



Vyökoevaatimukset 1.4

BOREAL HANMOODO

Koonnut: Antti Junikka | Dan-Kollegio | 13.4.2022

Boreal Hanmoodon vyökokeet ja harjoittelu

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. Vyökokeita pitävät lajiorganisaation lisensoimat vyökoevalvojat. Valvoja pyrkii ohjaamaan kokelasta eteenpäin parhaansa mukaan korjaamalla havaitsemiaan puutteita ja antamalla neuvoja jatkoa ajatellen.

Vyökokeet koostuvat pääosin ryhmämuodostelmassa tehtävästä yksilötekniikkaosuudesta ja parin kanssa tehtävästä paritekniikkaosuudesta. Yksilötekniikkaosuudessa valvoja tarkastelee kokelaiden henkilökohtaista perustekniikan hallintaa, kun taas paritekniikkaosuudessa arvioidaan kokelaan toimintaa suhteessa avustajaan. Ottelutekniikat (askeleet, torjunnat, lyönnit, potkut) tulee hallita yksilötekniikoissa paikaltaan ja joustavasta rytmikkästä liikkeestä. Ajan saatossa tekniikoista koostuu monipuolinen varjoharjoittelu. Paritekniikat voivat olla ennalta suunniteltuja paritekniikkamuotoja tai vapaampia sparrausharjoitteita. Joidenkin vyökokeiden paritekniikkakategoriaan sisältyy myös ryhmäkamppailutilanteita (näytös/painetesti). Otteluparitekniikoissa toimitaan vapaassa liikkeessä ja käytetään mahdollisuuksien mukaan suojia.

Vaikka vyökoevaatimukset antavatkin suuntaa niistä sisällöistä, joita milläkin vyöarvolla tulee harjoitella ja osata, ei tekniikkasisältöjä pidä noudattaa orjallisesti harjoituksia rakentaessa. Tekniikat eivät ole suoriltaan opetettavissa paperilta lukemalla ja näyttämällä, vaan niitä täytyy rakentaa osa kerrallaan. Keskity siis varsinaisen sisällön opettamiseen raamin sijaan. Usein tekniikan tärkein anti saattaaakin olla joku pieni kriittinen osa tekniikkaa, joka olisi syytä oppia mahdollisimman hyvin sen sijaan, että opettelisi vain näennäisen tekniikkakokonaisuuden jotenkuten. Toisaalta taas harjoitusten järjestäminen käy hankalaksi, jos antaa raamien rajoittaa. Muitakin lajisisältöjä, kuin vyöarvokohtaisia, voi siis käydä harjoituksissa vapaasti läpi turvallisuus huomioiden, vaikkei kyseiset sisällöt vielä olisikaan seuraavassa vyökokeessa vastassa. Hyvä vetäjä osaa poimia tekniikoista niiden ydinasiat ja opettaa ne hyvin, sekä pitää mielekkäitä ja monipuolisia harjoituksia vyökoevaatimukset toiminnan ytimenä huomioiden.

Seurat voivat järjestää vyökokeen, kun kokevat harrastajien olevan siihen valmiita. Aktiiviharrastajalle kohtuullinen rytmi vyöarvoissa etenemiseen on n. 2 kup-arvoa per vuosi. Vyökokeessa tarkastellaan tekniikoiden lisäksi 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 oma seuravetäjä tiedottaa valvojaa kokelaan mahdollisista rajoitteista. Alemmilla värivoilla vyökokeen läpäisyyn vaaditut tasokriteerit ovat suuripiirteisempiä, mutta niiden yhteyteen on sisällytetty myös ohje, mihin tulisi pyrkiä. Läpäisyyn edellyttämä tasokriteeri löytyy lihavoituna, ohje kursivilla. Ylemmillä värivoilla se, mihin alemmat väriyöt vasta pyrkivät, on vaatimus. Alemmilla värivoilla (10.-7.kup) riittää siis pääsääntöisesti tekniikoiden perustaso: oikeansuuntainen ja selkeästi tunnistettava tekniikka. Ylemmillä värivoilla (6.kup-) omaksumiskyky on parempi ja uusien tekniikoiden lisäksi myös

vanhoissa tekniikoissa tulee näkyä tasokriteerien mukainen toiminta, esimerkiksi jatkuva ja nopea suoritus.

Vyökokeen yksilötekniikat kysytään pistokokein valvojan harkinnan mukaisesti. Tässä osiossa on mahdollista vielä korjata mahdollisia puutteita ja viedä perustekniikkaa ja sen liikkeen laatua eteenpäin valvojan tukemana. Paritekniikat kysytään kaikki ja niistä tulee selkeästi ilmetä, että harjoitteluun on panostettu. Kokelaan tulee aina joka tapauksessa hallita riittävässä määrin koko vyöarvokohtainen vaatimussisältö sekä aikaisemmat vaatimukset. Kun valvoja on tarkastanut vyökokelaiden vyökoetekniikat, kokelaat saavat päätöksen palautteineen siitä, ovatko he valmiita siirtymään seuraavalle vyöarvolle. Jokainen ihminen ja vyökoe on erilainen ja jokaisessa vyökokeessa lopulta merkitsee kokonaisuus.

