

ESPOON TKD SEURA RY



TAEKWON-DO VALA

1. Minä lupaan noudattaa Taekwon-Don sääntöjä.
2. Minä tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä voita.
3. Minä lupaan olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin.
4. Tulen olemaan puolesta puhuja vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle.
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.

TAEKWON-DON PÄÄPERIAATTEET

1. Kohteliaisuus (Ye Ui)
2. Rehellisyys (Yom Chi)
3. Kärsivällisyys ja uutteruus (In Nae)
4. Itsehillintä (Guk Gi)
5. Periksiantamattomuus (Baekjul Boolgool)

PUKU JA VYÖ

- Puku (Do bok): Taekwon-Do puku on valkoinen, symboloiden puhtautta ja rehellisyyttä. Valkoinen on myös jo muinaisten korealaisten asusteiden perinteinen väri. Do bok erottaa Taekwon-Don harrastajat toisistaan (vyöjärjestelmä) sekä itse lajin muista itsepuolustus- ja taistelulajeista. Puvun on oltava koristelematon ja vaatimaton. Selkäpuolen kuvio kuvastaa ikivihreää puuta.
- Vyö (Ti): Taekwon-Don vyöjärjestelmän värit eivät ole suinkaan sattumalta valittuja. Useat väreistä olivat käytössä jo Koguryo- ja Silla-dynastioiden aikana osoittamassa yhteiskunnallisia arvojärjestyksiä. Voittien värien merkitykset:
- Valkoinen Valkoinen vyö kuvastaa viattomuutta ja puhtautta, kuten aloittelijaa, jolla ei ole aiempaa kokemusta Taekwon-Dosta. Hänen kohdallaan paperi on tyhjä ja vapaa opetukselle ja uusille tiedoille.
- Keltainen Keltainen vyö on kuin maa, josta kasvi kasvaa, keltainen maan väri symboloi sitä pohjaa, josta kasvi –Taekwon-Don taidot alkavat kasvaa. Taekwon-Do voidaankin symboloida vaikka kasvin avulla. Keltaisella vyöllä

perusta on jo luotu, mutta kasvi vaatii vielä suunnattomasti hoitoa kehittyäkseen tai kasvaakseen.

- Vihreä Vihreä vyö kuvaa Taekwon-Do –kasvin kasvua, kasvin vihreyttä, sen lehtiä ja elinvoimaa. Vihreän vyön haltijan taidot alkavat jo kasvaa, siemenestä on kehittynyt verso.
- Sininen Sinen vyö symboloi taivasta, jota kohti Taekwon-Do –kasvi kasvaa. Taivas toimii tukipuuna kasville (harjoittelijalle). Laaja ja ääretön taivas antaa harjoittelijalle yhä laajemmat mahdollisuudet opiskella ja kehittyä. Sinisen vyön haltija huomaa jo mahdollisuutensa valintoihin ja kasvavan vastuun. Hän kokee tietävänsä jo melko paljon, mutta taivas on ääretön ja täynnä tietoa.
- Punainen Punainen vyö kuvastaa vaaraa. Punainen symboloi mm. tulta, aurinkoa; harjoittelija on edennyt jo pitkälle ja hänen täytyy ottaa vastuuta ja harjoitella kontrollia. Kuten tuli, punaisen vyön haltijan tekniikat voivat jo aiheuttaa suurta vahinkoa, joten väri varoittaa sekä vihollista ja vyön haltijaa itseään tämän voimista. Henkisen kehittymisen myötä harjoittelijasta voi tulla kuin aurinko, joka säteilee energiaa ja voimaa niin fyysisesti kuin henkisesti.
- Musta Musta vyö kuvastaa kypsyyttä ja pätevyyttä Taekwon-Dossa. Valkoisen vastakohtana musta kuvastaa erään tien loppuun kulkemista. Alkaa uuden oppimisen alku, sillä tässä vaiheessa harjoittelija huoma, kuinka vähän hän loppujen lopuksi tietääkään. Musta kuvaa myös läpäisemättömyyttä pimeydelle tai pelolle. Mustan vyön haltija on oppinut aakkoset, nyt on aika opetella lukemaan. Musta, kuten ympäröivä avaruus, on ääretön ja täynnä opeteltavaa.

