



## TAEKWON-DO VALA

1. MINÄ LUPAAN NOUDATTAAN TAEKWON-DON SÄÄNTÖJÄ
2. TULEN KUNNIOITTAMAAN OPETTAJAA JA YLEMPIÄ VÖITÄ
3. LUPAAN OLLA KÄYTTÄMÄTTÄ TAEKWON-DOA VÄÄRIN
4. TULEN OLEMAAN PUOLESTAJAPUHUJA VAPAUDELLE JA OIKEUDENMUKAISUUDELLE
5. AUTAN RAKENTAMAAN RAUHALLISEMPAA MAAILMAA.

## TAEKWON-DON PÄÄPERIAATTEET

1. KOHTELIAISUUS
2. REHELLISYYS
3. KÄRSIVÄLLISYYS JA UUTTERUUS
4. ITSEHILLINTÄ
5. LANNISTUMATON HENKI

## HISTORIA

TAEKWON-DON ISÄ KENRAALI CHOI HONG HI s. 9.11.1918- k.15.6.2002 Nuori Choi Hong Hi oli heiveröinen nuori mies jonka isä lähetti hänet opiskelemaan Kalligrafiaa kuuluisan Korealaisen Munkki Han Il Dongin johdolla, munkki oli myös mestari vanhassa Korealaisessa taistelulajissa TAEKYONISSA. Koska Choi oli heiveröinen, niin munkki päätti kohottaa suojattinsa kuntoa opettamalla hänelle Taekyonia. Vuonna 1937 Choi opiskeli Kyotossa Japanilaista Karatea.

Karaten tekniikat yhdistettynä Taekyonin tekniikoihin olivat edeltäjiä nykyiselle Taekwondolle. Choi joutui vankilaan 8 kk ajaksi Japanin sodan aikana jolloin hän harjoitteli sellissään tekniikoita yllä pitääkseen kuntoaan . 1945 Choi alkoi opettaa armeija tovereilleen kehittämäänsä lajia. 1955 NIMEKSI VALITTIIN TAEKWON-DO jalan ja käden tie (tae jalka, kwon käsi, do ajatus tie) 1959 Taekwon-do levisi Koreasta muualle maailmaan 22.3.1966 PERUSTETTIIN INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION ELI KANSAINVÄLINEN TAEKWON-DO LIITTO I.T.F

[www.itftaekwondo.fi](http://www.itftaekwondo.fi)

[www.eitf-taekwondo.org](http://www.eitf-taekwondo.org)

[www.itf-tkd.org](http://www.itf-tkd.org)

## Vyöarvot

10-9 gup valkoinen kuvastaa viattomuutta ja puhtautta, avoin opetukselle ja uudelle tiedolle

8-7 gup Keltainen symbolisoi maata eli pohjaa josta Taekwon-do kasvi eli taidot lähtevät kasvamaan. Keltaisella vyöllä luodaan lajin perusta

6-5 gup Vihreä kuvastaa Taekwon-do kasvin eli taitojen kasvua, siemenestä on kehittynyt verso

4-3 gup Sininen symbolisoi taivasta jota kohti Taekwon-do kasvi kasvaa. Taivas on ääretön ja täynnä tietoa

2-1 gup Punainen kuvastaa vaaraa Harjoittelija on jo edennyt pitkälle, joten vyön väri varoittaa vihollista ja vyön omistaa itseään tämän voimista

1-9 Dan Musta valkoisen vasta kohta, merkityn kypsyyttä ja pätevyyttä Taekwon-dossa. Alkaa uusi oppiminen sillä tässä vaiheessa hän huomaa kuinka vähän oikeasti tietääkään. Musta vyön haltija on oppinut väri-vyö asteilla aakkoset ja nyt hän opettelee lukemaan. Musta kuten ympäröivä avaruus on ääretön ja täynnä opeteltavaa

