



1 KUP

TAEKWONDO VIHTI



Edellisestä kokeesta: 80 kertaa ja 8 kk

Seisonnat: -

Lyönnit/iskut:
Murup kokki

Teoria:
Taekwondon historiaa

Potkut: -

Torjunnat:
Tong milgi

Hosinsul:
Itsepuolustus tylopällä esineellä
varustautunutta vastustajaa vastaan
Itsepuolustus kahta vastustajaa
vastaan

Askelottelut: 10 x hanbon kyorogi, 10 x sebon kyorogi

Poomse:
Taeguk yuk jang

Taeguk chil jang

Poomse Taeguk Yuk Jang



2 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta: 80 kertaa ja 8 kk

Seisonnat: -

Potkut:

Hyppypotkuja juoksusta
Tyo mom-tollyo chagi
kahden hyppypotkun yhdistelmät

Askelottelut: 8 x hanbon kyorogi, 8 x sebon kyorogi

Poomse:

Taeguk sa jang

Lyönnit/iskut: -

Torjunnat: -

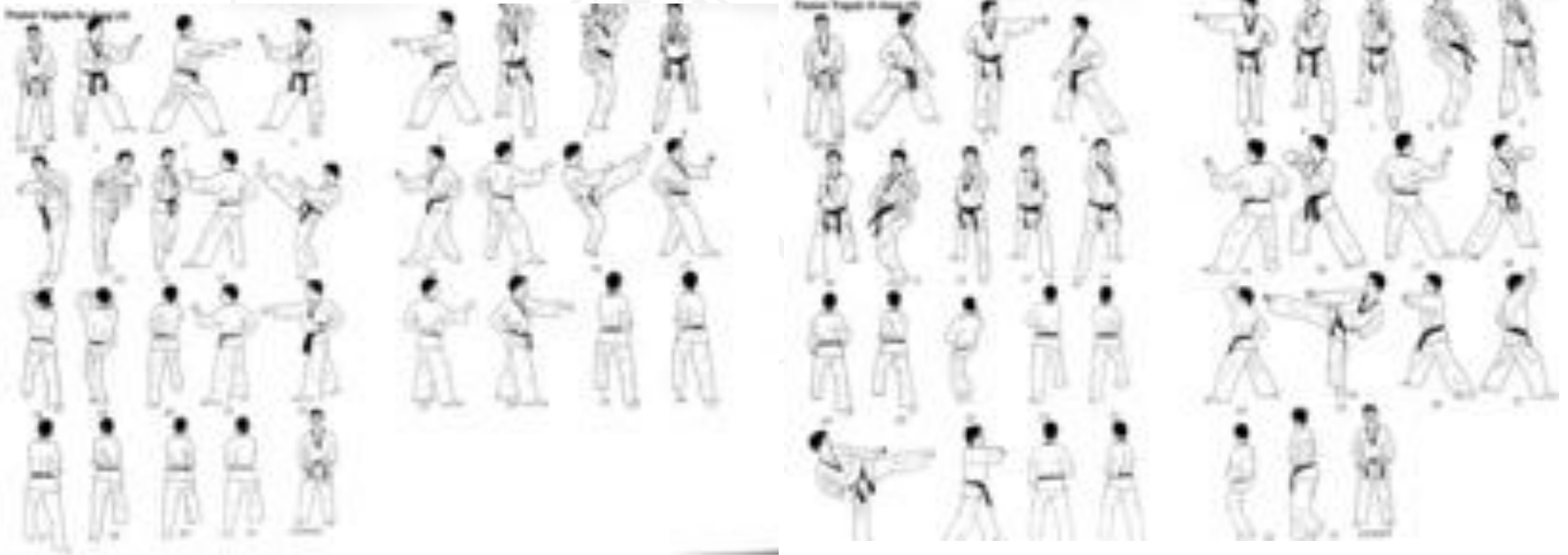
Teoria:

Kärsivällisyys

Hosinsul:

Itsepuolustus tylpällä esineellä
varustautunutta vastustajaa vastaan

Taeguk oh jang



3 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta: 60 kertaa ja 6 kk

Seisonnat:

Moa sogi
Naranhi sogi
Koa sogi
Haktari sogi

Potkut:

