

- Kaikki aikaisempien vyöasteiden vaatimukset ovat osana seuraavien vyöasteiden vaatimuksia, vaikka niitä ei erikseen ole mainittu.
- Poomsen tai askelottelun tekniikat sisältyvät aina vaatimuksiin, vaikka niitä ei ole erikseen mainittu.
- Jos tekniikalla on vakiintunut nimilyhenne (esim. momtong makki) tai tekniikka voidaan tehdä vain yhdellä käsivarren osalla (esim. olgul makki), on tekniikan pitkän nimen osat suluissa ja vakiintunut lyhyt osa sulkujen ulkopuolella.
- Hosinsulit ohjaajan oppaan version 12.0 mukaan
- Harjoittelun painopiste on mainittu prosentteina (%)

Perusterminologiaa	
"Charyot"	"Huomio"
"Kyongne"	"Kumarrus"
"Junbi"	"Valmiusseisontaan"
"Sijak"	"Aloita"
"Kuman"	"Lopeta"
"Baro"	"Seis"
"Shiuh"	"Lepo" (lausutaan "shoo")
"Dwiwo Tora"	"Käännä ympäri" (vasemman olkapään puolelta)
"Antso"	"Alas polvi-istuntaan"
"Hiroso"	"Ylös polvi-istunnasta"
"Kihap"	"Huuto"
"Huryo"	"Läpimenevä"
"Momdollyo"	360 asteen kierros (potkaiseva jalka tekee täyden kierroksen palaten lähtöpisteeseen)
"Onmomdollyo"	Askel + 360 astetta
"Arae"	Navan alapuolinen korkeus
"Momtong"	Keskivartalon korkeus
"Olgul"	Pään korkeus
"Jumeok"	Nyrkki
"Sonna"	Kämmensyrjä
"Bakkat palmok"	Kyynärvarren ulkosyrjä
"Anpalmok"	Kyynärvarren sisäsyrrä
"Kallyo"	"Seis" (kilpaottelussa)
"Kyesok"	"Aloita" (kilpaottelussa)
"Kjosanim"	"Oppilas 1-3 dan"
"Sabumnim"	"Opettaja 4-6 dan"
"Gwanjamnim"	"Mestari 7-9 dan"

Numerot koreaksi:

1 hana	6 yeoseot
2 dul	7 ilgop
3 set	8 yeodolp
4 net	9 ahop
5 daseot	10 yeol

8 kup (keltaisen vyön) koe, min. 16 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (25%)	
moa seogi	Seisonta jalat yhdessä
naranhi seogi	Seisonta jalat hartoiden leveydellä
ap seogi	Lyhyt perusseisonta
ap kubi	Pitkä perusseisonta
nachuwo / juchum seogi	Hevosseisonta leveä ja kapea. Painopiste alhaalla, polvet koukussa, selkä suorassa. Pysy alhaalla liikkumatta 30 s.
kodureo makki	Tuettu keskivartalotorjunta ulosp. otteluasento
(palmok) arae makki	Alatorjunta
(palmok) momtong makki	Keskivartalotorjunta sisäänpäin kyynärvarren ulko-osalla
(jumeok) momtong bandae jireugi	Etukäden suora lyönti keskivartaloon
(jumeok) momtong baro jireugi	Takakäden suora lyönti keskivartaloon
dubeon jireugi	Tuplalyönti
Potkut ja kyorugi (50%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
apbal ja dwitbal ap chagi	Etu- ja takajalan etupotku, Polven pito ylhäällä 15s; tukijalan kääntö; osuma lantion korkeudessa mitsiin päkiällä
apbal ja dwitbal bandal chagi	Etu- ja takajalan viistopotku. Polven pito ylhäällä dollyochagin lähtöasennossa 15s; jalka suorana oikea suoritustapa polven korkeuteen pito 15s, osuma lantion korkeudessa mitsiin
dwitbal naeryo chagi	Takajalan jalannostopotku ("kirvespotku"). Osuma mitsiin.
Liikkuminen	
- paikallaan liikkuminen otteluasennossa	
- puolenvaihdot	
- askel eteen, askel taakse	
Hämäykset	Puolenvaihdolla potkuetäisyydelle
Hyökkäykset	
- paikaltaan takajalan viistopotku	Painopiste liikkuu eteenpäin ja jalka palautuu eteen
- askel eteen + takajalan viistopotku	Painopiste liikkuu eteenpäin ja jalka palautuu eteen
- puolenvaihto + takajalan viistopotku	Painopiste liikkuu eteenpäin ja jalka palautuu eteen
Puolustukset	
- suora vastaisku takajalan viistopotkulla	
- askel taakse + takajalan viistopotku	Askeleessa painopiste liikkuu taaksepäin ja potkussa hieman eteenpäin.
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (50%)	
Kaatuminen (nak pop): Kova sivulle ja kova taakse.	
Irtautuminen: Ranteista edestä, ristiin (2.1-2.2), sama puoli (2.4-2.5)	
Suojautuminen: Maassa pystyssä olevalta vastustajalta.	
Itsepuolustuksen lakiperusteet ja hosinsul-muistilista.	
Poomsae	
Gi Chu Il Pu	
7 kup (keltainen + nauha) koe, min. 20 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (20%)	
olgul bandae ja olgul baro jireugi	Suora lyönti päähän
(palmok) olgul makki	Ylätorjunta
Potkut ja kyorugi (50%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
apbal naeryo chagi	Etujalan jalannostopotku ("kirvespotku")
apbal mireo chagi	Etujalan työntöpotku
dwipal mireo chagi	Takajalan työntöpotku
apbal twio ap chagi	Etujalan hyppyetupotku (eteenpäin sekä ylös)
dwipal twio ap chagi	Takajalan hyppyetupotku
yio chagi	Kahden saman potkun tekeminen eri jaloilla esim. yio apchagi
Liikkuminen	- liuku eteen, liuku taakse
	- puolenvaihto + liuku eteen, liuku taakse
Hämäykset	Huuto ja liuku huomaamatta potkuetäisyydelle
Hyökkäykset	
- paikaltaan etujalan viistopotku	
- liuku + etujalan viistopotku	
- liuku + takajalan viistopotku	
- liuku + taka- ja etujalan viistopotkut	
Puolustukset	
- suora vastaisku etujalan kiertopotku	
- liuku taakse ja takajalan viistopotku	
- liuku taakse ja etujalan viistopotku	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (30%)	
Kaatuminen (nak pop): Kova eteen.	
Irtautuminen: Ranteista takaa, sama puoli (3.2), ristiin (3.5)	
Hanbon kyorugi 1-2	
Gi Chu Ih Pu	