KOREANKIELISTÄ SANASTOA

ARVONIMET

| | |
|-------------|------------------------------|
| Boo sabunim | apulaisopettaja, I – III dan |
| Sabunim | opettaja, IV – VI dan |
| Sahyun | mestari, VII – VIII dan |
| Saseong | suurmestari, IV dan |

HARJOITTELUVÄLINEET

| | |
|---------|-----------------|
| Do jang | harjoitussali |
| Do bok | harjoittelupuku |
| Jeogori | puvun takki |
| Baji | puvun housut |
| Ti | vyö |

SUUNNAT

| | |
|---------|---|
| Ap | eteen |
| Yobap | etuviistoon |
| Yop | sivulle |
| Yopdwi | takaviistoon |
| Dwi(t) | taakse |
| Naeryo | alaspäin |
| Ollyo | ylöspäin |
| Annuro | sisäänpäin suuntautuva tekniikka |
| Bakkuro | ulospäin suuntautuva tekniikka |
| An | sisäpuoli |
| Bakat | ulkopuoli |
| Olligi | ylös |
| Baro | suora (esim. vasen jalka – vasen käsi) |
| Bandae | ristikkäin (esim. vasen jalka – oikea käsi) |
| Orun | oikea |
| Wen | vasen |
| Ohnmom | vartalo suoraan eteenpäin (full facing) |
| Bahnmom | vartalo viistosti eteenpäin (half facing) |
| Yopmom | vartalo sivuttain (side facing) |

KORKEUDET

| | |
|---------|-------------------------------|
| Najunde | alakorkeus, vyöstä alaspäin |
| Kaunde | keskikorkeus, vyöstä kaulaan |
| Nopunde | yläkorkeus, kaulasta ylöspäin |

VARTALON OSIA

| | |
|-------------|-------------------------------|
| Bal | jalka |
| Apkumchi | päkiä |
| Dwitkumchi | kantapää jalkapohjan puolella |
| Dwichook | kantapään takaosa |
| Baldung | jalkapöytä |
| Balkal | jalkasyrjä |
| Moorup | polvi |
| Son | käsi |
| Sonkal | veitsikäsi |
| Sonbadak | kämmen |
| Songarak | sormi |
| Sonkut | sormenpäät |
| Opun | kämmen alaspäin |
| Sun | kämmen pystyasennossa |
| Dwijibun | kämmen ylöspäin |
| Palmok | kyynärluu |
| Palkup | kyynerpää |
| Ap joomuk | etunyrkki |
| Dung joomuk | takanyrkki |
| Yop joomuk | sivunyrkki |
| Mit joomuk | alanyrkki |
| Mori | pää |
| Mok | niska |
| Bokboo | vatsa |

MUITA SANOJA

| | |
|-----------|------------------------------|
| Jirugi | lyönti |
| Taerigi | isku |
| Tulgi | pisto |
| Makgi | torjunta |
| Chagi | potku |
| Pihagi | väistö |
| Charyot | valmiusasento (kumarrukseen) |
| Kyong ye | kumarrus |
| Junbi | valmistautukaa |
| Koryon op | ilman komentoa |
| Si jak | aloita |
| Guman | lopeta |
| Swiyo | lepo |
| Hae san | poistukaa |

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| Kesok | jatkakaa |
| Saju | neljään suuntaan |
| Ilbo matsogi | 1-askeleen ottelu |
| Ibo matstogi | 2-askeleen ottelu |
| Sambo matsogi | 3-askeleen ottelu |
| Matsogi | ottelu |
| Hosin sul | itsepuolustus |
| Chong | sininen |
| Hong | punainen |
| Sang | kaksois- |
| Golcho | tarttuva, kiinnittyvä |
| Dollimyo | ympyränmuotoinen, pyöreä, kierto- |
| Doo | kahden-, kaksois- |
| Dollyo | kääntyvä, kierto- |
| Chukyo | nouseva |
| Hechyo | irroittava, kiilautuva |
| Noollo | painava |
| Miro | työntävä |
| Twimyo | lentävä, hyppy- |
| Twiggi | hyppy |
| Daebi | vartioiva, varmistava |

NUMEROT

| | |
|-------|----|
| Hana | 1 |
| Dol | 2 |
| Set | 3 |
| Net | 4 |
| Tasot | 5 |
| Yosot | 6 |
| Ilgop | 7 |
| Yodul | 8 |
| Ahop | 9 |
| Yol | 10 |

