



# Vyökoevaatimukset 1.3

BOREAL HANMOODO

Koonnut: Antti Junikka | Dan-Kollegio | 22.8.2020

## Boreal Hanmoodon vyökokeet

Vyökoe on ennen kaikkea opettujien asioiden testaustilaisuus, mutta myös oppimistilaisuus. Tilaisuudessa kokelaan odotetaan osaavan vyöarvolleen kuuluvat asiat, mutta myös ymmärtävän, että harjoittelu jatkuu kohti entistä parempaa taitoa myös vasta testatuissa asioissa. Valvoja pyrkii ohjaamaan kokelasta eteenpäin parhaansa mukaan korjaamalla havaitsemiaan puutteita ja antamalla neuvoja jatkoa ajatellen.

Vyökokeet koostuvat ryhmämuodostelmassa tehtävästä yksilötekniikkaosuudesta ja parin kanssa tehtävästä paritekniikkaosuudesta. Yksilötekniikkaosuudessa valvoja tarkastelee kokelaiden henkilökohtaista perustekniikan hallintaa, kun taas paritekniikkaosuudessa arvioidaan kokelaan toimintaa suhteessa avustajaan/avustajiin. Paritekniikat voivat olla ennalta suunniteltuja paritekniikkamuotoja tai vapaampia sparrausharjoitteita. Otteluparitekniikoissa ja joissain danien itsepuolustusparitekniikoissa käytetään suojia.

Vyökokeessa tarkastellaan tekniikoiden lisäksi myös kokelaan kamppailullisten ominaisuuksien kehittymistä yksilölähtöisesti. Näitä ovat muun muassa fyysinen kunto ja oikeanlainen mielentila. Vyökokeissa huomioidaan (tarvittaessa soveltavin kriteerein) kokelaiden ikä ja muut vastaavat suoritukseen vaikuttavat seikat. Tarvittaessa valvojaa tiedottaa kokelaan mahdollisista rajoitteista oma seuran vetäjä. Ylemmiltä väriävöiltä alkaen arvioidaan enenemässä määrin myös lajiperiaatteiden ymmärrystä. Valvoja antaa ohjausta myös näiden osalta tarvittaessa.

**Vyökokeen yksilötekniikat kysytään pistokokein valvojan harkinnan mukaisesti. Paritekniikat kysytään kaikki. Kokelaan tulee aina joka tapauksessa hallita koko vyöarvokohtainen vaatimussisältö sekä aikaisemmat vaatimukset.** Kun valvoja on tarkastanut vyökokelaiden vyökoetekniikat, kokelaat saavat päätöksen palautteineen siitä, ovatko he valmiita siirtymään seuraavalle vyöarvolle. Hyväksytystä vyökokeesta kokelaalle myönnetään uusi vyöarvo, tästä kirjataan virallinen merkintä harjoituspassiin ja kokelaalla on tämän jälkeen oikeus käyttää kyseistä arvoa vastaavaa vyötä.

10.kup – 0.kup väriävyökokeet tähtäävät harrastajan teknisen monipuolisuuden lisäämiseen ja kestävien ominaisuuksien kehittämiseen. 1.dan mustavöinen harrastaja hallitsee jo kamppailun eri osa-alueet monipuolisesti ja omaa rautaisen kunnan sekä periksiantamattoman mielen. Mustan vyön 1.-3.dan asteilla tekniikoita tulee edelleen lisää ja tekeminen muuttuu haastavammaksi sekä itsepuolustuksen näkökulmasta vastaamaan entistä haastavampiin tilanteisiin. Kokelaan tulee kyetä myös osoittamaan korkeampaa lajiperiaatteiden ymmärrystä.

Kamppailullisten ominaisuuksien ja lajiperiaatteiden ymmärryksen kehittymiseksi Boreal Hanmoodon opetussuunnitelmaan on sisäänrakennettu kehon vahvistamis- ja liikkeenymmärryksen kehittämismenetelmä, joka avautuu harrastajalle ajan kanssa vyöarvoissa edetessä. Monipuolisen ja syvällisen osaamisen kautta muodostuva punainen lanka nivoo harrastajassa lopulta kaiken opitun yhteen. Tätä viisautta jo pidemmälle edennyt mustavöinen Hanmoodon osaaja kantaa ylpeästi mukanaan.

4.dan mustavyö on kykenevä opettamaan sujuvasti tätä punaista lankaa – Hanmoodon sydäntä – itsensä kautta eteenpäin osana kamppailuopetustaan. 4.dan musta vyö on korkein taitoperustaisesti saavutettavissa oleva vyöarvo, vaikka taidon kehittyminen ei

tähän lopukaan. Tästä eteenpäin dan-arvot myönnetään muilla ansioilla, kuten lajin eteen tehdyllä merkittävällä työllä.

Seuraavassa käydään läpi Boreal Hanmoodon 10.kup vyöjärjestelmä ja valvojien vyökoevaltuudet, jonka jälkeen vyöarvokohtaiset vyökoevaatimukset huomioineen.

<b>10.kup valkoinen:</b> peruskurssilainen on aloittaessaan valkoinen vyö, oikeus käyttää valkoista pukua.
<b>9.kup keltainen:</b> alempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
<b>8.kup vihreä:</b> alempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
<b>7.kup oranssi:</b> alempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
<b>6.kup violetti:</b> ylempi väriwyö. Oikeus käyttää myös mustaa pukua, kykenee ohjaamaan alempia väriwyöitä. Oikeus osallistua ylempien wyöiden ryhmiin leireillä. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
<b>5.kup sininen:</b> ylempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
<b>4.kup punainen:</b> ylempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
<b>3.kup ruskea:</b> mustan wyön kokelas. Kykenee ohjaamaan ylempiä väriwyöitä. Oikeus osallistua Kohti mustaa wyötä -leireille. Dan-Kollegion tarkkailussa ja ohjauksessa. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
<b>2.kup ruskea (1 natsa):</b> mustan wyön kokelas. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
<b>1.kup ruskea (2 natsaa):</b> mustan wyön kokelas. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
<b>0.kup ruskea (3 natsaa):</b> mustan wyön kokelas. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
<b>1.dan musta:</b> ohjaaja. Kykenee ohjaamaan kaikkia väriwyöitä. Oikeus osallistua Dan -leireille. Oikeus osallistua Boreal Hanmoodon lisenssikoulutukseen, jonka jälkeen on oikeutettu valvomaan vyökokeita 4.kup asti, sekä vetämään leirejä valtakunnallisesti. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegio (min. 2 henkilöä). Vyökokeen hinta 180€.
<b>2.-3.dan musta:</b> ylempi ohjaaja. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegio. (min. 2 henkilöä + pääopettaja / 4 henkilöä). Vyökokeen hinta 2.dan 200€, 3.dan 250€.
<b>4.dan musta:</b> opettaja. Kykenee opettamaan 10.kup-3.dan asiat lajin periaatteiden mukaisesti ja nostamaan ohjaajien sekä ylempien ohjaajien osaamistasoa. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegio. (min. 2 henkilöä + pääopettaja / 4 henkilöä). Vyökokeen hinta 300€.

