



# Oulun I.T.F. Taekwon-do ry Teoriapaketti 2012



## Historiaa

Taekwon-Do on Koreasta kotoisin oleva taistelulaji. Kirjaimellisesti nimi Taekwon-Do tarkoittaa jalan ja käden tietä. Taekwon-Don juuret ovat peräisin yli 1500 vuoden takaa muinaisista kiinalaisista, japanilaisista ja etenkin korealaisista taistelutaidoista kuten Tae Kyon (potkutaistelu) ja Soo Bak Gi (vert.nykyinen japanilainen Ju-jutsu tai korealainen Hapkido).

Lajin kehittäjä on kenraali **Choi Hong Hi 9 dan** (1918 – 2002), joka antoi lajille nimen Taekwon-Do ja se virallistettiin 11.4.1955. Taekwon-Dosta on kehittynyt myös moderni urheilulaji. Kilpailulajeina ovat: liikesarjat, ottelu, voimamurkaus ja erikoistekniikkamurkaus.

## International Taekwon-Do Federation (ITF)

Maailmanliitto, joka on perustettu 22.03.1966. Vastaa kansainvälisten kilpailujen järjestämisestä, tuomareiden koulutuksesta, teknisen tiedon ylläpitämisestä ja opettamisesta, opettajien kouluttamisesta sekä myöntää sertifikaatteja. ITF:n päämaja sijaitsee Wienissä, Itävallassa.

<http://www.tkd-itf.org>

## All European Taekwon-Do Federation (AETF)

ITF:n edutajaorganisaatio Euroopassa, joka vastaa osittain ITF:n tehtävistä Euroopan alueella. Vastaa lisäksi jokavuotisten EM-kilpailuiden järjestämisestä. AETF on erittäin vahva itsenäinen organisaatio.

<http://www.itfeurope.org/>

## Suomen ITF Taekwon-Do ry

Suomen ITF Taekwon-Do -liitto toimii ITF:n ja AETF:n edustajana Suomessa. Vain sen jäsenseuroilla on ITF:n suomat edut ja oikeudet.

<http://www.taekwon-do.fi/>

## Oulun ITF Taekwon-do ry

Oulun ITF Taekwon-do seuran perusti vuonna 1987 Tampereelta Ouluun opiskelemaan tullut Kimmo Mäkelä. Oulun seurassa on suorittanut mustan vyön noin 40 harrastajaa. Seuran hallituksen puheenjohtaja vuonna 2012 on Risto Jokelainen (044-593 9782).

<http://www.taekwondo-oulu.com>

## Opettajat

Jukka Ahola	4. Dan (Päävalmentaja)
Risto Jokelainen	1. Dan
Mikko Heiskanen	1. Dan
Esa Luosujärvi	1. Dan
Tommi Torvikoski	1. Dan
Taito Haataja	1. Gup
Jenita Udd	1. Gup

Seuran sähköpostiosoite: [hallitus@taekwondo-oulu.com](mailto:hallitus@taekwondo-oulu.com)

Seuran tilinumero: **F188 5741 3620 1020 50**

Kaikkiin maksuihin tulee merkitä selvästi mitä on maksettu ja kenen puolesta on maksettu mikäli maksaja on eri kuin harrastaja.



Vyökoemaksu: 20 Eur (maksetaan seuran tilille ennen vyökoetta ja vyökokeeseen kuitti mukaan) Taekwon-Do in Korean Character

## Taekwon-do vala

1. Minä lupaan noudattaa Taekwon-do:n sääntöjä
2. Tulen kunnioittamaan opettajaani ja ylempiä voitiä
3. Lupaan olla käyttämättä Taekwon-do:a väärin
4. Tulen olemaan puolestapuhujana vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle
5. Autan rakentamaa rauhallisempaa maailmaa

## Taekwon-do:n peruseriaatteet

1. Kohteliaisuus
2. Rehellisyys
3. Kärsivällisyys ja uutteruus
4. Itsehillintä
5. Lannistumaton henki

Näiden periaatteiden on tarkoitus ohjata oppilaita fyysisen kasvun ohella myös henkisen kasvun tielle. Näin Taekwon-don tarkoitus on myös kasvattaa oikeamielisiä, määrätietoisia ja ahkeria ihmisiä. Siksi harjoitustenvetäjä ei ole vain valmentaja vaan myös opettaja.

