

EMA Sport

Lasten vyökoevaatimukset 1.8.2025

Erot aikuisten (yli 13v) osaamisvaatimukseen ja siirtyminen aikuisten vaatimukseen

- Vyöarvoja (natsoja) on lapsilla kullakin värillä yksi enemmän kuin aikuisilla. Näin oppimistavoitteet on voitu pilkkoa pienempiin kokonaisuuksiin ja harjoituskertojen määrää vyökokeiden välillä vähentää. Lasten motivaation kannalta vyökokeet ovat tärkeä välietappi ja siksi on parempi, että niitä on tiheässä.
- Turvallisuussyistä lapsilla ei ole kaikkia itsepuolustustekniikoita, joita aikuisilla on.
- Lapsilla askelotteluvaatimukset kehittyvät hitaammin kuin aikuisilla. Toisaalta vaikeampia potkuja tulee aikaisemmin. Tämän arvioidaan saavan tukea lasten kasvun herkkyyksistä.
- Lasten siirtyessä aikuisten ryhmään, sovelletaan lapsiin aikuisten vyökoevaatimuksia. Aikuisryhmien ohjauksessa on huomioitava teknisten vaatimusten ero ja suunnattava opetusta aikuisryhmään siirtyneille sen mukaisesti. Käytännössä se saattaa tarkoittaa normaalia pidempää odotusaikaa seuraavaan vyökokeeseen, mutta myös päinvastoin.
- Kilpailuun osallistuminen on pakollista sinisestä vyöarvosta ylöspäin muutaman kerran. Kilpailuun osallistuminen mittaa ennen kaikkea henkistä kanttia.

Osaamisvaatimusten rakenne ja suhde harjoitusohjelmaan

- Kunkin tekniikan kohdalla on erikseen kuvattu tekniikan vaatimustaso vyökokeessa.
- Tavoitteena on oppia hyvä potkutekniikka ja otteluliikkuminen keltaisella- vihreällä vyöllä, sen jälkeen painopiste niissä kevenee muun soveltavan tekniikan hyväksi.
- Vyökoevaatimusten painopiste on 50-40% potku- ja liikkumisharjoittelussa, muut pääaiheet ovat soveltava tekniikka eli poomsae, hosinsul ja itsepuolustus. Harjoitusohjelmat tulee suunnitella siten, että nämä painopisteet keskimäärin toteutuvat. Kehontaidot ja perustekniikka ovat ns. sivuaiheita, joita harjoitellaan pääaiheiden ohella. On ymmärrettävä, että laadukkaat potkut, poomsae ja muu soveltava tekniikka mittaavat parhaimmalla tavalla lapsen teknistä osaamista.
- Perus- ja askeltekniikat on sijoitettu vyöarvoille siten, että ne opetetaan samaan aikaan tai aikaisemmin kuin milloin niitä vaaditaan soveltavissa tekniikoissa (kyorugi, poomsae, askelottelu, hosinsul). Tekniikkaluettelo ei välttämättä sisällä kaikkia erikoisempia käsitteitä tai seisoja. Siitä riippumatta kullakin vyöarvolla tulee osata ne tekniikat, jotka sisältyvät sen vyöarvon soveltavan tekniikan vaatimukseen.
- On aina muistettava, että uudet vaatimukset tulevat aikaisemmin opitun lisäksi. Tämä tulee huomioida harjoitusohjelmissa.