Tyylisuunnan vyökoeakriteereistä päättää ja niitä valvoo Boreal Moodo Oy:n (myöh. Boreal Moodo) valitsema Dan-Kollegio. Boreal Moodo kouluttaa ja lisensoi kaikki 9.-4.kup vyökokeiden pitoon oikeutetut vyökoevalvojat. Dan-Kollegion jäsenen oman vyökokeen ollessa kyseessä kyseinen jäsen on jäävi osallistumaan kokeeseensa liittyvään päätöksentekoon. Hinnat sisältävät alv:n. Dan-kokeen hintaan sisältyy omalla nimellä varustettu ja dan merkitty vyö sekä sertifikaatti.

**Huom! Boreal Hanmoodon harrastaja on itse vastuussa vakuutuksistaan. Suosittelemme kamppailulajit (ja kilpaillessa niissä kilpailun) kattavan tapaturmavakuutuksen hankkimista.**

## Keltaisen vyön (9.kup alempi väriyö-) vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Otteluasento ja puolen vaihto</li><li>• Askellus paikaltaan ja stepissä: eteen, taakse, vasen, oikea</li><li>• Painonsiirrot etujalka ja takajalka</li><li>• Perustorjunta vartalon kierrolla</li><li>• Suorat lyönnit</li><li>• Etupotku, kiertopotku</li><li>• Potkutekniikan palautustavat 1-3: taakse, viereen ja eteen</li><li>• Kuperkeikka eteen ja taakse, taaksepäin kaatuminen, kolmiokaatuminen</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Valkoisen vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Yhden ja kahden käden irrottautumiset(4) ranteista</li><li>2. Rannekaato ristipuolen ranteesta ja lukko</li><li>3. Maahan vienti vatsalle ristipuolen ranteesta</li><li>4. Etupotkusta alasvienti vatsalle/selälle ja hallinta</li></ol></li><li>• Valkoisen vyön ottelutekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kiertopotkun ristitorjunta(1)</li><li>2. Ristitorjunta(1), suorat lyönnit</li><li>3. Ristitorjunta(1), kiertopotku</li></ol></li></ul>
--	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, painonsiirrot, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Potkun palautustapa 1-3 valvojan ohjeiden mukaan, pyrkimyksenä pään korkeus
- Putoamistekniikat suoritetaan kyykyn kautta ilman hyppyä, aloittaen seisaaltaan jalat vierekkäin. Loppuasento tarkastetaan

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikat tehdään yksi kerrallaan. Ensin toinen pari tekee oikean ja vasemman puolen ja tämän jälkeen toinen pari tekee saman. Tätä toistetaan jatkuvalla liikkeellä, kunnes valvoja on tarkastanut tekniikan. Tämän jälkeen siirrytään seuraavaan tekniikkaan valvojan ohjeen mukaisesti, kunnes kaikki tekniikat on katsottu

Tasokriteerit, jotka koskevat molempia rooleja: oikeansuuntainen mekaaninen suoritus, pyrkimys jatkuvaan, hallittuun, sulavaan, turvalliseen ja tasapainoiseen liikkeeseen. Avustajan taputusmerkki tulee olla aktiivinen ja selkeä

- Ottelutekniikat suoritetaan tekniikka kerrallaan otteluliikkumisessa toisen avustaessa yksittäisillä ja selkeillä kiertopotkuilla (palautustapa 3). Aloitetaan vasen jalka edessä ja puoli vaihtuu molemmilla ainoastaan kiertopotkun seurauksena. Rooli vaihtuu neljän tekniikan välein. Kun yksi tekniikka on tarkastettu, siirrytään seuraavaan valvojan ohjeen mukaan

Tasokriteerit: Mekaanisesti oikeansuuntainen ja jatkuva liike, pitävä torjunta sekä selkeät osumat

## Vihreän vyön (8.kup) vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Askellus taakse-eteen, taakse-eteen puolenvaihdolla ja takaviistoihin, ympäriaskel 180 astetta</li><li>• Ristitorjunta(1) kiertopotkuun, kaaritorjunta 180 astetta</li><li>• Suorat lyönnit kombinaatio: etu+taka / taka+etu (yksi liike -periaate)</li><li>• Sivupotku, takapotku</li><li>• Tiikerikaatuminen, kissakaatuminen</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Keltaisen vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Veitsilyönti kaulaan, jalkapyyhkäisy ja lukko</li><li>2. Maahan vienti lyönnistä suorassa kyynärlukossa</li><li>3. S-lukko yhden käden rinnusotteesta</li><li>4. Kiertopotkusta alasvienti ja jalkasidonta</li></ol></li><li>• Keltaisen vyön ottelutekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kiertopotkusta heitto</li><li>2. Väistöt ja suorat lyönnit</li><li>3. Väistöt ja kiertopotku</li></ol></li></ul>
---	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan kommentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta (sateenkaaritorjunnan askeleet tarkastellaan torjuntajonon yhteydessä)
- Ristitorjunta yksitellen vuoropuolin. Sateenkaaritorjunta tulee hallita jalat otteluasennossa kädet lanteilla, ja 180 asteen askelluksella
- Potkun palautustapa 1-3 valvojan ohjeiden mukaan, pyrkimyksenä pään korkeus
- Putoamistekniikat suoritetaan kädet maassa ja ilman hyppyä. Kissakaatumisessa käännetään ympäri ja tehdään toinen puoli toiseen suuntaan. Loppuasento tarkastetaan

