BEOM, SASAJA JA STADIN TKD · ITF

Junior Black Belt Program

Ohjelma vie lapsen valkoisesta vyöstä kohti mustaa vyötä. 13 vuotta täyttänyt siirtyy Senior Black Belt Programiin (SBBP), jossa dan-koe tehdään. Dan-kokeen läpäissyt alle 18-vuotias saa junior black beltin. Se on musta vyö, jonka keskellä kulkee pituussuuntainen valkoinen raita, ja se vaihtuu aikuisten mustaan vyöhön täysi-ikäisenä.

Ehdotettu aloitusikä on 8–10 vuotta.



Junior black belt

Lyhyesti

Kuka	Beom Taekwon-Do, Sasaja Taekwon-Do ja Stadin TKD. Ohjelma on tarkoitettu alle 13-vuotiaille. Ehdotettu aloitusikä on 8–10 vuotta. 13 vuotta täyttäneet siirtyvät Senior Black Belt Programiin.
Mitä	Junior Black Belt Program (JBBP) on lasten Taekwon-Do-polku valkoisesta vyöstä junior black beltiin. Valkoisessa vyössä on viisi värinatsaa ja jokaisessa värivyöarvossa viisi valkoista raitaa. Vyökokeessa näytetään vyöarvon vaatimukset.
Missä ja milloin	Harjoituspaikat ja -ajat ilmoitetaan myClubissa (besa.myclub.fi). Stadin TKD:n harjoituspaikka ja -ajat tarkentuvat.
Hinta	JBBP on lisätaso, joka maksaa 600 € vuodessa perusmaksun päälle. Perusmaksu on sama kuin Harrasteohjelmassa (vuosimaksu 200 € tai kausimaksu 150 €). Lisätaso laskutetaan tammikuussa. Vyökoe maksaa 20 €, ja hintaan kuuluu uusi vyö. Natsat ja raidat ovat maksuttomia.
Miten mukaan	Ilmoittaudu myClubissa osoitteessa besa.myclub.fi: valitse perusmaksu ja JBBP-lisätaso. Ennen ilmoittautumista voi osallistua kahdelle maksuttomalle kokeilukerralle.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026

Näin ohjelma etenee

1 Natsat valkoisessa vyössä

Valkoisessa vyössä on viisi värinatsaa: kelta, vihreä, sini, puna ja musta. Ne kattavat keltaisen vyön (8. gup) kokeen.

2 Valkoiset raidat

Keltaisesta vyöstä alkaen jokaisessa vyöarvossa on viisi valkoista raitaa. Raitojen sisältö on seuraavan vyökokeen virallinen vaatimus. Esimerkiksi keltaisen vyön raidat 1–5 sisältävät yhteensä ylemmän keltaisen vyön (7. gup) kokeen vaatimukset. Kun viisi raitaa on koossa, lapsi on valmis vyökokeeseen. Raitaan kuuluu noin kolme uutta asiaa.

3 Näin vyö merkitään

Alemmassa värivyössä (esimerkiksi keltainen) valkoiset raidat ovat vyön vasemmalla puolella. Kun lapsi saavuttaa ylemmän arvon, raidat poistetaan, vasemmalle tulee virallinen seuraavan värin natsa ja uudet valkoiset raidat tulevat oikealle.

4 Ei virallisia kokeita

Natsat ja raidat eivät ole virallisia vyökokeita eivätkä maksa mitään. Ne suoritetaan vyökokeessa tai ohjaajalle treenissä.

Säännöt

Kertaussääntö

Vyökokeessa pitää osata myös kaikki alemmissa vyöarvoissa vaadittu. Natsa- ja raitakokeessa näytetään vain kyseisen natsan tai raidan uudet asiat.

Liikesarjat vain vyökokeessa

Liikesarjat eivät kuulu natsoihin eivätkä raitoihin. Liikesarja näytetään vasta varsinaisessa vyökokeessa (rivi "Vyökokeessa lisäksi"), vaikka sen tekniikat opitaan raidoissa. Askelottelua ei jaeta osiin, vaan se on yksi kokonainen kohta. Askelottelut ja saju-sarjat on lihavoitu raitojen sisällöissä.

Saju ei ole liikesarja

Saju-sarjat (neljään suuntaan) ovat tapa näyttää tekniikoita, ja siksi ne kuuluvat natsoihin ja raitoihin.

