

Taekwon-don teoria alkeiskurssille

Sisällysluettelo

Taekwon-don teoria alkeiskurssille.....	1
Historia	2
Taekwon-do vala	2
Taekwon-don pääperiaatteet	2
Salin käyttäytymissäännöt.....	2
Puku & vyöarvot	3
Voiman teoria	3
Taekwon-don harjoittelun salaisuudet	3
Alkeiskurssilla opetettavat tekniikat	4
Alkeiskurssilla opetettavat asennot	4
Kolmen askeleen ottelu (yhteen suuntaan) = Sambo matsogi (han chok)	5
Neljään suuntaan tekniikat	5
Saju jirugi (Lyönti neljään suuntaan)	5
Saju makgi (Torjunta neljään suuntaan)	5
Saju chagi (Potku neljään suuntaan)	5
Sanastoa	6

Historia

Taekwon-do on korealainen taistelulaji, jonka perusti kenraali Choi Hong Hi (1910-2002) 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.

Harjoittelu aloitetaan valkoiselta vyöltä (10 gup) josta edetään ylemmälle valkoiselle (9 gup), sitten keltaiselle (8 gup), jne. Mustia voita on yhdeksää eri arvoa, joita kutsutaan Dan-arvoiksi, joista matalin on 1 dan, ja korkein 9 dan.

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.

Puku & vyöarvot

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 puhtautta, kuten aloittelijaa, jolla ei ole vielä kokemusta taekwon-dosta.

Valkoinen on kuin tyhjä paperi, jolle ei ole vielä kirjoitettu.

Keltainen kuvastaa maata, josta "kasvi" eli taekwon-do-aidot kasvaa. Keltaisella perusta on luotu, mutta kasvi vaatii vielä paljon hoitoa.

Vihreä kuvaa kasvia, sen lehtiä ja elinvoimaa. Vihreällä vyöllä taidot alkavat jo kasvaa.

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

Punainen kuvastaa vaaraa, ja symboloi mm. tulta ja aurinkoa. Harjoittelija on niin pitkällä, että hänen täytyy jo ottaa vastuuta ja harjoitella kontrollia. Kuten tuli, punaisen vyön tekniikat voivat aiheuttaa suurta vahinkoa, joten punainen väri varoittaa sekä vastustajaa että vyön haltijaa itseään tämän voimista.

Musta kuvastaa kypsyyttä ja pätevyyttä. Musta on valkoisen vastakohta, ja kuvastaa erään tien loppuun kulkemista ja uuden alkua. Tässä harjoittelija huomaa, miten vähän tietääkään - on opeteltu aakkoset, ja on aika oppia kirjoittamaan. Musta kuvastaa myös läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle.

Voiman teoria

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

Taekwon-don harjoittelun salaisuudet

1. Opettele voiman teoria läpikotaisin.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja oikea toteutustapa.
3. Saata silmien, käsien, jalkojen ja hengityksen liikkeet yhdeksi koordinoituksi toiminnoksi.
4. Valitse tarkoituksenmukainen hyökkäys jokaiseen vitaalipisteeseen.
5. Tunne oikea kulma ja etäisyys hyökkäyksessä ja puolustuksessa.
6. Pidä kyynär- ja polvinivelet kevyesti taivutettuna liikkeen ollessa kesken.
7. Kaikkien liikkeiden tulee alkaa taaksepäin suuntautuvalla liikkeellä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Kuitenkin, tekniikkaa ei tule pysäyttää ennen kohdettaan.
8. Luo siniaalto liikkeen aikana käyttäen hyväksi polven joustoa.
9. Hengitä ulos lyhyesti tekniikan valmistuessa paitsi yhdistetyissä tekniikoissa.

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
 - Kyynärluutorjunta alakorkeuteen kävelyasennosta
- Gunnun so kaunde an palmok makgi
 - Värttinäluutorjunta keskikorkeuteen kävelyasennosta
- Gunnun so najunde sonkal makgi
 - Veitsikäsitorjunta alakorkeuteen kävelyasennosta
- Gunnun jumbi sogi
 - Kävelyvalmiusasento
- Najunde apcha busigi
 - Etupotku alakorkeuteen
- Kaunde apcha busigi
 - Etupotku keskikorkeuteen
- Apcha olligi
 - Nouseva etupotku
- Annun so kaunde jirugi
 - Suora lyönti keskikorkeuteen istuma-asennosta

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



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 kummallekin jalalle



Narani sogi = samansuuntainen asento

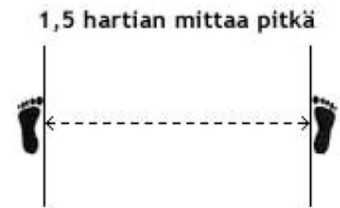
- hartioiden levyinen mitattuna jalkojen ulkosyrjistä
- jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin
- jalat ja selkä suorana, rento ja ryhdikäs asento



1 hartian leveys

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



1,5 hartian mittaa pitkä

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 an palmok makgi (taaksepäin)
8. Gunnun so kaunde an palmok makgi (taaksepäin)
9. Gunnun so kaunde an palmok makgi (taaksepäin)

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

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 bakat palmok = kyynärloo

An palmok = varttinäloo

Sonkal = veitsikäsi

Makgi = torjunta

Chagi = potku

Cha olligi = nouseva potku

Cha busigi = terävä / lävistävä potku

Twimyo = hyppy-, hypäten

Sogi = asento

Suunnat

An = sisäpuoli

Bakat = 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