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoiden ja ottelutekniikoiden suoritusmuoto kuten edellä

Itsepuolustustekniikoiden tasokriteereissä edellisiin poikkeuksena selkeä tauko tekniikoiden alussa ja lopussa. Alussa tulee näkyä pyrkimys välittömään toimintaan lähtötilanteesta, nopeaan tekniikan toteutukseen sekä lopussa tasapainoiseen loppuasentoon. Tekniikoissa tulee näkyä pyrkimys huutaa kihap iskuhetkellä, ja/tai lopetusmerkkinä

- Ottelutekniikoiden tasokriteereissä suorituksista tulee ilmetä edellisten lisäksi turvallinen kaatumistekniikan hallinta sekä pyrkimys tekniikoiden oikeaan etäisyyteen ja ajoitukseen. Heitossa hyvä tasapaino

Kiertopotkusta heitto (+lyönti) vasen jalka edessä ensin suljetusta ja avoimesta asennosta ilman pyyhkäisyä ja tämän jälkeen pyyhkäisyn kanssa. Väistöt tehdään 1. taakse, 2. sivuun potkusta pois päin ja potkun puolelle takaviistoon, kolme tapaa tarkastetaan erikseen

## Oranssin vyön (7.kup) vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hämäysliike paikaltaan ja eteen askeleella-taakse</li><li>• Ristitorjunta(2) suoraan / koukkaavaan potkuun</li><li>• Koukkulyönnit sivuilta päähän ja vartaloon</li><li>• Koukkupotku, takakiertopotku</li><li>• Kova kissakaatuminen, volttikaatuminen</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vihreän vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alasvienti kainalon alta kahden käden ranneotteesta ja hallinta</li><li>2. Lyönnistä rannekaato, lukko</li><li>3. Kahden käden tarttumisen esto, veitsilyönnit kaulaan, polvipotku ja työntö</li><li>4. Irrottautuminen kahden käden hartiaotteesta takaa ja heitto (hiha/käsivarsiote) polvelta</li></ol></li><li>• Vihreän vyön ottelutekniikat<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lyöntitorjunta, lyönnit vastaan</li><li>2. Lyöntitorjunta, kiertopotku vastaan</li><li>3. Reaktiopotku, potkupistarin pitäminen</li></ol></li></ul>
---	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Ristitorjunta(2) suoraan / koukkaavaan potkuun tehdään yksitellen vuoropuolin aloittaen otteluasennosta ja palaten siihen
- Koukkulyönnit pään korkeuteen vaakanyrkillä, vartalon korkeuteen pystynyrkillä
- Potkun palautustapa valvojan ohjeiden mukaan, pyrkimyksenä pään korkeus. Takakiertopotkun palautustavat muista poikkeavat: 1. ympäri, 2. ympäri ja puolenvaihto, 3. askel eteen potku, puoli vaihtuu itsestään
- Putoamistekniikoissa kova kissa suoritetaan kädet maassa ilman hyppyä ja volttikaatuminen kyykyn kautta ilman hyppyä, aloittaen seisaaltaan jalat vierekkäin. Kovan kissakaatumisen jälkeen tehdään tuulimylly, käännytään ja tehdään toinen puoli takaisin päin. Loppuasento tarkastetaan

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoiden ja ottelutekniikoiden suoritusmuoto ja tasokriteerit kuten edellä. Heitto ylitetään kissakaatumisella suoraan heittäjän yli
- Toisen ottelutekniikan kiertopotku vastaan tehdään lähitilanteesta, jolloin potku palautetaan siihen, mistä se lähti: takajalka taakse ja etujalka eteen.
- Reaktiopotkussa tarkastellaan hyvä avustustapa: pitäjän oikeaoppinen pistarin pito (liikkeen ja pysähtymisen oikea-aikaisuus, pistarin asento ja paikka riippuen korkeudesta, keskittyminen ja asenne)

## Violetin vyön (6.kup ylempi väri vyö-) vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asellus etujalan ympäri 90 astetta, heittoaskel polvelle</li><li>• Ristitorjunta(1) kiertopotkuun (pyöreä rauhallinen liike)</li><li>• Koukkulyönnit alhaalta</li><li>• Tuplapotkusarja (paikaltaan)</li><li>• Taaksepäin kaatumisen kerien, hyppytaaksepäin kaatumisen</li><li>• Nunchaku 1/2: 1.pään päällä, 2.sivulla kainalo-olka, 3.sivukahdeksikot, 4.kainalovaihto</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oranssin vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jalkasakset ristikkäisestä kädestä ja lukko</li><li>2. Lyönnistä yhden käden torjunta ja potku vastaan, kainalon alta lukotus</li><li>3. Suora käsilukko kainaloon kahden käden rinnusotteesta</li><li>4. Lonkkaheitto pystystä vastapuolen otteella (niska/selkä/vyö) vastapuolen ranneotteesta</li></ol></li><li>• Oranssin vyön ottelutekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ristitorjunta(2) etupotkuun, hyökkäyslinjan korjaus, vartalokoukut</li><li>2. Ristitorjunta(2) sivupotkuun, kiinniotto ja pyyhkäisy vatsalle</li><li>3. Ristitorjunta(2) takapotkuun ja alasvienti takavyöstä vatsalleen</li></ol></li></ul>
---	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Ristitorjunnassa kämmenet auki (taloudellinen pehmeä liike)
- Alakoukuissa nyrkki kämmen ylöspäin
- Tuplapotkusarjassa tarkastellaan potkukombinaatioiden puhtautta ja tasapainoa (palautus eteen, pyrkimyksenä pään korkeus) ja rytmin sujuvuutta.
- Taaksepäin kaatumisen kerien aloitetaan jalat suorana yhdessä istuen, tekniikan jälkeen keritään peilikuvana takaisin lähtöasentoon, josta toinen puoli. Hyppytaaksepäin kaatumisen tehdään seisaaltaan ja (väh. kyykyn kautta) hypyllä
- Nunchakutekniikat tehdään pehmoaseella seisten jalat vierekkäin, kapula ei saa tippua

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoiden ja ottelutekniikoiden suoritusmuoto ja tasokriteerit kuten edellä. Heittotekniikassa hyvä tasapaino ja ylitys kovalla kissakaatumisella
- Lisäksi ottelutekniikoissa hyökkääjällä ja puolustajalla pyrkimys tuntuvaan kontaktiin hyökkäyksissään, sekä puolustajalla pyrkimys määrätietoiseen iskun välttämiseen, otteenhakuun ja alasvientiin.