Ikärajat ja siirtyminen

Punaiselle vyölle (2. gup) aikaisintaan 12-vuotiaana, ylemmälle punaiselle (1. gup) aikaisintaan 12,5-vuotiaana, molemmissa poikkeus erityisluvalla. Dan-kokeeseen aikaisintaan 13-vuotiaana (liiton ehto), joten dan-koe tehdään aina Senior Black Belt Programissa.

13 vuotta täyttänyt siirtyy aina Senior Black Belt Programiin (SBBP). Vyöarvo säilyy, ja raidat poistuvat, koska Senior-ohjelmassa ei ole raitoja. Vyökoevaatimukset ovat samat.

Murskaukset

Murskaukset alaikäisillä aina fokukseen tai pidettävään iskutyynyyn, poikkeuksetta. Ei puu- eikä harjoituslevyjä. Sama koskee alle 18-vuotiaita Senior-ohjelmassa ja dan-kokeessa.

Kontakti ottelussa

Kontakti määräytyy iän mukaan: 6-vuotiaat ja nuoremmat ilman kontaktia; 7–12-vuotiaat kevyt vartalokontakti. 13 vuotta täyttäneet ovat Senior-ohjelmassa, jossa on vartalokontakti ja kevyt pääkontakti, mutta pääkontakti vain suojien kanssa.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026

Ottelu useampaa vastaan

Ottelu useampaa vastaan tarkoittaa kaikkia vastustajia yhtä aikaa. Se mittaa päätöksentekoa ja ympäristön käyttöä.

Jatkuvasti mukana

Rivillä "Jatkuvasti mukana" on vaatimus, joka on koko vyöarvon ajan treenissä mukana tai kertaa aiemmin opittua. Sitä ei sidota yhteen raitaan, mutta se kuuluu vyökokeeseen.

Nimet ja viitteet

Teoriaviitteet (esimerkiksi "teoriaopas: Pääperiaatteet") ovat linkkejä teoriaoppaan lukuihin. Nimissä on ensin suomenkielinen kuvaus ja sen alla korealainen nimi.

Natsojen ja raitojen tahti

Natsan tai raidan saa aikaisintaan, kun viidesosa vyöarvon minimiajasta ja -tunneista on kertynyt edellisestä natsasta, raidasta tai vyökokeesta (tarkistetaan harjoituskortista). Viides natsa tai raita osuu siis yhteen vyökokeen minimiajan kanssa. Tunnit lasketaan viikkorytmin mukaan. Ohjeelliset välit:

Natsat tai raidat johtavat kokeeseen	Vyökokeen minimiaika / tunnit	Väli natsojen tai raitojen välillä vähintään
Natsat: keltainen vyö (8. gup)	12 viikkoa / 18 tuntia	noin 2,5 viikkoa / 3,5 tuntia
Raidat: 7. gup	12 viikkoa / 18 tuntia	noin 2,5 viikkoa / 3,5 tuntia
Raidat: 6. ja 5. gup	16 viikkoa / 24 tuntia	noin 3 viikkoa / 5 tuntia
Raidat: 4. gup	16 viikkoa / 48 tuntia	noin 3 viikkoa / 10 tuntia
Raidat: 3. gup	20 viikkoa / 90 tuntia	4 viikkoa / 18 tuntia
Raidat: 2. gup	20 viikkoa / 120 tuntia	4 viikkoa / 24 tuntia
Raidat: 1. gup ja valmistautuminen dan-kokeeseen	24 viikkoa / 144 tuntia	noin 5 viikkoa / 29 tuntia

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026

Polku vyöarvoittain



Valkoinen vyö (10. gup)

→ keltaisen vyön koe (8. gup)

Valkoisessa vyössä raitojen paikalla on viisi värinatsaa järjestyksessä keltainen, vihreä, sininen, punainen ja musta.

Natsojen sisältö on sama kuin lasten 2023-vaatimusten keltaisen vyön kokeessa, mutta se on tasattu noin kolmeen asiaan natsaa kohden. Uutta ei ole lisätty eikä mitään poistettu (päätetty 20.10.2026). Natsat koskevat kaikkia seurojen lapsia, myös Harrasteohjelmaa.

