BEOM, SASAJA JA STADIN TKD · ITF TAEKWON-DO

Senior Black Belt Program

Ohjelma vie 13 vuotta täyttäneen valkoisesta vyöstä mustaan vyöhön (1. dan). Eteneminen tapahtuu pelkin virallisin vyökokein: ohjelmassa ei ole natsoja eikä raitoja. Jokaisessa vyöarvossa näet, mitä seuraavassa vyökokeessa vaaditaan.

Junior Black Belt Programista (JBBP) siirrytään tähän ohjelmaan 13-vuotiaana. Vyöarvo säilyy, ja raidat poistuvat.

Musta vyö (1. dan)

Lyhyesti

Kuka	13 vuotta täyttäneet nuoret ja aikuiset. Seurat: Beom, Sasaja ja Stadin TKD.
Mitä	Senior Black Belt Program vie valkoisesta vyöstä mustaan vyöhön (1. dan) virallisin vyökokein. Vähimmäisaika on noin 37 kuukautta (160 viikkoa) ja vähimmäistuntimäärä 630 tuntia.
Harjoittelu	Treeni joka päivä, ohjattuna tai oman ohjelman mukaan. Ohjattuja treenejä on neljä viikossa: kaksi perustreeniä ja kaksi ohjelmatreeniä, 45 minuuttia kerrallaan. Competitor-ohjelma tuo 1–2 lisätreeniä.
Missä ja milloin	Beom: Espoossa, Soukan koulu (perjantai) ja Hansakallion koulu (sunnuntai). Sasaja: Helsingissä, Kalasataman koulu (lauantai). Stadin TKD: Kalasataman koulu ja ValimoGym, ajat tarkentuvat. Black Belt -ohjelman ohjattujen treenien tarkat ajat tarkentuvat.
Hinta	600 € vuodessa lisätasona perusmaksun päälle (perusmaksu 200 € vuodessa tai 150 € kaudessa). Laskutus tehdään kalenterivuosittain tammikuussa. Vyökoe maksaa 20 €, ja hintaan sisältyy uusi vyö.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Miten mukaan	Ilmoittaudu osoitteessa besa.myclub.fi: valitse perusmaksu ja lisätaso Senior Black Belt. Kokeilukertoja on enintään kaksi.
Muut ohjelmat	Katso myös Harrasteohjelma, Junior Black Belt Program ja Competitor-ohjelmat. Kaikki ohjelmat löytyvät sivulta Ohjelmat.

Näin ohjelma etenee

1

Valkoinen vyö

Aloitus on valkoisesta vyöstä. Natsoja ja raitoja ei ole, joten valkoisesta vyöstä mennään suoraan keltaisen vyön (8. gup) kokeeseen.

2

Vyökokeet 8. gupista 1. guppiin

Jokaisessa vyöarvossa harjoitellaan seuraavan vyökokeen vaatimukset. Ylemmän vyöarvon (7., 5., 3. ja 1. gup) tunnistaa seuraavan värin natsasta vyön vasemmalla puolella.

3

Musta vyö, 1. dan

Dan-kokeen ehtona ovat 13 vuoden ikä, TOK 1, lisenssi ja D-tuomarikurssi, kun ikä sallii. Alle 18-vuotias saa junior black beltin.

4

Jatkopolut

Oletuksena ohjaajana. Vaihtoehtoina ovat Competitor-ohjelmat, harrastetreeni ja täysi-ikäisille mustille vöille Sabeom Program.

Säännöt

Nimissä on ensin suomenkielinen kuvaus ja sen alla korealainen nimi. Teoriaviitteet ovat linkkejä teoriaoppaan lukuihin.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Kenelle

Ohjelmaan kuuluvat 13 vuotta täyttäneet. Junior Black Belt Programista (JBBP) siirrytään tähän ohjelmaan 13-vuotiaana: vyöarvo säilyy ja raidat poistuvat. Nuorempien ohjelma on Junior Black Belt Program.
Ohjelmassa ei ole natsoja eikä raitoja. Eteneminen tapahtuu pelkin virallisin vyökokein.