## Sinisen vyön (5.kup) vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Distance step: Tuplapotkusarja</li><li>• Ristitorjunta(1) kiertopotkuun (pyöreästi 1-3 kertaa nopeasti)</li><li>• Suorat lyönnit etu+taka (painonsiirto)+etu</li><li>• Takakiertopotku kyykystä, hyppyetupotku, hyppykiertopotku</li><li>• Hyppymolmiokaatuminen, hyppytikerikaatuminen</li><li>• Keppi ½: kahden käden pyörityksestä 1.pitkä asento ja iskut pääilmansuunnista, 2.tiikeriasento ja iskut sivulta alas</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Violetin vyön itsepuolustus: Ylemmän värikyön painetesti: 3 min jatkuva sovellus aikaisemmin opituista tekniikoista (Junioreille ja tapauskohtaisesti vaihtoehtoinen itsepuolustusnäytös aikaisemmin opituista tekniikoista)</li><li>• Violetin vyön ottelutekniikat painotteesta:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jalkakamppi edestä</li><li>2. Kylkilinjasta jalkasakset</li><li>3. Takavyöhön siirtyminen kainalon ali ja alasvienti</li></ol></li></ul>
--	---

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Tuplapotkusarjassa tarkastellaan edellisen lisäksi liikkeen nopeutta ja jatkuvuutta (!) sekä distance stepin ja vaihtoaskeleen hallintaa
- Ristitorjunnan tulee olla sujuva ja nopea yksi liike
- Suorissa lyönneissä toisen ja kolmannen välissä selkeä painonsiirto
- Takakiertopotku kyykystä siten, että maasta päästään ylös takaisin lähtöasentoon. Hyppypotkujen hypyn korkeudella ei väliä (hyppyä ei arvioida, vaan toteutuksen ideaa), palautus eteen, peruutus takaisin ja toinen puoli
- Hyppypotkamiset tehdään seisaaltaan ja (väh. kyykyn kautta) hyppyllä
- Keppitekniikassa sujuva pyöritys, selkeät asennot ja kepin tulee iskuissa liukua pitkään etäisyyteen, kova puukeppi

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Painetestissä avustaja(t) hyökkää jatkuvasti ja määrätietoisesti aikaisemmin harjoitelluin tavoin mutta satunnaisesti rauhallisella tempolla. Jos vain yksi avustaja, lukkoon päädyttyä irrotetaan heti ote ja avustaja hyökkää heti uudelleen, kuin tilanteessa olisi useampi hyökkääjä. Liikkeen tulee olla jatkuvaa, eli tulee kyetä reagoimaan välittömästi. Suorituksessa saa käyttää tekniikoihin soveltuvia hämähäiskuja hallitusti. ”Tuleen ei jäädä makaamaan”
- Ottelutekniikoissa liikutaan askeltaen painotteessa (etukäsi niskassa, takakäsi käsivarrella. Kyseessä ei kuitenkaan ole kamppailu-, vaan avustustilanne. Alasvientien alussa tulee näkyä horjutusliike, jonka jatkeeksi suoritetaan tekniikka. Tekniikan jälkeen tulee päätyä tilanteeseen, josta pääsee pois



## Punaisen vyön (4.kup) vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Distance step x2: Suorat lyönnit jabi+etu+taka+käännös 90 astetta</li><li>• Lyöntien torjunta kasvoihin</li><li>• Lyöntikombinaatio: Suora+sivukoukku+alakoukku</li><li>• Hyppysivupotku, hyppytakapotku</li><li>• Hyppykovakissakaatuminen, hyppyvolttikaatuminen</li><li>• Miekka 1/2: ratsastusasentoon veto, 1.suora, 2.yläviistot v+o, 3.alaviistot v+o, 4.vaa'at v+o ja 1-4 kombinaatio, tupetus</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sinisen vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Irrottautuminen takakuristuksesta, alasvienti</li><li>2. Lyönnistä ympäritekniikka ja heitto selän yli</li><li>3. Poliisilukko+kuristus kahden käden tarttumisesta, kyynänpääisku rintaan</li><li>4. Tuplakeräpotkun torjunta ja kyynänpääisku pyörähtäen</li><li>5. S-lukko ristikkäisestä ranteesta, kyynärlukko ja olkalukko-kombinaatio</li></ol></li><li>• Sinisen vyön ottelutekniikat painiotteesta ja maassa:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alasvienti olkalinjan yli</li><li>2. Heitto polvelta</li><li>3. Taklaus suoraan eteen</li></ol></li></ul>
--	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Askelluksissa ensimmäinen distance step jabin kohdalla ja toinen etu+taka (suorat) aikana. 90 asteen käännös tulee hallita molemmille puolille
- Lyöntien torjunta kasvoihin: katsotaan etu- ja takakäsi sekä kahden käden suojaus
- Lyöntikombinaatiossa sivukoukun korkeus vapaa, nyrkin asennon tulee täsmätä korkeuteen (pysty tai vaaka)
- Hyppypotkut samoin kuin edellä. (Huom! Sivupotkussa potkaiseva jalka ei ponnista, joten puoli vaihtuu automaattisesti)
- Hyppyputoamiset tehdään seisaaltaan ja (väh. kyökyn kautta) hypyllä
- Miekkatekniikoissa selkeä asento, käsitys miekan vetämisen ja tupettamisen harjoittelusta, oikea ote ja oikeat leikkauskulmat, puisella harjoitusmiekkalla

