

# HANMOODO VYÖKOKEET



Rev: 1.7 / 4.3.2015

Lisätietoja: Seppo Iivonen, OMD-liiton Hanmoodo koulutusvastaava  
[seppo.j.iivonen@gmail.com](mailto:seppo.j.iivonen@gmail.com) / 050 307 4541

# Hanmoodo vyökokeet

Vyökokeet vuodesta 2014 alkaen uusille harrastajille. Seurat voivat siirtyä uuteen vyökoesysteemiin haluamassaan tahdissa vuoden 2014 aikana. Vuoden 2015 alusta alkaen kaikki vyökokeet pidetään tämän vyökoekartan mukaisina.

Suoritusjärjestelmät tulevat dokumentoidaan videoina vetäjien käyttöön. Videot julkaistaan Hanmoodo Vetäjät -sivustolla. Hanmoodo vetäjät saavat tunnukset sivustolle opettaja In-Seon Hwangilta.

Alla yleisiä huomioita kokeita koskien:

- Vyökokeen tarkastaja ei tarkasta systeemiä vaan suorituksen tasoa, kunkin vyökokeen kuvauksessa mainituin kriteerein.
- Aikarajat eivät koske erityisryhmiä (rajoitteena ikä (alle 13v tai yli 40v), fyysinen koko tmv.), heillä hyväksytyyn suoritukseen riittää aktiivinen keskeytymätön suoritus.
- Kokeen valvoja voi pyytää näytettäväksi myös yksittäisiä tekniikoita kokeen kokonaisuudesta.

## Muutoshistoria

- **Rev 0.9 (22.8.2013):** Ensimmäinen puhtaaksikirjoitettu versio arvioitavaksi
- **Rev 1.0 (5.9.2013):** Palautteen mukaan täsmennetty valmis versio
- **Rev 1.1 (22.11.2013):** Seuraavan sivun yhteenvetotaulukko lisätty, tarkennettu 1.dan-hakemus
- **Rev 1.2 (3.12.2013):** Lisätty leirivaatimukset yhteenvetoon. Korjattu nunchakusarjassa 4-liike -> 5-liike
- **Rev 1.3 (9.2.2014):** Lisenssikoulutuksen huomiot: yönmyöntöoikeudet, vihreän vyökokeen VT1-systeemin aikaraja ja potkukorkeudet, oranssin vyökokeen itsepuolustusten loppulukkojen erittely, sekä sertifioidun 1.dan-arvon tarkempi peruste.
- **Rev 1.4 (17.2.2014):** Dan-kokeiden tasoleirivaatimusten yleistys kategorioihin.
- **Rev 1.5 (3.11.2014):** 4.dan kokeen vaatimukseen lisätty opetustesti.
- **Rev 1.6 (7.1.2015):** Tarkennettu kokeiden videokuvauksissa havaituin osin: 8.kup ja 9.kup sanamuotoja ja ristiriitaisia tietoja korjattu.
- **Rev 1.7 (4.3.2015):** Tarkennettu kokeiden videokuvauksissa havaituin osin: 6.kup nunchakusarja vaihdettu, 5.kup kokeesta poistettu 2x paikallaanpotkut kokeen keston rajaamiseksi. Sama tekninen potkusuoritus tulee mm. vastatekniikka 1 kokeessa.