Vyökoe on maksullinen ja sen hintasuositukset löytyvät Boreal Hanmoodon virallisesta hinnastosta (sivu 3). Vyökokeen lopputulema voi olla kolmenlainen:

1. Hyväksyntä, jolloin harrastajalle myönnetään uusi vyöarvo, tästä kirjataan virallinen merkintä harjoituspassiin ja harrastajalla on tämän jälkeen oikeus käyttää kyseistä arvoa vastaavaa vyötä.
2. Ehdollinen hyväksyntä tarkoittaa sitä, että vyökoetta ei hylätä, mutta kokelaan tulee vielä korjata tiettyjä asioita, jonka jälkeen valvoja tai hänen valtuuttamansa henkilö (esim. Kokelaan oma vetäjä) voi asian tarkastettuaan antaa hyväksynnän vyöarvoon ilman uutta virallista koetta.
3. Hylkäys, jolloin vyöarvon saamiseksi tulee vyökokeeseen osallistua uudestaan. Tällöin vyökokeesta peritään myös uusi vyökoemaksu.

10.kup – 0.kup väriwyökoheet tähtäävät harrastajan teknisen monipuolisuuden lisäämiseen ja kestävien ominaisuuksien kehittämiseen. 1.dan mustavöinen harrastajan hallitsee jo kamppailun eri osa-alueita monipuolisesti ja omaa rautaisen kunnan sekä periksiantamattoman mielen. Mustan vyön 1.-3.dan asteilla tekniikoita tulee edelleen lisätä ja tekeminen muuttuu haastavammaksi sekä itsepuolustuksen näkökulmasta vastaamaan entistä haastavampiin tilanteisiin. Kokelaan tulee kyetä myös osoittamaan korkeampaa lajiperiaatteiden ymmärrystä (luonnollinen liike ja -voimantuotto). Harjoittelun edetessä keskeistä on harrastajan itsetuntemuksen kehittyminen monipuolisen itsensä haastamisen kautta. Hyvä itsetuntemus antaa parhaat lähtökohdat järkevien tilannearvioiden tekemiseen ja sen pohjalta toimimiseen elämän vastaan asettamissa haastavissa tilanteissa.

Boreal Hanmoodo ei tähtää suoraviivaisesti kamppailulliseen tehokkuuteen, vaan yksilöllisen kamppailutaidon asteittaisen kehittymisen ohella kestävään tapaan toimia ja harjoitella läpi elämän. Kamppailullisten ominaisuuksien ja lajiperiaatteiden ymmärryksen kehittämiseksi 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. Monipuolisen kamppailuteknisen ja -taktisen osaamisen lisäksi lajin punaisen langan oivaltanut harrastaja ymmärtää, kuinka liike käynnistetään, kuinka se kulkee,

kuinka sen voima välittyy, kuinka liike vaihtaa suuntaa ja kuinka se palaa, luonnollisesti. Tätä viisautta jo pidemmälle edennyt mustavöinen ylempi ohjaaja kantaa ylpeästi mukanaan ja monistaa tekemisessään.

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.

Seuraavaksi käydään läpi Boreal Hanmoodon vyöjärjestelmä, vyökoehinnasto ja valvojen vyökoevaltuudet, jonka jälkeen vyöarvokohtaiset vyökoesisällöt, ohjeet ja vaatimukset huomioineen.

Vyöjärjestelmä, vyökoehinnasto ja valvojen vyökoevaltuudet

10.kup valkoinen: peruskurssilainen on aloittaessaan valkoinen vyö, oikeus käyttää valkoista pukua.
9.kup keltainen: alempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
8.kup vihreä: alempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
7.kup oranssi: alempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
6.kup violetti: 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€.
5.kup sininen: ylempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
4.kup punainen: ylempi väriwyö. Vyökokeen voi valvoa lisensoitu (väh. 1.dan) vyökoevalvoja. Vyökokeen hinta 25€.
3.kup ruskea: mustan wyön kokelas. Kykenee ohjaamaan ylempiä väriwyöitä. Oikeus osallistua Kohti mustaa wyötä -leireille. Dan-Kollegion ohjauksessa ja seurannassa. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
2.kup ruskea (1 natsa): mustan wyön kokelas. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
1.kup ruskea (2 natsaa): mustan wyön kokelas. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
0.kup ruskea (3 natsaa): mustan wyön kokelas. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
1.dan musta: ohjaaja. Kykenee ohjaamaan kaikkia väriwyöitä. Oikeus osallistua Dan -leireille. Oikeus osallistua Boreal Hanmoodon lisensoitukoulutukseen, 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€.
2.-3.dan musta: ylempi ohjaaja. Vyökokeet voi valvoa vain Dan-Kollegio. (min. 2 henkilöä + pääopettaja / 4 henkilöä). Vyökokeen hinta 2.dan 200€, 3.dan 250€.
4.dan musta: opettaja. Kykenee opettamaan 10.kup-4.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 liittyyään päätöksentekoon. Hinnat ovat suosituksia ja 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">• Otteluasento, joustava liike ja puolen vaihto• Askellus: eteen, taakse, vasen, oikea• Painonsiirrot etujalka ja takajalka• Perustorjunta vartalon kierrolla• Suorat lyönnit• Etupotku, kiertopotku• Potkutekniikan palautustavat 1-3: taakse, viereen ja eteen• Kuperkeikka eteen ja taakse, taaksepäin kaatuminen, kolmiokaatuminen	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Valkoisen vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Yhden ja kahden käden irrottautumiset(4) ranteista2. Rannekaato ristipuolen ranteesta ja lukko3. Maahan vienti vatsalle ristipuolen ranteesta, lukko4. Etupotkusta alaspäin vatsalle/selälle ja hallinta• Valkoisen vyön ottelutekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Kiertopotkun ristitorjunta(1)2. Ristitorjunta(1), suorat lyönnit3. Ristitorjunta(1), kiertopotku
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 molemmat puolet ja tämän jälkeen toinen. Tätä toistetaan aktiivisesti, kunnes valvoja on tarkastanut tekniikan. Tämän jälkeen siirrytään seuraavaan tekniikkaan valvojan ohjeen mukaisesti, kunnes kaikki tekniikat on katsottu

