



### Taekwon-Don historiaa lyhyesti

Taekwon-Do on Koreasta kotoisin oleva itsepuolustus- ja taistelulaji. Lajin kehitti korealainen kenraali Choi Hong Hi 9. Dan (9.11.1918-15.6.2002) ja nimi Taekwon-Do otettiin käyttöön 11. huhtikuuta vuonna 1955. Kansainvälinen lajiliitto International Taekwon-Do Federation eli ITF perustettiin Etelä-Koreassa 22. maaliskuuta vuonna 1966. Suomeen Taekwon-Do saapui vuonna 1979. Suomen ITF Taekwon-Do ry perustettiin vuonna 1987. Arctic Taekwon-Do ry on Rovaniemellä toimiva Taekwon-Don erikoisseura, jonka päävalmentajana toimii tamperelainen Mikko Allinniemi 6. Dan. Paikallinen vastuuopettaja Rovaniemellä on Jouni Aartola 4. Dan.

### Taekwon-Don pääperiaatteet

Kohteliaisuus  
Rehellisyys  
Uutteruus  
Itsehillintä  
Lannistumaton henki

### Taekwon-Do -vala

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

### Taekwon-Don vyöarvot

10. **Gup** - valkoinen vyö
9. **Gup** - valkoinen vyö keltaisella raidalla
8. **Gup** - keltainen vyö
7. **Gup** - keltainen vyö vihreällä raidalla
6. **Gup** - vihreä vyö
5. **Gup** - vihreä vyö sinisellä raidalla
4. **Gup** - sininen vyö
3. **Gup** - sininen vyö punaisella raidalla
2. **Gup** - punainen vyö
1. **Gup** - punainen vyö mustalla raidalla
1. – 9. **Dan** mustat vyöt

### Vöiden värien merkitys

**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 ja kuvastaa kypsyyttä ja asiantuntemusta Taekwon-Dossa. Se kuvastaa myös kantajansa läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle

### Taekwon-Do sanastoa, korea-suomi

<b>Taekwon-Do</b>	"jalan ja käden tie"	<b>makgi</b>	torjunta
<b>tae</b>	jalka (hyppy, potku, murskaus jalalla)	<b>jirugi</b>	lyönti
<b>kwon</b>	nyrkki, käsi (lyönti, isku, murskaus kädellä)	<b>chagi</b>	potku
<b>do</b>	ajatus (tie, tapa, taito, periaate)	<b>saju</b>	neljään suuntaan
<b>charyot</b>	valmiusasento, huomio	<b>sambo matsogi</b>	kolmeen askeleen ottelu
<b>kyong ye</b>	kumarrus	<b>najunde</b>	alas, alakorkeus
<b>junbi</b>	valmiina, aloitusasento	<b>kaunde</b>	keskelle, keskikorkeus
<b>baro</b>	palaa aloitusasentoon, tekniikassa etupuoli	<b>nopunde</b>	ylös, yläkorkeus
<b>bandae</b>	tekniikassa taempi, "toispuoleinen"	<b>do jang</b>	harjoitussali
<b>si jak</b>	aloita	<b>do bok</b>	harjoituspuku
<b>guman</b>	seis	<b>ti</b>	vyö
<b>kesok</b>	jatkaa	<b>boosabum(nim*)</b>	apulaisopettaja, 1.-3. Dan
<b>swiyo</b>	lepo	<b>sabum(nim*)</b>	opettaja, 4.-6. Dan
<b>tyro tora</b>	käännös, kääntyä	<b>sahyun(nim*)</b>	mestari, 7.-8. Dan
<b>hae san</b>	poistukaa, harjoituksen lopetus	<b>saseong(nim*)</b>	suurmestari, 9. Dan

\* Sanan perään liitettävä nim-pääte on korean kielessä kunnioitusta osoittava jälkiliite. Siispä esim. "boosabum" on yleismuoto ja muotoa "boosabumnim" voi käyttää viitatessa tiettyyn henkilöön.

**Numerot 1-11:** hana, dol, set, net, dasot, yosot, ilgop, yodul, ahop, yol, yol hana



## Ohjeelliset vyökoevaatimukset, 10. Gup (valkoinen vyö)

### Yleistä osattavaa:

- Salikäyttäytyminen
- Perusteoria (sanastoa, harjoituksissa käytettävät komennot)
- Taekwon-Do –vala ja pääperiaatteet
- Yksityiskohdat asennoista
- Tietää perustekniikassa käyttämiensä ruumiinosien nimet
- Bandae –käsite (toinen puoli, toispuoleinen, vastakkainen)

### Asennot (Sogi, lyhennetään komennoissa muotoon ”So”):

- Gunnun sogi
- Niunja sogi
- Chayrot sogi
- Annun sogi
- Narani sogi
- Moa sogi

### Lyönnit ja torjunnat:

- Junbi sogi (valmiusasento, esim. potkuihin)
- Bakat palmok bakuro makgi (kynärvarren ulkosyrjällä torjunta ulospäin alas ja keskelle)
- Sonkal bakuro makgi (veitsikädellä alas torjunta ulospäin alas ja keskelle)
- An palmok kaunde makgi (kynärvarren sisäsyryllä torjunta keskikorkeuteen)
- Baro jirugi (suora lyönti etukäden nyrkillä)
- Bandae jirugi (suora lyönti takakäden nyrkillä)

### Neljään suuntaan liikkeet:

- Saju jirugi (neljään suuntaan lyönti)
- Saju makgi (neljään suuntaan torjunta)
- Saju chagi (neljään suuntaan potku)

### Potkut (Chagi):

- Apcha olligi (torjuntapotku eteen-ylös)
- Yopcha olligi (torjuntapotku sivulle-ylös)
- Apcha busigi (etupotku)

### Askelottelu:

- (Han chok) Sam bo matsogi (kolmen askeleen ottelu yksin yhteen suuntaan)

### Taekwon-Do organisaatiot ja niiden Internet-osoitteet

ITF	International Taekwon-Do Federation, kansainvälinen Taekwon-Do liitto
AETF	All European Taekwon-Do Federation, Euroopan Taekwon-Do liitto
SITF	Suomen ITF Taekwon-Do ry, Suomen kansallinen lajiliitto
ArcticTKD	Arctic Taekwon-Do ry, oma kotiseurasi

[www.tkd-itf.org](http://www.tkd-itf.org)  
[www.itfeurope.org](http://www.itfeurope.org)  
[www.taekwon-do.fi](http://www.taekwon-do.fi)  
[www.arctictkd.fi](http://www.arctictkd.fi)