## Yhteenveto

Vyö	Vaaditut leirit	Kokeen aihealue	Myöntäjä	Hinta (11/2013)	Nimitys
10.kup valkoinen	-	-	-	-	Peruskurssilainen
9.kup keltainen	-	Itsepuolustus, putoamiset	Lisensoitu 1-3.dan valvoja, tai opettaja <sup>1</sup>	20 eur	Alemmpi vyö tai jatkokurssilainen <sup>2</sup>
8.kup vihreä	Vastatekniikka 1	Ottelu	Lisensoitu 2-3.dan valvoja, tai opettaja	20 eur	Alemmpi vyö
7.kup oranssi	Itsepuolustus 1	Itsepuolustus, putoamiset	Lisensoitu 2-3.dan valvoja, tai opettaja	20 eur	Alemmpi vyö
6.kup violetti	Vastatekniikka 2 Nunchaku	Ottelu, asetekniikka	Lisensoitu 3.dan valvoja, tai opettaja	20 eur	Ylempi vyö <sup>3</sup>
5.kup sininen	(Potkuleiri suositeltava)	Perustekniikka	Opettaja	20 eur	Ylempi vyö
4.kup punainen	Itsepuolustus 2	Itsepuolustus, putoamiset	Lisensoitu 3.dan valvoja, tai opettaja	20 eur	Ylempi vyö
3.kup ruskea	Heitto Keppi	Ottelu, asetekniikka	Lisensoitu 3.dan valvoja, tai opettaja	35 eur	Ylempi vyö
2.kup ruskea	Potkuleiri	Perustekniikka	Opettaja	35 eur	Ylempi vyö
1.kup ruskea	Taklaus Miekka	Ottelu, asetekniikka	Opettaja	35 eur	Ylempi vyö
0.kup ruskea	-	Kaikki tekniikat, 1.dan esikoe	Opettaja	35 eur	Kokelas <sup>4</sup>
1.dan musta	-	Kuntokoe, (kaikki tekniikat)	Young Suk	170 eur (sis. vyön)	Musta vyö
2.dan musta	Tasoleirit (kts. koevaatimukset)	Kaikki tekniikat, tasokoe	Young Suk	250 eur (sis. vyön)	Musta vyö
3.dan musta	Tasoleirit (kts. koevaatimukset)	Kaikki tekniikat, tasokoe	Young Suk	350 eur (sis. vyön)	Musta vyö
4.dan musta	Tasoleirit (kts. koevaatimukset)	Kaikki tekniikat, tasokoe, opetustesti	Young Suk		Musta vyö
5.dan musta		Kokemus ja ansiot	Young Suk		Musta vyö

<sup>1</sup> Hanmoodo opettajat ovat perustaja Young Suk 8.dan ja pääopettaja In-Seon Hwang 6.dan

<sup>2</sup> Kaikissa seuroissa ei välttämättä järjestetä erillistä jatkokurssia

<sup>3</sup> Ylemmän vyön harrastaja saa käyttää mustaa-punaista Hanmoodo-pukua

<sup>4</sup> Harrastaja jättää 1.dan hakemuksen ennen 0.kup koetta. Hyväksytyin hakemuksen myötä harrastaja on kokelas.

## Tasoleirit kategorioittain

Tasoleirit ovat dan-arvoilla etenemiseen vaadittuja, opettaja Young Sukin pitämiä lajinmukaista liikettä syvällisesti opettavia leirejä. Leirit on suunnattu vähintään ruskean vyön harrastajille. Tasoleirit ovat aina maksullisia.

Tasoleirejä voi tulla myös uusia tarpeen mukaan. Leirit pyritään sijoittamaan alla mainittuihin kategorioihin, joiden perusteella dan-vaatimukset on laadittu.

### Perustekniikat

- Lämmittely (suositus vasta 3:lta 4. danille mennessä)
- Sivulle liikkuminen
- Eteen-taakse liikkuminen
  
- Suorat lyönnit
- Koukkulyönti alhaalta
- Koukkulyönti sivulta
- Potkut
- Ristitorjunta
- Jalastakaato

### Kombinaatiot

- Sivulle liikkuminen + perustekniikoiden ottelutekniikat (yht. 6 leiriä)
- Eteen-taakse liikkuminen + perustekniikoiden ottelutekniikat (yht. 6 leiriä)

### Varjoharjoittelu

- Vapaasta liikkeestä perustekniikoiden ottelutekniikat (yht. 6 leiriä)

### Pariharjoittelu

- Pariharjoitteluna perustekniikoiden ottelutekniikat (yht. 6 leiriä)

### Kohdeharjoittelu

- Kohdeharjoitteluna perustekniikoiden ottelutekniikat (yht. 6 leiriä)

## 9.kup keltainen

ITSEPUOLUSTUS: Valkoisen vyön itsepuolustustekniikat

- Suoritus: Systemit 1-3 ilman taukoja
  - Tekniikat:
    - 1: Rannekaato
    - 2: Kuristuksesta irroitus
    - 3: Käsivarresta maahan vienti
    - 4: Potkusta alasvienti
  - Systemit:
    - 1: Tekniikoittain vuorotellen
    - 2: Kaikki putkeen, sitten toisen vuoro
    - 3: Jokaton tekniikka vuorotellen
- Huomioita:
  - Tekniikka 4 tehdään etupotkun sijasta kiertopotkuun
  - Tekniikat tehdään 1. lukkoon asti (pl. 2. tekniikka)
- Aikaraja: 3:00
- Kriteerit:
  - Oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen
  - Avustaminen ja suorittaminen turvallista
  - Sujuva ja keskeytymätön eteneminen