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoiden suoritusmuoto kuten aikaisemmin, mutta pyrkimys kriteerien täyttymiseen ei riitä. Kaikkien kriteerien tulee täytyä (Ks. sivut 3&4) ja suorituksesta näkyä vahva asenne
- Ottelutekniikat kuten edellä, mutta päätyen hallintaposition

## Ruskean vyön (3.kup mustan vyön kokelas-) vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Taklausaskeleet pystystä / polvelta</li><li>• Lyöntien sivuväistöt</li><li>• Suorat lyönnit: etu+taka(painonsiirto)+taka+etu</li><li>• Hyppykirvespotku, hyppytakakiertopotku</li><li>• Hyppytaaksepäinkaatumisen kerien</li><li>• Nunchaku 2/2: 1.kolmiotekniikka, 2.rannepyöritys vaaka, 3.rannepyöritys kahdeksikko, 4.vaakakahdeksikko takaa vaihtaen</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Punaisen vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Käärmelukko vastapuolen ranteesta</li><li>2. Puoliympyrätorjunta ja pyykkilanka vastaan</li><li>3. S-lukko kahden käden ranneotteesta kädet ylhäällä</li><li>4. Lyönnistä ympäritekniikka ja takakiertopyyhkäisy</li><li>5. Lyönnin torjunta sisäpuolelle, siirtyminen selkään ja potku polvitaiveeseen</li></ol></li><li>• Punaisen vyön ottelutekniikat pystystä maahan ja lopetukseen:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kiertopotkusta uhrautumishiitto seuraten päälle ja suora kyynärlukko</li><li>2. Kiertopotkusta lonkkaheitto ja sivusidonnasta olka-kyynärlukko</li><li>3. Kiertopotkusta taklaus kääntäen, sivusidonnasta päältä yli ja kuristus</li></ol></li></ul>
---	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan kommentojen mukaan
- Askeleet, ylävartaloväistöt, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Taklausaskel etujalan askeleella / polven kautta eteen, peruutus ja toinen puoli
- Lyöntien sivuväistöissä pää siirtyy väh. ison hanksan verran vasemmalle/oikealle ja alas puolikaarimaista liikettä, suojaus pysyy ylhäällä
- Lyönneissä selkeä voiman tunne molempiin suuntiin painonsiirrolla
- Hyppykirvespotkun palautus eteen, hyppytakakiertopotkun palautus taakse
- Hyppytaaksepäinputoaminen kerien tehdään seisaaltaan ja (väh. kyykyn kautta) hypyllä
- Nunchakutekniikat kovalla aseella seisten jalat vierekkäin, kapula ei saa tippua

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoiden suoritusmuoto ja tasokriteerit kuten edellä
- Ottelutekniikat tehdään vapaasta liikkeestä avustajan kiertopotkusta. Ristitorjunnan jatkeena hakeudutaan määrätietoisesti painiotteeseen, siitä siirrytään alasvientiin, päätyen hallintaposition (2. käsi+käsihallinta, 3. käsi+päähallinta). Tästä rakennetaan lopetustekniikka

## Ruskean vyön (2.kup) vaatimukset:

- Osallistunut vähintään kerran Kohti mustaa vyötä -leirille

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Distance+lyönnin sivuväistö ja vartalokoukku</li><li>• Lyöntien U-väistöt</li><li>• Kuusi lyöntiä: Etusuora+etusivukoukku+etualakoukku +takasuora+takasivukoukku+taka-alakoukku</li><li>• Sekapotkusarja</li><li>• Kissakaatuminen esteen yli</li><li>• Keppi 2/2: torjunnat päällensuuntiin pitkässä asennossa kahden käden pyöryksestä</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Itsepuolustustekniikat valkoinen-oranssi</li><li>• Pystyottelu</li></ul>
--	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan kommentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Askelluksissa vartalokoukun lyöntitapa vapaa, nyrkin asento tulee täsmätä tekniikkaan
- Lyöntikombinaatiossa tehdään saman puolen kolmen lyönnin kombinaatio putkeen molemmiin puolin, yhteensä kuusi lyöntiä. Tärkeää ymmärtää 3. ja 4. lyönnin välissä tapahtuva rytmin muutos. Tarkastellaan ylävartalon kierron liikkuvuutta, koukussa nyrkin asento tulee täsmätä tekniikkaan
- Sekapotkusarjassa tarkastellaan askelten rytmin sujuvuutta, liikkeen jatkuvuutta ja potkutekniikoiden puhtautta vaihtelevissa potkukombinaatioissa (potkun palautus eteen pl. takakiertopotku palautus taakse) Distance step ja vaihtoaskel mukana kuten tuplapotkuissa
- Kissakaatuminen tulee hallita korkean ja pitkän esteen yli
- Keppitekniikassa sujuva pyörytys, jokainen torjunta tehdään sekä oikea että vasen jalka edessä, (jokainen torjuntasuunta 2x). Sivutorjuntajen kätisyys vapaa (ts. tilanne määrittää onko oikea vai vasen käsi päällä). Kova puukeppi

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoissa kokelaan tulee osoittaa hallitsevansa valkoisen-oranssin vyön itsepuolustustekniikat molemmille puolille jatkuvana tarmokkaana suorituksena jatkuvasti paineistavaa avustajaa vastaan. Toinen pari tekee kaikki tekniikat molemmille puolille, jonka jälkeen toinen tekee saman
- Vyökokeessa kokelas ottaa 2 min pystyottelun, jossa hänellä tulee näkyä ymmärrys niin hyökkäysten, kuin vastahyökkäystenkin käytöstä. Ottelussa ei käytetä alasvienti- tai hallintatekniikoita maassa

