



11.4.2023

Hausjärvi Hong Tae Kwon Do ry

VÄRIVÖIDEN VYÖKOEVAATIMUKSET

Voimassa 8.5.2023 alkaen

Yleistä

Vyökokeeseen kutsutaan, kun minimivaatimukset kokeeseen pääsystä täyttyvät ja ohjaajakokous arvioi kokelaan taidot riittäviksi. Vyökokeeseen kutsutun on käytävä pääsääntöisesti vyökoetreeneissä.

Vyökoevaatimuksia voidaan soveltaa kokelaan fyysisten tai muiden ominaisuuksien mukaisesti.

Minimivaatimukset kokeeseen pääsemiseksi

Suoritettava vyöarvo	Aktiivisuus	Aika edellisestä vyökokeesta
8. Kup	10 kertaa	2 kuukautta
7. Kup	20 kertaa	2 kuukautta
6. Kup	30 kertaa	4 kuukautta
5. Kup	40 kertaa	4 kuukautta
4. Kup	50 kertaa	5 kuukautta
3. Kup	60 kertaa	5 kuukautta
2. Kup	70 kertaa	6 kuukautta
1. Kup	80 kertaa	6 kuukautta

Puolet aktiivisuuteen lasketuista käyntikerroista tulee tehdä vyökoetta edeltävien 12 kk aikana. Käynteinä huomioidaan harjoitukset sekä kisa- ja leiripäivät.

Taidolliset vaatimukset

Käsitekniikat

Käsitekniikoista vaaditaan jokaisella vyöarvolla tyypillisesti kyseisen vyöarvon poomsaen tasoiset tekniikat. Nämä ovat tekniikoita, joita aktiivisesti opetetaan kullekin vyöarvolle. Esim. keltaiselle vyölle poomsesta löytyy are-, montong- ja olgul makit. lisäksi tehdään ”kahden käden sovellutuksia” noista, eli are- ja momtong hechyomak. Vyöarvojen kasvaessa erilaisten iskujen variaatiot vaikeutuvat, esimerkiksi nyrkin sijasta sormenpäät, tartuntalyönnit jne.

Potkut

Potkutekniikoiden osalta tekniikat monipuolistuvat vyöarvojen kasvaessa. oheiset listat jälleen suuntaa antavia. Tyypillisesti keltaisilla vöillä harjoitellaan ap-, dollyo-, yop-, huryo bakat- ja huryo an chagi. Vihreillä mukaan tulee twi chagi ja keltaisten vöiden potkut tehdään hyppypotkuna. Sinisillä vöillä lisätään hyppy aiempiin ja tuodaan uusina mom dollyo chagi ja twi dollyo chagi. Punaisella kaikki potkut voidaan tehdä myös hyppypotkuina.



11.4.2023

Askelottelut

Askelotteluita aletaan harjoitella alusta alkaen. Keltaisilla vöillä keskitytään siihen, että osataan askelottelun asettamat vaatimukset tekniikalle ja pystytään tekemään yksinkertaisia yhden ja kolmen askeleen otteluita. Vihreällä vöillä osataan tehdä askelotteluun mukaan ilmoitettu tekniikka, esim. ”viimeinen isku kyynärpäällä”. Vastahyökkäyksessä on mukana kaksi tekniikkaa, esimerkiksi kaksi lyöntiä, lyönti ja isku ym.

Sinisellä vöillä keskitytään vaikeuttamaan askelotteluita siten, että esimerkiksi kolmen askeleen ottelussa kaikki askeleet tai käsitekniikat ovat erilaisia. Askelottelu voi alkaa myös potkulla tai lyönti suuntautua muuallekin kuin keskivartaloon. Punaisella vöillä sekä käsitekniikat, että askeleet vaihtelevat. Vaatimukseen lisätään 11.askeleen ottelu.

Itsepuolustukset

Itsepuolustustilanteet muuttuvat vyöarvojen kasvaessa. Keltaiset vyöt irtautuvat ja huolehtivat etäisyyden hallinnasta. Vihreillä vöillä mukaan tulee myös hyökkääjän hallinta, esim. lukot tai maahan vienti. Puolustautuminen maassa.

Siniset puolustautuvat lyöntejä ja potkuja vastaan. Sinisestä vyöstä eteenpäin voi olla myös useampia vastustajia itsepuolustustilanteissa. Punaiset vyöt puolustautuvat aggressiivista välinein varustautunutta vastustajaa vastaan.

Vyöarvosta riippumatta pitää osata kaatua turvallisesti.

Murskaukset

Punaisesta vyöstä alkaen vyökokeessa tehdään yksi tai useampi (taito-)murskaus.

Ottelu

Ottelun perusteiden tunteminen. Järkevä liikkuminen ottelussa. Vastustajan huomioiminen.

Liikesarjat

8. Kup – Taeguk Il Jang
7. Kup – Taeguk Li Jang
6. Kup – Taeguk Sam Jang
5. Kup – Taeguk Saa Jang
4. Kup – Taeguk Oo Jang
3. Kup – Taeguk Yuk Jang
2. Kup – Taeguk Chill Jang
1. Kup – Taeguk Pal Jang

Kaikilla vyöarvoilla soveltuvien osien Gi Chu ja Pyung Ahn poomset.
Nuorimmat juniorit voivat tarvittaessa tehdä liikesarjan suunta kerrallaan.