Tyo ty chagi
Tyo ty tollyo chagi

Askelottelut: 6 x hanbon kJORogi, 6 x sebon kJORogi

Poomse:

Taeguk sam jang

Lyönnit/iskut:

Mejumok neryo chigi
Murup chigi
Jumok jecho jirugi
Tung jumok bakat chigi
Batangson tok chigi

Torjunnat:

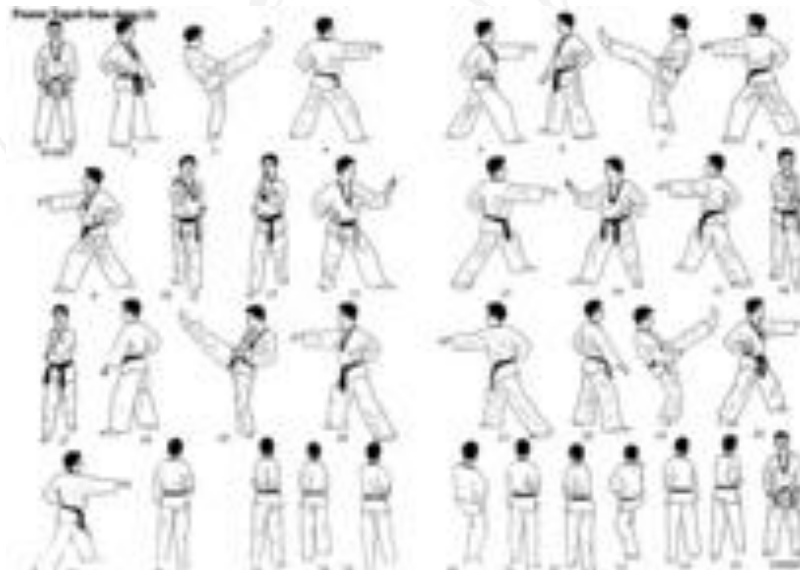
Kawi maki
Santul maki
Owe santul maki

Teoria:

Mielen ja kehon puhtaus sekä vaatimattomuus

Hosinsul:

Itsepuolustus tarttuvaa tai lyövästä vastustajaa vastaan



4 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta: 60 kertaa ja 6 kk

Seisonnat:

Bom sogi

Potkut:

Ty tollyo chagi

Mom-tollyo chagi

Askelottelut: 3 x hanbon kyorogi & 2 x sebon kyorogi

Poomse:

Taeguk ii jang

Lyönnit/iskut: -

Torjunnat:

Batangson momtong maki

Teoria:

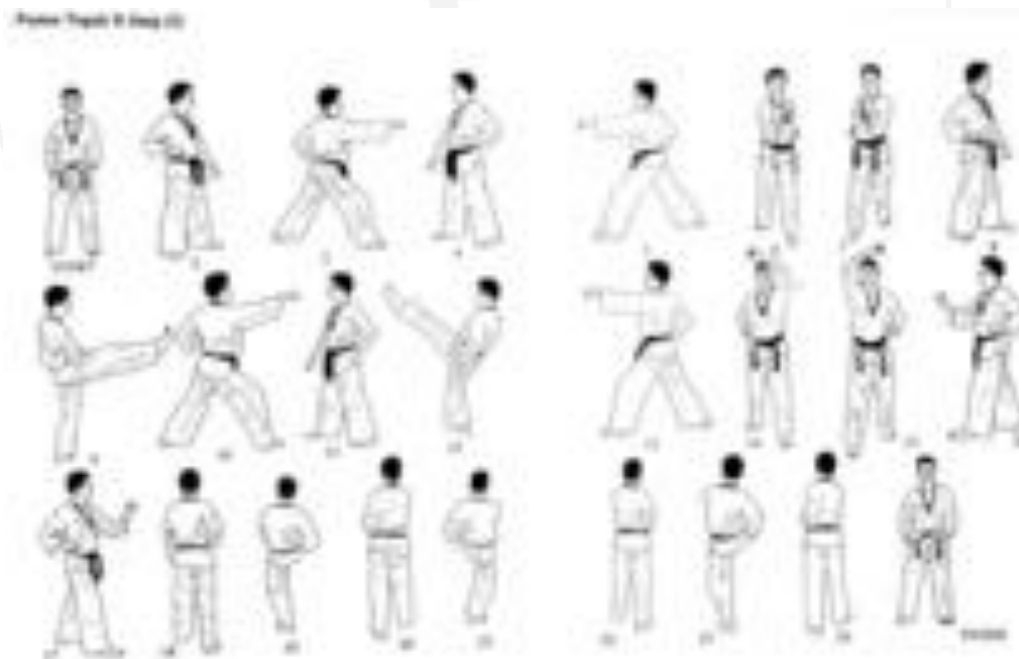
Kunnioitus

Hosinsul:

