



Periaatteet hyvälle asennolle

1. Selkä suorana
2. Hartiat rentoina
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 oikein joustettuina

Narani sogi - Valmiusasento - Parallel Stance

- Leveys 1 hartianmitta
- Jalkaterät eteenpäin
- Hyvä ryhti



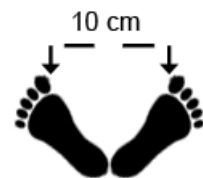
Moa sogi - Suljettu asento - Close Stance

- Kantapääät ja varpaat yhdessä
- Hyvä ryhti



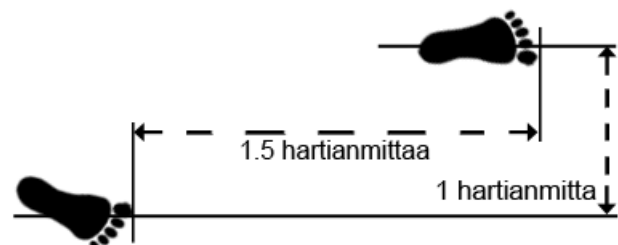
Charyot sogi - Huomioasento - Attention Stance

- Kantapääät yhdessä
- Jalkaterät n. 45 asteen kulmassa toisiinsa nähden, eli isovarpaat noin 10 cm irti toisistaan



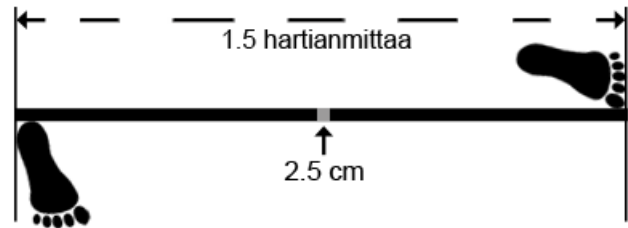
Gunnun sogi - Kävelyasento - Walking Stance

- Asennon pituus 1.5 hartian leveyttä
- Asennon leveys 1 hartianmitta
- Paino keskellä, 50 - 50 %
- Takajalan jalkaterä kulkusuunnasta 25 astetta ulospäin
- Takajalan polvi on jännitettynä suoraksi
- Lantio ja hartiat suoraan eteenpäin, ellei toisin mainita
- Etujalan jalkaterä kulkusuuntaan päin, polven ja kantapään linja pystysuora



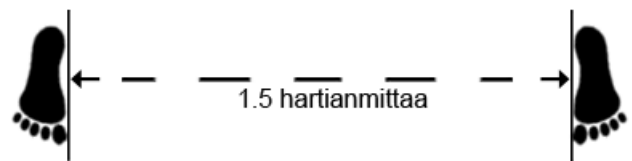
Niunja sogi - L-asento - L-stance

- Asennon pituus n. 1.5 hartian leveyttä etujalan varpaasta tukijalan takaosaan
- Asennon leveys n. 2.5 cm jalkojen välissä (etujalan isovarvas, takajalan kantapää)
- Paino n. 30 % edessä ja n. 70 % takana
- Etujalan jalkaterä on 15 astetta kulkusuunnasta sisäänpäin
- Takajalan jalkaterä on 15 astetta sivulta sisään päin
- Etujalan polvi hieman koukussa (polvi-kantapää)
- Takajalan polvi koukistettuna ulos- ja taaksepäin, varpaat samalla linjalla polven kanssa
- Lantio ja hartiat 45 astetta kulkusuunnasta



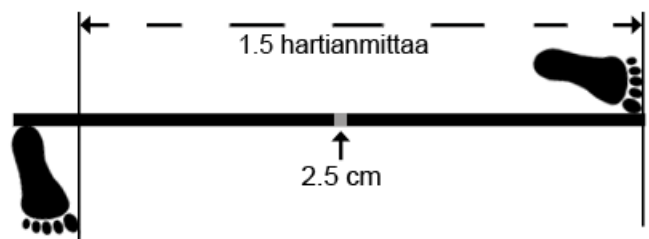
Annun sogi - Istuma-asento - Sitting Stance