**1-3 Dan BU SABUNIM apulaisopettaja**

**4-6 Dan SABUNIM Opettaja**

**7-8 Dan SAHYUN Mestari**

**9 Dan SASEUNG Suurmestari**

## SALIETIKETTI

### YLEISET OHJEET

- tule ajoissa harjoituksiin, näin kunnioitat opettajaasi ja muita oppilaita.
- Pidä puku puhtaana ja silitettynä
- pese jalat ja kädet ennen harjoituksia
- poista korut, kellot ja sido pitkät hukset kiinni ennen saliin tuloa.
- Sammuta matkapuhelimesi, mikäli joudut pitämään sen auki ilmoita asiasta ohjaajalle.
- Pidä kynnet lyhyinä
- meikin ja kynsilakan käyttö kielletty, sotkee pariharjoittelussa parisi puvun
- pidä aina kaikki varusteet mukana ( ottelusuojat jne.)
- vältä turhaa puhumista harjoitusten aikana.

### KUN SAAVUT SALIIN

- kumarra saliin tulessasi, jos salin seinällä on maan-,liiton yms- lippu kumarra myös sitä kohden
- jos ohjaaja on salissa ennen sinua käy kumartamassa hänelle: älä jää odottamaan vastakumarrusta mikäli hän ei sinua huomaa.
- Jos ohjaaja ei ole salissa vielä niin ylin vyö ottaa ohjaajan saliin sisään sanomalla kuuluvalla äänellä esim Chariot sabonim ke kyonge.
- Vierailivat ohjaajat otetaan vastaan aplodien kera.

- Jos saavut harjoituksiin myöhässä odota kunnes ohjaaja huomaa sinut, kumarra ja selvitä myöhästymisen syy
- salista poistumiseen tarvitaan aina ohjaajan lupa, kun olet saanut luvan kumarra ohjaaja kohtaan lähtiessäsi ja palatessasi
- Kun sinulla on tarvetta lähestyä ohjaaja, pysähdy kolme askelta ennen kumarra ja astu askel eteenpäin ja selvitä asiiasi. Kun tämä tehty ota askel taakse päin kumarra ja käänny ympäri ja palaa paikallesi
- mikäli sinulla on harjoituksiin vaikuttavia asioita olet esim vajaakuntoinen ilmoita siitä ohjaalle.
- Aina kun haluat esittää kysymyksen tai antaa vastauksen viittaa kädellä, kun saat luvan kysyä, kumarra, kysy/anna vastaus.
- Antaessasi vastausta kysymykseen, käytä suorista vastauksia.
- kun ojennat jotakin tai vatsaan otat jotakin seniorilta( lue opettaja/ mustavyö) tee se kaksin käsin.
- Kun kätelet kätele aina oikealla kädellä siten että vasen kämmen on oikean käsivarren alla kämmen alaspäin
- Opettajaa kutsutaan salissa ja sen ulkopuolella hänen arvonimellään esim Boosabonim tai herra /rouva /neiti
- jos sinua ylempi vyö saapuu huoneeseen nouse seisomaan ja tarvittaessa tarjoa hänelle istumapaikka.

#### KUN OLET MUODOSSA ja HARJOITUKSISSA

- ylin vyö menee kulmaksi ja siitä edetään vyöjärjestyksessä kunnes muoto on kunnossa
- kulma komentaa esim: Chariot sabonim ke kyonge.
- Kulma komentaa valan luettelemalla lukusanat ja kaikki oppilaat toistavat valan. Vala tehdään jokaisen harjoituksen alussa muodossa seistään kädet selän takana ei koskaa lantiolla
- älä näytä jalkapohjiasi ohjaajalle, jos istut istu jalat ristikkäin tai jos venyttelet/teet harjoittelulta lattialla käänny aina vasemmalle 90 astetta.
- Kun korjaat pukuasi muodossa käänny vasemmalla 90 astetta ja taksin samalta puolelta.
- Harjoituksen alussa ja lopussa tehtävissä kumarruksissa oppilas sanoo Taekwon (paino sanan viimeisellä tavulla eli kwon )
- pariharjoittelussa .kumarra harjoitteen alussa ja lopussa parillesi juoda voit kun ohjaaja antaa siihen luvan.

