



Vyökoevaatimukset 1.7

BOREAL HANMOODO

Koonnut: Antti Junikka | Dan-Kollegio | 4.1.2026

Boreal Hanmoodon vyökokeet ja harjoittelu

Tämän dokumentin tarkoituksena on esittää voimassa olevat vyökokeekriteerit ja toimia harjoitusten rakentamista ohjaavana työkaluna. Ajatus on, että asioiden ollessa linjassa, dokumentin myötäisellä arkisella harjoittelulla harrastajat valmistautuvat samalla myös vyökokeisiin. Vyökoe on ennen kaikkea opettujien asioiden testaustilaisuus, mutta myös oppimis- ja opetustilaisuus. 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 (haku koulutukseen E-Hq palvelun kautta). Valvoja pyrkii ohjaamaan kokeista 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 kokeilaiden 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 (painetestit). Otteluparitekniikoissa toimitaan vapaassa liikkeessä ja käytetään mahdollisuuksien mukaan suojia.

Vaikka vyökoevaatimukset antavatkin suuntaa niistä sisällöistä, joita milläkin vyöarvolla tulee harjoitella ja osata, ei tekniikkasisältöä pidä noudattaa orjallisesti harjoituksia rakentaessa. Tietysti sekä vetäjälle että harrastajalle on hyötyä siitä, että hahmottaa ajan kanssa vyöarvojen mukaisen viitekehysten. Tekniikat eivät kuitenkaan ole suoriltaan opetettavissa paperilta lukemalla ja näyttämällä, vaan niitä täytyy rakentaa osa kerrallaan. Keskity siis varsinaisen sisällön opettamiseen raamin sijaan. Usein tekniikan tärkein anti saattaakin 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 useille vyöarvoille 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) kokeilaiden ikä ja muut vastaavat suoritukseen vaikuttavat seikat. Tarvittaessa oma seuravetäjä tiedottaa valvojaa kokelaan mahdollisista rajoitteista. Värivöillä 10.-5.kup vyökokeen läpäisyyn vaaditut tasokriteerit ovat suuripiirteisempiä, mutta niiden

yhteyteen on sisällytetty myös ohje, mihin tulisi pyrkiä. Läpäisyn edellyttämä tasokriteeri löytyy lihavoituna, ohje kursivilla. Tätä ylemmillä voilla se tasokriteeri, mihin alemmat värikyöt vasta pyrkivät, on vaatimus. Alkupään värikyöillä (10.-5.kup) riittää siis pääsääntöisesti tekniikoiden perustaso: oikeansuuntainen ja selkeästi tunnistettava tekniikka. Tämän jälkeen (6.kup-) omaksumiskyky on parempi ja uusien tekniikoiden lisäksi myös vanhoissa tekniikoissa tulee näkyä korkeampien 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. Osioista tulee ilmetä, että asioita on laajasti harjoiteltu. 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.

Lisensoiduille ohjaajille annettu ohjeistus vyökokeen kestosta (vyökokeille kannattaa varata aikaa tämän mukaan):

- 1-2 vyöarvoa: 1,5 tuntia
- 3-4 vyöarvoa: 2 tuntia
- 5-6 vyöarvoa: 2,5 tuntia
- 7+ vyöarvoa: 3 tuntia

Vyökoe on maksullinen ja sen hintasuositukset löytyvät Boreal Hanmoodon virallisesta hinnastosta (sivu 4). 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. Tällöin passiin merkitään vasta annettujen ehtojen hyväksymis- ja vyönmyöntöpäivä, ja kun mahdollista, ehdot antaneen lisensoidun ohjaajan allekirjoitus.
3. Hylkäys, jolloin vyöarvon saamiseksi tulee vyökokeeseen osallistua uudestaan. Passiin ei tule merkintöjä. Tällöin vyökokeesta peritään myös uusi vyökoemaksu.

10.kup – 0.kup värikyökokeet tähtäävät harrastajan teknisen monipuolisuuden lisäämiseen ja kestävien ominaisuuksien kehittämiseen. 1.dan mustavöinen harrastajan hallitsee jo kamppailun eri osa-alueita monipuolisesti ja omaa rautaisen kunnon sekä periksiantamattoman mielen. Mustan vyön 1.-3.dan asteilla tekniikoita tulee edelleen lisäa 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 kestäväään tapaan toimia ja harjoitella läpi elämän. Tämä on kärsivällisen laji. Kamppailullisten ominaisuuksien ja lajiperiaatteiden ymmärryksen kehittymiseksi Boreal Hanmoodon opetussuunnitelmaan on sisäänrakennettu kehon vahvistamis- ja liikkeenymmärryksen kehittämismenetelmä, joka avautuu harrastajalle ajan kanssa vyöarvoissa edetessä. Monipuolisen ja syvällisen osaamisen kautta muodostuva punainen lanka nivoo harrastajassa lopulta kaiken opitun yhteen. 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, kuinka se palaa, ja jatkuu, 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 vyöarvo, jonka vyökokeeseen haetaan hakemuksella kokelaan toimesta. Tästä eteenpäin dan-kokeeseen kutsutaan erikseen Dan-Kollegion toimesta ja kriteereissä painaa enemmän lajin eteen tehty esimerkillinen ja merkittävä työ. Yli 4.dan kandidaatin tulee kuitenkin osallistua esimerkillisesti korkeimmat vaatimuskriteerit täyttävään täysimittaiseen dan-kokeeseen, jotta Dan-Kollegio voi tehdä päätöksen vyön myöntämisestä. Jokainen suoritettu dan edellyttää suoritettua dan-kuntokoetta.

