

Taekwon-don teoria alkeiskurssille

Hosin Sul Taekwon-do



Taekwon-do vala

1. Minä lupaan noudattaa taekwon-don pääperiaatteita.
2. Minä tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä voita.
3. Lupaan olla käyttämättä taekwon-doa väärin.
4. Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa

Taekwon-don pääperiaatteet

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

Salin käyttäytymissäännöt

Salin käyttäytymissääntöjen on tarkoitus luoda olosuhteet, jossa kaikilla on innostavaa ja turvallista harjoitella; kehittyä itse ja auttaa kaveria kehittymään.

1. Kumarra aina saliin tullessasi ja sieltä poistuessasi. Kumarra harjoituskaverille aloittaessasi ja lopettaessasi harjoituksen. Jos tulet saliin opettajan jälkeen, käy kumartamassa opettajalle tullessasi saliin.
2. Kannusta kaveria – silloin sinuakin kannustetaan. Harjoituskavereille ei saa koskaan nauraa tai aliarvioida heitä. Muista, että jokainen meistä on hyvä jossain!
3. Jos haluat puheenvuoron, viittaa.
4. Älä koskaan tee tekniikoita harjoitussalin ulkopuolella. Omalle vyöarvolle kuulumattomien tekniikoiden ja liikesarjojen harjoittelu on kiellettyä. Jokainen opetettu tekniikka pitää hallita ennen uusien tekniikoiden opettelua.
5. Ole ajoissa paikalla tullessasi harjoitukseen. Jos joudut pakollisen menon vuoksi myöhästymään, ilmoita siitä etukäteen harjoitusten vetäjälle.
6. Pidä kynnet lyhyenä. Älä käytä koruja treenatessa. Pitkät hiukset tulee pitää kiinni.
7. Jos joudut poistumaan salista kesken harjoituksen, käy kysymässä lupa vetäjältä.
8. Jos sinulla on matkapuhelin mukana, pidä se äänettömällä.

Historia

Taekwon-do on korealainen taistelulaji, jonka perusti kenraali Choi Hong Hi (1918-2002) vuonna 1955. Laji on siis varsin uusi, mutta se perustuu muinaisiin korealaisiin, kiinalaisiin ja japanilaisiin taistelulajeihin. Nimi taekwon-do tarkoittaa jalan ja käden tietä.

Taekwon-dossa on 9 väriyöastetta, ja väriyöarvoja kutsutaan gup-arvoiksi. Mustia vöitä on yhdeksää eri arvoa, joita kutsutaan dan-arvoiksi, joista matalin on 1 dan, ja korkein 9 dan.

Puku (Do bok) on valkoinen, mikä kuvastaa puhtautta ja rehellisyyttä. Selkäpuolen kuvio kuvastaa ikivihreää, elämän puuta. Puvun kuviot, tekstit ja leikkaukset erottavat taekwon-don harrastajat muiden lajien harrastajista. Vyö (Ti) solmitaan vain kerran vyötärön ympäri, mikä symboloi sitä, että ollaan uskollisia yhdelle opettajalle, että saavutetaan voitto yhdellä iskulla, ja että määriteltyä yhden tavoitteen, siihen tulee pyrkiä herkeämättä. Väiden värit kertovat harrastajien tasosta, ja niiden värit symboloivat eri asioita:

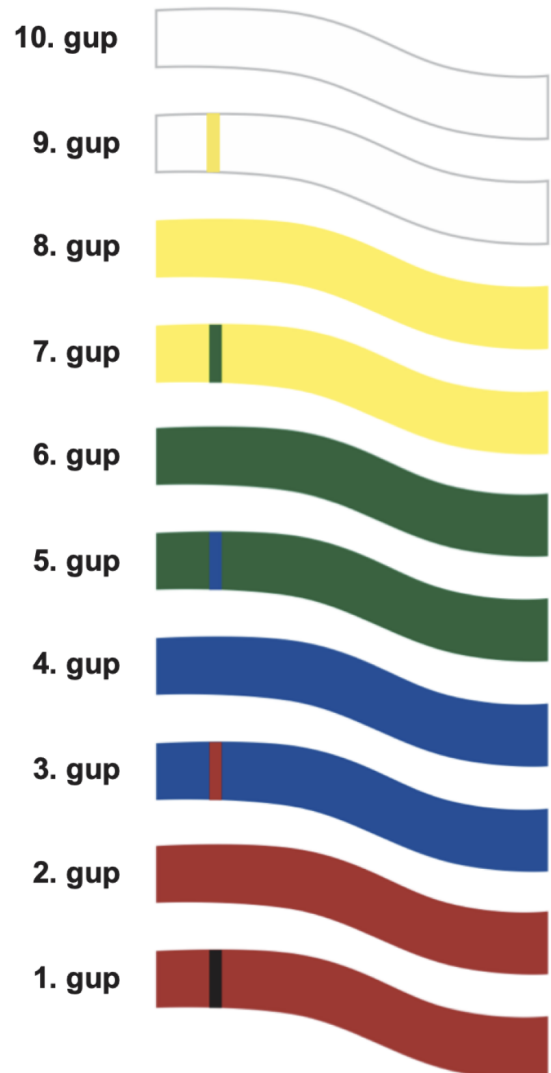
Valkoinen kuvastaa viattomuutta ja puhautta, kuten tyhjää paperia, jolle ei olla vielä kirjoitettu - musta väri kuvastaa täyteen kirjoitettua paperia. Valkoinen kuvastaa siksi aloittelijaa, jolla ei ole kokemusta taekwon-dosta.