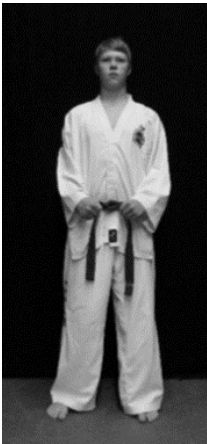
## ASENNOT

### Periaatteet hyvälle asennolle:

1. Pidä selkä suorana (muutamaa erikoistapausta lukuunottamatta)
2. Hartiat rentoina
3. Jännitä vatsan seudun lihakset
4. Oikea vartalon suunta. Asennot voivat olla joko suoraan (full facing), 45 astetta sivuttain (half facing), tai kokonaan sivuttain (side facing) vastustajaa kohti.
5. Säilytä tasapaino
6. Kiinnitä huomiota polvien taivutukseen.

### Narani Sogi (rinnakkaisasento)

Leveys 1 hartianmitta jalkojen ulkosyrjästä mitattuna Jalkaterät yhden suuntaisesti eteenpäin. Hyvä ryhti



### Charyot Sogi (huomioasento, kumarrettaessa)

Jalkaterät 45 asteen kulmassa

Kädet kevyesti nyrkissä varatalon sivuilla luonnollisesti. Katse suoraan eteenpäin. Hyvä ryhti



## Kyong ye jase (kumarrus)

Suoritetaan charyot sogista Taivuta vartaloa 15 astetta lonkasta Pidä katse mahdollisen vastustajan silmissä



## Gunnun Sogi (kävelyasento)

Asennon pituus 1.5 hartian leveyttä isovarpaasta toiseen. Asennon leveys 1 hartianmitta jalkapöytien keskeltä mitattuna Paino keskellä 50 - 50 % Takajalan jalkaterä kulkusuunnasta 25 astetta ulospäin, Takajalan polvi jännitettynä suoraksi Lantio ja hartiat suoraan eteenpäin ellei toisin mainita Etujalan jalkaterä kulkusuuntaan päin, polven ja kantapään linja pystysuora, takajalan varpaat n 25 astetta sivulle  
Asento voi olla eteen (full facing) tai viistoon ( half facing) suuntautuva etujalka =Baro



## Niunja Sogi (L-asento)

Asennon pituus n. 1.5 hartian leveyttä etujalan varpaasta tukijalan takaosaan Asennon leveys n.2.5cm jalkojen välissä (etujalan isovarvas, takajalan kantapää) Paino: n. 30% edessä ja n. 70% takana. - Jalkaterät muodostavat noin 60 asteen kulman: molemmat jalkaterät 15 astetta sisäänpäin suoraan kulmaan nähden

Etujalan polvi hieman koukussa (polvi-kantapää) Takajalan polvi koukistettuna ulos- ja taaksepäin, varpaat samalla linjalla polven kanssa - Lantio ja hartiat 45 astetta kulkusuunnasta - Vartalonpainosta 70 % takajalalla ja 30 % etujalalla. - takajalka = Baro



## KORKEUDET

NOPUNDE = YLÄKORKEUS OMIEN SILMIEN KORKEUDELLA  
(HARTIOISTA PÄÄLAKEEN)

KAUNDE = KESKIKORKEUS OMAN HARTIAN KORKEUDELLA  
(VYÖSTÄ HARTIOIHIN)

NAJUNDE = ALAKORKEUS VYÖNKORKEUDELLA  
(VYÖSTÄ VARPAISIIN)