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

Vyöjärjestelmä, vyökoehinnasto ja valvojien 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. 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 vyön kokelas. Kykenee ohjaamaan ylempiä väriwyöitä. Oikeus osallistua Kohti mustaa vyötä -leireille. Dan-Kollegion ohjauksessa ja seurannassa. Vyökoeket voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
2.kup ruskea (1 natsa): mustan vyön kokelas. Vyökoeket voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
1.kup ruskea (2 natsaa): mustan vyön kokelas. Vyökoeket voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
0.kup ruskea (3 natsaa): mustan vyön kokelas, jolla oikeus hakea dan-kokeeseen. Vyökoeket voi valvoa vain Dan-Kollegion jäsen. Vyökokeen hinta 40€.
1.dan musta: ohjaaja. Kykenee ohjaamaan kaikkia väriwyöitä. Oikeus osallistua dan -leireille. Oikeus hakea osallistumista Boreal Hanmoodon lisenssikoulutukseen, jonka suoritettuaan hyväksytysti on oikeutettu valvomaan vyökokeita 4.kup asti, sekä vetämään leirejä ^(TM) valtakunnallisesti. Vyökoeket voi valvoa vain Dan-Kollegio (min. 2 henkilöä). Vyökokeen hinta 180€. (Kts. Junior dan järjestelmä alle 18-vuotiaille, s.19)
2.-3.dan musta: ylempi ohjaaja. Vyökoeket 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. Vyökoeket voi valvoa vain Dan-Kollegio. (min. 2 henkilöä + pääopettaja / 4 henkilöä). Vyökokeen hinta 300€.

Tyyliuunnan vyökoekriteereistä päättää ja niitä valvoo Boreal Moodo Oy:n (myöh. Boreal Moodo) valitsema Dan-Kollegio. Boreal Hanmoodo on Boreal Moodon rekisteröimä tavaramerkkiTM. Boreal Moodo kouluttaa ja lisensoi kaikki 9.-4.kup vyökoekiden pitoon oikeutetut vyökoevalvojat. Dan-Kollegion jäsenen oman vyökokeen ollessa kyseessä kyseinen jäsen on jäävi osallistumaan kokeeseensa liittyvään päätöksentekoon. Hinnat ovat suosituksia ja sisältävät alv:n. Dan-kokeen hintaan sisältyy omalla nimellä varustettu ja dan merkitty vyö sekä sertifikaatti (Huom! Junior dan poikkeaa tästä, s. 19).

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

Keltaisen vyön (9.kup alempi värikyö-) vaatimukset:

Yksilötekniikat pistokokein: • Otteluasento, joustava liike ja puolen vaihto • Askellus: eteen, taakse, vasen, oikea • Painonsiirrot etujalka ja takajalka • Perustorjunta vartalon kierrolla • Suorat lyönnit • Etupotku, kiertopotku, etujalan sivupotku • Potkutekniikan palautustavat 1-3: taakse, viereen ja eteen • Kuperkeikka eteen ja taakse, taaksepäin kaatuminen, kolmiokaatuminen	Paritekniikat: • Valkoisen vyön itsepuolustustekniikat: 1. Yhden ja kahden käden irrottautumiset(4) ranteista 2. Rannekaato ranneotteesta ja lukko 3. Maahan vienti vatsalle ranneotteesta, lukko 4. Etupotkusta alasvienti vatsalle/selälle ja hallinta • Valkoisen vyön ottelutekniikat: 1. Kiertopotkun ristitorjunta(1) 2. Ristitorjunta(1), suorat lyönnit 3. 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. Roolit ja tekniikat vaihtuvat valvojan ohjeen mukaan

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

Vihreän vyön (8.kup) vaatimukset:

Yksilötekniikat pistokokein: • 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	Paritekniikat: • Keltaisen vyön itsepuolustustekniikat: 1. Veitsilyönti ranneotteesta, jalkapyyhkäisy, lyönti, lukko 2. Maahan vienti lyönnistä, lukko 3. S-lukko yhden käden rinnusotteesta, alasvienti ja lukko 4. Kiertopotkusta alasvienti ja jalkasidonta • Keltaisen vyön ottelutekniikat: 1. Kiertopotkusta heitto 2. Väistöt ja suorat lyönnit 3. 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 käännoksellä
- 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 poispäin ja potkun puolelle takaviistoon. Tekniikoissa pyritään hyödyntämään vastalyönti/-potkuaskelta.

Oranssin vyön (7.kup) vaatimukset:

Yksilötekniikat pistokokein: • Hämäysliike paikaltaan ja puolen vaihdolla, yhdistelmä • Ristitorjunta(2) suoraan / koukkaavaan potkuun • Koukkulyönnit sivuilta päähän ja vartaloon • Koukkupotku, takakiertopotku • Kova kissakaatuminen, volttikaatuminen	Paritekniikat: • Vihreän vyön itsepuolustustekniikat: 1. Alasvienti kainalon alta kahden käden ranneotteesta ja hallinta 2. Lyönnistä rannekaato, lukko 3. Kahden käden tarttumisen esto, veitsilyönnit kaulaan, polvipotku ja työntö 4. Irrottautuminen kahden käden hartiaotteesta takaa ja heitto (hiha/käsivarsiote) polvelta • Vihreän vyön ottelutekniikat 1. Lyöntitorjunta, lyönnit vastaan 2. Lyöntitorjunta, kiertopotku vastaan 3. 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. 2. 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 vyö-) vaatimukset:

Yksilötekniikat pistokokein: • Askeetus etujalan ympäri 90 astetta, heittoaskel polvelle • Ristitorjunta(1) kiertopotkuun (pyöreä rauhallinen liike) • Koukkulyönnit alhaalta • Tuplapotkut (paikaltaan) • Taaksepäin kaatuminen kerien, hyppytaaksepäin kaatuminen • Nunchaku 1/2: 1.pään päällä, 2.sivulla kainalo-olka, 3.sivukahdeksikot, 4.kainalovaihto	Paritekniikat: • Oranssin vyön itsepuolustustekniikat: 1. Jalkasakset ranneotteesta ja lukko 2. Löynnistä yhden käden torjunta ja potku vastaan, kainalon alta lukotus 3. Suora käsilukko kainaloon kahden käden rinnusotteesta 4. Lonkkaheitto pystystä (niska/takakainalo/selkä) ranneotteesta • Oranssin vyön ottelutekniikat: 1. Ristitorjunta(2) etupotkuun, hyökkäyslinjan korjaus, vartalokoukut 2. Ristitorjunta(2) sivupotkuun, kiinniotto ja pyyhkäisy vatsalle 3. Ristitorjunta(2) takapotkuun ja alasvienti takavyöstä vatsalleen
---	--

