

# Teoriapaketti Turun ITF Taekwon-Do seurassa aloitteleville



Suunnittelu: Dani Jokiniemi & Enni Mannila

Toteutus: Dani Jokiniemi

2021

Revisio 4.9.2022

## Taekwon-Don historiasta (Taekwon-Do yoksa)

Taekwon-Do on Koreasta kotoisin oleva itsepuolustus- ja kamppailulaji. Lajin perustaja on korealainen Choi Hong Hi 9. Dan (9.11.1918-15.6.2002). Taekwon-Don nimi otettiin käyttöön 11.4.1955.

Kansainvälinen lajiliitto International Taekwon-Do Federation eli ITF perustettiin Etelä-Koreassa 22. maaliskuuta 1966.

Taekwon-Do saapui Suomeen vuonna 1979. Suomen ITF Taekwon-Do ry (SITF) perustettiin vuonna 1987.

Turun ITF Taekwon-Do on Turussa toimiva ITF Taekwon-Do seura, joka perustettiin joulukuussa vuonna 2016. Seuran pääopettaja on Janne Vuononvirta 4. Dan.

## Filosofiasta

*"Taekwon-Don todellinen voima tulee mielen ja vartalon hallinnasta, toinen ilman toista ei ole Taekwon-Doa."*

## Taekwon-Do- vala

1. Lupaen noudattaa Taekwon-Don periaatteita
2. Tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä voita
3. Lupaen olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin
4. Tulen olemaan puolestapuhujana vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa

## Taekwon-Don pääperiaatteet

Kohteliaisuus

Rehellisyys

Uutteruus

Itsehillintä

Lannistumaton henki

## Puku ja vyö

### Puku (Do Bok)

Taekwon-Do puku on valkoinen, mikä symboloi puhtautta ja rehellisyyttä. Tämän lisäksi valkoinen on muinaisten korealaisten asusteiden perinteinen väri. Taekwon-Do puku erottaa lajin harrastajat muista itsepuolustus- ja kamppailulajien harrastajista. Puvun on oltava koristelematon ja vaatimaton. Selkäpuolen kuvio kuvastaa ikivihreää puuta.

### Vyö (Ti)

Vyöt on jaettu 19 asteeseen: 10 gup-asteeseen (värikyöt) ja 9 dan-asteeseen (mustat vyöt). Valkoinen vyö vastaa siis 10 gupia ja ylempi punainen vyö 1 gupia. Dan-arvot merkitään roomalaisin numeroin ja ne alkavat I danista päättyen korkeimpaan mahdolliseen IX daniin.

10 gup Valkoinen vyö 5 gup Ylempi vihreä vyö  
9 gup Ylempi valkoinen vyö 4 gup Sininen vyö  
8 gup Keltainen vyö 3 gup Ylempi sininen vyö  
7 gup Ylempi keltainen vyö 2 gup Punainen vyö  
6 gup Vihreä vyö 1 gup Ylempi punainen vyö

### Vöiden värien merkitykset

**Valkoinen:** kuvastaa viattomuutta, aloittelevaa harrastajaa, jolla ei ole aikaisempaa kokemusta lajista.

**Keltainen:** tarkoittaa maata, josta kasvi nousee, ja johon juuret Taekwon-Don perustalle on luotu.

**Vihreä:** tarkoittaa kasvin kasvua, kuten myös Taekwon-Do-aidot kasvavat.

**Sininen:** merkitsee taivasta, jota kohti kasvi kurkottaa kasvaessaan korkeaksi puuksi, kuten myös harjoittelu Taekwon-Dossa kehittyy.

**Punainen:** merkitsee vaaraa kehottaen harjoittelijaa opettelemaan kontrollia ja varoittaen vastustajaa pysymään loitolla.

**Musta:** valkoisen vastakohta, kuvastaa kypsyneisyyttä ja asiantuntemusta Taekwon-Dossa. Kuvastaa myös kantajansa läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle.