Tasovaatimus, joka koskee molempia rooleja: oikeansuuntainen ja selkeästi tunnistettava suoritus. Avustajan taputusmerkin tulee olla selkeä.
Pyrkimys välittömään, jatkuvaan, hallittuun, turvalliseen ja tasapainoiseen liikkeeseen, jossa kihap-huuto ajoittuu vastaiskuun, tai tekniikan lopetusmerkiksi.

- 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

Tasovaatimus: oikeansuuntainen ja tunnistettava suoritus, selkeät osumat.
Pyrkimys jatkuvaan liikkeeseen, aktiiviseen suojaamiseen ja pitävään torjuntaan

Vihreän vyön (8.kup) vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vastalyöntiaskel taakse, vastapotkuaskel taakse, takaviistoaskeleet, ympäriaskel 180 astetta• Ristitorjunta(1) kiertopotkuun, kaaritorjunta 180 astetta• Suorat lyönnit kombinaatio: etu+taka / taka+etu (yksi liike -periaate)• Sivupotku, takapotku• Tiikerikaatuminen, kissakaatuminen	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Keltaisen vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Veitsilyönti kaulaan, jalkapyyhkäisy, lyönti, lukko2. Maahan vienti lyönnistä, lukko3. S-lukko yhden käden rinnusotteesta, alasvienti ja lukko4. Kiertopotkusta alasvienti ja jalkasidonta• Keltaisen vyön ottelutekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Kiertopotkusta heitto2. Väistöt ja suorat lyönnit3. Väistöt ja kiertopotku
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan kommentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta, ympäriaskel kädet alhaalla ja jalat otteluasennossa
- Vastalyönti- ja -potkuaskeleissa pyrkimys se, että väistön jälkeinen askel nopeampi kuin itse väistö
- Ristitorjunta yksitellen vuoropuolin. Kaaritorjunta 180 asteen käännöksellä
- Potkun palautustapa valvojan ohjeiden mukaan, pyrkimyksenä pään korkeus
- Putoamistekniikat suoritetaan kädet maassa ja ilman hyppyä. Kissakaatumisessa käännytään ympäri ja tehdään toinen puoli toiseen suuntaan. Loppuasento tarkastetaan

Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoiden ja ottelutekniikoiden suoritusmuoto kuten edellä (ks. Sivu 5)

Itsepuolustustekniikoiden tasovaatimus kuten edellä (ks. Sivu 5)

- **Ottelutekniikoiden tasovaatimus: Suorituksista tulee ilmetä edellisten lisäksi (ks. Sivu 5) turvallinen kaatumistekniikan hallinta. Ohjeellisena lisänä pyrkimys tekniikoiden hyvään etäisyyteen, ajoitukseen ja tasapainoon**

Kiertopotkusta heitto (+lopetuslyönti) 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">• Hämäysliike paikaltaan ja puolen vaihdolla• Ristitorjunta(2) suoraan / koukkaavaan potkuun• Koukkulyönnit sivuilta päähän ja vartaloon• Koukkupotku, takakiertopotku• Kova kissakaatuminen, volttikaatuminen	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vihreän vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Alasvienti kainalon alta kahden käden ranneotteesta ja hallinta2. Lyönnistä rannekaato, lukko3. Kahden käden tarttumisen esto, veitsilyönnit kaulaan, polvipotku ja työntö4. Irrottautuminen kahden käden hartiaotteesta takaa ja heitto (hiha/käsivarsiote) polvelta• Vihreän vyön ottelutekniikat<ol style="list-style-type: none">1. Lyöntitorjunta, lyönnit vastaan2. Lyöntitorjunta, kiertopotku vastaan3. Reaktiopotku, potkupistarin pitäminen
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 ympäri, steppi taakse, 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 tasovaatimus kuten edellä (ks. Sivu 5 ja 6).** Pyrkimyksenä ylittää heitto kovalla kissakaatumisella suoraan heittäjän yli
- Lyöntitorjunnat etu+taka -hyökkäykseen. Toisen ottelutekniikan kiertopotku vastaan tehdään vuorojaloin ja palautetaan siihen, mistä se lähti: takajalka taakse ja etujalka eteen. Otteluasento pysyy samoin päin
- **Reaktiopotkussa vaatimuksena 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-)- vaatimukset:

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none">• Askellus etujalan ympäri 90 astetta, heittoaskel polvelle• Ristitorjunta(1) kiertopotkuun (pyöreä rauhallinen liike)• Koukkulyönnit alhaalta• Tuplapotkut (paikaltaan)• Taaksepäinkaatuminen kerien, hyppytaaksepäinkaatuminen• Nunchaku 1/2: 1.pään päällä, 2.sivulla kainalo-olka, 3.sivukahdeksikot, 4.kainalovaihto	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oranssin vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Jalkasakset ristikkäisestä kädestä ja lukko2. Lyönnistä yhden käden torjunta ja potku vastaan, kainalon alta lukotus3. Suora käsilukko kainaloon kahden käden rinnusotteesta4. Lonkkaheitto pystystä (niska/takakainalo/selkä) vastapuolen ranneotteesta• Oranssin vyön ottelutekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Ristitorjunta(2) etupotkuun, hyökkäyslinjan korjaus, vartalokoukut2. Ristitorjunta(2) sivupotkuun, kiinniotto ja pyyhkäisy vatsalle3. Ristitorjunta(2) takapotkuun ja alasvienti takavyöstä vatsalleen
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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
- Tuplapotkuissa tarkastellaan potkukombinaatioiden puhtautta ja tasapainoa (palautus eteen pl. takakierto, pyrkimyksenä pään korkeus)
- Taaksepäinkaatuminen kerien aloitetaan jalat suorana yhdessä istuen, tekniikan jälkeen keritään peilikuvana takaisin lähtöasentoon, josta toinen puoli. Hyppytaaksepäinkaatuminen tehdään seisaaltaan ja (väh. kyykyn kautta) hypyllä
- Nunchakutekniikat tehdään pehmoaseella seisten jalat vierekkäin, kapula ei saa tippua

Huomioitavaa paritekniikoista:

- **Itsepuolustustekniikoiden ja ottelutekniikoiden suoritusmuoto ja tasovaatimus kuten edellä (ks. Sivu 5 ja 6).** Heittotekniikassa pyrkimyksenä hyvä tasapaino ja parilla rohkea 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">• Etäisyys/vaihtoaskel: Tuplapotkut• Ristitorjunta(1) kiertopotkuun (pyöreästi 1-3 kertaa nopeasti)• Suorat lyönnit etu+taka (painonsiirto)+etu• Takakiertopyyhkäisy, hyppyetupotku, hyppykiertopotku• Hyppynkolmiokaatuminen, hyppytiikerikaatuminen• Keppi ½: kahden käden pyörityksestä 1.pitkä asento ja iskut pääilmansuunnista, 2.tiikeriasento ja iskut sivulta alas	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Violetin vyön itsepuolustus: Ylemmän värikyön painetesti: 3 min jatkuva sovellus aikaisemmin opituista tekniikoista (Junioreille ja tapauskohtaisesti vaihtoehtoinen itsepuolustusnäytös aikaisemmin opituista tekniikoista)• Violetin vyön ottelutekniikat painiotteesta:<ol style="list-style-type: none">1. Jalkakamppi edestä2. Käsiveto ja jalkasakset3. Takavyöhön siirtyminen kainalon ali ja alavienti
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Askelluksissa tulee pystyä tekemään mikä tahansa peruspotku tuplapotkuna jatkuvasti etäisyys- ja vaihtoaskeleen kanssa. Koko sarjaa ei kysytä.
- 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 korkeus vapaa, palautus eteen, askel taakse ja toinen puoli
- Hyppyputoamiset tehdään seisaaltaan ja (väh. kyykyn kautta) hypyllä
- Keppitekniikassa sujuva pyöritys, selkeät asennot ja kepin tulee iskuissa liukua pitkään etäisyyteen, kova puukeppi

Huomioitavaa paritekniikoista:

- Painetestissä avustaja(t) hyökkäävät jatkuvasti ja määrätietoisesti aikaisemmin harjoitelluin tavoin mutta satunnaisesti sopivan rauhallisella tempolla. Jos vain yksi avustaja, lukkoon päädyttyä irrotetaan heti ote ja avustaja hyökkää heti uudelleen. Pyrkimyksenä on reagoida välittömästi. Suorituksessa saa käyttää tekniikoihin soveltuvia hämäysiskuja hallitusti. **Tasovaatimus: ”Tuleen ei jäädä makaamaan”**
- Ottelutekniikoissa liikutaan askeltaen rennossa painiotteessa (etukäsi niskassa, takakäsi käsivarrella. Kyseessä ei ole kamppailu-, vaan elävä avustustilanne. **Tasovaatimus kuten edellä (Ks. sivut 5 ja 6) Lisäksi alavientien alussa tulee näkyä irrottautumis/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">• Askeltaen eteen suorat lyönnit: jabi+etu+taka+käännös 90 astetta• Lyöntien päätorjunta• Lyöntikombinaatio: Suora+sivukoukku+alakoukku• Hyppysivupotku, hyppytakapotku• Hyppykovakissakaatuminen, hyppyvolttikaatuminen• 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	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sinisen vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Irrottautuminen takakuristuksesta, alasvienti2. Lyönnistä kaaritorjunta ja heitto selän yli, kääntölukko3. Poliisilukko+kuristus kahden käden tarttumisesta, kyynärpääisku rintaan4. Tuplakiertopotkun torjunta ja kyynärpääisku pyörähtäen5. S-lukko ristikkäisestä ranteesta, kyynärlukko ja olkalukko-kombinaatio• Sinisen vyön ottelutekniikat painiotteesta ja maassa:<ol style="list-style-type: none">1. Alasvienti selän yli2. Heitto polvelta3. Taklaus suoraan eteen
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Askeltaessa ensimmäinen askel jabin kohdalla ja toinen etu(+taka) aikana, käännös tulee hallita molemmille puolille, joustava liike ja painonsiirto tärkeä
- Lyöntien päätorjunta: 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. kyykyn 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 **ylemmän värivyön korkeampi tasovaatimus: Aikaisemmin pyrkimyksenä olleet asiat tulee näkyä konkreettisesti tekemisessä (selkeä kehitys)**, ja suorituksesta tulee näkyä vahva asenne
- Ottelutekniikoiden suoritusmuoto kuten edellä, mutta päätyen sivusidontaan (käsi/kainalo-hallinta). **Edellisen kohdan mukaisesti myös ottelutekniikoissa ylemmän värivyön korkeampi tasovaatimus (selkeä kehitys)**