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan kommentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, löynnit 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)
- Taaksepäin kaatuminen kerien aloitetaan jalat suorana yhdessä istuen, tekniikan jälkeen keritään peilikuvana takaisin lähtöasentoon, josta toinen puoli. Hyppytaaksepäin kaatuminen 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:

Yksilötekniikat pistokokein: • Etäisyys/vaihtoaskel: Tuplapotkut • Ristitorjunta(1) kiertopotkuun (pyöreästi 1-3 kertaa nopeasti) • Suorat lyönnit etu+taka (painonsiirto)+etu • Takakiertopyyhkäisy, hyppyetupotku, hyppykiertopotku • Hyppynkolmiokaatuminen, hyppytiikerikaatuminen • Keppi 1/3: kahden käden pyörityksestä 1.pitkä asento ja iskut pääilmansuunnista, 2.tiikeriasento ja iskut sivulta alas	Paritekniikat: • Violetin vyön itsepuolustus: Ylemmän värikyön painetesti: 3 min jatkuva sovellus aikaisemmin opituista tekniikoista • Violetin vyön ottelutekniikat painiotteesta: 1. Jalkakamppi edestä 2. Käsiveto ja jalkasakset 3. Takavyöhön siirtyminen kainalon ali ja alasvienti
--	---

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 sarjan hallintaa ei vaadita mutta tulee menetelmänä opettaa.
- Ristitorjunnan tulee olla sujuva ja nopea yksi liike
- Suorissa lyönneissä toisen ja kolmannen välissä tarvitaan selkeä painonsiirto
- Takakiertopotku kyykystä siten, että maasta päästään ylös takaisin lähtöasentoon. Hyppypotkujen hypyn korkeus vapaa, palautus eteen, askel taakse ja toinen puoli
- Hyppypotkamiset 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. Ideana on, että suorituksessa ilmenee myös opetettuja itsepuolustustekniikoita pelkän tilanhallinnan sijaan. Jos vain yksi avustaja, lukkoon päädyttyä irrotetaan heti ote ja avustaja hyökkää heti uudelleen. Pyrkimyksenä on vaikuttaa ennakoiden tilanteeseen, ottaa ohjat. Suorituksessa saa käyttää tekniikoihin soveltuvia hämäysiskuja hallitusti. **Tasovaatimus: ”Tuleen ei jäädä makaamaan”**
- Ottelutekniikoissa liikutaan askeltaen rennossa painiotteessa (etukäsi niskassa/puvussa, takakäsi käsivarrella. Kyseessä ei ole kamppailu-, vaan elävä avustustilanne. **Tasovaatimus kuten edellä (Ks. sivut 5 ja 6). Tekniikan jälkeen tulee päätyä tasapainoiseen tilanteeseen, josta pääsee pois.** *Pyrkimyksenä osoittaa irrottautumisen-/horjutusliike, jonka jatkeeksi tekniikka tehdään*

Punaisen vyön (4.kup) vaatimukset:

Yksilötekniikat pistokokein: • Askeltaen eteen suorat lyönnit: jabi+etu+taka+käännös 90 astetta • Lyöntien päätorjunta • Lyöntikombinaatio: Suora+sivukoukku+alakoukku • Hyppysivupotku, hyppytakapotku • Hyppykissakaatuminen, Hyppyykovakissakaatuminen • Miekka 1/4: ratsastusasentoon veto, 1.suora, 2.yläviistot v+o, 3.alaviistot v+o, 4.vaa'at v+o ja 1-4 kombinaatio, tupetus	Paritekniikat: • Sinisen vyön itsepuolustustekniikat: 1. Irrottautuminen takakuristuksen yrityksestä, alasvienti 2. Lyönnistä heitto selän yli, kääntölukko vatsalle 3. Kädenohitus+kuristus kahden käden tarttumisesta, kyynärpääisku rintaan 4. Tuplakiertopotkun torjunta ja kyynärpääisku pyörähtäen 5. S-lukko ranneotteesta, kyynärlukko ja olkalukko • Sinisen vyön ottelutekniikat painiotteesta ja maassa: 1. Alasvienti selän yli 2. Heitto polvelta 3. Taklaus suoraan eteen, ohitus
---	---

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 harjoitusmiekalla

Huomioitavaa paritekniikoista:

- Itsepuolustustekniikoiden suoritusmuoto kuten aikaisemmin, mutta **ylemmän värivyön korkeampi tasovaatimus: Aikaisemmin pyrkimyksenä olleet asiat tulee näkyä konkreettisesti tekemisessä (selkeä kehitys: ennakointi, sujuvuus, nopeus, voima jne.)** ja suorituksesta tulee näkyä vahva asenne
- Ottelutekniikoiden suoritusmuoto kuten edellä, mutta päätyen sivusidontaan (käsi/kainalo-hallinta). **Edellisen kohdan mukaisesti ylemmän värivyön korkeampi tasovaatimus (selkeä kehitys: ajoitus, etäisyys, voima jne.)**