PUTOAMISET: Moniottelun putoamisradan 1. osio

- Suoritus: kuperkeikka, kolmio, kuperkeikka, pehmeä eteen
- Huomioita:
  - Putoamiset suoritetaan yhtenä jatkuvana sarjana, mutta putoamisten loppuasennon tulee näkyä
- Aikaraja: ei aikarajaa
- Kriteerit:
  - Oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen
  - Turvallinen suoritus

## 8.kup vihreä

### OTTELU: Vastatekniikka 1

- Suoritus: Vastatekniikka 1 -vyökoesysteemi
  - Kaikki potkut kiertopotkuja; alas vyökorkeuteen tai ylös pään korkeuteen mainitusti
  - 1: 4 potkua alas, 4 potkua ylös, pelkkä torjunta
  - 2: 4 potkua alas, torjunta ja lyönnit
  - 3: 4 potkua alas, torjunta ja kiertopotku ylös
  - 4: Jalasta kaadot, potkut vyön korkeuteen, suorittajalla vasen jalka edessä:
    - Suljettu asento ilman pyyhkäisyä, suljettu asento pyyhkäisten
    - Avoin asento ilman pyyhkäisyä, avoin asento pyyhkäisten
  - 5: 6 potkua alas vuorojaloin (3. systeemi), väistö ja lyönnit
  - 6: 6 potkua alas vuorojaloin (3. systeemi), väistö ja kiertopotku alas
  - 7: 6 potkua alas vuorojaloin (3. systeemi), väistö, lyönnit ja kiertopotku alas
  - 8: 6 potkua alas vuorojaloin (3. systeemi), väistö, kiertopotku alas ja lyönnit
  - 9: 8 kertaa avustaja nostaa vuoropuolin käden ylös pään korkeuteen, reaktio kiertopotkulla
- Huomioita:
  - 4. tekniikan kaadoissa parin ei tarvitse palata paikoilleen kaatojen välissä
  - 5.-8. tekniikoissa 6 väistöä:
    - 2 x taakse
    - 2 x sivuille potkusta poispäin
    - 2 x 45 astetta taakse potkusta poispäin
    - Vastatekniikassa potku alas, jalka lasketaan eteen, puoli vaihtuu
- Aikaraja: 2:50
- Kriteerit:
  - Perusasento säilyy alusta loppuun
  - Torjunnat ja hyökkäykset oikeaoppisella tekniikalla ja liikkumisella
  - Selkeä osuma
  - Sujuva ja keskeytymätön eteneminen

## 7.kup oranssi

ITSEPUOLUSTUS: Keltaisen, vihreän ja oranssin tekniikat (keltainen + IP1-tekniikat)

- Suoritus: 1. systeemi
- Huomioita:
  - Keltainen 1: Alhaalla lyönti, käänö vatsalleen ja lukko
  - Keltainen 2: Loppulukotus kuten kinokissa (valkoinen 3)
  - Keltainen 3: Vain yhdeltä puolelta. Käsivarret ristiin kasvoille, käänö vatsalleen, käsivarsien taakse taivutuksella lukko
  - Keltainen 4: Heitosta päälle istumaan, 2 lyöntiä; torjunnat ulos, lyönti kylkiin ja siltakaarella pois
  - Vihreä 1: Loppulukossa käänö kyljelleen, polvi kaulalle
  - Vihreä 2-4 ja Oranssi 1-3: Kuten Itsepuolustus 1 -leirillä ensimmäiseen lukkoon
  - Oranssi 4: tehdään vain yksi ote saman käden hihasta, ei lukkoa
- Aikaraja: ei aikarajaa
- Kriteerit:
  - Oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen
  - Suoritus on turvallista
  - 1-liike-periaate
  - Suorituksen tulee olla jatkuvaa ja aktiivista
  - Heiton (oranssi 4) oikeaan tekniikkaan ja turvalliseen alastuloon kiinnitetään erityishuomiota

PUTOAMISSET: Moniottelun putoamisradan 2. ja 3. osio

- Suoritus:
  - 2. sarja: kova kissa, tuulimylly, kova kissa, tuulimylly, vlttikaatuminen
  - 3. sarja: kissa, kissa, (suunnanvaihto), pehmeä taakse, kova taakse
- Huomioita:
  - Pehmeässä taakse kaatumisessa oikeaoppinen liike on viedä käsi poskelle suojaamaan päätä
  - Putoamiset suoritetaan yhtenä jatkuvana sarjana, mutta putoamisten loppuasennon tulee näkyä
  - Sarjojen välissä voi olla suunnanvaihto jos tila niin vaatii
- Kriteerit:
  - Oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen
  - Turvallinen suoritus