## Ruskean vyön (1.kup) vaatimukset:

- Osallistunut vähintään kerran Kohti mustaa vyötä -leirille

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Varjoharjoittelu (askel, torjunta, lyönti, potku)</li><li>• Putoamistekniikkavapaaohjelma</li><li>• Miekka 2/2: veto-tupetus luonnollisessa seisonnassa, pitkässä seisonnassa, lyhyessä seisonnassa ja tiikeriseisonnassa</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Itsepuolustustekniikat sinisen-punainen</li><li>• Pystypaini+mattohallintaottelu</li></ul>
---	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- 1 min varjoharjoittelussa kokelas osoittaa taitojaan yhdistämällä tähän saakka oppimiaan ottelun yksilötekniikoita yhdeksi kokonaisuudeksi vapaassa liikkeessä.
- 1 min putoamistekniikkavapaaohjelmassa kokelas osoittaa taitojaan yhdistämällä tähän saakka oppimaansa perusakrobatiaa ja putoamistekniikkarepertuaariaan yhdeksi kokonaisuudeksi vapaassa liikkeessä
- Miekkatekniikoissa selkeät hallitut asennot ja ymmärrys miekan turvallisesta käsittelystä tupesta vetäessä ja siihen palauttaessa, puisella tai tylsällä metallisella harjoitusmiekalla, jossa on tuppi

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoissa kokelaan tulee osoittaa hallitsevansa sinisen-punaisen vyön itsepuolustustekniikat molemmille puolille jatkuvana tarmokkaana suorituksena jatkuvasti paineistavaa avustajaa vastaan. Toinen pari tekee kaikki tekniikat molemmille puolille, jonka jälkeen toinen tekee saman
- Vyökokeessa kokelas ottaa 2 min pystypaini+mattohallintaottelun, jossa hänellä tulee näkyä ymmärrystä ja pyrkimystä niin alavienteihin, kuin hallintaotteisiin hakeutumiseen maassa. Ottelussa ei käytetä muita pystyottelutekniikoita ja 5s positiossa pysymisestä tai taputuksesta noustaan takaisin pystyyn

## Ruskean vyön (o.kup) vaatimukset:

- Osallistunut vähintään 2 kertaa Kohti mustaa vyötä -leirille

Yksilötekniikat: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pistokokein aikaisemmista</li></ul>	Paritekniikat: <ul style="list-style-type: none"><li>• Itsepuolustusnäytös 1 vs 1</li><li>• Täyskontaktiottelu</li><li>• Nunchakuottelu</li><li>• Keppitaistelukoreografia</li></ul>
--	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Tulee hallita kaikki aiemmin opetetut yksilötekniikat ja näitä voidaan pistokokein kysyä

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Kokelas valmistelee luovan 1 vs 1 itsepuolustusnäytöskoreografian parin kanssa, jossa näkyy opettettujen itsepuolustustekniikoiden sujuvaa hallintaa ja sovellusta omin maustein. Kesto n. 3 min
- Kokelas ottelee mustien vöiden säännöillä 2 x 2min täyskontaktiottelun osoittaen käyttämiensä tekniikoiden toimivuuden vaatimaa tasoa ja määrätietoisuutta
- Kokelas ottelee 1 min nunchakuottelun osoittaakseen ase- ja hallintaa ja käyttökkyä elävässä tilanteessa, osuma-alueina jalat ja käsivarret
- Kokelas osoittaa ennalta sovitun keppitaistelukoreografian sujuvaa hallintaa kovalla puukepillä

## Mustan vyön (1.dan ohjaaja-) vaatimukset:

- Minimiharrastusaika 5 vuotta, o.kup ruskea vyö.
- Osallistunut vähintään 2 kertaa Kohti mustaa vyötä -leirille
- Oltava kilpailukokemusta ja kokemusta harjoitusten vetämisestä
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

<b>Yksilötekniikat:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaikki tekniikat 10.-o.kup</li><li>• Murskaus kädellä ja jalalla (materiaali ja tapa täsmentyvät dan-leireillä)</li><li>• Kuntokoe</li></ul>	<b>Paritekniikat:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaikki tekniikat 10.-o.kup</li><li>• 4 omaa itsepuolustustekniikkasovellusta Boreal Hanmoodon tekniikoiden pohjalta</li></ul>
--	---

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Vaaditaan selkeä käsitys kaikista aiemmista yksilötekniikoista
- Kuntokokeen vaatimukset:  
Yksittäissuoritteet tulee tehdä yhtenä sarjana, tavoitteena kehittää vapautus-räjäytys -periaatteen ymmärrystä. Suoritteiden väleissä on lyhyt tauko, joiden aikana saa tankata.

- Juoksu 10km alle 50 min
- 500 sivuttaisylihyppyä esteen yli
- 15 min hyppynarua
- Punnerrus 100
- Linkkuveitsi 100
- Siltapunnerrus 100
- Selkäliike 100
- Niskaliike eteenpäin 100
- Niskaliike taaksepäin 100
- Kuminauhavedot rintaan 100
- Kuminauhavedot kiertäen 100
- Kyykky 1000

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Vaaditaan ymmärrystä seuraaviin periaatteisiin, joiden tulee näkyä suorituksissa:
  1. Periksiantamaton asenne
  2. Liikkuminen keskittyneessä rentoudessa
  3. Yksi hallittu liike
  4. Jatkuva suoritus
  5. Nopea suoritus
- 4 omaa itsepuolustustekniikkasovellusta tulee osata selittää, perustella ja opettaa toiselle. Osioon sisältyy ohjausnäyte

### Muuta huomioitavaa:

- Harrastaja osallistuu kokeeseen terveenä, hyvin valmistautuneena ja omalla vastuulla. Hän tuo paikalle omat eväät ja asianmukaisen harjoittelu- ym. varustuksen tapahtuman ajaksi

## Mustan vyön (2.dan ylempi ohjaaja-) vaatimukset:

- Minimiaika edellisestä dan-kokeesta 3 vuotta
- Osallistunut vähintään 3 kertaa dan leirille edellisen dan-kokeen jälkeen
- Kokee oppineensa dan-leireillä opetettua liikeflown periaatetta ja tuntee kykenevänsä selkesti demonstroimaan sen yksilötekniikoissaan
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