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

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none">• Taklausaskeleet pystystä / polvelta• Lyöntien sivuväistöt• Suorat lyönnit: etu+taka(painonsiirto)+taka+etu• Hyppykirvespotku, hyppytakakiertopotku• Hyppyaaksepäinkaatuminen kerien• Nunchaku 2/2: 1.kolmiotekniikka, 2.rannepyöritys vaaka, 3.rannepyöritys kahdeksikko, 4.vaakakahdeksikko takaa vaihtaen	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Punaisen vyön itsepuolustustekniikat:<ol style="list-style-type: none">1. Käärmelukko vastapuolen ranteesta2. Puolikaaritorjunta ja pyykkilanka vastaan3. S-lukko kahden käden ranneotteesta kädet ylhäällä4. Lyönnistä kaaritorjunta ja takakiertopyyhkäisy5. Lyönnin A-torjunta+vastaisu, käsiveto ja kaato taakse, kaulus+polvihallinta• Punaisen vyön ottelutekniikat pystystä maahan ja lopetukseen:<ol style="list-style-type: none">1. Kiertopotkusta uhrautumisheitto seuraten päälle ja suora kyynärlukko2. Kiertopotkusta lonkkaheitto ja sivusidonnasta olka- kyynärlukko3. Kiertopotkusta taklaus kääntäen, sivusidonnasta ylitys ja kuristus
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

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

Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustusten suoritusmuoto ja **tasovaatimus kuten 4.kup kokeessa**
- Ottelutekniikat vapaasta liikkeestä avustajan kiertopotkuun. Ristitorjunnan jatkeena hakeudutaan määrätietoisesti (tarvittaessa painiotteen kautta) alasvientiin päätyen hallintaposition (käsi/kainalo-hallinta). Tästä rakennetaan lopetustekniikka. **Tasovaatimus kuten 4.kup kokeessa.**

Ruskean vyön (2.kup) vaatimukset:

- Passissa vähintään yksi Kohti mustaa vyötä -leirimerkintä

<p>Yksilötekniikat pistokokein:</p> <ul style="list-style-type: none">• Etäisyysaskel+lyönnin sivuväistö ja koukku• Lyöntien U-väistöt• Kuusi lyöntiä: Etusuora+etusivukoukku+etualakoukku +takasuora+takasivukoukku+takalalakoukku• Sekapotkut• Kissakaatuminen esteen yli• Keppi 2/2: torjunnat päällmansuuntiin pitkässä asennossa kahden käden pyörityksestä	<p>Paritekniikat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Itsepuolustustekniikat valkoinen-oranssi• Pystyottelu
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Askelluksissa vapaavalintainen koukku, nyrkin asento tulee täsmätä tekniikkaan, tarkoitus totuttaa väistö yhdenaikaiseen askeleeseen ja lyönnin käynnistämiseen väistöstä (yksi liike-periaate, joustava liike, selkeä painonsiirto)
- Lyöntikombinaatiossa tehdään saman puolen kolmen lyönnin kombinaatio molemmiin puolin, yhteensä kuusi lyöntiä. Tärkeää ymmärtää 3. ja 4. lyönnin välissä tapahtuva rytmin muutos. Koukussa nyrkin asento tulee täsmätä tekniikkaan
- Sekapotkuissa harrastajan tulee kyetä toteuttamaan tuplapotkujen ideaa (etäisyys- ja vaihtoaskel mukana) sekoittamalla mitä tahansa valvojan yksittäin vaatimia peruspotkua keskenään, esim. Etupotku + takapotku. Koko sarjaa ei kysytä mutta sen idea ryhmämuodossa harjoittelun metodina tulee ymmärtää.
- Kissakaatuminen tulee hallita korkean ja pitkän esteen yli
- Keppitekniikassa sujuva pyöritys, 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 (16 kpl) molemmille puolille jatkuvana tarmokkaana suorituksena. Toinen pari tekee kaikki tekniikat molemmille puolille, jonka jälkeen toinen tekee saman. **Ylemmän värivyön tasovaatimus (Sivu 10)**
- Vyökokeessa kokelas ottaa 2 min pystyottelun, jossa hänellä tulee näkyä ymmärrys niin hyökkäysten, kuin vastahyökkäystenkin käytöstä. Ottelussa ei käytetä alasvienti- tai hallintatekniikoita maassa. **Ylemmän värivyön tasovaatimus**

Ruskean vyön (1.kup) vaatimukset:

- Passissa vähintään yksi Kohti mustaa vyötä -leirimerkintä

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

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- 1 min varjoharjoittelussa kokelas osoittaa taitojaan yhdistämällä tähän saakka oppimiaan ottelun yksilötekniikoita yhdeksi kokonaisuudeksi vapaassa liikkeessä. Keskeistä on tekniikoiden- ja keuhonhallinnan osoittaminen. Ei tarvitse simuloida ottelutilannetta, vaan tulee yhdistellä monipuolisesti eri liikkeitä vaihtelevalla rytmillä ja intensiteetillä: hitaasti, nopeasti, rauhallisemmin, tehokkaammin jne.
- 1 min putoamistekniikkavapaaohjelmassa kokelas osoittaa taitojaan yhdistämällä tähän saakka oppimaansa perusakrobatiaa ja putoamistekniikkarepertuaaria yhdeksi kokonaisuudeksi vapaassa liikkeessä
- Miekkatekniikoissa selkeät hallitut asennot ja ymmärrys miekan turvallisesta käsittelystä tupesta vetäessä ja siihen palauttaessa, puisella, tai tylsällä metallisella, harjoitusmiekkalla, jossa on tuppi

Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoissa kokelaan tulee osoittaa hallitsevansa sinisen-punaisen vyön itsepuolustustekniikat (10 kpl) molemmille puolille jatkuvana tarmokkaana suorituksena. Toinen pari tekee kaikki tekniikat molemmille puolille, jonka jälkeen toinen tekee saman. **Ylemmän värikyön tasovaatimus (Sivu 10)**
- Vyökokeessa kokelas ottaa 2 min pystypaini+mattohallintaottelun, jossa hänellä tulee näkyä ymmärrystä ja pyrkimystä niin alasvienteihin, kuin hallintaotteisiin hakeutumiseen maassa. Ottelussa ei käytetä muita pystyottelutekniikoita ja viiden sekunnin positiossa pysymisestä tai taputuksesta nousee takaisin pystyyn. Ottelussa on tarkoitus hakea aktiivisesti tilanteita minimalistisella ja terävällä liikehdinnällä staattisemman ja vastahakoisemman voimalla vääntämisen sijaan. **Ylemmän värikyön tasovaatimus**

Ruskean vyön (o.kup) vaatimukset:

- Passissa vähintään kaksi Kohti mustaa vyötä -leirimerkintää

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

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Tulee hallita kaikki aiemmin opetetut yksilötekniikat. Ottelutekniikat tulee hallita paikaltaan, joustavasta liikkeestä ja vapaassa varjoharjoittelussa.

Huomioitavaa paritekniikoista:

- Kokelas valmistelee luovan itsepuolustusnäytöskoreografian parin tai ryhmän kanssa, jossa näkyy opettettujen itsepuolustustekniikoiden sujuvaa hallintaa ja sovellusta omin maustein. Kesto n. 1,5-3 min
- Kokelas ottelee mustien vöiden säännöillä 2 x 2 min täyskontaktiottelun osoittaen käyttämiensä tekniikoiden toimivuuden vaatimaa tasoa ja määrätietoisuutta
- Kokelas ottelee 1 min nunchakuottelun osoittaakseen aseiden hallintaa ja kättä pidemmän käyttökykyä elävässä tilanteessa, osuma-alueina jalat ja käsivarret
- Kokelas osoittaa parin kanssa ennalta sovitun keppitaistelukoreografian sujuvaa hallintaa kovilla puukepeillä, kesto n. 1 min

Mustan vyön (1.dan ohjaaja-) vaatimukset:

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

Yksilötekniikat: <ul style="list-style-type: none">• Kaikki tekniikat 10.-o.kup• Murskaus kädellä ja jalalla (kattotiili/leca-harkko)• Kuntokoe	Paritekniikat: <ul style="list-style-type: none">• Kaikki tekniikat 10.-o.kup• Ohjausnäyte: 1-2 omaa lajinomaista itsepuolustustekniikkasovellusta
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huomioitavaa yksilötekniikoista (monipuolinen pistokoe):

- Vaaditaan selkeä käsitys kaikista aiemmista yksilötekniikoista

Kuntokokeen vaatimukset:

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

Jokainen vaadittu liike tulee pyrkiä tekemään mahdollisimman hyvällä tekniikalla yhtenä sarjana, tavoitteena kehittää vapautus-räjähdyksen periaatteen ymmärrystä. Suoritteiden väleissä on lyhyt palauttava tauko, joiden aikana saa tankata

Huomioitavaa paritekniikoista (monipuolinen pistokoe):

- Vaaditaan ymmärrystä seuraaviin periaatteisiin, joiden tulee näkyä suorituksissa:
 - Periksiantamaton asenne, liikkuminen keskittyneessä rentoudessa, yksi hallittu liike, jatkuva suoritus, nopea ja potentiaalisesti voimakas liike
- 1-2 omaa itsepuolustustekniikkasovellusta (määrä riippuu sovellusten laajuudesta ja niihin perehtyneisyydestä) tulee osata esittää, selittää, perustella ja ohjata toiselle. Osiossa on tärkeää soveltaa juuri Boreal Hanmoodon teknisiä ja periaatteellisia oppeja, esimerkiksi lajille ominaista hämäys, horjutus, liike- ja voimantuottotapaa. Tukeeko joku hämäys tekniikan onnistumista? Kuinka vastustaja saadaan liikkeeseen mukaan? Missä kohdin tekniikkaa tarvitsee toimia terävästi? Ts. Ei vain mekaaninen taso, vaan kuinka tekniikkaan saa toimivuutta?