Harjoittelu

Black Belt -harrastaja treenaa joka päivä, joko ohjattuna tai oman harjoitusohjelmansa mukaan. Ohjattuja treenejä on neljä viikossa: kaksi perustreeniä ja kaksi ohjelmatreeniä, 45 minuuttia kerrallaan. Competitor-ohjelma tuo 1–2 lisätreeniä.

Minimiajat

Vyökokeeseen vaaditaan tekniikkavaatimukset, harjoitusmäärä ja minimiaika. Valkoisesta vyöstä 1. daniin vaaditaan vähintään 160 viikkoa ja 630 tuntia. Taulukko on korttien alla.

Vyökokeessa kaikki alempi

Vyökokeessa pitää osata myös kaikki alemmissa vyöarvoissa vaadittu. Aiemmin opittu, uudelleen vaadittu tekniikka on merkitty sanalla *kertaus*.

Yksi liikesarja per vyökoe

Chon-Ji näytetään keltaisen vyön kokeessa, Dan-Gun ylemmän keltaisen kokeessa ja niin edelleen. Viimeiset ovat Hwa-Rang (1. gup) ja Choong-Moo (1. dan). Järjestys on sama kuin lasten ohjelmassa.

Saju ei ole liikesarja

Saju-sarjat (neljään suuntaan) ovat tapa näyttää tekniikoita, eivät liikesarjoja.

Murskaukset

Täysi-ikäiset saavat murskata puulevyyn, harjoituslevyyn tai fokukseen. **Alle 18-vuotiaat murskaavat aina fokukseen tai pidettävään iskutyynyyn, poikkeuksetta**, myös dan-kokeessa.
Määrätyt ja erikoistekniikkamurskaukset valitsee kokeen pitäjä. Hyppypotkut tehdään telineeseen tai läpykkään.

Kontakti ottelussa

Ottelussa on vartalokontakti ja kevyt pääkontakti. Pääkontakti on vain suojien kanssa: ilman suojia ei pääkontaktia.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Ottelu useampaa vastaan

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

Minimiajat vyökokeisiin

Vyökokeeseen vaaditaan tekniikkavaatimukset, harjoitusmäärä ja minimiaika. Ne tarkistetaan harjoituskortista viimeistään harjoitusvyökokeessa. Minimiajat ja -tunnit ovat vähimmäisvaatimuksia.

Vyökoe	Minimiaika	Tunteja vähintään
8. gup, keltainen	12 vk	18
7. gup, ylempi keltainen	12 vk	18
6. gup, vihreä	16 vk	24
5. gup, ylempi vihreä	16 vk	24
4. gup, sininen	16 vk	48
3. gup, ylempi sininen	20 vk	90
2. gup, punainen	20 vk	120
1. gup, ylempi punainen	24 vk	144
1. dan	24 vk	144
Yhteensä valkoisesta 1. daniin	**160 vk, noin 37 kk**	**630**

Aikaa ja tunteja pitää kertyä molempia: vähintään 160 viikkoa (noin 37 kuukautta) ja 630 tuntia. Pelkillä ohjatuilla treeneillä (neljä viikossa, yhteensä 3 tuntia viikossa) tunnit kertyvät noin neljässä vuodessa. Kun osallistut myös kilpailuihin ja leireille, tunnit täyttyvät nopeammin, ja nopein mahdollinen polku on noin kolme vuotta, mikä mahtuu Black Belt -ohjelman viiden vuoden kehykseen. Harjoituskorttiin merkitään tunteja kilpailuista ja leireiltä: kotimaan kilpailu 10 h, ulkomaan kilpailu 20 h, salikisa 5 h sekä kotimaan leiri 10 h ja ulkomaan leiri 20 h päivältä. Myös Competitor-lisätreenit kerryttävät tunteja, ja sinisestä vyöstä alkaen apuohjaajana toimimisesta saa tuplamerkinnän.

Polku vyöarvoittain

Jokaisen vyöarvon osiossa ovat seuraavan vyökokeen vaatimukset osa-alueittain. Vyön piirroksessa vasemmalla näkyvä natsa kertoo seuraavan värin.