<p>Yksilötekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Puhtaan liikeflown ymmärrys aiemmissa yksilötekniikoissa</li><li>• Miekka: Leikkaustekniikat 1-3 Kohteen leikkaaminen terävällä miekalla</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Itsepuolustustekniikat puukkoa vastaan 1-4</li><li>• 1 vs 2-3 itsepuolustusnäytös</li><li>• Nyrkkeilyn ottelutekniikat<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vastaisku sivuväistöistä yksittäisiin suoriin</li><li>2. Vastaisku U-väistöistä yksittäisiin kaareviin</li><li>3. Vastaisku väistöistä parilyönteihin</li><li>4. Vastaisku torjunnoista</li></ol></li><li>• Nyrkkeilyn rooliparri</li></ul>
--	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä.
- Tarkastellaan pistokokeina aikaisempia yksilötekniikoita liikeflown näkökulmasta. Liike tulee osata tuottaa matkustajana ensisikäyksestä ilman turhaa lihasjännitystä. Ei tarvitse toteutua jokaisessa liikkeessä, mutta ymmärrys pitää pystyä tuomaan ilmi. Tämän jälkeen tarkoituksena on monistaa toimivan liikeflown periaatetta kaikkeen tekemiseen ja sitä kautta nostaa tasoa.
- Harjoitellaan leikkaustekniikoita ja testataan oikean miekan konkreettinen ja turvallinen käyttäminen kohteeseen (pahviputki) viistoleikkauksin. Boreal Hanmoodon jokainen ylempi ohjaaja on leikannut oikealla miekalla

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä.

## Mustan vyön (3.dan) vaatimukset:

- Minimiaika edellisestä dan-kokeesta 4 vuotta
- Osallistunut vähintään 4 kertaa dan-leirille edellisen dan-kokeen jälkeen
- Kokee oppineensa monistamaan toimivaa liikeflow'n periaatetta (2.dan) yksilö- ja paritekniikkoihinsa ja kykenevänsä demonstroimaan sen
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

<p>Yksilötekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Räjähävän liikkeen ymmärrys kamppailun yksilötekniikoissa</li><li>• Alkulämmittelyliikkeiden periaateopin ymmärrys</li><li>• Lihaskunto-venyttelyn periaateopin ymmärrys</li></ul>	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Itsepuolustussovellus puukkoa vastaan painetilanteessa 1 vs 1</li><li>• Itsepuolustussovellus painetilanteessa yhtä ja useampaa vastaan 1 min + 1 min</li><li>• Nyrkkeilyn suorat otteluvastatekniikat<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sivuväistöistä alas</li><li>2. Sivuväistöistä ylös</li><li>3. Pudottautumisesta</li><li>4. Väistöistä parilyönteihin</li></ol></li><li>• Nyrkkeilyn kontrollisparri</li></ul>
--	--

### Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä.
- Tarkastellaan aikaisempia yksilötekniikoita pistokokein. Tarkastetaan kyky liikkeen räjähtävän ensisykäyksen tuottamiseen, voimansäätelyyn, sekä terävä voimantuotto kohteessa. Voimaa pitää pystyä tuottamaan luonnollisen kautta ja liikeflow'ta katkaisematta. Tämän jälkeen tarkoituksena on vahvistaa räjähtävän liikkeen periaatetta kaikissa yksilö ja paritekniikoissa sekä keskittyä aiheen jäsentämiseen sen edelleen opettamisen näkökulmasta

### Huomioitavaa paritekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä.



## Mustan vyön (4.dan opettaja-) vaatimukset

- Minimiaika edellisestä dan-kokeesta 5 vuotta
- Osallistunut vähintään 5 kertaa dan-leirille edellisen dan-kokeen jälkeen
- Kokee oppineensa monistamaan toimivaa räjähtävän liikkeen periaatetta (3.dan) yksilö- ja paritekniikoihinsa ja kykenevänsä selkeästi demonstroimaan sen
- Opetusnäyttöjä pitkältä ajanjaksolta, myös dan-leireillä
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

<b>Yksilötekniikat:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ei uusia tekniikoita, mutta korkeampi taitovaatimus</li><li>• Kyettävä näyttämään ja opettamaan kaikki aiemmat tekniikat ja periaatteet</li></ul>	<b>Paritekniikat:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ei uusia tekniikoita, mutta korkeampi taitovaatimus</li><li>• Kyettävä näyttämään ja opettamaan kaikki aiemmat tekniikat, taktiikat ja periaatteet</li></ul>
---	--

### Huomioitavaa:

- Hallitsee 1.-3.dan yksilö- ja paritekniikat, taktiikat ja periaatteet entistä paremmalla tasolla
- Kokee pystyvänsä opettamaan lajisällöt täsmällisesti muille oman persoonansa kautta ja itsetuntemuksensa puolesta kykenevänsä kehittämään myös itseään eteenpäin
- Opetuskoe, jossa opettaa yksilö- ja paritekniikoita mustille vöille
- Kirjallinen koe, jossa osoitetaan asioiden jäsentämis- ja ilmaisukykyä kirjoittamalla esse Boreal Hanmoodon pääopettajan tarjoamista vaihtoehtoisista aiheista

## Mustan vyön (5.dan ylempi opettaja-) vaatimukset

- Minimiaika edellisestä dan-kokeesta 5 vuotta
- Aktiivista valtakunnallista opetustyötä Boreal Hanmoodon eteen
- Muu merkittävä lajin eteen tehty työ
- Ei hakuprosessia. Arvon myöntää Boreal Hanmoodon Dan-Kollegio

Yksilötekniikat: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ei uusia tekniikoita</li></ul>	Paritekniikat: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ei uusia tekniikoita</li></ul>
---	---

Boreal Hanmoodon Dan-Kollegio pidättää oikeuden muutoksiin vyökoekriteereissä. Vyökoekriteerien sisäänajo seuroissa etenee seurakohtaisesti ja vanhat kriteerit noteerataan siihen saakka, kun uudet on omaksuttu. Boreal Moodo tukee parhaansa mukaan seuroja uusien kriteerien käyttöönotossa ja kannustaa aktiiviseen kehitystyöhön seuroissa uusien kriteerien omaksumiseksi ja lajin parissa toimivien kehittämiseksi.