**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 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. Vyöt on jaettu 19 asteeseen. Kymmeneen gup-asteeseen ja yhdeksään dan-asteeseen. Valkoinen vyö vastaa 10 gupia ja ylempi punainen 1 gupia. Dan-arvot alkavat I danista päättyen korkeimpaan mahdolliseen IX daniin.

Valkoinen vyö (10-9 gup)	Kuvaa viattomuutta, aloittelevaa harrastajaa jolla ei ole aikaisempaa kokemusta Taekwon-Do:sta
Keltainen vyö (8-7 gup)	Tarkoittaa maata josta kasvi nousee ja johon juuret Taekwon-Do:n perustalle on luotu
Vihreä vyö (6-5 gup)	Kuvastaa kasvin kasvua, kuten Taekwon-Don taidot alkavat kasvaa
Sininen vyö (4-3 gup)	Merkitsee taivasta jota kohden kasvi kasvaa Taekwon-Do:n tukipuuna
Punainen vyö (2-1 gup)	Merkitsee vaaraa kehoittaen harjoittelijaa opettelemaan kontrollia ja varoittaen vastustajaa pysymään loitolla
Musta vyö (1-9 Dan)	Valkoisen vastakohtana, merkiten kypsyyttä ja pätevyyttä Taekwon-Do:ssa, kuvastaen haltijansa läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle

## Perussanastoa

<b>Tae</b>	Hyppääminen, potkaiseminen tai murskaus jalalla
<b>Kwon</b>	Nyrkki, lyönti tai tuhoaminen kädellä
<b>Do</b>	Tie, taito, periaate
<b>Taekwon-Do</b>	Jalan ja käden tie

jirugi	lyönti
makgi	torjunta
chagi	potku
taerigi	isku
tulgi	pisto
milgi	työntö

### Harjoitteluvälineet

do jang	harjoitussali
do bok	harjoittelupuku
ti	vyö
<b>Komentoja</b>	
charyot	valmiusasento (kumarrukseen)
kyong ye	kumarrus
junbi	valmistautukaa
si jak	aloita
guman	lopetaa
baro	lopetaa
swiyo	lepo
hae san	harjoituksen lopetus, poistukaa
kesok	jatkakaa

hana	yksi
dol	kaksi
set	kolme
net	neljä
tasot	viisi
yosot	kuusi
ilgop	seitsemän
yodul	kädeksän
ahop	yhdeksän
yol	kymmenen
yol hana	yksitoista

### Korkeudet

najunde	alakorkeus, vyöstä alaspäin
kaunde	keskikorkeus, vyöstä kaulaan
nopunde	yläkorkeus, kaulasta ylöspäin

### Muuta

saju	neljään suuntaan
matsogi	ottelu
Sam bo matsogi	3 askeleen ottelu
hosin sul	itsepuolustus
tul	liikesarja
sogi	asento

### Suunnat

an	sisä(puoli)
annuro	sisäänpäin
bakat	ulko(puoli)
bakuro	ulospäin
ap	etu(puoli)
yop	sivulle, sivu-
baro	etupuoli
bandae	toispuoleinen

orun	oikea
wen	vasen

yobap	etuviiistoon
yopdwi	takaviiistoon
dwit	taakse
naeryo	alaspäin
ollyo	ylöspäin
dollyo	kääntyvä, kierto-
chukyo	nouseva