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 luonnollisen liikkeen käynnistämisen ja virtaamisen periaatetta ja tuntee kykenevänsä selkesti demonstroimaan sen yksilötekniikoissaan
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

Yksilötekniikat: <ul style="list-style-type: none">• Liikkeen käynnistämisen ja virtaamisen ymmärrys aiemmissa yksilötekniikoissa• Miekka: Kohteen leikkaaminen terävällä miekalla	Paritekniikat: <ul style="list-style-type: none">• Itsepuolustustekniikat puukkoa vastaan 1-4• Itsepuolustus painetesti 1 vs 1, 2min (satunnaiset tartunnat, lyönnit, potkut)• Nyrkkeilyn ottelutekniikat: hyökkääminen suorilla ja koukuilla ja suojautuminen suorilta ja koukuilta (jo opetetuilla värivyo- ja dan-leiritekniikoilla)• Nyrkkeilyn roolisparri: Koetilanteessa sovittujen roolitusten toteuttaminen sparrinomaisin harjoittein
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä
- Tarkastellaan monipuolisesti pistokokeina aikaisempia yksilötekniikoita liikkeen käynnistämisen ja virtaamisen näkökulmasta. Liike tulee osata tuottaa matkustajana ensisykäyksestä ilman turhaa lihasjännitystä. Ei tarvitse toteuttaa jokaisessa liikkeessä, mutta ymmärrys pitää pystyä tuomaan ilmi. Tämän jälkeen tarkoituksena on monistaa ”puhtaan liikkeen periaatetta” kaikkien tekemiseen ja sitä kautta nostaa omaa tasoa
- Harjoitellaan leikkaustekniikkaa ja testataan oikean miekan konkreettinen ja turvallinen käyttäminen kohteeseen (pahviputki/viistoleikkaus). 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 luonnollisen liikkeen käynnistämisen ja virtaamisen periaatetta (2.dan) yksilö- ja paritekniikoihinsa ja kykenevänsä demonstroimaan sen
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

Yksilötekniikat: <ul style="list-style-type: none">• Räjähävän liikkeen ja luonnollisen voimantuoton ymmärrys kamppailun yksilötekniikoissa• Alkulämmittelyliikkeiden periaateopin ymmärrys• Lihaskunto-venyttelyn periaateopin ymmärrys	Paritekniikat: <ul style="list-style-type: none">• Itsepuolustus painetesti 1 vs 1 puukkoa vastaan, 2 min• Itsepuolustus painetesti (ml. puukko) useampaa hyökkääjää vastaan, 2 min• Nyrkkeilyn otteluvastatekniikat: Vastatekniikoiden toteuttaminen annetuissa nyrkkeilyharjoitteissa (vastatekniikka-ajoituksen tuominen nyrkkeilytekniikoihin)• Nyrkkeilyn kontrollispari: Elävää hallittua nyrkkeilyä 2 x 2min
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä.
- Tarkastellaan aikaisempia yksilötekniikoita pistokokein. Tarkastetaan kyky liikkeen räjähtävän ensisykäyksen tuottamiseen, voiman ja nopeuden säätelyyn, sekä terävä voimantuotto kohteessa. Voimaa pitää pystyä tuottamaan luonnollisen kautta ja liikkeen virtausta katkaisematta. Tämän jälkeen tarkoituksena on vahvistaa räjähtävän liikkeen periaatetta kaikissa yksilö ja paritekniikoissa sekä keskittyä aiheen jäsentämiseen sen, ja aiemman sisällön, edelleen opettamisen näkökulmasta
- Tarkistetaan kyky ymmärtää alkulämmittelyn liikepatteriston pääasiat ja taito tulkita harrastajan kehonkäyttöä niiden kautta
- Tarkastetaan ymmärrys siitä, miksi lajin perinteinen lihaskunto-venyttely toteutetaan kuin se toteutetaan ja miksi sen mukanaolo harjoittelussa on tärkeää (Kaiken läpileikkaava elastinen vapautus-räjähdys -liikeperiaate).

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 ja luonnollisen voimantuoton periaatetta (3.dan) yksilö- ja paritekniikoihinsa ja kykenevänsä selkeästi demonstroimaan sen
- Opetusnäyttöjä pitkältä ajanjaksolta, myös KMV- ja Dan-leireillä
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

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

Huomioitavaa:

- Hallitsee 1.-3.dan yksilö- ja paritekniikat, taktiikat ja periaatteet entistä paremmalla tasolla
- Esimerkillinen käytös
- Opetus- ja oppimistaidot: Pystyy opettamaan lajisällöt täsmällisesti muille oman persoonansa kautta ja itsetuntemuksensa puolesta kykenee 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 ja esimerkillistä 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">• Ei uusia tekniikoita	Paritekniikat: <ul style="list-style-type: none">• Ei uusia tekniikoita
-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Boreal Hanmoodon Dan-Kollegio pidättää oikeuden muutoksiin vyökoevaatimuksissa. Boreal Moodo tukee parhaansa mukaan seuroja uusien kriteerien käyttöönotossa ja kannustaa aktiiviseen kehitystyöhön seuroissa uusien vaatimusten omaksumiseksi ja lajin parissa toimivien kehittymiseksi.

Harjoittelua tukevaa materiaalia löytyy borealhanmoodo.comin E-HQ -palvelusta. Havaitut mahdolliset ristiriidat tämän dokumentin ja E-HQn materiaalien välillä pyydetään ilmoittamaan Dan-kollegiolle. Vastamme myös kaikkiin heränneisiin kysymyksiin mielellämme.