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

Yksilötekniikat pistokokein: • Taklausaskeleet pystystä / polvelta • Lyöntien sivuväistöt • Suorat lyönnit: etu+taka(painonsiirto)+taka+etu • Hyppykirvespotku, hyppytakakiertopotku • Hyppyvolttikaatuminen, hyppyaaksepäinakaatuminen kerien • Nunchaku 2/2: 1.kolmiotekniikka, 2.rannepyöritys vaaka, 3.rannepyöritys kahdeksikko, 4.vaakakahdeksikko takaa vaihtaan	Paritekniikat: • Punaisen vyön itsepuolustustekniikat: 1. Käärmelukko ranneotteesta 2. Lyönnin alasohjaus ja pyykkilanka vastaan, hallinta 3. S-lukko kahden käden ranneotteesta kädet ylhäällä 4. Lyönnistä takakiertopyyhkäisy 5. Lyönnin A-torjunta, käsiveto ja kaato taakse, hallinta • Punaisen vyön ottelutekniikat pystystä maahan ja lopetukseen: 1. Kiertopotkusta uhrautumisheitto seuraten päälle ja suora kyynärlukko 2. Kiertopotkusta lonkkaheitto ja sivusidonnasta olka-kyynärlukko 3. Kiertopotkusta taklaus kääntäen, ohitus, 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 painonsiirrosta väh. ison hanksan 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 (s. 10)**
- 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

Yksilötekniikat pistokokein: • Lyönnin sivuväistöstä askeleella suora vartaloon + koukku • Lyöntien U-väistöt • Kuusi lyöntiä: Etukäden suora+sivukoukku+alakoukku +takakäden suora+sivukoukku+alakoukku • Sekapotkut • Hyppykissakaatuminen esteen yli • Keppi 2/3: torjunnat pääilmansuuntiin pitkässä asennossa kahden käden pyörityksestä	Paritekniikat: • Itsepuolustustekniikat valkoinen-oranssi • Pystyottelun ymmärryksen ja osaamisen näyttö
--	---

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Harjoitteet aloitetaan vasen jalka edessä valvojan komentojen mukaan
- Askeleet, torjunnat, lyönnit ja potkut suoritetaan otteluasennosta
- Askellusosuudessa yhdistetään etujalan askel, nyrkkeilyn sivuväistö ja suora lyönti, johon jatketaan koukulla. Liike soveltuu hyökkäämiseen ja vastahyökkäykseen tavoitteena yhdenaikaisuus ensiliikkeessä ja vapaavalintaisella koukulla jatkaminen siitä
- Lyöntikombinaatiossa tehdään saman puolen kolmen lyönnin kombinaatio molemmiin puoliin, 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 askelidea (etäisyys- ja vaihtoaskel mukana) sekoittamalla mitä tahansa valvojan yksittäin vaatimia peruspotkuja keskenään, esim. Etupotku + takapotku. Koko sarjaa ei kysytä mutta sen idea ryhmämuodossa harjoittelun metodina tulee ymmärtää.
- Hyppykissakaatuminen tulee hallita korkean ja pitkän esteen yli
- Keppitekniikassa sujuva pyöritys, jokainen torjunta tehdään sekä oikea että vasen jalka edessä, (jokainen torjuntasuunta 2x). Sivutorjuntajonon 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 (s. 10)**
- Vyökokeessa kokelas ottaa 2 min pystyottelun, jossa hänellä tulee näkyä ymmärrys ja osaaminen aiemmin opetetusta (asento/etäisyys/suojaus/hämäys/väistöt/torjunnat/ajoitus/hyökkäys). **Ylemmän värivyön tasovaatimus.**

Ruskean vyön (1.kup) vaatimukset:

- Passissa vähintään yksi Kohti mustaa vyötä -leirimerkintä

Yksilötekniikat pistokokein: • Varjoharjoittelu (askel-, torjunta-, lyönti- ja potkuosioiden sisällöt) • Putoamistekniikkavapaaohjelma • Miekka 2/4: veto-tupetus luonnollisessa seisonnassa, pitkässä seisonnassa, lyhyessä seisonnassa ja tiikeriseisonnassa	Paritekniikat: • Itsepuolustustekniikat sininen-punainen • Pystypaini+matto-ottelunäyttö • Nunchakuottelutekniikat 1-4: 1. Vartaloväistö – isku 2. Torjunta -isku 3. Torjunta-kääntöisku 4. Hyökkäys eteen-alas-ylös, Väistö taakse ylös-sivulle
---	--

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- 1 min varjoharjoittelussa kokelas osoittaa taitojaan yhdistämällä tähän saakka oppimiaan ottelun yksilötekniikoita yhdeksi kokonaisuudeksi vapaassa liikkeessä. Keskeistä on tekniikoiden- ja kehonhallinnan 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 harjoitusmiekalla, 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 värivyön tasovaatimus (Sivu 10)**
- Vyökokeessa kokelas ottaa 2 min pystypaini+mattohallintaottelun, jossa hänellä tulee näkyä opetusjärjestelmän ymmärrystä ja osaamista alavienteihin ja hallintaotteisiin hakeutumiseen maassa. Ottelussa ei käytetä muita pystyottelutekniikoita ja tilanteen selkeästä pysähtymisestä/taputuksesta nousee takaisin pystyyn. Ottelussa on tarkoitus hakea aktiivisesti tilanteita minimalistisella ja terävällä liikehdinnällä staattisemman ja vastahakoisemman voimalla vääntämisen sijaan. **Ylemmän värivyön tasovaatimus**
- Nunchakuottelutekniikat tehdään otteluliikkeessä roolein: puolustaja-hyökkääjä. Täysi virallinen otteluväline suositeltava. (Vaatimus 2027 alkaen)

Ruskean vyön (o.kup) vaatimukset:

- Passissa vähintään kaksi Kohti mustaa vyötä -leirimerkintää

Yksilötekniikat: • Pistokokein aikaisemmista	Paritekniikat: • 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 (virallisin säännöin ja varustein) osoittaakseen aseiden hallintaa ja kättä pidemmän käyttökykyä elävässä tilanteessa.
- 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, vahva näyttö ja sitoutuminen
- Ikä 18-v+, passissa vähintään kaksi Kohti mustaa vyötä -leirimerkintää
- Oltava kilpailukokemusta ja kokemusta harjoitusten vetämisestä
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

