

TU11 - Harjoitusohje vyökokeisiin

Vyöarvo	Aika ja käyntikerrat*	Liikesarja	Käsittekniikat	Seisonnat**	Potkut	Erikoistekniikat	Erityispanoitukset
8. KUP	3 kk / 30 harjoitusta		alatorjunta peruslyönnit tuplalyöntivaihdoilla	Huomioiseisonta Valmiuseisonta otteluasento lyhyt seisonta hevoseisonta	etupotku Kiertopotku 45 asteen kulma kirvespotku	marssirytm karhukävely rapukävely sammakkohyppy jänishyppy	opeteltujen tekniikoiden lähtö ja loppupaikat*** sormien asento nyrkissä tukikäden paikka vyöllä polvennosto etupotkussa
7. KUP	4 kk / 30 harjoitusta	Taeguk 1	keskitorjunta ylätorjunta tupla/triplalyönti eri korkeuksille	pitkä etuseisonta	kiertopotku hyppyetupotku (saksaamalla)	tuplajuoksurytmi kuperkeikka eteenpäin pohjehyppy	lyhyt askel, pituus ja jalkojen suunta ranteen asento nyrkissä osuma kohta lyönnissä polvennosto kiertopotkussa
7+. KUP	4 kk / 30 harjoitusta		Keskitorjunta ulospäin lyönti sivulle		kehäpotkut tuplakeriopotku työntöpotku	yksittäisen tuplan rytmi kuperkeikka taaksepäin	hevoseisonnassa varpaiden suunta ja asennon leveys rystysten asento lyödessä
6. KUP	5 kk / 40 harjoitusta	Taeguk 2	kämmensyrjäisku kaulaan kämmensyrjätorjunta ulospäin	takaseisonta	ympärikiertopotku	kevennysrytmi silta	Ranteenkääntö käsittekniikoissa*** vyön solmiminen takaseisonnassa jalkojen suunnat lyöntikorkeus lyönnissä kiertopotkussa tukijalan kääntö
5. KUP	5 kk / 40 harjoitusta	Taeguk 3	tuettu kämmensyrjätorjunta		takapotku tuplapotku samalla jalalla	kärrenpyörä	
5+. KUP	5 kk / 40 harjoitusta		kämmensyrjätorjunta alaspäin lyönti sormenpäillä tartuntalyönti kaulaan		sivupotku saksipotku yhtäaikaisesti	käsillä seisonta	takaseisonnassa takajalan, lantion ja polven linja
4. KUP	6 kk / 50 harjoitusta	Taeguk 4	ylätorjunta+kämmensyrjäisku yhtäaikaisesti isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin		hyppyetupotku paikaltaan takakeriopotku tuplahyppyetupotku	tasapomppurytmi	Vastakäsi käsittekniikoissa*** vyökoepoomsaset viimeistään kolmannella yrityksellä läpi takaseisonnassa vaihto pitkään seisontaan
3. KUP	6 kk / 50 harjoitusta	Taeguk 5	takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin vasaralyönti nyrkin pohjalla kiertävä kyynärpääisku kyynärpääisku tartunnalla sivukoukku	vasen seisonta oikea seisonta takaristikäisseisonta	polvipotkut takakeriopotku askeleella		takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin, soveltaminen
3+. KUP	6 kk / 50 harjoitusta		kyynärpääisku sivulle kyynärpääisku ylöspäin	eturistikäisseisonta	koukukupotku		kiertävä kyynärpääisku tekniikka ja sovellus
2. KUP	6 kk / 60 harjoitusta	Taeguk 6	kahden käden alatorjunta keskivartalotorjunta kämmenellä koukku leukaan alhaalta alakoukku tartunnalla alakoukku vartaloon		kiertopotku päkiällä hyppykiertopotku	pyörivä rytmi	Lantion käyttö käsittekniikoissa***
1. KUP	6 kk / 60 harjoitusta	Taeguk 7	keskitorjunta ulospäin ranteen sisäsyryllä kahden käden keskitorjunta saksitorjunta ristitorjunta alas ja ylös isku nyrkin kämmenselällä sivulle	kissaseisonta	kehäpotku tartunnalla hyppytakakeriopotku		Voimantuotto käsittekniikoissa*** saksitorjunta, tekniikka ja sovellus
1+. KUP	6 kk / 60 harjoitusta		tuettu keskivartalotorjunta ulospäin tuettu alatorjunta		hyppytakapotku		Nopeuden tuotto käsittekniikoissa*** hyppytakapotku, tekniikka ja sovellus
1 DAN/POOM	6 kk / 80 harjoitusta	Taeguk 8	Kaikki aikaisempien vöiden vaatimukset	Kaikki aikaisempien vöiden vaatimukset	Kaikki aikaisempien vöiden vaatimukset	Kaikki aikaisempien vöiden vaatimukset	Kaikki aikaisempien vöiden vaatimukset

Yleistä

Nämä ovat yleispiirteisiä vaatimuksia, jotka auttavat harrastajia valmistautumaan vyökokeisiin. Tarkempia vaatimuksia voit tiedustella valmentajilta.

Tekniikoita tulee perusmuotojen lisäksi osata soveltaa esimerkiksi otteluovelluiksi tai askelotteluiksi.

Vyökokeisiin osallistuminen edellyttää taekwondoliiton lisenssin.

Vyökokeisiin kutsutaan erikseen ne harrastajat, jotka täyttävät seuraavan vyöarvonsa vaatimukset

Vyökokeisiin pääseminen edellyttää hyvää treeniä ja sääntöjenmukaista käytöstä harjoituksissa.

* Aika ja käyntikerrat lasketaan edellisestä suoritetusta vyökokeesta

** Kaikki seisonnat tulee osata tehdä askelneliöinä

*** Perustekniikoiden erityispanoitukset