Lisätietoa ja kyselyt vyökoekriteereistä lomakkeella [www.borealhanmoodo.com](http://www.borealhanmoodo.com)

Dan-Kollegio 22.8.2020

Antti Junikka

Janne Harju

Jori Pisilä

Mikko Anttila

## Päivityshistoria

9.2.2020 Vyökoevaatimukset 1.0 julkaistu

1.3.2020 Vyökoevaatimukset 1.1, korjauksia terminologiaan, ottelutekniikoihin 11-12, alasvienteihin 7-9, keppitekniikoihin ½ ja 2/2. Lisätty takakiertopotkun poikkeuksellinen palautustapa. Täsmennetty asetekniikoihin asetyypit. Lisätty puuttunut punaisen vyön 5. itsepuolustus. Poistettu tarpeeton etuviistoaskellus yksilötekniikoista. Tarkennuksia kriteereihin ja ulkoasun korjausta

10.3. 2020 Vyökoevaatimukset 1.2, muutettu terminologiaa liitetaulukossa aikaisemmin unohtunein osin

22.8.2020 Vyökoevaatimukset 1.3, lisätty huomio sivulle 5, kuinka potku palautetaan vihreän vyön 2.ottelutekniikassa. Korjattu dan-kollegion kokoonpano. Tekstiä selkeytetty paikoin

## Liite 1. Vyökoesisältöjen progressio osa-alueittain

Vyö	VYÖARVOKOHTAISET YKSILÖTEKNIIKAT TULEE HALLITA JA KYSYTÄÄN KAIKILTA PISTOKOKEINA VYÖKOKEEN ALUSSA VALVOJAN OHJEISTUKSEN MUKAISESTI HARJOITUSMUODOSSA					
	Asento/Askel	Torjunta/ylävaltaloväistö	Lyönti	Potku	Putoamis	Erikoistekniikat
9.kup	Otteluasento, puolenvaihto, pääilmansuunnat stepissä ja ilman, painonsiirrot	Vartalonkierrolla otteluasennossa	Suorat	Etu, kierto (palautustavat 1-3)	Kuperkeikat, taaksepäin, kolmio	ei
8.kup	Taakse-eteen, taakse-eteen askeleella, takaviistot, kaaritorjunnan askellus 180	Ristorjunta(1), kaaritorjunta	Suorat yksi liike	Sivu, taka	Tiikeri, kissa	ei
7.kup	Hämäys ja eteen askeleella-taakse askel	Ristorjunta(2)	Sivukoukut	Koukku, takakierto	Kovakissa, voltti	ei
6.kup	Kierto etujalan ympäri, heittoaskel polvelle	Ristorjunta(1) pyöreä	Alakoukut	Tuplapotkut paikaltaan	Taakse kerien, hyppytaakse	Nunchaku 1/2
5.kup	Distance+tuplapotkut	Ristorjunta(1) 1-3x nopeasti	Suorat 3 lyöntiä	Takakierto kyykystä hyppyetu&kierto	Hyppykolmio, hyppytiikeri	Keppi 1/2
4.kup	Distance+lyönnit+käännös	Lyöntien päätorjunnat	Suorakoukku-kombinaatio	Hyppysivu, hyppytaka	Hyppykovakissa, hyppivoltti	Miekka 1/2
3.kup	Taklausaskeleet	Lyöntien sivuväistöt	Neljä suoraa	Hyppykirves, hyppytakakierto	Hyppytaakse kerien	Nunchaku 2/2
2.kup	Distance+lyönnin sivuväistö+koukku	U-väistöt	Kuusi lyöntiä	Sekapotkut	Kissa esteen yli	Keppi 2/2
1.kup	Varjoharjoittelu	Varjoharjoittelu	Varjoharjoittelu	Varjoharjoittelu	Vapaaohjelma	Miekka 2/2
0.kup	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista
1.dan	Valmius näyttää kaikki yksilötekniikat lisäksi kuntokoe					Lisäksi murskaus kädellä ja jalalla
2.dan	Pistokoe aiemmista+kehonhuollon ja puhtaan liikeflow'n ymmärrys					Leikkaustekniikat miekalla 1-3
3.dan	Pistokoe aiemmista+räjähtävän liikkeen ymmärrys					
4.dan	Ei uusia tekniikoita mutta korkeampi taitovaatimus aiemmin opetetussa sekä kyky opettaa eteenpäin					
5-10.dan	Lajin eteen tehty työ					
Vyö	<b>PARITEKNIIKAT KYSYTÄÄN VYÖKOKEESSA AINA</b>					
	Paritekniikat					
9.kup	IP Valk 1-4, Ottelu Valk 1-3					
8.kup	IP Kelt 1-4, Ottelu Kelt 1-3					
7.kup	IP Vihr 1-4, Ottelu Vihr 1-3					
6.kup	IP Oran 1-4, Ottelu Oran 1-3					
5.kup	IP Viol Painetesti, Ottelu Viol 1-3					
4.kup	IP Sini 1-5, Ottelu Sini 1-3					
3.kup	IP Puna 1-5, Ottelu Puna 1-3					
2.kup	IP Valk-Oran, Pystyottelu					
1.kup	IP Sini-Puna, Pystypaini+matto-ottelu					
0.kup	Itsepuolustusnäytös, täyskontaktiottelu, nunchakuottelu, keppitaistelukoreografia					
1.dan	Kaikki aikaisemmat paritekniikat sekä 4 omaa itsepuolustustekniikkasovellusta					
2.dan	Puukkotekniikat 1-4, 1 vs useampi itsepuolustusnäytös, Nyrkkeilytekniikat 1-4 ja sparr					
3.dan	IP-Painetesti puukkoa, yhtä ja useampaa vastaan, Nyrkkeilytekniikat 1-4 ja sparr					
4.dan	Ei uusia tekniikoita mutta korkeampi taitovaatimus aiemmin opetetussa sekä kyky opettaa eteenpäin					
5-10.dan	Lajin eteen tehty työ					