## LINJAT

A LINJA = SOLAR PLEXUS LINJA RINTALASTAN KESKELLÄ

B LINJA = RINTALINJA

C LINJA = HARTIA LINJA

## PERUSTEKNIIKAT ALKEISKURSSILLA

**GUNNUN SO AP JOOMUK KAUNDE BARO JIRUGI = KÄVELYASENNOSTA LYÖNTI ETUNYRKILLÄ KESKIKORKEUTEEN (LYÖNTI)**

**GUNNUN SO AP JOOMUK KAUNDE BANDAE JIRUGI = KÄVELYASENNOSTA VASTAKKAISEN KÄDEN LYÖNTI KESKIKORKEUTEEN (LYÖNTI)**

**GUNNUN SO BAKAT PALMOK NAJUNDE MAKGI = KÄVELYASENNOSTA KYYNÄRVARREN ULKOSYRJÄN TORJUNTA ALAKORKEUTEEN (ALATORJUNTA)**

**GUNNUN SO BAKAT PALMOK KAUNDE MAKGI = KÄVELYASENNOSTA KYYNÄRVARREN ULKOSYRJÄN TORJUNTA KESKIKORKEUTEEN**

**GUNNUN SO AN PALMOK KAUNDE MAKGI = KÄVELYASENNOSTA KYYNÄRVARREN SIÄSYRJÄN TORJUNTA KESKIKORKEUTEEN**

**GUNNUN SO SONKAL NAJUNDE MAKGI = KÄVELYASENNOSTA VEITSIKÄDEN TORJUNTA ALAKORKEUTEEN**

**NIUNJA SO KAUNDE DAEBI MAGI = L-ASENNOSTA VARMISTAVA TORJUNTA (OTTELUASENTO) (mat sogi junbi)**

**APCHA OLLIGI = SUORAN JALAN POTKU YLÖSPÄIN**

**KAUNDE APCHA BUSIGI = ETUPOTKU KESKIKORKEUTEEN**

**KAUNDE DOLLYO CHAGI = KIERTOPOTKU KESKIKORKEUTEEN**

HYÖKKÄÄVISSÄ TEKNIIKOISSA OIKEA ALOITTAJAA JA PUOLUSTAVISSA TEKNIIKOISSA ALOITTAJAA VASEN PUOLI

SAMBO MATSOGI HAN SUK= KOLMEN ASKELEEN OTTELU YKSIN YHTEEN SUUNTAAN

oikea jalka lähtee taaksepäin

Gunnun so bakat palmok najunde makgi ja huuto kia valmiuden merkiksi

oikea jalka lähtee eteenpäin oikea käsi tekee tekniikan

gunnun so ap joomuk baro jirugi

gunnun so ap joomuk baro jirugi

gunnun so ap joomuk baro jirugi

oikean jalka palauttaa taakse päin vasemman viereen

narani junbi sogi

oikea jalka lähtee taaksepäin oikea käsi tekee tekniikan

gunnun so an palmok kaunde makgi

gunnun so an palmok kaunde makgi

gunnun so an palmok kaunde makgi

tippajousto ja paikaltaan

gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi narani junbi sogi

oikea jalka palauttaa eteenpäin vasemman viereen

sama toistuu vasemmalla puolella, vasemmalla puolella vasen puoli palauttaa aina oikean viereen, kun vasen puoli tehty jäädään odottamaan

gunnun so ap joomuk kaunde badae jirugiin komentoa ( baro ) palata valmiusasentoon

(narani junbi sogi)



Neljään suuntaan liikkeet

Oikea jalka suorittaa ensin ja kierretään vasemmalta puolelta  
vasen suorittaa kiertäen oikealta

Saju Chagi hana  
tekniikat  
Gunnun junbi sogi  
Apcha Olligi

Saju Makgi hana  
tekniikat  
Gunnun so sonkal najunde makgi  
Gunnun so an palmok kaunde makgi

Saju jirugi hana

Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi  
Gunnun so bakat palmok kaunde makgi