## Yleisiä käyttäytymissääntöjä salilla

1. Kumarra aina saliin tullessasi ja sieltä poistuessasi
2. Kumarra harjoitukseen tullessasi harjoitusten vetäjälle. Kun harjoitusten vetäjä tulee saliin, hänelle kumarretaan yhteisesti, mutta jos tulet saliin vasta harjoitusten alkamisen jälkeen, mene itse kumartamaan hänelle.
3. Vältä myöhästymistä. Jos tiedät jo etukäteen myöhästyväsi, pyri ilmoittamaan siitä harjoitusten vetäjälle. Jos joudut lähtemään harjoituksista etuajassa, kerro siitä ennen harjoitusten alkua harjoitusten vetäjälle
4. Älä poistu salista kesken harjoitusten ilman lupaa. Harjoitusten vetäjän tulee aina tietää, missä harjoittelijat ovat.
5. Jos sinulla on kysyttävää harjoitusten aikana, kysy rohkeasti, mutta muista korrekti käyttäytyminen.
6. Harjoitussalissa ei saa vaihtaa vaatteita, syödä, juoda, kiroilla, hälistä, pelleillä tai muulla tavalla häiritä opetusta. Juomiseen annetaan rankkojen treenien yhteydessä erikseen lupa.
7. Sekä sormien että varpaiden kynnet on pidettävä lyhyinä. Terävät tai liian pitkät kynnet voivat olla vaarallisia sekä itselle että muille.
8. Harjoituksissa ei saa pitää koruja, kelloja, hiussolkia tai muita vastaavia.
9. Pitkät hiukset tulee pitää kiinni.
10. Harjoitusten ollessa tatamilla saliin ei saa tulla paljain jaloin vaan esimerkiksi sukat tai sandaalit jalassa. Jalkojen tulee myös olla puhtaat ja ne on hyvä pestä pukuhuoneessa ennen harjoituksia. Roskien, hiekan ja vastaavan kulkeutuminen tatamille tekee harjoittelusta todella epämukavaa.
11. Matkapuhelimet tulee pitää äänettömällä
12. Opettajan hyväksymättömien ja itselle kuulumattomien tekniikoiden ja liikesarjojen harjoittelu on kiellettyä. Jokainen tekniikka tulee hallita ennen uusien tekniikoiden opettelua
13. Älä koskaan naura harrastajatoverillesi taikka hauku tai aliarvioi heitä

## Numerot

<b>1</b> hana	<b>5</b> dasot	<b>9</b> ahop
<b>2</b> dol	<b>6</b> yosot	<b>10</b> yol
<b>3</b> set	<b>7</b> ilgop	<b>11</b> yol hana
<b>4</b> net	<b>8</b> yodul	<b>12</b> yol dol...

## Harjoitussanastoa korea-suomi

Tae = jalka, hyppy, potku, tuhoaminen jalalla

Kwon = nyrkki, lyönti, tuhoaminen kädellä

Do = tie, tapa, taito, periaate

Taekwon-Do = käden ja jalan tie

ITF = International Taekwon-Do Federation

### Komentoja

Charyot = valmiusasento (kumarrukseen)

Kyong ye = kumarrus

Junbi = valmistautukaa

Si jak = aloita

Guman = lopeta

Kesok = jatkakaa

Swiyo = lepo

Baro = paluu loppuasentoon

Tyro tora = kääntykää, käännös (kääntäkää selkänne)

Hae san = poistukaa

### Tekniikkatyyppejä

Makgi = torjunta

Jirugi = lyönti

Chagi = potku

Taerigi = isku

Tulgi =pisto

Milgi = liuku

### Neljään suuntaan

Saju makgi = neljään suuntaan torjunta

Saju chagi = neljään suuntaan potku

Saju jirugi = neljään suuntaan lyönti

### Askelottelut

Sambo matsogi = kolmen askeleen ottelu

Ibo matsogi = kahden askeleen ottelu

Ilbo matsogi = yhden askeleen ottelu

Han chok = yhteen suuntaan (askelottelu)

Yan chok = kahteen suuntaan (askelottelu)

### Muuta sanastoa

Tul = liikesarja

Matsogi = ottelu  
Saju = neljään suuntaan  
Hosin sul = itsepuolustus  
Sogi = asento  
Sang = tupla, kaksois-  
Dollyo = kääntyvä, kierto-  
Daebi = suojaava, varmistava, vartioiva

### **Suunnat**

Ap = eteen  
Yop = sivulle  
Yopap = etuviistoon  
Dwit = taaksepäin  
Yopdwit = takaviistoon

Naeryo = alaspäin  
Olligi/ollyo = ylöspäin  
Chukyo = nouseva

Bakkuro = ulospäin  
An = sisäpuoli  
Bakat = ulkopuoli

Baro = suora (esim. vasen jalka – vasen käsi)  
Bandae = ristikkäin (esim. vasen jalka – oikea käsi)