Yksilötekniikat: • Kaikki tekniikat 10.-o.kup • Murskaus kädellä ja jalalla (kattotiili/leca-harkko) • Kuntokoe	Paritekniikat: • Kaikki tekniikat 10.-o.kup • Ohjausnäyte: 1-2 omaa lajinomaista itsepuolustustekniikkasovellusta
--	--

Huomioitavaa yksilötekniikoista (monipuolinen pistokoe):

- Vaaditaan selkeä käsitys kaikista aiemmista yksilötekniikoista

Kuntokokeen vaatimukset:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Juoksu 10km alle 50 min• 500 sivuttaisylihyppyä esteen yli• 15 min hyppynarua• Punnerrus 100• Linkkuveitsi 100• Siltapunnerrus 100 | <ul style="list-style-type: none">• Kylkiliike 100/100• Selkäliike 100• Niskaliike eteenpäin 100• Niskaliike taaksepäin 100• Kuminauhavedot rintaan 100• Kuminauhavedot kiertäen 100/100• Kyykky 1000 |
|---|---|

Jokainen vaadittu liike tulee pyrkiä tekemään mahdollisimman hyvällä tekniikalla yhtenä sarjana (asennosta poistumatta), tavoitteena kehittää vapautus-räjähdys -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, vahva näyttö ja sitoutuminen
- Vähintään 3x dan-leiriosallistumista +1x kuntokoe edellisen dan-kokeen jälkeen
- Kokee oppineensa dan-leireillä opetettua luonnollisen liikkeen käynnistämisen ja virtaamisen periaatetta ja tuntee kykenevänsä selkesti demonstroimaan sen yksilötekniikoissaan. Valmis ohjaamaan Borealin kansallisia leirejä
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

Yksilötekniikat: • Liikkeen käynnistämisen ja virtaamisen ymmärrys aiemmissa yksilötekniikoissa • Keppi 3/3: 1. kahdeksikko, 2. sama kääntyen, 3. perhonen-veitsi -vaihto, 4. kahdeksikko vaihdoilla, 5. perhonen edessä ja ylhäällä, 6. kainalovaihdot (3), 7. takaa vaihto, 8. vaihto takana ja ylhäällä, 9. kehon ympäri • Miekka 3/4: Kohteen leikkaaminen terävällä miekalla	Paritekniikat: • 1. Itsepuolustustekniikat puukkoa vastaan 1-4 2. Itsepuolustus painetesti useampaa hyökkääjää vastaan, 3 min (satunnaiset tartunnat, lyönnit, potkut) • 1. Nyrkkeilyn ottelutekniikat: hyökkääminen suorilla ja koukuilla ja suojautuminen suorilta ja koukuilta (jo opetetuilla värivyo- ja dan-leiritekniikoilla) 2. Nyrkkeilyn rooliparri: 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 ensisikäyksestä 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
- Keppitekniikat 3/3 vaatimuksena 2027-! Miekalla testataan oikean miekan toimiva ja turvallinen käyttäminen kohteeseen (pahviputki/viistoleikkaus). Boreal Hanmoodon jokainen ylempi ohjaaja on leikannut oikealla miekalla

Huomioitavaa paritekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä
- Määrätietoinen ja ennakoiva toiminta itsepuolustuksen painetestissä
- Nyrkkeilytaitojen perusteiden hallinta ja selkeä kehittyminen

Mustan vyön (3.dan) vaatimukset:

- Minimiaika edellisestä dan-kokeesta 4 vuotta, vahva sitoutuminen ja näyttö sekä luonteen soveltuvuus lajiorganisaatiotason johtamis- ja edustustehtäviin
- Vähintään 4x dan-leiriosallistumista + 1x kuntokoe edellisen dan-kokeen jälkeen
- Kokee oppineensa monistamaan luonnollisen liikkeen käynnistämisen ja virtaamisen periaatetta (2.dan) yksilö- ja paritekniikoihinsa ja kykenevänsä demonstroimaan sen. Kokee osaavansa demonstroida räjähtävää liikettä ja luonnollista voimantuottoa joissain yksilötekniikoissa, sekä jäsentää lajin liikeperiaatteoppia ja sen ideaa.
- Ohjausnäyttöjä kansallisilta Boreal Hanmoodo -leireiltä
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

Yksilötekniikat: • Räjähtävän liikkeen ja luonnollisen voimantuoton ymmärrys kamppailun yksilötekniikoissa • Alkulämmittelyliikkeiden periaateopin ymmärrys • Lihaskunto-venyttelyn periaateopin ymmärrys • Miekka 4/4: torjunnat+leikkaukset liikkeestä (2028-)	Paritekniikat: • Itsepuolustus painetesti 1 vs 1 puukkoa vastaan, 3 min • Itsepuolustus painetesti useampaa hyökkääjää vastaan (puukko mukana), 3 min • Nyrkkeilyn otteluvastatekniikat: Vastatekniikoiden toteuttaminen annetuissa nyrkkeilyharjoitteissa • Nyrkkeilyn kontrollisparri: Elävää hallittua nyrkkeilyä 2 x 2min
---	--

Huomioitavaa yksilötekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä
- Tarkastellaan aikaisempia yksilötekniikoita pistokokein. Tarkastetaan kyky liikkeen räjähtävän ensisikäyksen 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. Miekka 4/4 jalkautetaan ja otetaan vaatimukseen 2028 alkaen.
- Tarkistetaan kyky ymmärtää alkulämmittelyn liikepatteriston pääasiat ja taito tulkita harrastajan kehonkäyttöä niiden kautta. Lisäksi tarkastetaan ymmärrys siitä, miksi lajin perinteinen lihaskunto-venyttely toteutetaan kuin se toteutetaan ja miksi sen mukanaolo harjoittelussa on tärkeää

