki + ap chagi + dwio ap chagi + dwi kubi koduro maki ([videolinkki](#))

Sebon kyorugi, *Kolmen askeleen ottelu #3*

Han sonnal momtong bakat maki / Han sonnal momtong bakat maki / Han sonnal momtong bakat maki / ap kubi palgup dollyo chigi ([videolinkki](#))

Hosinsul: *Itsepuolustus*

Suojautuminen maassa, *Hätäpuolustusasento, liikkuminen maassa, potkutorjunnat* ([videolinkki](#))

Suojautuminen potkaisevaa vastaan, *Lyönti- ja potkuhyökkäyksen väistöt* ([videolinkki](#))

Kyorugi: *Taekwondo-ottelu*

Vyökoeottelua panssarit päällä, *otellaan muutamia parin minuutin eriä ilman pistelaskua, annetaan osumapaikkoja*

Teoria:

Kehon ja mielen puhtaus, *Valmistaudu kertomaan mitä tämä omasta mielestäsi tarkoittaa Taekwondosalilla ja sen ulkopuolella.*

3 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 60 kertaa ja 6 kk

Seisonnat:

Dwi koa sogi, *Takajalan ristiseisonta*

Ap koa sogi, *Etujalan ristiseisonta*

Hakdari sogi, *Kurkiseisonta*

Potkut:

Dwio dwi chagi, *Hyppytakapotku*

Dwio momdollyo chagi, *Hyppytakakiertopotku*

Murup chigi, *polvipotku*

Lyönnit,iskut:

Tung jumok jecho jirugi, *Isku kahden nyrkin*

rystysillä yläviistoon pallean

Tung jumok bakat chigi, *Isku nyrkin rystysillä ohimoon*

Batangson tok chigi, *Isku kämmenpohjalla leukaan*

Torjunnat:

Kawi maki *Saksitorjunta*

Are otgoro maki, *Kahden käden ristikkäinen alatorjunta*

Poomse, *Liikesarja*

Taeguk (6) Yuk Jang, *Kuudes liikesarja kokonaan*
([videolinkki](#))

Taeguk (7) Chil Jang, *Seitsemännen liikesarjan kombinaatiot* ([videolinkki](#))

Hanbon kyorugi, *Yhden askeleen ottelu #7 tartunnalla*

Juchum sogi han sonnal momtong bakat maki / nakka chagi tai yop chagi / dwi kubi koduro maki ([videolinkki](#))

Sebon kyorugi, *Kolmen askeleen ottelu #4*

Ap kubi momtong bakat maki / ap kubi momtong an maki /
ap kubi momtong hechyo maki / murup chigi / dwi koa
sogi tung jumok jecho jirugi ([videolinkki](#))

Hosinsul: *Itsepuolustus*

Kova itsepuolustus lyövää hyökkääjää vastaan,
Potkupuolustukset ([videolinkki](#))

Vastustajan kuristusotteesta irtautuminen, *Vastustaja kuristaa eri asennoissa maassa* ([videolinkki](#))

Teoria:

Uhrautuvaisuus, *Valmistaudu kertomaan mitä tämä omasta mielestäsi tarkoittaa Taekwondosalilla ja sen ulkopuolella.*

2 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 80 kertaa ja 8 kk

Potkut:

Hyppypotkuja juoksusta, *Hyppypotkumuoto*
Kahden hyppypotkun yhdistelmä, *Samaan*
hyppyyn kaksi tai enemmän potkuja

Lyönnit,iskut:

Dollyo jirugi / Kundoljogi, *koukkulyönti*

Torjunnat:

Santul maki *Vuoritorjunta*
Owe santul maki *Puolittainen vuoritorjunta*
Olgul otgoro maki *Kahden käden ristiääkäinen*
ylätorjunta

Poomse

Taeguk Chil Jang, *Seisemäs liikesarja*
kokonaan ([videolinkki](#))
Taeguk Pal Jang, *Kahdeksannen liikesarjan*
kombinaatiot ([videolinkki](#))