Keltainen natsa	Rinnakkaisvalmiusasento ja rinnakkaisasento *narani junbi sogi, narani sogi*	Huomioasento ja kumarrus *charyot sogi, kyong ye jase*	Laskeminen koreaksi viiteen (teoriaopas: Lukusanat)
Vihreä natsa	Kävelyasento *gunnun sogi*	Eturystyslyönti keskikorkeuteen *apjoomuk kaunde baro jirugi*	Alatorjunta kyynärvarrella *palmok najunde makgi*
Sininen natsa	Keskitorjunta kyynärvarren sisäosalla *anpalmok kaunde makgi*	Alatorjunta veitsikädellä *sonkal najunde makgi*	Taekwon-Do-vala ja viisi pääperiaatetta (teoriaopas: Pääperiaatteet, teoriaopas: Taekwon-Do-vala)
Punainen natsa	Kaksoisalatorjunta valmiusasennossa *gunnun junbi sogi, palmok najunde hechyo makgi*	Jalannostopotku ja etupotku kolmella tavalla ja kolmeen korkeuteen *apcha olligi, apcha busigi*	**Saju hana -sarjat**: ensimmäinen lyönti, torjunta ja potku neljään suuntaan *saju jirugi hana, saju makgi hana, saju chagi hana*
Musta natsa	**Kolmen askeleen ottelu** yhteen suuntaan muodossa *sambo matsogi hanchok*	Kolme irrottautumista	Olkapäähippa eri osuma-alueille

VYÖKOKEESSA LISÄKSI

Chon-Ji (ensimmäinen liikesarja).

JATKUVASTI MUKANA, KYSYTÄÄN KELTAISEN VYÖN KOKEESSA

Teoria lajista ja seurasta: lähtömaa, perustaja ja historia, Suomen pääopettaja, seuran perustajat ja pääopettaja sekä liitto, johon seura kuuluu (teoriaopas: Historia). Stadin TKD:n perustaja ja vastuuohjaaja on Kalevi Mannermaa.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026



Keltainen vyö (8. gup)

→ ylemmän keltaisen koe (7. gup)

Raita 1	L-asento *niunja sogi*	Keskitorjunta kyynärvarren ulko- ja sisäosalla L-asennossa *palmok kaunde makgi, anpalmok kaunde makgi*	Lukusanat 1–10 koreaksi (teoriaopas: Lukusanat)
Raita 2	Eturystyslyönti yläkorkeuteen *apjoomuk nopunde baro jirugi*	Varmistava veitsikäsitorjunta *sonkal kaunde daebi makgi*	Kaksoistorjunta kahteen suuntaan *sang palmok makgi*
Raita 3	Nouseva ylätorjunta *palmok chookyo makgi*	Veitsikäsilyönti ulospäin *sonkal kaunde yop taerigi*	Etupotku kolmella tavalla ja kolmeen korkeuteen, parannettu *apcha busigi*
Raita 4	Jatkettu liike: liikkeet ilman taukoa *yonsok dongjak*	Kolme lukkoa itsepuolustuksessa	Teoria: Chon-Jin ja Dan-Gunin tarina (teoriaopas: Liikesarjat)
Raita 5	**Kolmen askeleen ottelu parin kanssa** *sambo matsogi hanchok*	Olkapäähippa eri osuma-alueille	Teoria: viisi pääperiaatetta, vala ja lukusanojen kertaus (teoriaopas: Pääperiaatteet, teoriaopas: Taekwon-Do-vala)

VYÖKOKEESSA LISÄKSI

Dan-Gun (toinen liikesarja). Chon-Ji kuuluu jo keltaisen vyön kokeeseen.

JATKUVASTI MUKANA

Kolme irrottautumista (opittu mustassa natsassa).



Ylempi keltainen (7. gup)

→ vihreän vyön koe (6. gup)

Raita 1	Istuma-asento *annun sogi*	Ristikkäinen lyönti *apjoomuk bandae jirugi*	Teoria: asentojen selittäminen (teoriaopas: Asennot)
Raita 2	Kyynärvarsitorjunta yläkorkeuteen *bakat palmok nopunde makgi*	Sama irrottavana torjuntana *bakat palmok nopunde hechyo makgi*	Sivurystyslyönti yläkorkeuteen *dung joomuk nopunde yop taerigi*
Raita 3	Kiertopotku viistoon ja sivulle *dollyo chagi*	**Saju jirugi dol** (toinen lyöntisarja neljään suuntaan)	**Saju makgi dol ja saju chagi dol** (toiset torjunta- ja potkusarjat)
Raita 4	Teoria: Do-Sanin tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	Nopea liike *barun dongjak*	Kolme potku- tai lyöntilopetusta itsepuolustukseen
Raita 5	**Kolmen askeleen ottelu kahteen suuntaan**, yksin ja parin kanssa *sambo matsogi yangchok*	Ottelu: liikkuminen ja pisteet käsin ja jaloin	Murskaus käsitekniikalla fokukseen