Huomioitavaa paritekniikoista:

- Sisältöjä harjoitellaan ja ne tarkentuvat Dan-leireillä
- Ks. edelliset itsepuolustus- ja ottelutekniikkavaatimukset. Lisäksi rohkeus ja kyky elävään kontrolloituun nyrkkeilyyn

Mustan vyön (4.dan opettaja) vaatimukset

- Minimiaika edellisestä dan-kokeesta 5 vuotta, vahva sitoutuminen ja näyttö (sis. opetus), sekä luonteen soveltuvuus lajiorganisaatiotason johtamis- ja edustustehtäviin.
- Vähintään 5x dan-leiriosallistumista + 1x kuntokoe 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
- Valvonut lisenssinalaisesti ja -mukaisesti kup-vyökokeita
- Haku omatoimisesti Boreal Hanmoodo nettisivujen kautta, kun kriteerit täyttyvät

Yksilötekniikat: • Ei uusia tekniikoita, mutta korkeampi taitovaatimus • Kyettävä näyttämään ja opettamaan kaikki aiemmat tekniikat ja periaatteet	Paritekniikat: • 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 ja luonteen soveltuvuus lajiorganisaation korkeimman tason tehtävien suorittamiseen.
- Opetus- ja oppimistaidot: Pystyy opettamaan lajisisällöt 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 essee 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
- Valvonut dan-kokeita, lisäksi muu merkittävä lajin eteen tehty työ
- Ei hakuprosessia. Boreal Hanmoodon Dan-Kollegio kutsuu dan-kokeeseen harkinnanvaraisesti.

Yksilötekniikat: • Ei uusia tekniikoita	Paritekniikat: • Ei uusia tekniikoita
---	---

- Osallistuttava valtakunnalliseen dan-kokeeseen ja käytävä se esimerkillisesti läpi opettajatasokriteerien laajuudessa. Kuntokoe suoritettava vähintään kerran edellisen dan-kokeen jälkeen.
- Dan-arvojen myöntämisessä 5.danista ylöspäin noudatetaan toistaiseksi näitä kriteerejä.

Junior dan -järjestelmä

Viralliseen dan-arvoon vaaditaan aina vähintään 18-vuoden ikä. Junior dan -järjestelmän tarkoituksena on mahdollistaa myös alle 18-vuotiaiden harrastajien eteneminen vyöjärjestelmässä mustalle vyölle mutta alaikäisille soveltuvien vastuin.

Alaikäinen voi hakea normaalisti dan-kokeeseen muiden kriteerien täytyessä. Junior dania koskevat virallisesta danista poikkeavat ehdot ovat:

- Junior dan -kokeessa ei kysytä kuntotestiä, murskaustekniikoita tiileen, eikä terävän miekan käyttöä.
- Junior dan ei ole oikeutettu hakemaan Lisensoitu ohjaaja -koulutukseen eikä täten voi toimia lisensoituna ohjaajana.

Hyväksyttyä dan-koetta vastaan myönnetään Junior dan musta vyö, joka on merkki edistymisestä, muttei vielä virallinen eikä täysivaltainen dan-arvo. Vyökoemaksu on hintasuosituksen mukainen ja hyväksyttyä koetta vastaan maksu sisältää oman Junior dan-vyön.

Harrastaja voi täysi-ikäisenä graduoida Junior daninsa vastaavaksi viralliseksi dan-arvoksi tekemällä dan-kokeen täysimittaisena, jolloin hän saa omalla nimellä varustetun vyön ja sertifikaatin virallisesta dan-arvosta. Mikäli Junior 1.dan virallistaa vyönsä, virallistamisen hinta on 50% dan-arvokohtaisesta graduointimaksusta. Dan-arvon virallistamiseksi kaikki Junior danilta puuttuvat dan-kokeiden osat tulee suorittaa hyväksytysti takautuvasti osana virallista dan-koetta.

Vetäjätyökalu tasollisen kokonaiskäsityksen hahmottamiseksi vyöarvoittain 9.-3.kup

9.kup keltainen: "Harrastajalla on riittävät valmiudet sekä taidollisesti että ymmärryksellisesti jatkaa harjoittelua turvallisesti kehittyen."

Eli harrastaja on omaksunut lajin arvojen mukaisen tavan harjoitella ja on oppinut riittävät perustaidot lajiharjoittelun jatkamiselle.

Tärkeimmät tekniset kriteerit:

- Otteluasento, suojaus ja liikkuminen tässä.
- Jalan koukistus, ojennus, koukistus potkun aikana.
- Turvallinen kaatuminen eteen ja taakse.
- Suorittaja - avustaja roolin ymmärrys paritekniikoissa.

8.kup vihreä: "Harrastaja on selkeästi kehittynyt taidollisesti sekä alkaa ymmärtää kamppailun realiteetteja."

Tärkeimmät tekniset kriteerit:

- Kykenee jo yhdistämään tekniikoita ja liikkumista yksinkertaisissa harjoitteissa.
- Omaa riittävät taidot semi-kontakti ottelulle D-säännöillä.
- Potkuissa havaittavissa selkeä ero kierto- ja sivupotkujen välillä.

7.kup oranssi: "Harrastaja alkaa hahmottaa liikkeiden ja liikeratojen ääripäät sekä yksilö että paritekniikoissa."

Tärkeimmät tekniset kriteerit:

- Ymmärrys potku- ja lyöntitekniikoissa: milloin liike on osumahetkessä ja palautus alkaa.
- IP tekniikoissa lukot alkavat olla lähellä oikeanlaista. Esikiristyksen ja lukkojen mekaniikan ymmärrys. Suoritustapa näissä jo oikea.
- Peruspotkut 6kpl perustasolla hallinnassa.
- Otteluliikkuminen perustasolla hallinnassa.