### **Korkeudet**

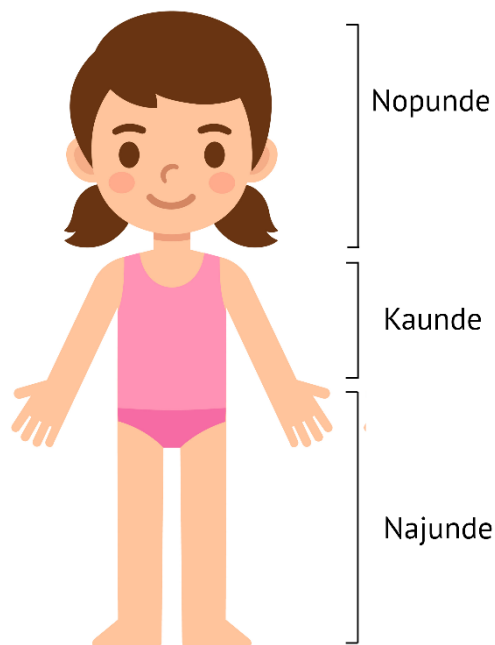
Najunde = alakorkeus (navasta alaspäin)

Kaunde = keskikorkeus (navasta ylöspäin – solisluusta alaspäin)

Nopunde = yläkorkeus (solisluusta ylöspäin)

### **Harjoitusvälineet**

Do jang = harjoitussali  
Do bok = harjoituspuku  
Ti = vyö



## Arvonimet

Boosabumnim = apuopettaja (vyöarvot I-III dan)

Sabumnim = opettaja (vyöarvot IV-VI dan)

Sahyunnim = mestari (vyöarvot VII-VIII dan)

Saseongnim = suurmestari (vyöarvo IX dan)

Dan = mustien vöiden arvot, opettaja-asteet

Gup = värikyöarvot, oppilasasteet

## Vartalon osia

Palmok = 1/3 käsivarresta

An palmok = käsivarren sisäpuoli

(peukalon puoleinen=

Bakat palmok = käsivarren ulkopuoli

(pikkusormen puoleinen)

Son = käsi

Sonkal = veitsikäsi (käämmsyrjä kädestä)