Hanbon kyorugi, *Yhden askeleen ottelu #8*

Juchum sogi momtong an maki / dollyo jirugi / dollyo chagi
/ dwio dollyo chagi ([videolinkki](#))

Sebon kyorugi, *Kolmen askeleen ottelu #5*

Dwi kubi han sonnal momtong an maki /
vatsan kautta: dwi kubi han sonnal momtong bakat maki /
perääntyen: dwi kubi batangson nullo maki /
momdolloy chagi tai ap pal are yop chagi /
dwi kubi koduro maki ([videolinkki](#))

Hosinsul:

Itsepuolustus kepillä hyökkäävää vastaan,
torjunnat, hallinta ja keppi pois ([videolinkki](#))

Teoria:

Uhrautuvaisuus, *Valmistaudu kertomaan mitä tämä*
omasta mielestäsi tarkoittaa Taekwondosalilla ja sen
ulkopuolella.

1 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 80 kertaa ja 8 kk

Lyönnit,iskut:

Murup/nulleo kokki, *polvilumpion murskausisku*
jecho jirugi, *isku sormenpäillä kämmen ylöspäin*
nivusiin, toinen käsi suojaa olkapäällä

Mejumok pyojok are chigi, *nyrkinpohjaisku*
kämmeneen

Pyojok jirugi, *takakäden isku kämmeneen*

Potkut:

Godup yop chagi, *tuplasivupotku*

Torjunnat:

Tong milgi, *“putken työntö”*

Poomse

Taeguk Pal Jang, *Kahdeksas liikesarja*
kokonaan ([videolinkki](#))

Yudanja Koryo, *Mustan vyön ensimmäisen*
liikesarjan kombinaatiot ([videolinkki](#))

Pyon ahn chodan, *Ensimmäinen pyon ahn*
liikesarja ([videolinkki](#))

Hanbon kyorugi, *Yhden askeleen ottelu #9*

Ap kubi olgul otgoro maki / Naranhi sogi tung jumok
bakkat chigi ([videolinkki](#))

Sebon kyorugi, *Kolmen askeleen ottelu #6*

Ap kubi an palmok olgul bakat maki / ap sogi olgul bakat
maki / dwi kubi han sonnal olgul maki / ap kubi dangyo tok
jirugi ([videolinkki](#))

Hosinsul: *Itsepuolustus*

Kova itsepuolustus 2 vs. 1 tilanteessa, *Pyri arvioimaan*
hyökkääjien vaarallisuus ja laita hyökkääjät jonoon

Kyukpa: *Murskaus*

Murskauslevyillä murskaus, *Vähintään yksi käsi ja yksi*
potkutekniikka

Teoria:

Vaatimattomuus, *Valmistaudu kertomaan mitä tämä*
omasta mielestäsi tarkoittaa Taekwondosalilla ja sen
ulkopuolella.

1 Dan

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta vähintään 1 vuosi. Ikä yli 15v, alle 15v 1. Poom

Perustekniikat:

Kaikki tähän asti vaaditut KUP vyöasteiden perustekniikat. Tekniikoissa vaaditaan hiottua yhdistelykykyä ja kykyä soveltaa opittua erilaisissa kombinaatioissa ja tilanteissa

Poomse:

Gi chu il pu, [videolinkki](#)

Gi chu ih pu, [videolinkki](#)

Gi chu sam pu, [videolinkki](#)

Pyun ahn cho dan, [videolinkki](#)

Yudanja Koryo, [videolinkki](#)

Hanbon kyorugi, 12kpl:

Kaikki KUP vyöasteiden yhden askeleen ottelut, sekä omia sovelluksia

Sebon kyorugi, 10kpl:

Kaikki KUP vyöasteiden kolmen askeleen ottelut, sekä omia sovelluksia

19 askeleen ottelu:

Kyky soveltaa opittuja tekniikoita jatkuvana liikesarjana

Hosinsul:

Kykyä soveltaa KUP vyöasteilla vaadittuja asioita tehokkaalla tavalla

Kyorugi:

Ottelu panssarit päällä

Kyukpa: Murskaus

Murskaus 18x300x300mm liimapuulevyillä, *Vähintään yksi käsi ja yksi potkutekniikka [videolinkki 1](#) ja [videoon 2](#)*

Teoria:

Tähän asti opitun kokoaminen, suullinen esityskyky, kirjallinen koe

Ohjaajavaatimukset:

Toiminut apuohjaajana vähintään 6kk

Taekwondoliiton Tervetuloa ohjaajaksi -verkkokurssi (3h) ja hätäensiapukurssi (4-8h) tai vastaavat



2 Dan

TAEKWONDO VIHTI



Edellisestä kokeesta vähintään 2 vuotta, ikä yli 15v, alle 15.v 2. Poom

Perustekniikat:

Kaikki tähän asti vaaditut perustekniikat ja niiden yhdistelykykyä erilaisissa kombinaatioissa ja tilanteissa

Poomse:

Pyun ahn ih dan, [videolinkki](#)
Yudanja Kumgan, [videolinkki](#)

Hanbon kyorugi, 12kpl:

omia tehokkaita ja toimivia askelotteluita

Sebon kyorugi, 10kpl:

omia tehokkaita ja toimivia askelotteluita

Hosinsul:

Kykyä soveltaa perustekniikkaa tehokkaasti itsepuolustukseen

Kyorugi:

Ottelu panssarit päällä

Kyukpa:

Murskaus 18x300x300mm liimapuulevyillä, Vähintään kolme tekniikka käsin ja jaloin. Yhdessä tekniikassa vähintään 2 lautaa päällekkäin. [videolinkki 1](#) ja [videoon 2](#)

Teoria:

suullinen esityskyky, kirjallinen koe, oman henkilökohtaisen (n. 6kk-1v mittaisen) kehittymistavoitteen asettaminen, seuranta ja raportointi omalle opettajalle

Ohjaajavaatimukset:

*Toiminut ohjaajana vähintään 6kk
VOK-1 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus (50h) tai
TKD-liiton 1-tason koulutus (50h) tai
kamppailuliittojen 1-tason junioriohjaajakoulutus (32h) tai
vastaavia, EA-1 Ensiapukurssi (16h)*



3 Dan

TAEKWONDO VIHTI



Edellisestä kokeesta vähintään 2 vuotta, ikä yli 15v, alle 15.v 2. Poom

Perustekniikat:

Kaikki tähän asti vaaditut perustekniikat ja niiden yhdistelykykyä erilaisissa kombinaatioissa ja tilanteissa

Poomse:

Pyun ahn sam dan, [videolinkki](#)
Yudanja Taeback, [videolinkki](#)

Hanbon kyorugi, 12kpl:

omia tehokkaita ja toimivia askelotteluita

Sebon kyorugi, 10kpl:

omia tehokkaita ja toimivia askelotteluita

Hosinsul:

Kykyä soveltaa perustekniikkaa tehokkaasti itsepuolustukseen

Kyorugi:

Ottelu panssarit päällä

Kyukpa:

Murskaus 18x300x300mm liimapuulevyillä, Vähintään kolme tekniikka käsin ja jaloin. Yhdessä tekniikassa vähintään 2 lautaa päällekkäin. [videolinkki 1](#) ja [videoon 2](#)

Teoria:

suullinen esityskyky, kirjallinen koe, oman henkilökohtaisen (n. 1v mittaisen) kehittymistavoitteen asettaminen, seuranta ja raportointi omalle opettajalle

Ohjaajavaatimukset:

*Toiminut vastuuhjaajana vähintään 1v
TKD-liiton 2-tason koulutus (100h)*