Keltainen kuvastaa maata, josta "kasvi" eli taekwon-don taidot alkavat kasvaa. Keltaisella perusta on luotu, mutta kasvi vaatii vielä hoitoa kasvaakseen.

Vihreä kuvastaa kasvia, eli taekwon-dotaitoja, ja sen lehtiä ja elinvoimaa. Vihreällä vyöllä taidot alkavat jo kasvaa.

Sininen kuvastaa taivasta, jota kohti taekwon-don "kasvi" kasvaa. Ääretön taivas antaa yhä laajemmat mahdollisuudet opiskella ja kehittyä. Sinisen vyön haltija huomaa jo kasvavan vastuun. Hän kokee tietävänsä paljon, mutta taivas on ääretön ja täynnä tietoa.

Punainen kuvastaa vaaraa, ja se symboloi mm. tulta ja aurinkoa. Harjoittelija on niin pitkällä, että hänen täytyy ottaa vastuuta ja harjoitella kontrollia. Väri varoittaa sekä harrastajaa että vastustajaa.



Voiman teoria

- vastavoima
- voiman keskittäminen
- tasapaino
- hengitys
- massa
- nopeus

Alkeiskurssilla opetettavat tekniikat

Gunnun so kaunde baro jirugi
Suora lyönti keskikorkeuteen kävelyasennosta

Gunnun so kaunde bandae jirugi
Suora ristikkäispuolen lyönti keskikorkeuteen kävelyasennosta

Gunnun so najunde bakat palmok makgi
Kynnäriluutorjunta alakorkeuteen kävelyasennosta

Gunnun so najunde sonkal makgi
Veitsikäsitorjunta alakorkeuteen kävelyasennosta

Niunja so kaunde an palmok makgi
Värttinäluutorjunta keskikorkeuteen L-asennosta

Gunnun jumbi sogi
Kävelyvalmiusasento

Apcha busigi
Etupotku

Apcha olligi
Nouseva etupotku

Dollyo chagi
Kiertopotku

Alkeiskurssilla opetettavat asennot

Charyot sogi = kumarrusasento

- kantapäät yhdessä
- jalkaterät 45 asteen kulmassa toisiinsa nähden
- kädet kevyesti nyrkissä ja rentoina sivuilla
- katse suoraan eteenpäin
- hyvä ryhti



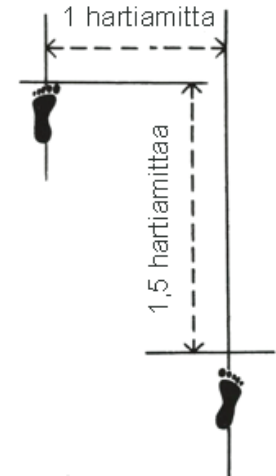
Narani sogi = samansuuntainen asento

- hartioiden levyinen mitattuna jalkojen ulkosyrjästä
- jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin
- jalat ja selkä suorana, rento ja ryhdikäs asento



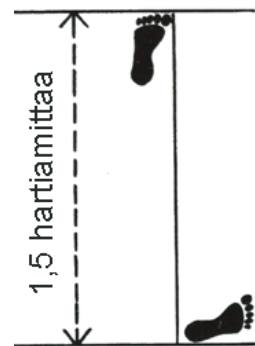
Gunnun sogi = kävelyasento

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen varpaista varpasiin, hartioiden levyinen jalkaterien keskeltä mitattuna
- etujalka koukistettuna siten, että polvi on kantapään kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- takajalka ojennetaan suoraksi
- takajalan jalkaterä 25 asteen kulmassa kulkusuuntaan nähden, etujalan jalkaterä suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallakin jalalla
- Asento voi olla tekniikasta riippuen "full facing", eli hartiat ja lantio osoittavat suoraan eteenpäin, tai "half facing", jolloin hartiat ja lantio kääntyvät 45° sivuun.