## 6.kup violetti

### OTTELU: Vastatekniikka 2

- Suoritus: Vastatekniikka 2 -vyökoesysteemi
  - Avustaja potkii 4 potkua vuoropuolin
  - Potkut ja vastatekniikat:
    - Etupotku: pelkkä väistö
    - Sivupotku: väistö ja lyönnit
    - Takapotku: väistö ja kiertopotku ylös
    - Sivupotku: väistö, lyönnit ja kiertopotku ylös
    - Takapotku: väistö, kiertopotku ylös ja lyönnit
- Huomioita:
  - Avustajan potkutekniikka tarkastetaan myös
- Aikaraja: 1:30
- Kriteerit:
  - Perusasento säilyy
  - Vastatekniikassa vartalonkierto oikein (väh. 45 astetta)
  - Selkeät osumat
  - Potkutekniikassa oikeaoppinen tekniikka

### ASETEKNIikka: Nunchaku

- Suoritus: Tekniikkakoe (ja ottelunomainen suoritus)
  - Tekniikkakokeessa liikesarja paikallaan
    - Peruspyöritys taaksepäin
    - Pyöritys pään päällä vastapäivään, lyönti eteen, kolmiliike (lantio, lantio, olka)
    - Pyöritys pään päällä myötäpäivään, lyönti viistoon
    - Pyöritys sivulla eteen, kainaloon pysäytys
    - Pyöritys sivulla taakse, olalle pysäytys
    - Kahdeksikkoliike eteenpäin, kainaloon pysäytys
    - Kahdeksikkoliike taaksepäin, olalle pysäytys
    - Viisiliike: haarus, lantio, lantio, lantio, olka
    - Lantiolla kyljestä kylkeen sormissa
    - Kahdeksikkoliike sormissa
    - Nilkkojen ympäri kättä vaihtaen ja takaisin, noustessa 2x selän takana vaihto
    - Niskan takana vaihdot, käsi vaihtuu
  - Koko sarja läpi toisella kädellä, 4-8 toistoa per liike, sitten uudelleen toisella kädellä
  - (Ottelusuorituksessa otellaan n. 1 min kestoisen aseottelu)
- Huomioita:
  - Aseottelu otetaan osaksi koetta vasta myöhemmin, ajankohdasta ilmoitetaan erikseen
- Aikaraja: ei aikarajaa
- Kriteerit:
  - Tekniikkakokeessa oikeaoppinen aseiden käsittely, sujuvuus
  - Ottelukokeessa suorituksen sujuvuus, aseiden käsittely; hyökkäys, puolustus ja vastatekniikka teknisesti oikein



## 5.kup sininen

### PERUSTEKNIikka: Perustekniikkakoe

- Suoritus:
  - Perusasento
  - Liikkuminen: puolenvaihdot, taakse-eteen, sivuille
  - Torjunta
  - Lyönnit: etukäsi, takakäsi, etukäsi-takakäsi
  - Potkut:
    - Peruspotkut yksittäin
    - Etäisyys-tuplapotkut (tuplapotkujen 2. systeemi)
- Huomioita:
  - Potkut pään korkeuteen, paitsi takapotkussa vatsan korkeuteen
- Aikaraja: 0:45 etäisyys-tuplapotkuissa
- Kriteerit:
  - Oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen

## 4.kup punainen

ITSEPUOLUSTUS: Violetin, sinisen ja punaisen vyön ip-tekniikat

- Suoritus: Itsepuolustus 2 -tekniikat 1. systeemillä
- Huomioita:
  - Tehdään ensimmäiseen lukkoon asti
  - Violetin 3. tekniikasta vain kyynärpäälyönti, ei heittoa
  - Violetin 4. tekniikasta 6 variaatiota: 1 käsi kiinni, - pyyhkäisy, - työntö, - taklaus, kaadot eteen ja taakse
  - Sinisen 2. tekniikka lyönnistä, ei otteesta
  - Punaisen 4. tekniikasta 1 variaatio, kahden käden otteesta käden irroitus
- Aikaraja: ei aikarajaa
- Kriteerit:
  - Oikea liike
  - 1-liike-periaate
  - Turvallisuus
  - Suorituksen oltava jatkuva ja aktiivinen