6.kup violetti: "Kykenee tuottamaan jatkuvaa liikkeen ja tekniikan yhdistelmää. Omaa tekniset ja taidolliset valmiudet otella C-sarjan säännöillä."

Tärkeimmät tekniset kriteerit:

- Liikkumisen ja potkujen yhdistäminen jatkuvaksi liikkeeksi.
- Kaatumistekniikoiden kokonaisvaltainen hallinta perustasolla.
- Ymmärtää asetekniikoiden harjoittelun perusteet.
- Hahmottaa IP- ja otteluharjoittelun yhtäläisyyksiä ja eroja.

5.kup sininen: "Harrastaja ymmärtää kamppailun realiteetteja ja kykenee selviytymään haastavista tilanteista."

Tärkeimmät tekniset kriteerit:

- Osaa toteuttaa vahvaa kamppailullista tekemistä yksilö ja paritekniikoissa.
- Omaa periksiantamatonta asennetta ja nopeaa reagointia kamppailutilanteessa.
- Osaa käyttää ja hyödyntää painonsiirtoa tekniikoissa.
- Osaa avustaa myös vauhdikkaammissa ja haastavammissa paritekniikoissa turvallisesti.
- Omaa perustason taidon hyppypotkujen suorittamiseen.

4.kup punainen: "Harrastaja alkaa hahmottaa luonnollisen liikkeen periaatteita ja kykenee hyödyntämään liikkeen palautusenergiaa seuraavan liikkeen käynnistämisessä yksinkertaisissa tekniikoissa."

Tärkeimmät tekniset kriteerit:

- 1+1+2 lyönnissä saa käännöksen aikaan lyönnin palautusenergialla
- Kykenee voimakkaiden lyöntikombinaatioiden tuottamiseen painonsiirron kautta
- Omaa tekniset taidot otella B-sarjan säännöillä
- Hallitsee kaatumistekniikat riittävällä tasolla, että on kykenevä avustamaan vauhdikkaissa ip ja alasvienti tekniikoissa

3.kup ruskea: "Harrastajan ymmärrys opituista tekniikoista on sellainen, että hän on kykenevä ohjaamaan niitä alemmille vyöarvoille. Omaa riittävän fyysisen kunnon suoritua kaikista alemmista vyökokeista yhtäjaksoisesti."

Tärkeimmät tekniset kriteerit:

- Omaa tekniset valmiudet kevyeen nyrkkeilysparriin
- IP tekniikoissa kykenee tekemään nopeaa ja vahvan näköistä tekniikkaa näytöksen omaisesti
- Ottelutekniikoissa kykenevä hakemaan haluttua tekniikkaa vapaammasta tilanteesta
- (Tästä eteenpäin Dan-Kollegio seuraa ja ohjaa kokelaan kehitystä valtakunnallisilla leireillä, erityisesti KMV-, kohti dan-koetta)

Loppusanat

Boreal Hanmoodon Dan-Kollegio pidättää oikeuden muutoksiin vyökoevaatuksissa. 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 selkeät ristiriidat tämän dokumentin ja E-Hqn materiaalien välillä pyydetään ilmoittamaan Dan-kollegiolle. Huomioon tulee kuitenkin ottaa, ettei E-Hqn materiaaleja ole tehty sillä ajatuksella, että ne vastaavat virallista vyökoesuoritusta. Vyökokeita ajatellen virallinen ohjenuora on tämä dokumentti, kun taas E-Hq koostuu moninaisesta suuntaa antavasta visuaalisesta materiaalista ja sen kirjallisesta tulkinnasta. Vastaamme myös kaikkiin heränneisiin kysymyksiin mielellämme.

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

Dan-Kollegio 4.1.2026

Antti Junikka 5.dan

Janne Harju 4.dan

Mikko Anttila 4.dan

Jori Pisilä 4.dan

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 värivöiden tasovaatimuksia: Harrastajien erilaisista lähtökohdista ja omaksumiskyvyistä johtuen tekninen perusosaaminen (oikeansuuntainen ja tunnistettava tekniikka) laitettu kantamaan vaatimuksena ylemmälle värikyvyölle 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 enempiä pilkkua viilaamatta, vaikka niitähän riittää! ☺

14.7.2023 Tehty yleissilmäys koko dokumenttiin ja tehty muutoksia havaittujen epäkohtien ja palautteiden pohjalta. Pyritty selkeyttämään yleisviestiä. Lisätty vyökoetilaisuuksien kestosuositukset linjaan tulevan lisenssikoulutuksen suhteen, sekä passimerkintähuomio kohdassa ehdollinen hyväksyntä (passiin merkitään ehtojen hyväksymis- = vyönyöntöpäivä, allekirjoitus pyydetään tilaisuuden koittaessa ehtojen antajalta s.2). Lisätty dan-koevaatimus myös 4.danista eteenpäin. Kokeeseen kutsutaan erikseen ilman hakemusta, mutta dan-koe käydään täydessä laajuudessa per dan. Dan-kriteereihin lisätty huomioita koskien vahvaa sitoutumista ja näyttöä sekä luonteen soveltuvuutta lajiorganisaatiotason johtamis- ja edustustehtäviin.

26.2.2024 Pyritty selkeyttämään terminologiaa, hämmennystä aiheuttanut ristipuoli/vastapuoli korvattu yleisesti ranneotteella. Poistettu ip-näytösvaihtoehto sinisen vyön painetestille, tarpeeton. Painetestien kestot yhtenäistetty 3min. Lisätty puuttunut hyppykissakaatumisen punaisen vyön vaatimuksiin ja siirretty hyppyvoltagekaatumisen 3.kup ruskealle. Sinisen 3.itsepuolustus: poliisilukko muutettu kädenohitukseksi. Lukon onnistumisen sijaan oleellista käden ohitus ja hallinta kuristukseen siirtyessä. Punaisen 2.itsepuolustus: Termi puolikaaritorjunta vaihdettu ”lyönnin alasohjaus”. Ennen pyykkilankaa oleellista astua linjalta ja ohjata kaaritorjunnalla lyövä käsi kunnolla alas, josta siirrytään pyykkilankaan. Muutenkin kaaritorjuntamainintoja poistettu tekniikkanimistä. Viralliseen 1.daniin lisätty 18-vuoden minimi-ikä sekä lisätty Junior Dan-järjestelmä. Lisätty vetäjätyökalu liitteisiin.