Lisätietoa ja kyselyt vyökoe-kriteereistä suoraan Dan-kollegiolta tai lomakkeella www.borealhanmoodo.com

Dan-Kollegio 13.4.2022

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

13.4.2022 Tehty yleissilmäys koko dokumenttiin ja tehty muutoksia havaittujen epäkohtien ja palautteiden pohjalta. Ei kriittisiä lisäyksiä, vaan päinvastoin sisältöä kevennetty aikaisemmasta. Muutettu terminologiaa paikoin esim. distance step -> etäisyysaskel tms. Sisältö sama vanha. Päivitetty saatetekstiä kokonaisuuden kirkastamiseksi ja vyösisältöä sen mukaiseksi. Pyritty selkeyttämään väriävöiden tasovaatimuksia: Harrastajien erilaisista lähtökohdista ja omaksumiskyvyistä johtuen tekninen perusosaaminen (oikeansuuntainen ja tunnistettava tekniikka) laitettu kantamaan vaatimuksena ylemmälle väriävölle saakka, jonka jälkeen ominaisuuksien ja omaksumiskyvyn parannuttua vasta vaaditaan enemmän (punainen vyö). Purettu raskaasti/tarkoituksettoman jäykästi (vyökokeen pitämisen / harjoittelun näkökulmasta) toteutettavia kohtia, mm. sekapotkusarja -> sekapotkut: kokeessa tulee hallita valvojan vaatimat potkukombinaatiot tuplapotkuaskelluksella (sarjan osaset) hyvin koko sarjan ulkoa harjoittelun sijaan. Täsmennetty dan-kriteerejä: mm. 1.dan kuntokokeeseen lisätty unohtunut kylkilihasliike ja ohjausnäytteen ohjeistusta täsmennetty lajinomaisemmaksi. 2.dan+ itsepuolustus- ja nyrkkeilysisältöjä päivitetty vastaamaan dan-leirien sisältöjä. Tehtyjen toimenpiteiden tarkoitus on ollut yksinkertaistaa asioita, ei esimerkiksi lisätä vaatimuksia. Tutustu siis rauhassa ja kysy tarvittaessa. Muista, että tämä ei ole vain vaatimusdokumentti, vaan myös seuraharjoittelua ohjaava, ideoita antava ja lajiarvoja välittävä dokumentti. Seuroissa tehdään upeaa työtä kokeneiden tekijöiden toimesta ja tavoitteemme on tukea sitä edelleen kirkastamalla kokonaisuutta sen enempää pilkkua viilaamatta, vaikka niitähän riittää! 😊

Liite 1. Vyökoesisältöjen progressio osa-alueittain

Vyö	YKSILÖTEKNIIKAT	Torjunta/suojaus	Lyönti	Potku	Putoamis	Erikoistekniikat
9.kup	Otteluasento, puolenvaihto, pääilmansuunnat, painonsiirrot	Vartalonkierrolla otteluasennosta	Suorat	Etu, kierto, palautustavat 1-3	Kuperkeikat, taaksepäin, kolmio	Ei
8.kup	Vastalyöntiaskelet, vastapotkuaskelet, takaviistoaskeleet, kaaritorjunnan askellus	Ristitorjunta(1), kaaritorjunta	Suorat yksi liike	Sivu, taka	Tiikeri, kissa	Ei
7.kup	Hämäysaskeleet	Ristitorjunta(2)	Sivukoukut	Koukku, takakierto	Kovakissa, voltti	Ei
6.kup	Kierto etujalan ympäri, heittoaskelet polvelle	Ristitorjunta(1) pyöreä	Alakoukut	Tuplapotkut	Taakse kerien, hyppytaaksepäin	Nunchaku 1/2
5.kup	Askeltaminen+potkut	Ristitorjunta(1) 1-3x nopeasti	Suorat 3 lyöntiä	Takakierto kyykystä, hyppyetu, hyppykierto	hyppykolmio, hyppytiikeri	Keppi 1/2
4.kup	Askeltaminen+lyönnit+käännös	Lyöntien päätorjunnat	Suorakoukku-kombinaatio	Hyppysivu, hyppytaka	Hyppykovakissa, hyppylvoltti	Miekka 1/2
3.kup	Taklausaskeleet	Lyöntien sivuväistöt	Neljä suoraa	Hyppykirves, hyppytakakierto	Hyppytakakse kerien	Nunchaku 2/2
2.kup	Askeltaminen suojaten+hyökkäys	U-väistöt	Kuusi lyöntiä	Sekapotkut	Kissa esteiden yli	Keppi 2/2
1.kup	Varjoarjoittelu aiemmilla	Varjoarjoittelu	Varjoarjoittelu	Varjoarjoittelu	Vapaaohjelma	Miekka 2/2
0.kup	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista	Pistokoe aiemmista
1.dan	Valmius näyttää kaikki yksilötekniikat, kuntokoe					Murskaus kädellä ja jalalla
2.dan	Pistokoe aiemmista, puhtaan liikkeen ymmärrys					Pahviputken leikkaus miekalla
3.dan	Pistokoe aiemmista, lämmittelyn, huollon, räjähtävän liikkeen ymmärrys					
4.dan	Korkeampi taitovaatimus, kyky opettaa eteenpäin					
5.-10.dan	Lajin eteen tehty työ					
Vyö	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 ohjausnäyte					
2.dan	Puukkotekniikat 1-4, IP-painetesti 1vs1, nyrkkeilytekniikat ja rooliparri					
3.dan	IP-painetesti puukkoa vastaan 1vs1 & useampaa vastaan, nyrkkeilyvastatekniikat ja kontrolliparri					
4.dan	Korkeampi taitovaatimus, kyky opettaa eteenpäin					
5.-10.dan	Lajin eteen tehty työ					