ASENNOT

CHARYOT SOGI Huomioasento

- Kantapäät yhdessä, jalkaterät 45° kulmassa toisiinsa nähden
- Kädet kevyesti nyrkissä rentoina
- Katse suoraan eteenpäin

KYONG YE JASE Kumarrus

- Taivuta kroppaa 15°
- Pidä katse (kuvitellun) vastustajan silmissä

NARANI SOGI Samansuuntainen asento

- Hartioiden levyinen mitattuna jalkojen ulkosyrjistä
- Jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin

MOA SOGI Lähiasento

- Jalkaterät yhdessä osoittaen suoraan eteenpäin

ANNUN SOGI Istuma-asento

- 1,5 kertaa hartioiden levyinen jalkojen sisäpuolelta mitattuna
- Jalkaterät suoraan eteenpäin
- Paino tasaisesti kummallekin jalalle
- Polvia painetaan ulospäin, polvet päkiän kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- Jännitetään reidet kevyesti painamalla jalkoja lattiaan

GUNNUN SOGI Kävelyasento

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen varpaista varpasiin, hartioiden levyinen jalan keskikohdasta
- Etujalka koukkuun, polvi kantapään kanssa samalle pystysuoralle linjalle, takajalka suorana
- Takajalka 25° kulmassa, etujalka suoraan eteenpäin
- Paino tasaisesti kummallekin jalalle

NIUNJA SOGI L-asento

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna varpaista ulkosyrjään
- Jalkaterät 15°sisäänpäin eli ulkosyrjät ovat lähes kohtisuorassa toisiinsa nähden
- Takajalan koukistettu polvi on varpaiden päällä

GOJUNG SOGI Korjattu L-asento

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan sisäsyryään
- Paino tasaisesti kummallakin jalalla

GUBURYO SOGI Taivutettu asento

- Tukijalka selvästi koukussa
- Yläjalka nojaa kevyesti tukijalkaan
- Hartialinja suoraan menosuuntaan

DWITBAL SOGI Takajalan asento

- Hartioiden pituinen ulkopuolelta mitattuna
- Takajalan polvea koukkuun, polvi varpaiden päälle
- Etujalka koukussa, päkiä koskettaa maata
- Etujalka 25°, takajalka 15°sisäänpäin

- Paino suurimmaksi osaksi takajalalle

KYOCHA SOGI X-asento

- Jalat reilusti ristiin, varpaat osoittavat samaan suuntaan
- Paino tukijalan varaan
- Jalat selvästi koukkuun

NACHUO SOGI Matala-asento

- Pitkä kävelyasento
- 1,5 hartioiden pituinen kantapäätä varpasiin

CHAYO MATSOGI Otteluasento

- Valmistaudutaan otteluun tai potkuharjoitteluun: niunja so palmok daebi makgi, oikea jalka viedään taaksepäin

ASKELOTTELU

Sambo matsogi han chok – kolmen askeleen ottelu yhteen suuntaan

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (Kiap) (taaksepäin)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
5. Guman (aloittanut jalka palaa)
6. Gunnun so kaunde bakat palmok makgi (taaksepäin)
7. Gunnun so kaunde bakat palmok makgi (taaksepäin)
8. Gunnun so kaunde bakat palmok makgi (taaksepäin)
9. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
10. Guman (aloittanut jalka palaa)

NELJÄÄN SUUNTAAN HARJOITTEET

SAJU JIRUGI

1. Saju jirugi hana (10 gup)
 - Gunnun so kaunde baro jirugi
 - Gunnun so palmok najunde makgi
2. Saju jirugi dol (9 gup)
 - Gunnun so kaunde baro jirugi
 - Gunnun so kaunde bakat palmok makgi

SAJU MAKGI

1. Saju makgi hana (10 gup)
 - Gunnun so sonkal najunde makgi
 - Gunnun so kaunde an palmok makgi
2. Saju makgi dol (9 gup)
 - Gunnun so kaunde bakat palmok makgi
 - Niunja so kaunde an palmok makgi

SAJU CHAGI

1. Saju chagi hana (10 gup)
 - Gunnun junbi sogi
 - Apcha olligi
2. Saju chagi dol (9 gup)
 - Gunnun junbi sogi
 - Kaunde apcha busigi