## **Komentoja**

**charyot** huomio (kumarrusasento)  
**kyong ye** kumarrus  
**junbi** valmistautukaa  
**si jak** aloita  
**guman** lopettakaa  
**baro** lopettakaa  
**swiyo** lepo  
**hae san** harjoituksen lopetus, poistukaa  
**kesok** jatkakaa  
**koryon op chi** ilman luvunlaskua  
**koryon mat so** luvunlaskun mukaan

## **Harjoitteluvälineet**

**do jang** harjoitussali  
**do bok** puku  
**joegori** takki  
**baji** housut  
**ti** vyö

## **Numerot**

**hana** yksi

**dol** kaksi  
**set** kolme  
**net** neljä  
**tasot** viisi  
**yosot** kuusi  
**ilgop** seitsemän  
**yodul** kädessä  
**ahop** yhdeksän  
**yol** kymmenen  
**yol hana** yksitoista  
**sumul** kaksikymmentä

### **suunnat ja korkeudet**

**najunde** alakorkeus  
**kaunde** keskikorkeus  
**nopunde** yläkorkeus  
**orun** oikea  
**wen** vasen  
**Rintamasuunnat**  
**ohnmom suoraan** (full facing)  
**bahnmom viistoon** ( half facing)  
**yopmom sivulle** (side facing)  
**ibo ommyo titimyo durogi** liikkuminen eteenpäin  
**ibo ommyo titimyo nakagi** liikkuminen taaksepäin

**chukyo**, nouseva  
**hechyo**, irrottava, kiilaava  
**nolloo**, painaltava  
**miro** työntävä  
**twimyo** lentävä, hyppy  
**daebi**, varmistava  
**dollyo** kääntyvä, kierto

**ollyo** ylöspäin  
**naeryo** alaspäin  
**bakkuro** ulospäin  
**annuro** sisäänpäin  
**ap** eteen  
**yop** sivulle,  
**yobap**, etuviisto  
**dwit**, taakse  
**yopdwit**, takaviisto  
**baro**, etu/suora  
**bandae** toispuoleinen

### **Tekniikat**

**sogi** asento  
**jirugi** lyönti  
**makgi** torjunta  
**chagi** potku  
**taerigi** isku  
**tulgi** pisto  
**pihalgi** väistö  
**migulgi** liuku  
**twigi** hyppy  
**Momchau**, suojaus  
**Butjaba**, kiinniotto hartioista  
**Moriapgi**, kiinniotto päästä  
**golcho**.tarttuva,kiinnittyvä  
**dollimyo**,ympyrän muotoinen  
**doo** kahden,kaksois  
**an sisä**(puoli)  
**bakat** ulko(puoli)  
**ap etu**(puol  
**saju** neljään suuntaan  
**sam bo matsogi** kolmeen askeleen ottelu  
**ibo** kahden askeleen ottelu  
**chaju matsogi** vapaa ottelu  
**ilbo matsogi** yhden askeleen ottelu  
**hosinsul** itsepuolustus  
**chong** sininen  
**hong** punainen  
**il** ensimmäinen  
**i** toinen  
**sam** kolmas  
**simsa** vyökoe  
**kyong gi** kilpailut

## **Ruumiinosia**

**palmok** kynnärvarsi  
**son** käsi  
**sonkal** veitsikäsi  
**sonbadak** kämmen  
**sonkut** sormenpäät  
**songarak** sormi  
**sun sonkut** sormenpäät kämmen pystyssä  
**opun sonkut** sormenpäät kämmen alaspäin  
**dwijibun sonkut** sormenpäät kämmen ylöspäin  
**joomuk** nyrkki  
**ap joomuk** etunyrkki  
**dung joomuk** takanyrkki

**yop joomuk** sivunyrkki  
**palkup** kyynerpää  
**bal** jalka  
**balkal** jalkasyrjä  
**apkumchi** päkiä  
**moorup** polvi  
**mori** pää  
**apkumchi** päkiä  
**dwitkumchi** kantapää  
**mok** niska  
**gasum** rinta  
**bokboo** vatsa