Valkoinen vyö (10. gup)

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

→ keltaisen vyön koe (8. gup)

Asennot	Rinnakkaisasento ja rinnakkaisvalmiusasento *narani sogi, narani junbi sogi*	Huomioasento ja kumarrus *charyot sogi, kyong ye jase*
	Kävelyasento *gunnun sogi*	
Torjunnat	Alatorjunta kyynärvarrella *palmok najunde makgi*	Alatorjunta veitsikädellä *sonkal najunde makgi*
	Keskitorjunta kyynärvarren sisäosalla *anpalmok kaunde makgi*	Kaksoisalatorjunta valmiusasennossa *gunnun junbi sogi, palmok najunde hechyo makgi*
Lyönnit	Eturystyslyönti keskikorkeuteen *apjoomuk kaunde baro jirugi*	
Potkut	Jalannostopotku *apcha olligi*	
Saju	**Saju hana -sarjat**: ensimmäinen lyönti, torjunta ja potku neljään suuntaan *saju jirugi hana, saju makgi hana, saju chagi hana*	
Askelottelu	**Kolmen askeleen ottelu** yhteen suuntaan muodossa *sambo matsogi hanchok*	
Itsepuolustus	Kolme irrottautumista	
Ottelu	Olkapäähippa eri osuma-alueille	
Teoria	Lähtömaa, perustaja ja historia, Suomen pääopettaja, seuran perustajat ja pääopettaja sekä liitto, johon seura kuuluu (teoriaopas: Historia)	Viisi pääperiaatetta ja Taekwon-Do-vala (teoriaopas: Pääperiaatteet, teoriaopas: Taekwon-Do-vala)
	Laskeminen koreaksi viiteen (teoriaopas: Lukusanat)	

Liikesarja vyökokeessa

Chon-Ji (ensimmäinen liikesarja)

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Keltainen vyö (8. gup)

→ ylemmän keltaisen koe (7. gup)

Asennot	L-asento *niunja sogi*	
Torjunnat	Keskitorjunta kyynärvarren ulkoosalla *palmok kaunde makgi*	Keskitorjunta sisäosalla (kertaus) *anpalmok kaunde makgi*
	Varmistava veitsikäsitorjunta *sonkal kaunde daebi makgi*	Kaksoistorjunta kahteen suuntaan *sang palmok makgi*
	Nouseva ylätorjunta *palmok chookyo makgi*	
Lyönnit	Eturystyslyönti yläkorkeuteen *apjoomuk nopunde baro jirugi*	Veitsikäsilyönti ulospäin *sonkal kaunde yop taerigi*
Potkut	Etupotku kolmella tavalla ja kolmeen korkeuteen *apcha busigi*	
Sovellus	Jatkettu liike: liikkeet ilman taukoa *yonsok dongjak*	
Askelottelu	**Kolmen askeleen ottelu parin kanssa** *sambo matsogi hanchok*	
Itsepuolustus	Kolme irrottautumista (kertaus)	Kolme lukkoa
Ottelu	Olkapäähippa eri osuma-alueille	
Teoria	Chon-Jin ja Dan-Gunin tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	Pääperiaatteet ja vala (teoriaopas: Pääperiaatteet, teoriaopas: Taekwon-Do-vala) (kertaus)
	Lukusanat 1–10 koreaksi (teoriaopas: Lukusanat)	

Liikesarja vyökokeessa

Dan-Gun (toinen liikesarja)

Ylempi keltainen (7. gup)

→ vihreän vyön koe (6. gup)