7+ kup (keltainen + II nauhaa) koe, min 20 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
(bakkat palmok) momtong bakkat maki	Yhden käden (ranne)torjunta ulospäin keskivartalon korkeuteen
momtong hechomakki	Kahden käden keskivartalotorjunta (irtautuminen)
Lyönti eri korkeuksiin	
Potkut ja kyorugi (50%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
Dwitbal baldeung dollyo chagi	Takajalan kiertopotku jalkapöydällä. Polven pito ylhäällä dollyochagin lähtöasennossa 15s; oikea suoritustapa lantion korkeuteen pito 15s, osuma lantion korkeudessa mitsiin
an naeryo chagi	Kirvespotku ulkokautta
bakkat naeryo chagi	Kirvespotku sisäkautta
an chagi	Kehäpotku sisäänpäin
bakkat chagi	Kehäpotku ulospäin
dubeon bandal chagi	Tuplaviistopotku kaksi potkua yhden hypyn aikana kohteeseen
Liikkuminen	
- puolenvaihto + askel eteen	
- liuku eteen + askel eteen	
Hyökkäykset	
- liuku + tuplaviistopotku (etu)	etu tarkoittaa sitä, että etujalka aloittaa
- liuku+ tuplaviistopotku (taka)	taka tarkoittaa sitä, että takajalka aloittaa
- takajalka + kehäpotku ulosp.	Takajalka ja etujalka tarkoittavat aina viistopotkuja
- etujalka + kehäpotku sisäänp.	Takajalka ja etujalka tarkoittavat aina viistopotkuja
Puolustukset	
- liuku taakse + tuplaviistopotku (etu)	
- liuku taakse + tuplaviistopotku (taka)	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (40%)	
Irtautuminen: Ranteista molemmat kädet edestä (2.8, 2.12) ja takaa (3.8-3.10)	
Hanbon kyorugi 3-4	
Taeguk II Jang	
6 kup-koe (vihreä vyö), min 30 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
dwitkubi	Takaseisonta
hansonnal (momtong) bakkat makki	Etukäden kämmensyrjätorjunta ulospäin (keskivartalon korkeuteen)
(han)sonnal mokchigi	Kämmensyrjäisku kaulaan
khaljaebi (=agwison olgul ap chigi)	Tartuntaisku kaulaan
Potkut ja kyorugi (50%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
on-/momdollyo bandal chagi	Ympäri kierähtävä viistopotku etu- ja takakautta. Osuu hogun korkeudelle
dwi chagi	Takapotku osuma suoraan edessä olevaan kohteeseen painopiste oikein. Jalan pito polvi ylhäällä 15 s, jalan pito suorana potkuasennossa 15 s.
yio sokkeo chagi	Kaksi eri potkua perättäin eri jaloilla
Liikkuminen	Li'u't 45 astetta viistoon
Hämäys + momdollyo bandal chagi	ympäri kierähtävä viistopotku
Hämäys + onmomdollyo bandal chagi	askel + ympäri kierähtävä viistopotku
Bandal chagi + tupla	Takajalan viistopotku + etujalalla alkava tupla
Puolustus :	Liuku takaviistoon + bandal chagi takajalka
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (40%)	
Kaatuminen (nak pop): Rullaava eteen	
Irtautuminen rinnusote; kahdella kädellä (4.1), yhdellä kädellä (4.3), Kuristus; edestä (7.1)	
Irtautuminen kuristuksesta; edestä (7.1)	
Maahanvienti: Pyyhkäisten (1.4)	
Hanbon kyorugi 5 – 6	
Taeguk Ih Jang	
5 kup (vihreä vyö + nauha) koe, min 30 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
momtong yop jireugi	Lyönti sivulle
anpalmok momtong bakkat makki	Yhden käden torjunta ulospäin (ranteen sisäsyryllä)
sonnal makki	Tuettu kämmensyrjätorjunta ulospäin
chi jireugi	Koukku leukaan alhaalta ylös
dollyo jireugi	Sivukoukku
jebipoom mokchigi	Etukäden ylätorjunta kämmensyrjällä + takakäden kämmensyrjäisku kaulaan
Potkut ja kyorugi (50%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
apbal ja dwitbal yop chagi	Etu- ja takajalan sivupotku. Polven pito ylhäällä lähtöasennossa 15s; oikea suoritustapa lantion korkeuteen
hyökkäys: bandal + takapotku	
hyökkäys: askel + bandal + takapotku	
Vastaiskuna takapotku	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (40%)	
Kaatuminen (nak pop): Rullaava taakse.	
Irtautuminen hartioista takaa; sama puoli (5.1), ristiin (5.5), kahdella kädellä (5.8)	
Sebon kyorugi 1-3	
Gi Chu Sam Pu	