- Asennon leveys 1.5 hartian leveyttä jalan sisäpuolilta mitattuna
- Paino keskellä, 50 - 50 %
- Polvet koukistettuna ja osoittavat ulospäin
- Jalkaterät ja lantio suoraan eteenpäin
- Selkä suorana ja hyvä ryhti



Gojung sogi - Kiinteä asento - Fixed Stance

- Asennon pituus 1.5 hartian leveyttä etujalan varpaasta takajalan sisäreunaan
- Asennon leveys n.2.5 cm (1 tuuma)
- Paino keskellä 50 - 50 %, hartiat ja lantio 45 astetta kulkusuunnasta
- Etujalan polven ja kantapään linja suora



Goobooryo sogi - Bending Stance

- Paino 100 %:sti tukijalalla
- Tukijalan jalkaterä ja polvi 90 astetta kulkusuunnasta
- Tukijalka koukistettuna siten, että polven ja varpaiden linja on pystysuora
- Toisen jalan kantapää on tukijalan polven vieressä, polvi koukistettuna ja n.45 astetta kulkusuunnasta



Kyocho sogi - X-asento - X-Stance

- Tukijalalla 100 % painosta, kulma 45 tai 90 astetta kulkusuunnasta.
- Tukijalka koukistettuna siten, että polven ja varpaiden linja on pystysuora.
- Toisen jalan päkiä asetetaan ristiin tukijalan etu- tai takapuolelle
- Molemmat jalkaterät osoittavat samaan suuntaan
- Toisen jalan polvi koukistetaan ja kantapää pidetään ilmassa



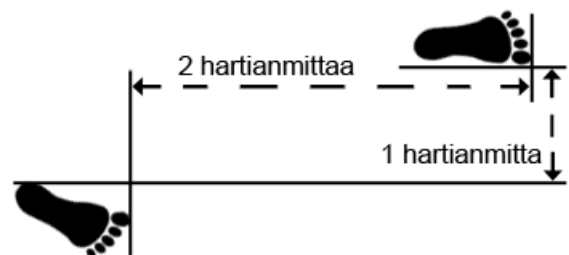
Dwitbal sogi - Takajalan asento - Rear Foot Stance

- Tukijalalla 100 % painosta, kulma 15 astetta sisäänpäin kulkusuunnan suorakulmasta.
- Tukijalka koukistettuna siten, että polven ja varpaidenlinja on pystysuora
- Toinen jalka on hartianmitan päässä kulkusuuntaan päin
- Toisen jalan päkiä koskettaa maata, kulma 25 astetta sisäänpäin kulkusuunnasta
- Asennon pituus on 1 hartianmitta etujalan varpaista takajalan ulkosyrjään



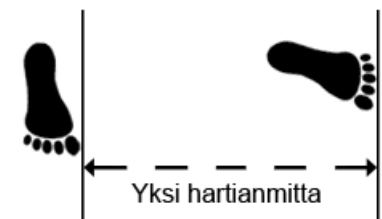
Nachuo sogi - Matala asento - Low Stance

- Kuten Gunnun Sogi, mutta leveys 1 hartianmitta sisäsyrjistä mitattuna ja asennon pituus 2 hartianmittaa
- Paino keskellä 50 - 50 %



Soo jik sogi - Vertical Stance

- Asennon pituus 1 hartianmitta takajalan sisäsyrjistä etujalan varpasiin
- Paino 60 - 40 % (takajalalla 60 %), hartiat 45 astetta kulkusuunnasta
- Molemmat jalkaterät 15 astetta sisäänpäin
- Polvet ovat suorana, ei kuitenkaan lukossa.





Sasun sogi - Diagonal Stance

- Kuten Annun sogi, kuitenkin etujalan kantapää sivusuunnassa samalla linjalla takajalan isovarpaan kanssa
- 1.5 hartianmittaa leveä jalkojen sisäsyryistä mitattuna
- Paino alhaalla ja 50 - 50 %



Weabal sogi - One-Leg Stance - Yhden jalan asento

Oguryo sogi - Crouched Stance

Palja sogi - Open Stance (Bakat palja sogi ja An palja sogi)

Päivitetty 31.1.2016