VYÖKOKEESSA LISÄKSI

Do-San (kolmas liikesarja).

JATKUVASTI MUKANA

Tekniikoiden nimet koreaksi (teoriaopas: Sanasto) karttuvat raita raidalta; veitsikäsilyönti ulospäin (myös 7. gupissa); kolme irrottautumista ja kolme lukkoa kertauksena.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026



Vihreä vyö (6. gup)

→ ylemmän vihreän koe (5. gup)

Raita 1	Lähiasento A ja taivutettu asento A *moa junbi sogi A, goburyo junbi sogi A*	Paranneltu L-asento ja varmistava torjunta siinä *gojung sogi, palmok kaunde daebi makgi*	Veitsikäsipisto *sun sonkut kaunde tulgi*
Raita 2	Veitsikäsilyönti sisäänpäin yläkorkeuteen *sonkal nopunde anuro taerigi*	Ympyrätorjunta *anpalmok kaunde dollimyo makgi*	Sivupotku: painava, estävä, kaikki korkeudet *yopcha jirugi*
Raita 3	Teoria: Won-Hyon tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	Saju-sarjat eri tekniikoilla *jirugi, makgi, chagi*	Teoria: Chon-Ji ja Dan-Gun liike liikkeeltä koreaksi
Raita 4	**Kahden askeleen ottelu**, kaksi erilaista *ibo matsogi*	Torjunta + vastahyökkäys lyöntiin	Teoria: Do-San ja Won-Hyo koreaksi, seisontojen selittäminen
Raita 5	Torjunta + vastahyökkäys potkuun ja tartuntaan	Hyppypotkut muodossa ja hyppyetupotku *twimeo, nopichagi*	Murskaus jalkatekniikalla fokukseen

VYÖKOKEESSA LISÄKSI

Won-Hyo (neljäs liikesarja).

JATKUVASTI MUKANA

Ottelu (liikkuminen ja pisteet käsin ja jaloin), sama kuin edellisessä.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026



Ylempi vihreä (5. gup)

→ sinisen vyön koe (4. gup)

Raita 1	Lyönnit ja mittaus istuma-asennosta *annun sogi kaunde baro jirugi*	Tarttumistorjunta kämmenellä *sonbadak kaunde golcho makgi*	Kyynärpäälyönti kämmenkohteeseen *ap palgup kaunde taerigi*
Raita 2	Kaksoisveitsikäsitorjunta *sang sonkal makgi*	Kaksoiskyynärvarsitorjunta yläkorkeuteen *doo palmok nopunde makgi*	X-asento hypyllä ja sivurystyslyönti *kyocha sogi, dung joomuk nopunde yop taerigi*
Raita 3	Yhdistetty liike ja teoria: Yul-Gokin tarina (teoriaopas: Liikesarjat) *eojin dongjak*	Takapotku suorana ja kiertävänä, keski- ja yläkorkeus *dwit chagi*	Teoria: mihin kukin tekniikka on tarkoitettu
Raita 4	**Kahden askeleen ottelu** eri tekniikoilla *ibo matsogi*	**Saju-sarjat** eri tekniikoilla ja eri seisonnoilla	Itsepuolustus katkeamattomana suorituksena
Raita 5	Ottelu: useamman tekniikan yhdistelmät	Hyppyetupotku 50 cm pään yli *nopichagi*	Määrätyt murskaukset fokukseen

VYÖKOKEESSA LISÄKSI

Yul-Gok (viides liikesarja).

JATKUVASTI MUKANA

Teoria: tekniikan opettaminen nuoremmalle (harjoitellaan apuna treenissä).