Harjoitusajat ja arviointi

- Harjoituskertavaatimukset ovat ehdottomia. Vaatimuksista on sen sijaan jätetty pois harjoitusaikavaatimus. Järjestelmä on rakennettu siten, että keltaisten-vihreiden tasolla kaksi kertaa viikossa harjoittelu mahdollistaa osallistumisen vyökokeeseen kauden lopussa. Ylemmillä vöillä kausittainen vyökoe edellyttää enemmän kuin 2 treeniä viikossa. Tällä kannustetaan lapsia osallistumaan leireille, kisoihin ja erityisharjoitusryhmiin normaalien arkiharjoitusten lisäksi.
- Osallistuminen vyökokeeseen perustuu aina ohjaajan yksilökohtaiseen arvioon osaamisesta. Harjoituskerroista riippumatta lasta ei tule päästää vyökokeeseen, jos osaaminen väliarvioinnin perusteella ei täytä vaatimuksia. Arvioinnin tueksi keskeisiin tekniikoihin on kirjattu vaadittavat osaamisen osatekijät (katso esim. apchagi). On kuitenkin ymmärrettävä, että viime kädessä arviointi on aina yksilöllistä. Osaamisvaatimusten täyttymistä tulee vaatia, mutta aina se ei ole mahdollista esim. lapsen motoristen kehityshäiriöiden johdosta. Tällaiset lapset arvioidaan aina erikseen.

Aki Tiihonen
pääopettaja

| | |
|---|---|
| 8 kup (keltainen vyö) koe, min. 24 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Kaatuminen taakse | |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| moa seogi | Seisonta jalat yhdessä |
| naranhi seogi | Seisonta jalat hartioiden leveydellä |
| ap seogi | Lyhyt perusseisonta, kävelymitta |
| apkubi | Pitkä perusseisonta, takajalka suorassa, etupolvi koukussa. Eroaa selvästi ap seogista pituudessa. |
| nachuwo/juchum seogi | Hevosseisonta leveä ja kapea. Painopiste alhaalla, polvet koukussa, selkä suorassa. Pysyy alhaalla liikkumatta 30 s. |
| kodureo makki | Tuettu keskivartalotorjunta ulospäin, otteluasento |
| arae makki | Alatorjunta, oikea aloitus, nyrkin kääntö, lantion kääntö, oikea lopetus |
| momtong bandae jireugi | Etukäden suora lyönti keskivartaloon, lyöntikorkeus oikein |
| 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 15 s; tukijalan kääntö; osuma lantion korkeudessa mitsiin päkiällä. |
| bandal chagi | Viistopotku. Polven pito ylhäällä dollyo chagin lähtöasennossa 15 s; jalka suorana oikea suoritustapa polven korkeuteen pito 15 s, osuma lantion korkeudessa mitsiin. |
| dwitbal naeryo chagi | Takajalan kirvespotku, osuma mitsiin rinnan korkeudelle |
| 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 |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (25%) | Irtautuminen: Ranteista edestä 2.1, 2,4 oppaassa kuvattu suoritus; |
| Gi Chu Il Pu (25%) | Muistaa liikkeet, osaa käännökset, palaa samaan paikkaan 40 cm tarkkuudella |

| | |
|---|--|
| 7 kup (keltainen vyö + nauha) koe, min. 24 | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Kaatuminen sivulle | |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| olgul makki | Ylätorjunta, oikea aloitus, nyrkin kääntö, lantion kääntö, oikea lopetus |
| olgul bandae jireugi | Etukäden suora lyönti päähän, korkeus ylähuuli, selvä ero momtong- korkeuteen |
| olgul baro jireugi | Takakäden suora lyönti päähän |
| sebon jireugi | Triplalyönti |
| Potkut ja kyorugi (50%) | Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin |
| apbal bandal chagi | Etujalan viistopotku. Polven pito ylhäällä dollyo chagin lähtöasennossa 15 s; jalka suorana oikea suoritustapa polven korkeuteen pito 15 s, osuma lantion korkeudessa mitsiin. |
| apbal naeryo chagi | Etujalan kirvespotku, osuma mitsiin lantion korkeudelle |
| twio ap chagi | Hyppyetupotku. Hyppää esteen, esim. mitsi, yli ja osuu kohteeseen. |
| apbal ja dwitbal mireo chagi | Etu- ja takajalan työntöpotku |
| 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 | |
| Muu soveltava tekniikka (50%) | |
| Hosinsul (25%) | Irtautuminen: Ranteista edestä 2.2, 2.5 oppaassa kuvattu suoritus |
| Gi Chu Ih Pu (25%) | Muistaa liikkeet, osaa käännökset, palaa samaan paikkaan 40 cm tarkkuudella. Osaa myös edellisen poomsaen. |