Potkuhyökkäysten väistäminen

Kyorogi:

Ottelu panssarit päällä



5 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta: 40 kertaa ja 4 kk

Seisonnat: -

Potkut:

Tyo yop chagi

Tyo apchuk tollyo chagi

Lyönnit/iskut:

Palgup tollyo chigi

Palgup yop chigi

Tung jumok ap chigi

Jebipum mok chigi

Torjunnat:

Batangson nullo maki

Teoria:

Käytös

Hosinsul:

Potkutorjunnat

Poomse:

Taeguk il jang

Askelottelut: 2 x hanbon kyorogi & 1 x sebon kyorogi



Ty kubi han sonnall bakat maki / Ap chagi juchum sogi pyonsonkut sewo jirugi + Agwison jirugi



Ty kubi sonnall momtong maki / Ty kubi sonnall momtong maki / Juchum sogi han sonnall bakat maki + sonnall mok chigi + sonnall bakat chigi

6 KUP

TAERWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta: 40 kertaa ja 4 kk

Seisonnat: -

Potkut:

Ty chagi
Apchuk tollyo chagi
Tyo ap chagi
Tyo baldung tollyo chagi
Tyo olgul chagi

Lyönnit/iskut:

Agwison jirugi
Pyonsonkut sewo jirugi
Sonnal mok chigi
Sonnal bakat chigi

Torjunnat:

Han sonnal momtong bakat maki
Sonnal momtong bakat maki
Han sonnal are maki
Han sonnal olgul maki
Sonnal are hechyo maki
Sonnal are maki

Teoria:

Kilpailusääntöjen perusteet
Numerot 1-10
Itsepuolustuksen perusteet

Hosinsul:

Irtautumiset erilaisista tartunnoista

Askelottelut: 1 x hanbon kyorogi



Juchum sogi palmok momtong bakat maki + tubon jirugi

7 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Edellisestä kokeesta: 40 kertaa ja 4 kk

Seisonnat: -

Potkut:

Yop chagi

Huryo an chagi

Huryo bakat chagi

Olgul chagi

Lyönnit/iskut:

Momtung yop jirugi

Tollyo jirugi

Torjunnat:

Palmok momtung maki

An palmok momtung bakat maki

An palmok momtung hechyo maki

Teoria:

Taekwondo Suomeksi, taekwondon kuusi ohjetta

Hosinsul:

Tartuntojen ja lyöntien torjunta

Askelottelut: -

Poomse: -

8 KUP

TAERWONDO VIHTI

Seisonnat:

Ty kubi

Potkut:

Baldung tollyo chagi

Askelottelut: -

Poomse: -

Lyönnit/iskut:

Momtung baro jirugi

Tubon jirugi

Torjunnat:

Palmok momtung bakat maki

Palmok are maki

Palmok olgul maki

Koduro maki

Teoria:

Kuman

Tojang

Kukkie kyongne

Hosinsul:

Pehmeä kaatuminen eteen ja taakse

9 KUP

TAEKWONDO VIHTI

Seisonnat:

Charyot sogi
Junbi sogi
Ap sogi
Ap kubi
Juchum sogi

Potkut:

Ap chagi

Askelottelut: -

Poomse: -

Lyönnit/iskut:

Momtong jirugi
Momtong bande jirugi
Olgul jirugi

Torjunnat:

Palmok are hechyo maki
Palmok momtong hechyo maki

Teoria:

Charyot
Kyongne
Sijak
Baro
Tyro tora
Syo
Kihap
Antsa
Myongsang
Iroso

Hosinsul:

Kaatuminen kovat taakse, eteen ja sivulle