Sininen vyö (4. gup)

→ ylemmän sinisen koe (3. gup)

Raita 1	Takajalan asento ja veitsikäsitorjunta ranteen sisäpuolella *dwitbal sogi, sonkal dung kaunde bakkuro makgi*	Kämmentorjunta ylöspäin *sonbadak ollyo makgi*	Lähiasento B ja kyynärpääisku yläkorkeuteen *moa junbi sogi B, wi palkup nopunde taerigi*
Raita 2	Kahden nyrkin lyönnit *sang joomuk nopunde sewo jirugi, sang joomuk dwijibo jirugi*	Ristinyrkkitorjunta ylös ja irrotus *kyocha joomuk chookyo makgi, jappyosul tae*	Matala asento ja painava kämmentorjunta *nachyo sogi, sonbadak noollo makgi*
Raita 3	Kulmalyönti *kaunde giokja jirugi*	U-torjunta *digutja makgi*	Hidas liike ja teoria: Joon-Gunin tarina (teoriaopas: Liikesarjat) *neurin dongjak*
Raita 4	**Yhden askeleen ottelu** *ilbo matsogi*	**Kahden askeleen ottelu** eri asennoissa *ibo matsogi*	Itsepuolustus useampaa hyökkääjää vastaan
Raita 5	Ottelu kahta vastustajaa vastaan yhtä aikaa	Ylihyppysivupotku *nomochagi*	Määrätyt ja erikoistekniikkamurskaukset fokukseen

VYÖKOKEESSA LISÄKSI

Joon-Gun (kuudes liikesarja).

JATKUVASTI MUKANA

Sivupotku ja hyppypotkut muodossa (sama vaatimus kuin 5. gupissa); saju-sarjat eri tekniikoilla ja seisonnoilla.



Ylempi sininen (3. gup)

→ punaisen vyön koe (2. gup)

Ikäraja: punaiselle vyölle voi graduoida aikaisintaan 12-vuotiaana, paitsi erityisluvalla.

Raita 1	Pisto alas ranne ylöspäin *dwijibo sonkut najunde tulgi*	Takarystysisku takaviistoon *dung joomuk nopunde yopdwi taerigi*	Liukuminen L-asentoon ja painava ristinyrkkitorjunta *migulgi niunja sogi, kyocha joomuk najunde noollo makgi*
Raita 2	Vuoritorjunta eli W-torjunta *san makgi*	Kahden kyynärpään pisto sivuille *sang palgup yop tulgi*	Työntävä alatorjunta *doo palmok najunde miro makgi*
Raita 3	Päästä tarttuminen ja polvipotku ylös *mori japki, moorup ollyo chagi*	Pisto yläkorkeuteen ranne alaspäin *opun sonkut nopunde tulgi*	Varmistava veitsikäsitorjunta alakorkeuteen *najunde sonkal daebi makgi*
Raita 4	Teoria: Toi-Gyen tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	Hyppy ja lyönti yhdistelmänä	**Ennalta sovittu askelotteluesitys** (1 minuutti)
Raita 5	Ottelu viittä vastustajaa vastaan yhtä aikaa	Itsepuolustus useampaa vastaan	Murskaukset fokukseen

VYÖKOKEESSA LISÄKSI

Toi-Gye (seitsemäs liikesarja).

JATKUVASTI MUKANA

Ibo ja ilbo matsogi eri tekniikoilla ja asennoissa; saju-sarjat.



Punainen vyö (2. gup)

→ ylemmän punaisen koe (1. gup)

Ikäraja: ylemmälle punaiselle vyölle voi graduoida aikaisintaan 12,5-vuotiaana, paitsi erityisluvalla.

Raita 1	Lähiasento C ja työntävä kämmentorjunta *moa junbi sogi C, sonbadak kaunde miro makgi*	Lyönti ylöspäin *ap joomuk ollyo jirugi*	Lyhyt asento ja veitsikäsi-isku alaspäin *soojik sogi, sonkal naeryo taerigi*
Raita 2	Liukuminen asennosta toiseen ja kyynärpääpisto kylkeen *migulgi gojung/niunja sogi, yop palgup tulgi*	Kyynärvarsitorjunta yläkorkeuteen eteen-sivulle *an palmok nopunde yopap makgi*	Nopeat kiertopotkut *barun dongjak dollyo chagi*
Raita 3	Teoria: Hwa-Rangin tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	Tuplahyppypotku	Itsepuolustus useampaa vastaan katkeamattomana
Raita 4	**Askelottelut** eri tekniikoilla ja asennoissa *ibo ja ilbo matsogi*	Itsepuolustusnäytös 2–3 vastustajaa vastaan: suunnittelu	Määrätyt ja erikoistekniikkamurskaukset fokukseen
Raita 5	Ottelu viittä vastustajaa vastaan yhtä aikaa, kontaktilla iän mukaan	Itsepuolustusnäytös valmiina	**Saju-sarjat** eri tekniikoilla ja seisonnoilla

VYÖKOKEESSA LISÄKSI

Hwa-Rang (kahdeksas liikesarja).