5 kup (vihreä vyö + II nauhaa) koe, min 30 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
batangson nullo makki	Kämmen torjunta alaspäin
pyonsonkkeut sewo tzireugi	Lyönti sormenpäällä
deungjumeok olgul ap chigi	Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin
Potkut ja kyorugi (50%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
kodeup chagi	Tuplapotku samalla jalalla osuu kohteeseen kaksi kertaa, jalka ei käy välillä maassa
twio yop chagi	Hyppysivupotku esteen yli osuu kohteeseen
kawichagi	saksihyppypotku
Stoppari	pysäytyspotku
Hyökkäys miro chagilla	
Sparraus hyökkäävällä ja puolustavalla ottelutyylillä	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (40%)	
Suojautuminen: Lyövää hyökkääjää vastaan; s-torjunta (1.13), suoran väistö (1.14), u-väistö (1.15).	
Taeguk Sam Jang	
Sebon kyorugi 4 - 6	
4 kup (sininen vyö) koe, min. 40 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
wen seogi	Vasen seisonta
oreun seogi	Oikea seisonta
dwikkoa seogi	(Taka) ristikkäisseisonta
mejumeok naeryo chigi	"Vasaralyönti" ylhäältä alas nyrkin pohjalla
palkup dollyo chigi	Kyynärpääisku kiertävällä liikeradalla
palkup yop chigi	Kyynärpääisku sivulle
palkup ollyo chigi	Kyynärpääisku ylöspäin
palkup pyojeok chigi	Kyynärpääisku tartunnalla (esim. palkup pyojek dollyo chigi)
Potkut ja kyorugi (50%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
on-/momdollyo huryo chagi	Takakiertopotku suoraan ja askeleella. Osuu kohteeseen.
kodeup chagi	Kaksi samaa potkua samalla jalalla ilman palautusta maahan
Kyorugi 2 x 2 min suojat päällä	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (40%)	
Maahanvienti: Kyynärlukolla; kiertäen (1.1), suoraan (1.2), käsi kainalossa (1.3) ja Päästä (1.5)	
Taeguk Sah Jang	
Sebon kyorugi 5-6	
Kwonit 1 – 2	
3 kup (sininen vyö, punainen nauha) koe, min 40 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
hansonnal olgul bitureo makki	Takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin pään korkeudelle
arae hechomakki	Kahden käden alatorjunta
batangson momtong makki	Keskivartalotorjunta kämmenellä
olgul bakkat makki	Yhden käden torjunta ulospäin pään korkeudelle
moreup chigi	Polvi-iskujen eri variaatiot
Potkut ja kyorugi (50%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
apbal ja dwitbal yop huryo chagi	Koukkaava sivukiertopotku etu- ja takajalka; Pito lähtöasennossa 15s, 45 asteen lähtö- ja tulokulma; osuma keskellä
twio dwi chagi	Hyppytakpotku (suoraan ja askeleella)
sokkeo chagi 1	Kaksi eri potkua samalla jalalla samaan korkeuteen ilman palautusta maahan
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (40%)	
Suojaus: Potkua vastaan; etu-/kiertopotku (10.1)	
Puolustustaaminen: Keppiä vastaan; kämmenpuoli (11.1), rystypuoli (11.2), ylhäältä (11.3)	
Hallintatekniikka: Rannelukko, vastustaja kyljellään (1.8) (Hallintaote 2)	
Yhden ja kolmen askeleen otteluiden kehittäminen itse	
Taeguk Oh Jang	
Kwonit 3 – 4	
Osallistuminen vähintään yhteen poomsekipailuun	

2 kup (punainen vyö) koe, min. 50 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
beom seogi	Kissaseisonta
sonnal araemakki	Tuettu kämmensyrjätorjunta alas
kawimakki	"Saksitorjunta"
(arae / olgul) otgoreo makki	Ristitorjunta (alas / ylös)
deungjumeok bakkat chigi	Isku nyrkin kämmenselällä sivulle
jeochi jireugi (bandae, baro, tujumeok)	Alakoukku vartaloon kämmenet ylöspäin
bojumeok	"Peitetty nyrkki"
batangson momtong kodureo anmakki	Tuettu kämmentorjunta
Potkut ja kyorugi (45%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
pyojeok chagi	Kehäpotku sisäänpäin tartunnalla
twio on-/momdollyo huryo chagi	Hyppytakakiertopotku askeleella ja ilman
modumbal apchagi	Kahden yhdessä olevan jalan yhtäaikainen hyppyetupotku
sokkeo chagi 2	Kaksi eri potkua samalla jalalla eri korkeuksiin ilman palautusta maahan
Osallistuminen vähintään yhteen ottelukilpailuun	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (45%)	
Hallintatekniikka: Olkalukko, vastustaja mahallaan (1.7) (Hallintaote 1)	
Irtautuminen: Sylote; edestä kädet vapaana (6.1, 6.2), edestä kädet kiinni (6.3, 6.4), takaa kädet vapaana (6.5)	
Taeguk Yuk jang	
Pyon ahn cho dan	
Kwonit 5 – 6	
1 kup (punainen vyö + nauha), min. 60 harjoitusta	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
kodureo arae makki	Tuettu alatorjunta
wesanteul makki	Puolittainen vuoritorjunta
dangkyo teok jireugi	Alakoukku leukaan tartunnalla
Potkut ja kyorugi (40%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
twio dollyo chagi	Hyppyetukiertopotku (kaikki tekotavat)
dubal dangseong ap chagi	Tuplahyppyetupotku
sokkeo chagi 3	Kolme tai useampia eri potkuja samalla jalalla eri korkeuksiin ilman palautusta maahan
ottelu 3 x 2 min suojat päällä	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (50%)	
Irtautuminen: Sylote; Takaa kädet kiinni (6.8) ja Kyynärvarsikuristus; Takaa (7.5-7.6)	
Maahanvienti: Olkalukolla (1.6)	
Hallintatekniikka: Kuristus (1.9), Kuristus sivulta (1.11)	
Ennalta annettuja hyökkäyksiä vastaan vapaasti puolustaminen (ei vapaata ottelua, vaan sparrityyppisiä testejä opittua soveltaen).	
Taeguk Chil Jang	
Pyon ahn ih dan	
Kwonit 7 – 8	

