

# PERUSKURSSIN TEORIAPAKETTI 2019

## OHJEELLISET VYÖKOEVAATIMUKSET

10 Gup (Valkoinen vyö)

### **Yleistä osattavaa:**

- Salikäyttäytyminen
- Perusteoria (sanastoa, harjoituksissa käytettävät komennot)
- Taekwon-Do -vala ja harrastajan periaatteet
- Perustiedot harjoituksissa käytetyistä asennoista
- Tietää perustekniikassa käyttämiensä ruumiinosien nimet
- Bandae -käsite (toinen puoli, toispuoleinen, vastakkainen)

### **Asennot (sogi): (Sogi lyhennetään komennoissa muotoon ”So”)**

- Gunnun Sogi
- Niunja Sogi
- Charyot Sogi
- Annun Sogi
- Narani Sogi
- Moa Sogi

### **Lyönnit ja torjunnat:**

- Junbi Sogi =valmiusasento (esim potkuihin)
- Bakat Palmok Bakuro Makgi =kynnärvarren ulkosyrjällä torjunta ulospäin (alas ja keskelle)
- Sonkal Bakuro Makgi = veitsikädellä alas torjunta ulospäin (alas ja keskelle)
- An Palmok Kaunde Makgi = kynnärvarren sisäsyryjällä torjunta keskikorkeuteen
- Baro Jirugi - Bandae Jirugi= suora lyönti etu/takakäden nyrkillä

### **Neljään suuntaan liikkeet (Saju Jirugi/Makgi/Chagi):**

- Saju Jirugi (neljään suuntaan lyönti)
- Saju Makgi (neljään suuntaan torjunta)
- Saju Chagi (neljään suuntaan potku)

### **Potkut (chagi):**

- Apcha Olligi (eteen-ylös -potku)
- Yopcha Olligi (sivulle-ylös -potku)
- Apcha Busigi (etupotku)

### **Askelottelu:**

- (Han Chok) Sam Bo Matsogi = kolmen askeleen ottelu yksin yhteen suuntaan

### **Taekwon-Do organisaatiot ja niiden www-osoitteet**

**ITF** International Taekwon-Do Federation, kansainvälinen Taekwon-Do liitto - [www.tkd-itf.org](http://www.tkd-itf.org)

**AETF** All European Taekwon-Do Federation, Euroopan Taekwon-Do liitto - [www.itfeurope.org](http://www.itfeurope.org)

**SITF** Suomen ITF Taekwon-Do ry, kansallinen liitto - [www.taekwon-do.fi](http://www.taekwon-do.fi)

**Arctic Taekwon-Do** ry, Rovaniemen paikallinen seura - [www.arctictkd.fi](http://www.arctictkd.fi)

## 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 1966. Suomeen Taekwon-Do saapui vuonna 1979. Suomen ITF Taekwon-Do ry perustettiin vuonna 1987. Arctic Taekwon-Do ry on Rovaniemellä toimiva ITF Taekwon-Do -seura, joka on perustettu vuonna 2014. Seuran pääopettaja on Jouni Aartola 5. Dan.

### Taekwon-Do -harjoittelijan periaatteet

Kohteliaisuus  
Rehellisyys  
Uutteruus  
Itsehillintä  
Lannistumaton henki

### 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

-> mustat vyöt 1. – 9. Dan

### Harjoitussanastoa korea-suomi

Taekwon-Do = "jalan ja käden tie"  
tae = jalka (hyppy, potku, murskaaminen jalalla)  
kwon = nyrkki, käsi (lyönti, isku, murskaus kädellä)  
Do = ajatus (tie, tapa, taito, periaate)  
charyot = valmiusasento, huomio  
kyong ye = kumarrus  
junbi = valmiina, aloitusasento  
baro = palaa aloitusasentoon, tekniikassa etupuoli  
bandae= tekniikassa taempi, "toispuoleinen"  
si jak = aloita  
guman = seis  
kesok= jatkakaa  
swiyo = lepo  
tyro tora = käännös, kääntykää  
hae san = poistukaa, harjoituksen lopetus

### Taekwon-Do -vala

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

### 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 taidot Taekwon-Dossa 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.

makgi = torjunta  
jirugi = lyönti  
chagi = potku  
saju = neljään suuntaan  
sambo matsogi = kolmen askeleen ottelu  
najunde = alas, alakorkeus  
kaunde = keskelle, keskikorkeus  
nopunde = ylös, yläkorkeus  
do jang = harjoitussali  
do bok = harjoituspuku  
ti = vyö  
boosabumnim = apulaisopettaja 1.-3. Dan  
sabumnim = opettaja 4.-6. Dan  
sahyunnim= mestari 7.-8. Dan  
saseongnim= suurmestari 9. Dan

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