PUTOAMISET: Moniottelun putoamisrata hyppytekniikoin

- Suoritus:
  - 1. sarja: kuperkeikka, kolmio, kuperkeikka, pehmeä eteen
  - 2. sarja: kova kissa, tuulimylly, kova kissa, tuulimylly, volttikaatuminen,
  - 3. sarja: kissa, kissa, (suunnanvaihto), pehmeä taakse, kova taakse
- Huomioita:
  - Tehdään seisaaltaan hyppytekniikoin: koko kehon oltava ilmassa ennen putoamista
  - Sarjojen välissä voi olla suunnanvaihto jos tila niin vaatii
- Aikaraja: ei aikarajaa
- Kriteerit:
  - Oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen
  - Turvallisuus

### 3.kup ruskea

#### OTTELU: Heitto

- Suoritus:
  - Viisi otevariaatiota:
    - Ristikkäinen hiha
    - Ristikkäinen kainalo
    - Niska
    - Vyö
    - Suora kainalo
  - Suoritukset vuoropuolin:
    - Otteesta
    - Otteluasennosta (avoin)
    - Kiertopotkusta
    - Otteluliikkumisessa kiertopotkusta
- Aikaraja: ei aikarajaa
- Kriteerit:
  - oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen
  - 1-liike-periaate, erityisesti torjunta+heitto
  - suorituksen oltava jatkuva ja aktiivinen

#### ASETEKNIikka: Keppi

- Suoritus: Tekniikkakoe (ja ottelunomainen suoritus)
  - Matalat asennot (pitkä asento, lyhyt asento, hevosseisonta, tiikeriasento) aseeseen kanssa suoritetaan erikseen yksittäin
  - (Ottelusuorituksessa otellaan n. 1 min kestoisen aseottelu)
- Huomioitavaa:
  - Aseottelu otetaan osaksi koetta vasta myöhemmin, ajankohdasta ilmoitetaan erikseen
  - Hanmoodon keppitekniikkaa ja ottelua tukeva liikesarja on mahdollisesti tulossa myöhemmin
- Aikaraja: ei aikarajaa
- Kriteerit:
  - Tekniikkakokeessa oikeaoppiset asennot
  - Ottelussa sujuvuus, aseeseen käsittely, hyökkäys, puolustus ja vastatekniikat teknisesti oikein

## 2.kup ruskea

PERUSTEKNIikka: Sekapotkut

- Suoritus: 3. systeemi, ei etäisyysaskelta
- Huomioitavaa:
  - Suositus on, että potkuleiri on suoritettuna ennen tätä koetta
- Aikaraja: 4:00
- Kriteerit:
  - Oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen

# 1.kup ruskea

## OTTELU: Taklaus

- Suoritus:
  - Otteesta
  - Otteluasennosta
  - Potkusta
  - Otteluliikkeessä potkusta
- Aikaraja: ei aikarajaa
- Kriteerit:
  - Oikeaoppinen tekniikka ja liikkuminen
  - 1-liike-periaate, erityisesti torjunta+taklaus-yhdistelmässä

## ASETEKNIikka: Miekka

- Suoritus: Tekniikkakoe (ja ottelunomainen suoritus)
  - Matalat asennot (pitkä asento, lyhyt asento, hevosseisonta, tiikeriasento) aseensa kanssa suoritetaan erikseen yksittäin.
  - (Ottelusuorituksessa otellaan n. 1 min kestoisen aseottelu)
- Huomioitavaa:
  - Aseottelu otetaan osaksi koetta vasta myöhemmin, ajankohdasta ilmoitetaan erikseen
  - Hanmoodon miekkatekniikkaa ja ottelua tukeva liikesarja on mahdollisesti tulossa myöhemmin
- Kriteerit:
  - Tekniikkakokeessa oikeaoppiset asennot
  - Ottelussa sujuvuus, aseensa käsittely, hyökkäys, puolustus ja vastatekniikat teknisesti oikein

## 0.kup ruskea

KAIKKI TEKNIIKAT: Mustan vyön esikoe (1.dan hakemuksen hyväksynnän jälkeen)