Asennot	Istuma-asento *annun sogi*

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Torjunnat	Kyynärvarsitorjunta yläkorkeuteen *bakat palmok nopunde makgi*	Sama irrottavana torjuntana *bakat palmok nopunde hechyo makgi*
Lyönnit	Ristikkäinen lyönti *apjoomuk bandae jirugi*	Veitsikäsilyönti ulospäin (kertaus) *sonkal kaunde yop taerigi*
	Sivurystyslyönti yläkorkeuteen *dung joomuk nopunde yop taerigi*	
Potkut	Kiertopotku viistoon ja sivulle, ottelu- ja perustekninen tapa *dollyo chagi*	
Sovellus	Nopea liike *barun dongjak*	
Saju	**Saju dol -sarjat**: toinen lyönti, torjunta ja potku neljään suuntaan *saju jirugi dol, saju makgi dol, saju chagi dol*	
Askelottelu	**Kolmen askeleen ottelu kahteen suuntaan**, muodossa ja parin kanssa *sambo matsogi yangchok*	
Itsepuolustus	Kolme irrottautumista ja kolme lukkoa (kertaus)	Kolme potku- tai lyöntilopetusta
Ottelu	Liikkuminen ja pisteet käsin ja jaloin	
Murskaus	Vapaavalintainen käsitekniikka levyyn tai fokukseen (alle 18 v fokukseen)	
Teoria	Do-Sanin tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	Tekniikoiden nimet koreaksi (teoriaopas: Sanasto)
	Asentojen selittäminen (teoriaopas: Asennot)	

Liikesarja vyökokeessa

Do-San (kolmas liikesarja)

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Vihreä vyö (6. gup)

→ ylemmän vihreän koe (5. gup)

Asennot	Lähiasento A (moa junbi sogi A)	Taivutettu asento A (goburyo junbi sogi A)
	Paranneltu L-asento *gojung sogi*	
Torjunnat	Ympyrätorjunta keskikorkeuteen *anpalmok kaunde dollimyo makgi*	Varmistava kyynärvarsitorjunta *palmok kaunde daebi makgi*
Lyönnit	Veitsikäsilyönti sisäänpäin yläkorkeuteen *sonkal nopunde anuro taerigi*	Veitsikäsipisto ranne pystyssä *sun sonkut kaunde tulgi*
Potkut	Sivupotku: painava, estävä, kaikki korkeudet *yopcha jirugi*	Hyppypotkut muodossa *twimyo*
	Hyppyetupotku *twimyo apcha, nopichagi*	
Saju	**Saju-sarjat eri tekniikoilla** *jirugi, makgi, chagi*	
Askelottelu	**Kahden askeleen ottelu**, kaksi erilaista *ibo matsogi*	
Itsepuolustus	Torjunta ja vastahyökkäys lyöntiin, potkuun ja tartuntaan	
Ottelu	Liikkuminen ja pisteet käsin ja jaloin kertaus	
Murskaus	Vapaavalintainen jalkatekniikka levyyn tai fokukseen (alle 18 v fokukseen)	
Teoria	Won-Hyon tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	Liikesarjat liike liikkeeltä koreaksi
	Seisontojen selittäminen	

Liikesarja vyökokeessa

Won-Hyo (neljäs liikesarja)

Ylempi vihreä (5. gup)

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

→ sinisen vyön koe (4. gup)

Asennot	X-asento hypyllä *kyocha sogi*	
Torjunnat	Kaksoiskyynärvarsitorjunta yläkorkeuteen *doo palmok nopunde makgi*	Kaksoisveitsikäsitorjunta *sang sonkal makgi*
	Tarttumistorjunta kämmenellä *sonbadak kaunde golcho makgi*	
Lyönnit	Lyönnit ja mittaus istuma-asennosta *annun sogi kaunde baro jirugi*	Sivurystyslyönti hypyllä *dung joomuk nopunde yop taerigi*
	Kyynärpäälyönti kämmenkohteeseen *ap palgup kaunde taerigi*	
Potkut	Takapotku suorana ja kiertävänä, keski- ja yläkorkeus *dwit chagi*	Hyppyetupotku 50 cm pään yli *nopichagi*
Sovellus	Yhdistetty liike *eojin dongjak*	
Saju	**Saju-sarjat eri tekniikoilla ja eri seisonnoilla**	
Askelottelu	**Kahden askeleen ottelu** eri tekniikoilla *ibo matsogi*	
Itsepuolustus	Itsepuolustus katkeamattomana suorituksena	
Ottelu	Useamman tekniikan yhdistelmät	
Murskaus	Määrätyt murskaukset	
Teoria	Yul-Gokin tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	Mihin kukin tekniikka on tarkoitettu
	Tekniikan opettaminen	