1 dan koe, min 60 harjoitusta	
Teoria	
Katso erillinen luettelo	
Käsi- ja askeltekniikka (10%)	
hakdari seogi	Kurkiseisonta
sonnal arae hechomakki	Kahden käden kämmensyrjätorjunta (alas)
keumgang momtongmakki	Timantttitorjunta (keskivartalo)
hansonnal arae makki	Alatorjunta kämmensyrjällä
anpalmok momtong hechomakki	Kahden käden keskitorjunta (ranteen sisäpuolella)
hansonnal momtong makki	Yhden käden kämmensyrjätorjunta sisäänp.
santeul makki	Vuoritorjunta
keumgang makki	Timantttitorjunta (alas)
batangson teok chigi	Isku kämmenellä leukaan
sonnal bakkat chigi	Kämmensyrjäisku ulospäin
pyojeok jireugi	Tartuntalyönti
pyonsonkkeut arae jeochon tzureugi	Lyönti sormenpäillä alas (kämmen ylöspäin)
Potkut ja kyorugi (30%)	Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin
nakka chagi	Koukkupotku
bitureo chagi	Ulospäin kiertävä potku
Osallistuminen vähintään yhteen ottelukilpailuun	
Erikoistekniikat	
tongmilgi	”Kurkun suojaus”
kheun doltzeogi	Iso sarana (kiertolyönti sivulle)
mureupkkukki	Polven murskaus
mejumeok arae pyojeok chigi	Tartuntaisku alas (hidastettu)
jageun doltzeogi	Pieni sarana
mithuro ppaegi	Irtautumistekniikka
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka (60%)	
Irtautuminen: Maassa; Kuristus, sivulta (8.1), jalkojen välistä (8.3), rintakehän päältä (8.5-8.6)	
Hallintatekniikka: Kyynävarsilukko maassa	
Uskottavaa kamppailu-urheilua (Kwonien soveltaminen)	
Taeguk Pal Jang	
Koryo	
Pyon Ahn Sam dan	
Osallistuminen vähintään yhteen poomsekilpailuun	
Kyekpa	
Määrätty murskaus yhdellä käsi- ja yhdellä jalkatekniikalla. Vaaditut vähimmäistekniikat: sonnal chigi, jumeok chirugi, ap chagi, yop chagi, dwit chagi.	
2 dan koe, min 12 kk	
Teoria	
Katso erillinen luettelo, lisäksi:	
- Taekwondon syntyhistorian kriittinen tarkastelu	
- Mikä erottaa taekwondon muista kamppailulajeista	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka	
Puolustautuminen: Kahta samanaikaista hyökkääjää vastaan.	
Keumgang	
Pyon Ahn Sah dan	
Kyekpa	
Murskaus käsi- ja jalkatekniikoiden yhdistelmällä. Vapaavalintainen tai määrätty. Vähintään 4 levyä. Vaaditut vähimmäistekniikat: momdollyo huryo chagi.	
3 dan koe, min 24 kk	
Teoria	
Katso erillinen luettelo	
Perehtyneisyys taekwondon taktisiin ja teknisiin periaatteisiin	
Hosinsul ja muu soveltava tekniikka	
Vapaaottelu alaviennein	
Puolustautuminen veistä vastaan	
Taebaek	
Pyon Ahn Oh dan	
Kyekpa	
Vähintään 6 levyä. Vapaavalintainen. Vaaditut vähimmäistekniikat: twio chagi.	