### Ruumiinosa

palmok	1/3 ranteesta kyynärpäähän (ulkopuoli)
an palmok	1/3 ranteesta kyynärpäähän (sisäpuoli)
son	käsi
sonkal	veitsikäsi
sonbadak	kämmen
sonkut	sormenpäät
joomuk	nyrkki
ap joomuk	eturystyset
palkup	kyynerpää

bal	jalka
apkumchi	päkiä
moorup	polvi
mori	pää

## Asennot

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

### Moa Sogi (asento mm. valassa)

- Kantapää ja varpaat yhdessä
- Hyvä ryhti



### Narani Sogi (perusasento, jumbi-asento)

- Leveys 1 hartianmitta
- Jalkaterät eteenpäin
- Hyvä ryhti



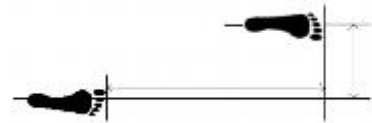
### Charyot Sogi (huomioasento, kumarrettaessa)

- Kantapää yhdessä, varpaiden väliin n. 5 cm
- Hyvä ryhti
- Kumarruksessa



### Gunnun Sogi (kävelyasento)

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



### Niunja Sogi (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 (polvi-kantapää)
- Takajalan polvi koukistettuna ulos- ja taaksepäin, varpaat samalla linjalla polven kanssa
- Lantio ja hartiat 45 astetta kulkusuunnasta



### Annun Sogi (istuma-asento)

- 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



#### 4-suuntaan liikkeet

**Saju chagi hana** ( potku 1 ) :

Gunnun junbi sogi ( oikealla taakse )

Apcha olligi

**Saju jirugi hana** ( lyönti 1 ) :

Gunnun so kaunde baro jirugi ( oikealla eteen )

Gunnun so palmok najunde makgi

**Saju makgi hana** ( torjunta 1 ) :

Gunnun so sonkal najunde makgi ( oikealla taakse )

Gunnun so kaunde an palmok makgi

#### Sam bo matsogi 3 askeleen ottelu

Gunnun so najunde palmok makgi (taakse, oikea jalka aloittaa, huuto valmiuden merkiksi)

Gunnun so kaunde baro jirugi (eteen)

Gunnun so kaunde baro jirugi (eteen)

Gunnun so kaunde baro jirugi (eteen)

Narani junbi sogi (taakse)

Gunnun so kaunde palmok makgi (oikealla taakse)

Gunnun so kaunde palmok makgi (taakse)

Gunnun so kaunde palmok makgi (taakse)

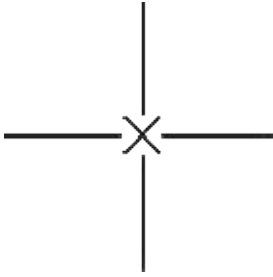
Gunnun so kaunde bandae jirugi (paikallaan)

Narani junbi sogi (eteen)

Sama toistuu, mutta nyt vasen aloittaa. Jatketaan vuorotellen oikeaa ja vasenta puolta niin kauan, kunnes opettaja käskee lopettamaan guman- tai baro- komennolla.

**I.T.F. Taekwondossa on 24 liikesarjaa** (Tul), koska ihmisen elämä (ehkä 100 vuotta) voidaan käsittää yhden vuorokauden pituiseksi kun sitä verrataan ikuisuuteen, olemme siis yksinkertaisia matkaaajia jotka sivuuttavat ikuisuuden yhdessä päivässä. 24 Tul:ssa on yhteensä 970 liikettä.

**CHON-JI, 19 liikettä**



Narani Junbi Sogi

1. Gunnun So Palmok Najunde Makgi
  2. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  3. Gunnun So Palmok Najunde Makgi
  4. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  5. Gunnun So Palmok Najunde Makgi
  6. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  7. Gunnun So Palmok Najunde Makgi
  8. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  9. Niunja So Kaunde An Palmok Makgi
  10. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  11. Niunja So Kaunde An Palmok Makgi
  12. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  13. Niunja So Kaunde An Palmok Makgi
  14. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  15. Niunja So Kaunde An Palmok Makgi
  16. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  17. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  18. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
  19. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
- Narani Junbi Sogi ( vasen liikkuu )

Chon-Ji tarkoittaa taivasta ja maata. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Tämän vuoksi se on ensimmäinen liikesarja, joka opetetaan aloittelijoille. Chon-Ji tul koostuu kahdesta osasta, joista toinen kuvaa taivasta, toinen maata.