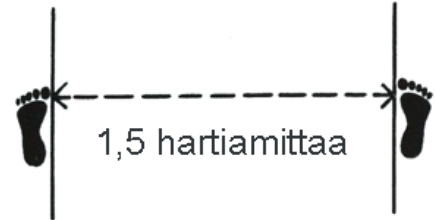
Niunja sogi = L-asento

- 1,5 hartiamittaa takajalan ulkosyrjästä etujalan varpasiin mitattuna.
- Jalkaterät käännettyinä sisäänpäin noin 15°.
- Jalkojen väliin jää noin 2,5 cm:ä leveä keskilinja.
- Takajalkaa koukistetaan kunnes takajalan polvi ja varpaat ovat samalla pystysuoralla linjalla. Etujalka on myös koukistettava.
- Vartalon painosta 70% on takajalalla ja 30% etujalalla.
- Selkä suorana, hyvä ryhti.
- Asento on aina half facing.



Annun sogi = istuma-asento

- 1,5 kertaa hartioiden levyinen jalkaterien sisäpuolilta mitattuna
- jalkaterät suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle
- polvet kevyesti koukussa, polvia painetaan ulospäin, polvet päkiän kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- jännitetään reidet kevyesti painamalla jalkoja lattiaan



Kolmen askeleen ottelu (yhteen suuntaan) = Sambo matsogi (han chok)

1. Narani junbi sogi
2. Gunnun so najunde palmok makgi (kiap, taaksepäin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
5. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
6. Narani junbi sogi (aloittanut jalka palaa)
7. Gunnun so kaunde bakkat palmok makgi (taaksepäin)
8. Gunnun so kaunde bakkat palmok makgi (taaksepäin)
9. Gunnun so kaunde bakkat palmok makgi (taaksepäin)
10. Gunnun so kaunde bandae jirugi (paikallaan)

Neljään suuntaan tekniikat

Saju jirugi (Lyönti neljään suuntaan)

Gunnun so kaunde baro jirugi
Gunnun so najunde palmok makgi

Saju makgi (Torjunta neljään suuntaan)

Gunnun so najunde sonkal makgi
Gunnun so kaunde an palmok makgi

Saju chagi (Potku neljään suntaan)

Gunnun junbi sogi
Apcha olligi

Ensimmäinen liikesarja: Chon-ji tul

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 (CHON-JI)

Narani junbi sogi

Chon-ji tarkoittaa taivasta ja maata. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Tämän vuoksi se on ensimmäinen tul, jonka aloittelijat suorittavat. Chon-ji koostuu kahdesta osasta, joista toinen kuvaa taivasta, toinen maata.

Sanastoa

Korkeudet

Najunde = alas (navan, vyön korkeus)

Kaunde = keskelle (hartian korkeus)

Nopunde = ylös (silmien korkeus)

Vartalon osat, tekniikat, asennot

Jirugi = lyönti Ap joomuk = etunyrkki, rystyset

Palmok tai bakkat palmok = kyynärloo

An palmok = värttinäloo

Sonkal = veitsikäsi

Makgi = torjunta

Chagi = potku

Cha olligi = nouseva potku

Cha busigi = terävä / lävistävä potku

Twimyo = hyppy-, hypäten

Sogi = asento

Suunnat

An = sisäpuoli

Bakkat = ulkopuoli

Baro = suora, samanpuoleinen (esim. vasen jalka - vasen käsi)

Bandae = ristikkäin (esim. vasen jalka - oikea käsi)

Olligi = ylöspäin

Ap = eteen

Yop = sivulle

Saju = neljään suuntaan

Komennot

Charyot = valmiusasento (kumarrukseen)

Kyong ye = kumarrus

Junbi = valmiusasento

Si jak = aloita

Swiyo = lepo

Guman = lopeta

Baro = palaa aloitusasentoon

Tyro tora = käänny

Hae san = poistu

Koryon macho = luvun mukaan

Koryon opshi = omaan tahtiin

Muut

Do jang = harjoitussali

Do bok = puku

Sambo matsogi = kolmen askeleen ottelu

Saju = neljään suuntaan

Matsogi = ottelu

Hosin sul = itsepuolustus

Simsa = vyökoe