Ylempi punainen (1. gup)

→ dan-koe Senior-ohjelmassa (1. dan)

Myös ylemmässä punaisessa vyössä on viisi valkoista raitaa, ja niissä valmistaudutaan dan-kokeeseen. Dan-kokeen ikäraja on 13 vuotta, ja 13 vuotta täyttänyt siirtyy aina Senior Black Belt Programiin. Siksi dan-koe tehdään Senior-ohjelmassa. Vyöarvo säilyy, ja raidat poistuvat. Kesken jääneet raitojen asiat harjoitellaan Senior-ohjelmassa, jossa dan-kokeen vaatimukset ovat samat.

Dan-kokeen läpäissyt alle 18-vuotias saa junior black beltin. Se vaihtuu aikuisten mustaan vyöhön täysi-ikäisenä.

Liiton viralliset ehdot 1. danille (Suomen ITF Taekwon-Do ry:n eli SITF:n mustan vyön vyökoekriteerit 2024 ja toimintaohje 2020):

- vähintään 13 vuoden ikä
- 1-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus (TOK 1)
- D-tuomarikurssi, jos ikä mahdollistaa
- lisenssi maksettuna vähintään kahdelta kaudelta ennen koetta

Tekniikkasisältö on seuran oma (hyväksytty 20.10.2026). Liitto ei julkaise dan-kokeen tekniikkavaatimuksia, vaan ne määrää kokeen pitävä kansainvälinen opettaja. Choong-Moo (liikesarjalappu 9) näytetään dan-kokeessa, ja raidoissa ovat sen tekniikat ja liiton ehdot. Kaikki aiempien vyöarvojen vaatimukset kerrataan. Dan-kokeessa on yleensä kirjallinen osa, ja siihen pitää osata teoriaopas kannesta kanteen.

Raita 1	Choong-Moon uudet käsitekniikat *sonkal nopunde ap taerigi, sonkal dung nopunde ap taerigi, kyocha sonkal momchau makgi, doo sonbadak ollyo makgi*	Hyppysivupotku ja takapotku *twimyo yopcha jirugi, dwitcha jirugi*	Teoria: Choong-Mun ja kaikkien aiempien liikesarjojen tarinat (teoriaopas: Liikesarjat)
Raita 2	**Yhden askeleen ottelu** omilla sovelluksilla *ilbo matsogi*	**Kahden askeleen ottelu** eri tekniikoilla ja asennoissa *ibo matsogi*	Itsepuolustus useampaa vastaan
Raita 3	Ottelu kontaktilla iän mukaan (alle 13 v kevyt vartalokontakti)	Erikoistekniikka- ja voimamurskaukset fokukseen tai iskutyynyyn	
Raita 4	TOK 1 -kurssi (liiton ehto)	D-tuomarikurssi, jos ikä sallii (liiton ehto)	
Raita 5	Kirjallinen harjoitusteoriakoe: koko teoriaopas kannesta kanteen	Harjoitusvyökoe: koko dan-kokeen läpivienti	

DAN-KOKEESSA LISÄKSI (SENIOR-OHJELMASSA)

Choong-Moo (yhdeksäs liikesarja) ja kaikki aiemmat liikesarjat Chon-Jistä Hwa-Rangiin sekä kirjallinen teoriakoe.

JATKUVASTI MUKANA

Saju-sarjat ja kaikki 1. gupin tekniikat kertauksena.

Mitä vaatimukset tarkoittavat

Seuran omat määritelmät vaatimusten tulkinnanvaraisille ilmauksille.