- Suoritus:
  - Tekniikkakoe, jossa suorittajan on varauduttava tekemään kaikki värvöiden tekniikat ja vyökoheet parhaalla tasollaan
- Huomioitavaa:
  - Jos koe on kokonaisuudessaan hyväksytty, suorittaja pääsee suoraan 1.dan kuntokokeeseen ilman uutta tekniikkakoetta.
  - Puutteelliset tekniikat suoritetaan yksittäin 1.dan tekniikkakokeessa.
- Kriteerit:
  - Suorituksen on oltava sujuva, muistitasoltaan ja tekniikoiltaan puhdas

# 1.dan musta

## KAIKKI TEKNIIKAT: Kuntokoe ja tekniikkakoe

- Suoritus:
  - Tekniikkakokeessa suoritetaan 0.kup kokeesta mahdollisesti korjattavaksi jääneet tekniikat
  - Kuntokokeen sisältö voi vaihdella. Normaalissa kuntokokeessa tehdään:
    - Vatsalihasliikkeet 200
    - Siltapunnerrukset 200
    - Kylkinostot 200 puolelleen
    - Selkälihasliikkeet 200
    - Punnerrukset 200
    - Niskat eteenpäin 100
    - Niskat taaksepäin 100
    - Kuminauhavedot edessä 75
    - Kuminauhavedot, heitto 75 puolelleen
    - Ylihyyt 700
    - Kyykyt 1500
    - Juoksu 10 km, maksimiaika 50 min
- Huomioitavaa:
  - Kun harrastaja on suorittanut tekniikkakokeen ja kuntokokeen kokonaan hyväksytysti, hän on sertifioitu Hanmoodo 1.dan musta vyö. Jos kokeesta jää osia suorittamatta, harrastaja pysyy 0.kup arvolla, kunnes puuttuvat osat on suoritettu.

## 2.dan musta

### KAIKKI TEKNIIKAT: Tasokoe

- Suoritus:
  - Suorittajan on varauduttava tekemään kaikki Hanmoodon tekniikat, kokeen sisältö voi vaihdella
- Huomioitavaa:
  - Kokeen vaatimukset perustuvat tasoleireihin.
  - Kokeen suorittamiseen voidaan vaatia yhteensä 10 tasoleiriä seuraavasti:
    - 4-6 kpl perustekniikan tasoleirejä
    - 4-6 kpl liikkumisen ja perustekniikan kombinaatioita
- Kriteerit:
  - Suorituksen on oltava periaatteiden mukainen, tekniikoiltaan puhdas ja nopea



## 3.dan musta

### KAIKKI TEKNIIKAT: Tasokoe

- Suoritus:
  - Suorittajan on varauduttava tekemään kaikki Hanmoodon tekniikat, kokeen sisältö voi vaihdella
- Huomioitavaa:
  - Kokeen vaatimukset perustuvat tasoleireihin.
  - Kokeen suorittamiseen voidaan vaatia edellisten lisäksi yhteensä 10 uutta tasoleiriä:
    - Perustekniikka (kaikki loput perustekniikat)
    - Liikkuminen + perustekniikka 4-6 kpl
    - Vapaavalintaiset muut tasoleirit 4-6 kpl
- Kriteerit:
  - Suorituksessa on edellisten lisäksi osoitettava kohtalainen räjähtävän liikkeen hallinta

## 4.dan musta

### KAIKKI TEKNIIKAT: Tasokoe

- Suoritus:
  - Suorittajan on varauduttava tekemään kaikki Hanmoodon tekniikat, kokeen sisältö voi vaihdella
  - Opetuskoe, jossa suorittaja opettaa 1.-2.dan harrastajaa lajin teknisten periaatteiden mukaisesti
- Huomioitavaa:
  - Kokeen vaatimukset perustuvat tasoleireihin.
  - Kokeen suorittamiseen voidaan vaatia edellisten lisäksi yhteensä 12 uutta tasoleiriä:
    - Mahdolliset uudet puuttuvat perustekniikkaleirit
    - Kaikki puuttuvat liikkumiskombinaatiot
    - Varjo-, pari- ja kohdeharjoittelun tasoleirejä
- Kriteerit:
  - Suorituksessa on edellisten lisäksi osoitettava selkeä räjähtävän liikkeen hallinta
  - Suorittaja pystyy nostamaan 1.-2.dan harrastajan tasoa ja osoittaa ymmärtävänsä tekniset periaatteet soveltamalla periaatteita opetuksessa

## **5.dan musta**

KOKEMUS JA ANSIOT: Vyöarvo voidaan myöntää lajitoiminnassa, opetuksessa, toiminnan johtamisessa ja lajinkehityksessä ansioituneelle harrastajalle