15.9.2024. Vetäjäkoulutuksessa käyty läpi uudet päivitykset ja käyty läpi kriteerejä. Lisätty etujalan sivupotku peruskurssivaatimuksiin (tärkeä opetusvaihe). Lisätty vetäjätyökalu tasollisen kokonaiskäsityksen hahmottamiseksi vyöarvoittain 9.-3.kup s.20.

4.1.2026. Lisätty tavaramerkkimaininta hinnastosivulle. Vaatimuksista: Lisätty oranssin hämäysosioon myös hämäysten yhdistäminen, sinisen ja punaisen vaatimuksissa korostettu ennakkoinnin tärkeyttä, 2.kup yksilötekniikoiden askellusosuuteen lisätty suora vartaloon etenevän väistön aikana ennen koukkua. Vastalyönnin lisääminen ensiliikkeeseen selkeyttää askeleen ja vahvan asennon omaksumista. Pystyottelu-osiossa korostettu, ettei ottelusuoritus riitä, vaan tulee osoittaa monipuolisesti opetusjärjestelmän teknistä ja taktista ymmärrystä ja osaamista pystyotteluun (asento/etäisyys/suojaus//hämäys/ väistöt/torjunnat/ajoitus/hyökkäys). Myös 1.kup ottelunäytön kuvauksessa korostettu opetusjärjestelmän ymmärrystä ja osaamista. 1.kup nunchakuottelutekniikat 1-4 lisätty ja 2.dan uudet keppitekniikat lisätty, vaatimuksena 2027 alkaen. 3.danille lisätty uudet miekkatekniikat 2028 alkaen (tullaan jalkauttamaan). 2.dan ja 3.dan painetestit päivitetty siten, kuin ne käytännössä ovat olleet ja todettu toimiviksi: 2.dan 1 vs 1 painetestit muutettu useampaa vastaan. 3.dan painetestit useampaa vastaan muutettu useampaa vastaan puukko mukana. Jokaiselle dan-arvolle lisätty vaatimuksena osallistuminen kuntotestiin kerran edellisen dan-arvon suorittamisen jälkeen. 2.danille lisätty vaatimuksena valmius/kyky vetää kansallisia Borealin leirejä. 3.danille lisätty kokemus kansallisten leirien vetämisestä. 4.danille lisätty kokemus lisenssinalaisesta kup-vyökoevalvonnasta. 5.danille lisätty kokemus dan-kokeiden valvonnasta.

Liite 1. Vyökoesisältöjen progressio osa-alueittain

Vyö	YKSILÖTEKNIIKAT					
	Asento/askel	Torjunta/suojaus	Lyönti	Potku	Putoamis	Erikoistekniikat
9.kup	Otteluasento, puolenvaihto, pääilmansuunnat, painonsiirrot	Vartalonkierrolla otteluasennosta	Suorat	Etu, kierto, etujalan sivu palautustavat 1-3	Kuperkeikat, taaksepäin, kolmio	Ei
8.kup	Vastalyöntiaskelet, vastapotkuaskel, 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, heittoaskel 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	Hyppykissa, hyppykovakissa	Miekka 1/2
3.kup	Taklausaskeleet	Lyöntien sivuväistöt	Neljä suoraa	Hyppyrives, hyppytakakierto	Hyppyvoltti, hyppytaakse kerien	Nunchaku 2/2
2.kup	Askeltaminen suojaten+hyökkäys	U-väistöt	Kuusi lyöntiä	Sekapotkut	Kissa esteiden yli	Keppi 2/2
1.kup	Varjoarjoittelu aiemmillä	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, ohjauskyky, kuntokoe					Murskaus kädellä ja jalalla
2.dan	Pistokoe aiemmista, korkeampi ohjauskyky puhdas liike, kuntokoe					Keppitekniikat 1-9 Miekka 3/4 leikkaus
3.dan	Pistok. aiemmista, kans. ohjaus/valv.(kup) lämmittely+huolto, räjähtävä liike, kuntok.					Miekka 4/4
4.dan	Korkeampi taitovaatimus aiempiin. Kyky opettaa ja valvoa(dan), kuntokoe					
5.-10.dan	Kuten edellä, korkein taitovaatimus, pitkän ajan näyttöjä opetuksesta, johtamisesta ja organisoinnista, dan-valvontakokemus, kuntokoe					
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 painetestit, 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, Pystyottelunäyttö					
1.kup	IP Sini-Puna, Pystypaini+matto-ottelunäyttö, nunchakuottelutekniikat 1-4					
0.kup	Itsepuolustusnäytös, täyskontaktiottelu, nunchakuottelu, keppitaistelukoreografia					
1.dan	Kaikki aikaisemmat paritekniikat sekä ohjausnäyte					
2.dan	Puukkotekniikat 1-4, IP-painetestit 1vs useampi, nyrkkeilytekniikat ja rooliparri					
3.dan	IP-painetestit puukkoa vastaan 1vs1 & useampaa vastaan (+puukko), nyrkkeilyvastatekniikat ja kontrolliparri					
4.dan	Kuten edellä, korkeampi taitovaatimus, soveltuvuus, kyky opettaa ja valvoa vyökokeita					
5.-10.dan	Kuten edellä, korkein taitovaatimus, pitkän ajan näyttöjä opetuksesta, johtamisesta ja organisoinnista, dan-valvontakokemus, kuntokoe					