Itsepuolustus katkeamattomana suorituksena (4. gupista alkaen)	Hyökkääjä tekee 3–5 erilaista hyökkäystä peräkkäin ilman taukoa (tartunta, lyönti, potku). Puolustaja vastaa jokaiseen ja on heti valmiina seuraavaan. Arvioidaan sujuvuutta ja etäisyyttä sekä sitä, ettei suoritus pysähdy. 3.–1. gupissa hyökkääjiä on useampi.
Määrätyt murskaukset (4. gupista alkaen)	Vyökokeen pitäjä pyytää suorittamaan valitsemansa murskaukset. Alaikäiset murskaavat aina fokukseen tai iskutyynyyn.
Erikoistekniikkamurskaukset (3. gupista alkaen)	Hyppypotkut tehdään telineeseen tai läpykkään. Kokeen pitäjä päättää, mitä haluaa nähdä.
Tekniikoiden opetus (4. gupin teoria)	Kokelas opettaa yhden alemman vyön tekniikan nuoremmalle harrastajalle noin viidessä minuutissa: näyttää, selittää ja korjaa yhden virheen.
Saju eri tekniikoilla ja seisonnoilla (5. gupista alkaen)	Koekomentaja nimeää tekniikan ja asennon, ja kokelas tekee sarjan neljään suuntaan saju-kaavalla. Tekniikat valitaan siitä, mitä kokelas on siihen asti oppinut. 5. gupissa vaihtuu vain tekniikka. 4. gupista alkaen vaihtuu myös asento (L-asento, istuma-asento, paranneltu L-asento).

Usein kysyttyä

Kenelle Junior Black Belt Program sopii?

Alle 13-vuotiaille lapsille, jotka haluavat edetä Taekwon-Dossa tavoitteellisesti valkoisesta vyöstä junior black beltiin. Ehdotettu aloitusikä on 8–10 vuotta. Ohjelma on Beomin, Sasajan ja Stadin TKD:n yhteinen.

Paljonko Junior Black Belt Program maksaa?

600 € vuodessa perusmaksun päälle. Perusmaksu on sama kuin Harrasteohjelmassa (vuosimaksu 200 € tai kausimaksu 150 €). Lisätaso laskutetaan kalenterivuosittain tammikuussa. Vyökoe maksaa 20 €, ja hintaan kuuluu uusi vyö. Natsat ja raidat ovat maksuttomia.

Miten vyökokeet toimivat?

Vyökokeita on kaksi kertaa vuodessa, huhti–toukokuun ja marras–joulukuun vaihteessa, ja tarvittaessa erillisiä kokeita. Vyökokeeseen vaaditaan tekniikat, harjoitusmäärä ja minimiaika. Kokeessa pitää osata myös kaikki alempien vyöarvojen vaatimukset, ja liikesarja näytetään vasta vyökokeessa.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026

Mitä ovat natsat ja raidat?

Natsa on valkoisessa vyössä oleva värillinen merkki, ja raita on valkoinen merkki keltaisesta vyöstä alkaen. Valkoisessa vyössä on viisi natsaa (keltainen, vihreä, sininen, punainen ja musta), ja jokaisessa värivyöarvossa on viisi valkoista raitaa. Ne eivät ole virallisia vyökokeita, ne ovat maksuttomia ja ne suoritetaan vyökokeessa tai ohjaajalle treenissä.

Missä ja milloin harjoitellaan?

Harjoituspaikat ja -ajat ilmoitetaan myClubissa (besa.myclub.fi). Stadin TKD:n harjoituspaikka ja -ajat tarkentuvat.

Mitä tapahtuu, kun lapsi täyttää 13 vuotta?

Hän siirtyy aina Senior Black Belt Programiin (SBBP). Vyöarvo säilyy, ja raidat poistuvat, koska Senior-ohjelmassa ei ole raitoja. Vyökoevaatimukset ovat samat, ja dan-koe tehdään Senior-ohjelmassa.

Mikä on junior black belt?

Se on musta vyö, jonka keskellä kulkee pituussuuntainen valkoinen raita. Sen saa alle 18-vuotias, joka on läpäissyt dan-kokeen, ja se vaihtuu aikuisten mustaan vyöhön täysi-ikäisenä.

Miten ilmoittaudun mukaan?

Ilmoittaudu myClubissa osoitteessa besa.myclub.fi: valitse perusmaksu ja JBBP-lisätaso. Ennen ilmoittautumista voi osallistua kahdelle maksuttomalle kokeilukerralle.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026