Sonbadak = kämmen

Sonkut = sormen päät

Joomuk = nyrkki

Ap joomuk = eturustyset

Palkup = kyynärpää

Bal = jalka

Apkumchi = päkiä

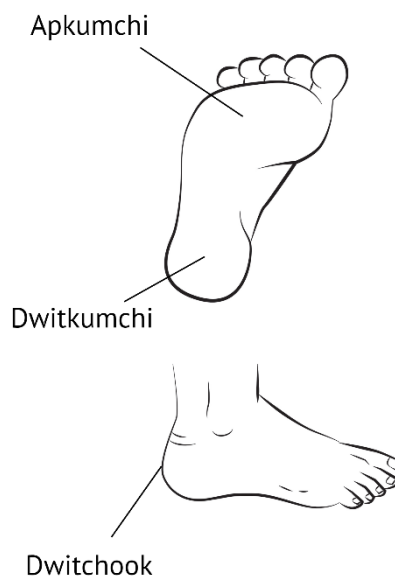
Moorup = polvi

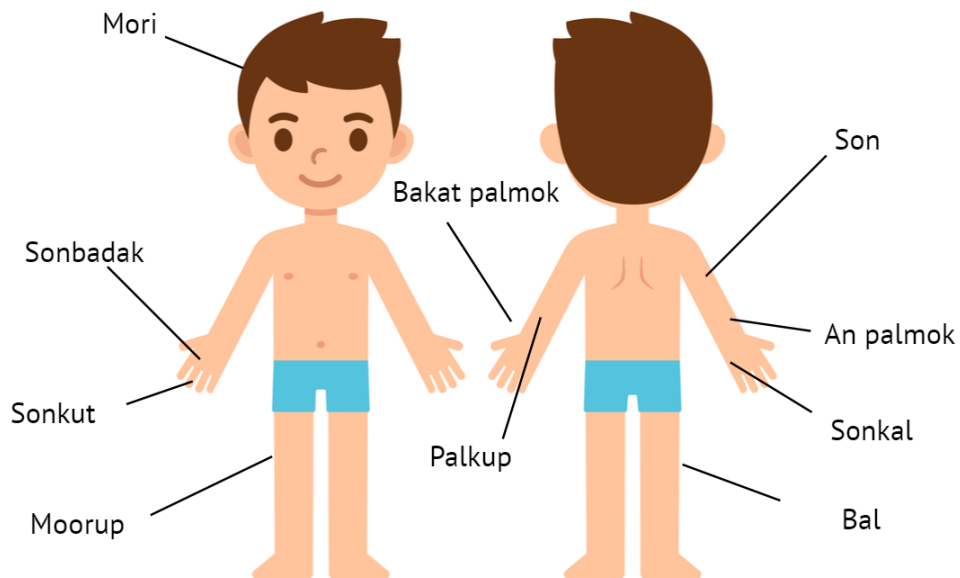
Mori = pää

Nice to know:

Dwitkumchi – kantapään alaosa

Dwitchook – kantapään takaosa





### Potkuja

Naeryo chagi = potku ylhäältä alaspäin

Apcha busigi = etupotku

Apcha olligi = eteen-ylös potku, venyttävä potku eteen

Yopcha olligi = sivulle-ylös potku, venyttävä potku sivulle

Dollyo chagi = kiertopotku

Yop chagi = sivupotku

### Asennot

#### Hyvän asennon periaatteet:

1. Selkä suorana
2. Hartiat rentona
3. Alavatsalihakset jännitettynä
4. Oikea vartalon suunta. Asennot voivat olla joko suoraan (full-facing), 45 astetta sivuttain (half-facing) tai kokonaan sivuttain (side-facing) vastustajaa kohti
5. Hyvä tasapaino
6. Polvet ovat joustettuna

## Kuunteluasennot

1. Seisten kädet selän takana
2. Toispolviseisonnassa kädet polven päällä tai selän takana
3. Polvi-istunta kädet reisien päällä
4. Istutaan jalat ristissä, kädet lepäävät reisillä tai polvien päällä

## Moa sogi (asennossa ollaan esimerkiksi valan lausumisen aikana)

- Kantapääät ja varpaat yhdessä
- Hyvä ryhti



## Charyot sogi (valmiusasento kummarrukseen)

- Kantapääät yhdessä, varpaiden väli n. 5cm
- Hyvä ryhti

- Kumarruksessa



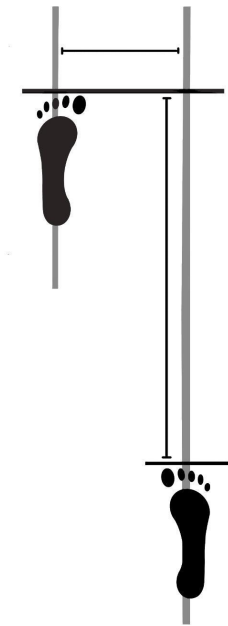
## Narani sogi

- Hartioiden levyinen asento
- Jalkaterät osoittavat eteenpäin
- Hyvä ryhti



### Gonnun so (kävelyasento)

- Asennon pituus 1,5 hartian leveyttä (takajalan varpaat etujalan kantapäähän)
- Asennon leveys 1 hartianmitta
- Paino keskellä 50-50%
- Takajalan jalkaterä kulkusuunnasta 25 astetta ulospäin
- Takajalan polvi suorana, etujalan polvi koukussa
- Lantio ja hartiat eteenpäin ellei toisin mainita
- Etujalan jalkaterä kulkusuuntaan päin, polven ja kantapään linja pystysuora



### Annun so (ratsastusasento/istuva-asento)

- Asennon leveys 1,5 hartian leveyttä jalkojen sisäsyristä mitattuna
- Paino keskellä 50-50%
- Polvet koukistettuna ja osoittavat ulospäin
- Jalkaterät ja lantio suoraan eteenpäin
- Selkä suorana ja hyvä ryhti



### Niunja so (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
- Etujalan jalkaterä 15 astetta kulkusuunnasta sisäänpäin
- Takajalan jalkaterä 15 astetta sivulta sisään päin
- Etujalan polvi hieman koukussa
- Takajalan polvi koukistettuna ulos ja taaksepäin, varpaat samalla linjalla polven kanssa

- Lantio ja hartiat 45 astetta kulkusuunnasta