Liikesarja vyökokeessa

Yul-Gok (viides liikesarja)

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Sininen vyö (4. gup)

→ ylemmän sinisen koe (3. gup)

Asennot	Lähiasento B (moa junbi sogi B)	Takajalan asento *dwitbal sogi*
	Matala asento *nachyo sogi*	
Torjunnat	Veitsikäsitorjunta ranteen sisäpuolella *sonkal dung kaunde bakkuro makgi*	Kämmentorjunta ylöspäin *sonbadak ollyo makgi*
	Ristinyrkkitorjunta ylös ja irrotus *kyocha joomuk chookyo makgi, jappyosul tae*	Painava kämmentorjunta *sonbadak noollo makgi*
	U-torjunta *digutja makgi*	
Lyönnit	Kyynärpääisku yläkorkeuteen *wi palkup nopunde taerigi*	Kahden pystynyrkin lyönti *sang joomuk nopunde sewo jirugi*
	Kahden nyrkin lyönti ranne ylöspäin *sang joomuk dwijibo jirugi*	Kulmalyönti *kaunde giokja jirugi*
Potkut	Sivupotku ja hyppypotkut muodossa (kertaus)	Ylihyppysivupotku *nomochagi*
Sovellus	Hidas liike *neurin dongjak*	
Saju	**Saju-sarjat eri tekniikoilla ja eri seisonnoilla**	
Askelottelu	**Kahden askeleen ottelu** eri tekniikoilla ja asennoissa *ibo matsogi*	**Yhden askeleen ottelu** *ilbo matsogi*
Itsepuolustus	Katkeamaton suoritus useampaa hyökkääjää vastaan	
Ottelu	Ottelu kahta vastustajaa vastaan yhtä aikaa	
Murskaus	Määrätyt ja erikoistekniikkamurskaukset	
Teoria	Joon-Gunin tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Liikesarja vyökokeessa

Joon-Gun (kuudes liikesarja)



Ylempi sininen (3. gup)

→ punaisen vyön koe (2. gup)

Asennot	Liukuminen L-asentoon *migulgi niunja sogi*	
Torjunnat	Vuoritorjunta eli W-torjunta *san makgi*	Painava ristinyrkkialatorjunta *kyocha joomuk najunde noollo makgi*
	Työntävä alatorjunta *doo palmok najunde miro makgi*	Varmistava veitsikäsitorjunta alakorkeuteen *najunde sonkal daebi makgi*
Lyönnit	Pisto alas ranne ylöspäin *dwijibo sonkut najunde tulgi*	Takarystysisku takaviistoon *dung joomuk nopunde yopdwi taerigi*
	Kahden kyynärpään pisto sivuille *sang palgup yop tulgi*	Pisto yläkorkeuteen ranne alaspäin *opun sonkut nopunde tulgi*
Potkut	Päästä tarttuminen ja polvipotku ylös *mori japki, moorup ollyo chagi*	Hyppy ja lyönti yhdistelmänä
Saju	**Saju-sarjat eri tekniikoilla ja eri seisonnoilla** kertaus	
Askelottelu	**Kahden ja yhden askeleen ottelu** eri tekniikoilla ja asennoissa *ibo ja ilbo matsogi*	**Ennalta sovittu askelotteluesitys** (1 min)
Itsepuolustus	Katkeamaton suoritus useampaa vastaan	
Ottelu	Ottelu viittä vastustajaa vastaan yhtä aikaa	
Murskaus	Määrätyt ja erikoistekniikkamurskaukset	
Teoria	Toi-Gyen tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	

Liikesarja vyökokeessa

Toi-Gye (seitsemäs liikesarja)

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Punainen vyö (2. gup)

→ ylemmän punaisen koe (1. gup)