| | |
|--|--|
| 7+ kup (keltainen vyö + II nauhaa) koe, min. 24 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Kova kaatuminen eteen | |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| arae hecho makki | Kahden käden alatorjunta |
| momtong makki | Kyynärvarsitorjunta sisäänpäin |
| Potkut ja kyorugi (50%) | Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin |
| baldeung dollyo chagi | Takajalan kiertopotku jalkapöydällä. Polven pito ylhäällä dollyo chagin lähtöasennossa 15 s; oikea suoritustapa lantion korkeuteen pito 15 s, osuma lantion korkeudessa mitsiin. |
| an chagi | Kehäpotku sisäänpäin, laajakaarinen suoritus, osuu kohteeseen |
| bakkat chagi | Kehäpotku ulospäin, laajakaarinen suoritus, osuu kohteeseen |
| dubeon bandal chagi | Tuplaviistopotku, kaksi potkua yhden hypyn aikana kohteeseen |
| yio chagi | Kahden saman potkun tekeminen eri jaloilla esim. yio ap chagi |
| 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 ottelupotkuja |
| - etujalka + kehäpotku sisäänp. | Takajalka ja etujalka tarkoittavat aina ottelupotkuja |
| Puolustukset | |
| - liuku taakse + tuplaviistopotku (etu) | |
| - liuku taakse + tuplaviistopotku (taka) | |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (20%) | Irtautuminen: Ranteista edestä 2.8, 2.12 kirjan mukaan |
| Taegeuk 1 (30 %) | Muistaa liikkeet, osaa käännökset, palaa samaan paikkaan 40 cm |

| | |
|--|---|
| 6 kup (vihreä vyö) koe, min. 32 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Ukemi, rullaava kaatuminen eteen | |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| dwitkubi | Takaseisonta, 90 asteen kulma jaloissa, suora takalinja, painopiste |
| bakkat makki | Yhden käden torjunta ulosp. ranteen ulkosyrjällä. Oikea aloitus, nyrkin kääntö, lantion kääntö, oikea lopetus. |
| Potkut ja kyorugi (40%) | |
| Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin | |
| momdollyo bandal chagi | Ympäri kierähtävä viistopotku etu- ja takakautta, potku 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 | Kahden eri potkun tekeminen eri jaloilla esim. ap chagi + bandal chagi |
| Liikkuminen | |
| - liu'ut 45 astetta viistoon | |
| Hyökkäykset | |
| - hämäys + momdollyo bandal chagi | Ympäri kierähtävä viistopotku |
| - hämäys + onmomdollyo bandal chagi | Askel + ympäri kierähtävä viistopotku |
| - bandal chagi + tupla | Takajalan viistopotku + etujalalla alkava tupla |
| Puolustukset | |
| - liuku takaviistoon + takajalan viistopotku | |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (15%) | Irtautuminen: Ranteista takaa 3.2, 3.5 kirjan mukaan |
| Taegeuk 2 (30 %) | Muistaa liikkeet, osaa käännökset, palaa samaan paikkaan 40 cm |
| Hanbon kyorugi 1 (15%) | Tekee itsenäisesti ja epäroimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| Kyorugi | Taekwondo-ottelu |
| 5 kup (vihreä vyö + nauha) koe, min. 32 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| hansonnal momtong bakkat makki | Etukäden kämmensyrjätorjunta ulospäin |
| anpalmok momtong bakkat makki | Yhden käden rannetorjunta ulospäin ranteen sisäsyryjällä. Oikea aloitus ja lopetus, laajakaarinen liike. |
| momtong yop jireugi | Lyönti sivulle, momtong korkeus, oikea aloitus ja lopetus, liikkuminen ja käännös |
| sonnal mok chigi | Kämmensyrjäisku kaulaan. Oikea aloitus ja lopetus, laajakaarinen liike. Voimakas osuma mitsiin. |
| jebi poom mok chigi | Etukäden ylätorjunta + 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 15 s; oikea suoritustapa lantion korkeuteen pito 15 s; tukijalka on käännetty. |
| Hyökkäykset | |
| - askel + dwi chagi | |
| Puolustukset | |
| - vastaiskuna dwi chagi | |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (15%) | Irtautuminen: Ranteista takaa 3.8 |
| Gi Chu Sam Pu (30%) | Muistaa liikkeet, osaa käännökset, palaa samaan paikkaan 40 cm tarkkuudella. Osaa myös edelliset poomsaet. |
| Hanbon kyorugi 2 (15 %) | Tekee itsenäisesti ja epäroimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |

| | |
|---|---|
| 5+ kup (vihreä vyö + II nauhaa) koe, min. 36 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| momtong hecho makki | Kahden käden keskivartalotorjunta |
| batangson momtong makki | Keskivartalotorjunta kämmenellä |
| khaljaebi (=agwison olgul ap chigi) | Tartuntalyönti kaulaan |
| Potkut ja kyorugi (40%) | |
| kodeup chagi | Tuplapotku samalla jalalla, osuu kohteeseen kaksi kertaa, jalka ei käy välillä maassa |
| twio yop chagi | Hyppysivupotku esteen yli osuu kohteeseen |
| kawi chagi | Saksihyppypotku |
| Hyökkäykset | |
| - mireo chagi | |
| Puolustukset | |
| - stoppari | Pysäytyspotku |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (15 %) | Irtautuminen: Hartioista takaa 5.1, 5.5, 5.8 kirjan mukaan |
| Taegeuk 3 (30%) | Terävä ja itsevarma suoritus. Osaa myös edelliset poomsaet. |
| Hanbon kyorugi 3 (askelottelut yht. 15%) | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| Sebon kyorugi 1 | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| 4 kup (sininen vyö) koe, min. 36 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| sonnal makki | Tuettu kämmensyrjätorjunta ulospäin |
| batangson nullo makki | Kämmentorjunta alaspäin |
| pyonsonkkeut sewo tzireugi | Isku sormenpäillä |
| deungjumeok olgul ap chigi | Isku nyrkin kämmenselällä eteenpäin |
| Potkut ja kyorugi (40%) | |
| opittujen kertausta | |
| momdollyo huryo chagi | Takakiertopotku suoraan ja askeleella osuu kohteeseen, lantio oikein, ei kehäpotku |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (15 %) | Irtautuminen: Rinnusotteesta 4.1, 4.3 kirjan mukaan |
| Taegeuk 4 (30 %) | Terävä ja itsevarma suoritus. Osaa myös edelliset poomsaet. |
| Hanbon kyorugi 4 (askelottelut yht. 15%) | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| Sebon kyorugi 2 | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| Kilpailuun osallistuminen 1 | Osallistuu yhteen oikeaan liikesarja- tai ottelukilpailuun |

| 3 kup (sininen vyö + nauha) koe, min. 44 harjoitusta | |
|--|---|
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| wen seogi | Vasen seisonta |
| oreun seogi | Oikea seisonta |
| kkoa seogi | 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 |
| Potkut ja kyorugi (40%) | |
| yop huryo chagi | Sivukiertopotku etu- ja takajalka; pito lähtöasennossa 15 s, 45 asteen lähtö- ja tulokulma, osuma keskellä |
| sokkeo chagi 1 | Kahden eri potkun yhdistelmä samalla jalalla samaan korkeuteen, osuu kohteeseen kaksi kertaa, jalka ei käy välillä maassa |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (15%) | Irtautuminen: Syliotteesta 6.2 kirjan mukaan |
| Taegeuk 5 (30%) | Terävä ja itsevarma suoritus. Osaa myös edelliset poomsaet. |
| Hanbon kyorugi 5 (askelottelut yht. 15%) | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| Sebon kyorugi 3 | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| 3+ kup (sininen vyö + II nauhaa) koe, min. 44 | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| beom seogi | Kissaseisonta, painopiste 90% takana, etujalan kantapää takajalan varvaslinjalla |
| batangson momtong ja nullo makki | Kämmenatorjunnat |
| kawi makki | Saksitorjunta |
| sonnal arae makki | Tuettu kämmensyrjätorjunta alas |
| hansonnal olgul bitureo makki | Takakäden kämmensyrjätorjunta ulospäin |
| otgoreo arae ja olgul makki | Ristitorjunta alas ja ylös |
| mureup chigi | Polvi-iskujen eri variaatiot |
| Potkut ja kyorugi (40%) | |
| twio dwi chagi | Hyppytakapotku suoraan ja askeleella |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (15%) | Irtautuminen: Syliotteesta 6.4 kirjan mukaan |
| | Puolustaminen: Keppiä vastaan 11.1-11.3 kirjan mukaan |
| Taegeuk 6 (30%) | Terävä ja itsevarma suoritus. Osaa myös edelliset poomsaet. |
| Hanbon kyorugi 6 (askelottelut yht. 15%) | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| Sebon kyorugi 4 | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |

| | |
|--|--|
| 2 kup (punainen vyö) koe, min. 48 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| jeocho jireugi (bandae, baro, dujumeok) | Alakoukku vartaloon kämmenet ylöspäin |
| chi jireugi | Koukku leukaan alhaalta ylös |
| dollyo jireugi | Kiertolyönti eli sivukoukku |
| Potkut ja kyorugi (40%) | |
| sokkeo chagi 2 | Osaa vyökokeessa komennosta tehdä suoritteet mitsiin 2 potkua samalla jalalla kohteeseen eri korkeuksiin ilman, että jalka käy maassa |
| twio on-/momdollyo huryo chagi | Hyppytakakiertopotku askeleella ja ilman |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (15%) | Suojaaminen: Lyöntiä vastaan 1.14 |
| Taegeuk 7 (30%) | Terävä ja itsevarma suoritus. Osaa myös edelliset poomsaet. |
| Sebon kyorugi 5 ja 6 (15%) | Tekee itsenäisesti ja epäröimättä suorituksen molemmille puolille oikein; kihap! |
| Kilpailuun osallistuminen 2 | Osallistuu yhteen oikeaan liikesarja- tai ottelukilpailuun |
| 1 kup (punainen vyö + nauha) koe, min. 48 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| kodureo arae makki | Tuettu alatorjunta |
| wesanteul makki | Puolittainen vuoritorjunta |
| dangkyo teok jireugi | Alakoukku leukaan tartunnalla |
| deungjumeok bakkat chigi | Isku nyrkin kämmenselällä sivulle |
| Potkut ja kyorugi (30%) | |
| dubal dangseong ap chagi | Yhdellä hypyllä osuma kahteen mitsiin |
| twio dollyo chagi | Hyppyetukiertopotku sekä apchuk että baldung; etu- ja takajalka; osuu kohteeseen |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (30%) | Suojaaminen: Lyöntiä vastaan 1.15 |
| Taegeuk 8 (30%) | Terävä ja itsevarma suoritus. Osaa myös edelliset poomsaet. |
| Hanbon ja sebon kyorugi (10%) | |
| 1+ kup (punainen vyö + II nauha) koe, min. 48 harjoitusta | |
| Kehontaidot ja nakpop | |
| Kehonhallintataidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Koordinaatiotaidot | Harjoitusohjelman mukaisesti |
| Käsi- ja askeltekniikka | |
| santeul makki | Vuoritorjunta |
| Potkut ja kyorugi (30%) | |
| sokkeo chagi 3+ | 3 tai useampia potkuja samalla jalalla kohteeseen eri korkeuksiin ilman, että jalka käy maassa |
| modumbal ap chagi | Tuplahyppyetupotku jalat yhdessä, osuma mitsiin kaatumatta |
| Muu soveltava tekniikka | |
| Hosinsul (30%) | Suojaaminen: Potkua vastaan 10.1; Vapaa ottelu |
| Taegeuk 8 (30%) | Terävä ja itsevarma suoritus. Osaa myös edelliset poomsaet. |
| Hanbon ja sebon kyorugi (10%) | |
| Kilpailuun osallistuminen 3 | Osallistuu yhteen oikeaan liikesarja- tai ottelukilpailuun |