Asennot	Lähiasento C (moa junbi sogi C)	Liukuminen paranneltuun L-asentoon ja L-asentoon *migulgi gojung sogi, migulgi niunja sogi*
	Lyhyt asento *soojik sogi*	
Torjunnat	Työntävä kämmentorjunta *sonbadak kaunde miro makgi*	Kyynärvarsitorjunta yläkorkeuteen eteen-sivulle *an palmok nopunde yopap makgi*
Lyönnit	Lyönti ylöspäin *ap joomuk ollyo jirugi*	Veitsikäsi-isku alaspäin *sonkal naeryo taerigi*
	Kyynärpääpisto kylkeen *yop palgup tulgi*	
Potkut	Nopeat kiertopotkut *barun dongjak dollyo chagi*	Tuplahyppypotku
Saju	**Saju-sarjat eri tekniikoilla ja eri seisonnoilla** kertaus	
Askelottelu	**Kahden ja yhden askeleen ottelu** eri tekniikoilla ja asennoissa *ibo ja ilbo matsogi*	
Itsepuolustus	Katkeamaton suoritus useampaa vastaan	Itsepuolustusnäytös 2–3 vastustajaa vastaan
Ottelu	Ottelu viittä vastustajaa vastaan yhtä aikaa, kontaktilla (vartalo ja kevyt pää suojin)	
Murskaus	Määrätyt ja erikoistekniikkamurskaukset	
Teoria	Hwa-Rangin tarina (teoriaopas: Liikesarjat)	

Liikesarja vyökokeessa

Hwa-Rang (kahdeksas liikesarja)

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14



Ylempi punainen (1. gup)

→ musta vyö (1. dan)

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.



Junior black belt, alle 18-vuotiaat

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), johon pääsee 13-vuotiaana
- D-tuomarikurssi 14 vuotta täyttäneillä (13-vuotias voi tehdä dan-kokeen ilman sitä)
- lisenssi maksettuna vähintään kahdelta kaudelta ennen koetta

Tekniikkasisältö on seuran oma ja sama kuin lasten junior black belt -kokeessa. Liitto ei julkaise dan-kokeen tekniikkavaatimuksia, vaan ne määrää kokeen pitävä kansainvälinen opettaja. Kaikki aiempien vyöarvojen vaatimukset kerrataan.

Choong-Moon tekniikat	Veitsikäsi-isku eteen yläkorkeuteen *sonkal nopunde ap taerigi*	Sama ranteen puolella *sonkal dung nopunde ap taerigi*
	Ristikkäinen veitsikäsitorjunta *kyocha sonkal momchau makgi*	Kahden kämmenen torjunta ylöspäin *doo sonbadak ollyo makgi*
Potkut	Hyppysivupotku *twimyo yopcha jirugi*	Takapotku *dwitcha jirugi*
Saju	**Saju-sarjat** eri tekniikoilla ja eri seisonnoilla kertaus	
Askelottelu	**Yhden askeleen ottelu** omilla sovelluksilla *ilbo matsogi*	**Kahden askeleen ottelu** eri tekniikoilla ja asennoissa *ibo matsogi*
Itsepuolustus	Itsepuolustus useampaa vastaan	
Ottelu	Ottelu kontaktilla (vartalo ja kevyt pää suojin)	
Murskaus	Erikoistekniikka- ja voimamurskaukset: täysi-ikäiset levyyn tai fokukseen, alle 18 v fokukseen tai iskutyynyyn	

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

Teoria	Choong-Mun ja kaikkien aiempien liikesarjojen tarinat (teoriaopas: Liikesarjat)	**Kirjallinen teoriakoe koko teoriaoppaasta** kannesta kanteen
Valmistautuminen	Kirjallinen harjoitusteoriakoe ja harjoitusvyökoe, jossa käydään läpi koko dan-koe	

Liikesarjat dan-kokeessa

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

Mustan vyön jälkeen

Oletuksena musta vyö jatkaa ohjaajana. Ohjaajan rooli tukee myös liiton ehtoja ylemmille daneille (kasvava rooli seuratoiminnassa, II daniin VOK 1 eli 1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus). Muut vaihtoehdot:

Polku	Kenelle	Painotus
Competitor-ohjelmat	Mustat vyöt (senior) ja värivyöt, myös lapset (junior)	Kilpailu
Harrastetreeni	Mustat vyöt sekä Competitor-ohjelmien värivyöt	Harrastaminen ilman koetavoitetta
Sabeom Program (kohti 4. dania)	Vain ja ainoastaan täysi-ikäiset mustat vyöt	Dan-polku IV daniin (liiton ehdot: TOK 2–3 eli Taekwon-Do-ohjaajakoulutus, VOK 1–2 eli valmentaja- ja ohjaajakoulutus, IIC eli International Instructor Course, ITF:n kansainvälinen ohjaajakurssi, valmistautumisajat 1,5–3 vuotta)

Mitä vaatimukset tarkoittavat

Seuran omat määritelmät vaatimusten tulkinnanvaraisille ilmauksille.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

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. Täysi-ikäiset levyyn tai fokukseen, alle 18-vuotiaat aina fokukseen tai iskutyynyyn.
Erikoistekniikkamurskaukset (3. gupista alkaen)	Hyppypotkut tehdään telineeseen tai läpykkään. Kokeen pitäjä päättää, mitä haluaa nähdä.
Tekniikan opettaminen (4. gupin teoria)	Kokelas opettaa yhden alemman vyön tekniikan aloittelevalle 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

Napauta kysymystä, niin vastaus aukeaa.

▼ Kenelle Senior Black Belt Program sopii?
13 vuotta täyttäneille nuorille ja aikuisille, jotka haluavat edetä valkoisesta vyöstä mustaan vyöhön. Mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta, ja ohjelma on käytössä Beomissa, Sasajassa ja Stadin TKD:ssa.

▼ Kauanko mustaan vyöhön kestää?
Nopeimmillaan noin kolme vuotta: vähintään 160 viikkoa (noin 37 kuukautta) ja 630 harjoitustuntia, kun osallistut kilpailuihin ja leireille. Pelkillä ohjatuilla treeneillä, joita on 3 tuntia viikossa, tunnit kertyvät noin neljässä vuodessa. Kilpailut ja leirit kerryttävät tunteja nopeasti: kotimaan kilpailusta merkitään 10 tuntia ja ulkomaan kilpailusta 20 tuntia. Ohjelman enimmäiskesto on viisi vuotta.

▼ Mitkä ovat dan-kokeen ehdot?
1. dan -kokeeseen vaaditaan vähintään 13 vuoden ikä, TOK 1 -ohjaajakoulutus, D-tuomarikurssi (14 vuotta täyttäneillä), lisenssi maksettuna kahdelta kaudelta, seuran tekniikkavaatimukset ja kirjallinen teoriakoe koko teoriaoppaasta.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14

▼ Paljonko Senior Black Belt Program maksaa?
600 euroa vuodessa lisätasona perusmaksun päälle. Perusmaksu on 200 euroa vuodessa tai 150 euroa kaudessa, ja lisätaso laskutetaan kalenterivuosittain tammikuussa. Vyökoe maksaa 20 euroa, ja hintaan sisältyy uusi vyö.

▼ Missä ja milloin treenataan?
Ohjattuja treenejä on neljä viikossa: kaksi perustreeniä ja kaksi ohjelmatreeniä, 45 minuuttia kerrallaan. Competitor-ohjelma tuo 1–2 lisätreeniä. Beomin ryhmät kokoontuvat Espoossa Soukan koulussa (perjantai) ja Hansakallion koulussa (sunnuntai), Sasajan ryhmä Helsingissä Kalasataman koulussa (lauantai). Stadin TKD harjoittelee Kalasataman koulussa ja ValimoGymissä. Stadin TKD:n ajat sekä Black Belt -ohjelman tarkat treeniajat tarkentuvat.

▼ Miten ilmoittaudun mukaan?
Ilmoittaudu osoitteessa besa.myclub.fi: valitse perusmaksu ja lisätaso Senior Black Belt. Kokeilukertoja on enintään kaksi.

▼ Voiko aloittaa aikuisena ilman aiempaa kokemusta?
Kyllä. Ohjelma alkaa valkoisesta vyöstä, eikä ylärajaa iälle ole. Ensimmäinen vyökoe on keltaiseen vyöhön (8. gup), ja siihen vaaditaan vähintään 12 viikkoa ja 18 tuntia harjoittelua.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 0.14