

Taekwon-do teoriamoniste

Taekwon-do on korealainen taistelulaji, jonka perusti kenraali Choi Hong Hi (joka eli 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 5 eriväristä värivyötä, ja värivyöarvoja kutsutaan gup-arvoiksi. Harjoittelu aloitetaan valkoiselta vyöltä (10 gup) josta edetään ylemmälle valkoiselle (9 gup), sitten keltaiselle (8 gup), jne. Mustia vyöitä 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 sääntöjä.
2. Minä tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä vyöitä.
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 utteruus
4. Itsehillintä
5. Lannistumaton henki

Puku & vyöt

Puku (Do bok) on valkoinen, mikä kuvastaa puhtautta ja rehellisyyttä. Selkäpuolen kuvio kuvastaa ikivihreää, elämän puuta. Puvun kuviot, tekstit ja leikkaukset erottaa 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 olla vielä kirjoitettu.

Keltainen kuvastaa maata, josta "kasvi" eli taekwon-dotaidot 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 ääretö 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 läpäisemyyttä pimeydelle ja pelolle.

Sanastoa:

Tekniikoiden nimet (esimerkiksi *gunnun so kaunde baro jirugi*, eli suora lyönti) muodostetaan yleensä asennosta (*gunnun so*), korkeudesta (*kaunde*), erilaisista selitteistä, kuten vartalon osa, suunta tai puoli (*baro*) ja itse tekniikan muodosta (*jirugi*). Tekniikan nimi suomennettuna olisi siis *kävelyasento keskikorkeus samanpuoleinen lyönti*.

Asennot

Gunnun sogi = kävelyasento

Niunja sogi - L-asento

Annun sogi = istuma-asento

Korkeudet

Najunde = alas (navan, vyön korkeus)

Kaunde = keskelle (hartian korkeus)

Nopunde = ylös (silmien korkeus)

Vartalon osat ja tekniikat

Palmok = nyrkkikäsi

Sonkal = veitsikäsi

Ap joomuk = etunyrkki, rystyset

Jirugi = lyönti

Makgi = torjunta

Chagi = potku

Suunnat

An = sisäpuoli

Pakkat = ulkopuoli

Olligi = ylös

Yop = sivulle

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

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

Saju = neljään suuntaan

Komennot

Kyong ye = kumarrus

Charyot = valmiusasento (kumarrukseen)

Junbi = valmiusasento

Si Jak = aloita

Swiyo = lepo

Guman = lopeta

Hae san = poistukaa

Muut:

Do jang = harjoitussali

Do bok = puku

Sambo matsogi = 3 askeleen ottelu

Ylemmät valkoiset vyöt (9 gup)

Tämä listaus liikesarjasta toimii muistilistana siitä, minkä nimisiä tekniikoita liikesarjassasi on. Opettele nimissä esiintyviä sanoja tämän monisteen sanastosta. Opettele myös liikesarjan teoria:

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.

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 (*taaksepäin*)
19. Gunnun so kaunde baro jirugi (*huudetaan CHON-JI*)

Narani junbi sogi

Valkoisella ja ylemmällä valkoisella ei tekniikoiden nimiä vielä ole pakko osata vyökokeessa. Niiden opettelu kannattaa kuitenkin jo nyt, sillä keltaisella vyöllä ne kaikki tulee osata. Muista kerrata vyökoetta varten myös alkeiskurssilla oppimasi *neljään suuntaan lyönti, neljään suuntaan torjunta, ja neljään suuntaan potku*.

Keltaiset vyöt (8 gup)

Tämä listaus liikesarjasta toimii muistilistana siitä, minkä nimisiä tekniikoita liikesarjassasi on - opettele ne ulkoa, sillä ne tulee osata vyökokeessa. Voit opetella sanoja tämän monisteen yleisestä sanastosta, sekä tältä sivulta löytyvästä sanastosta, jossa on keltaisen vyön tekniikoiden sanastoa. Muista kerrata myös ylemmän valkoisen vyön (9 gup) asiat. Opettele myös liikesarjan teoria:

Dan-Gun on nimetty pyhän Dan-Gunin mukaan, joka oli Korean legendaarinen perustaja 2333 eKr.

DAN-GUN TUL

21 liikettä

Narani junbi sogi

1. Niunja so sonkal daebi makgi
2. Gunnun so nopunde baro jirugi
3. Niunja so sonkal daebi makgi
4. Gunnun so nopunde baro jirugi
5. Gunnun so palmok najunde makgi
6. Gunnun so nopunde baro jirugi
7. Gunnun so nopunde baro jirugi
8. Gunnun so nopunde baro jirugi
9. Niunja so sang palmok makgi
10. Gunnun so nopunde baro jirugi
11. Niunja so sang palmok makgi
12. Gunnun so nopunde baro jirugi
13. Gunnun so palmok najunde makgi (*sama asento, jatkuva liike ja jatkuva uloshengitys*)
14. Gunnun so palmok chukyo makgi
15. Gunnun so palmok chukyo makgi
16. Gunnun so palmok chukyo makgi
17. Gunnun so palmok chukyo makgi
18. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
19. Gunnun so nopunde baro jirugi
20. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
21. Gunnun so baro jirugi (*huudetaan DAN-GUN*)

Narani junbi sogi

Uutta sanastoa

daebi = vartioiva

sang = kaksois- (esim kaksoistorjunta)

chukyo = nouseva

bakuro = ulospäinsuuntautuva

taerigi = isku

Uutena asiana vyökokeessa on keltaisella vyöllä ottelu. Vyökoeottelu on näytösmäinen, ja tehdään hyvin kevyellä kontaktilla ilman suoja. Tarkoituksena on esitellä päävalmentajalle otteluliikkumista ja erilaisia tekniikoita, ja "vastustajalle" on annettava sama mahdollisuus esitellä taitojaan. Tarkoituksena ei siis ole voittaa ottelua.

Ylemmät keltaiset vyöt (7 gup)

Tämä listaus liikesarjasta toimii muistilistana siitä, minkä nimisiä tekniikoita liikesarjassasi on - opettele ne ulkoa, sillä ne tulee osata vyökokeessa. Voit opetella sanoja tämän monisteen yleisestä sanastosta, sekä tältä sivulta löytyvästä uudesta sanastosta, jossa on ylempään keltaisen vyön tekniikoiden sanastoa. Muista kerrata myös keltaisen vyön (8 gup) asiat. Opettele myös liikesarjan teoria:

Do-san on isänmaallisen Ahn Chang-Hon (1876-1938) salanimi. 24 liikettä edustavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.

DO-SAN TUL

24 liikettä

Narani junbi sogi

1. Gunnun so nopunde pakkat palmok yop makgi
2. Gunnun so kaunde bandae jirugi (*sama asento kuin edellisessä liikkeessä*)
3. Gunnun so nopunde pakkat palmok yop makgi
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (*sama asento*)
5. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
6. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi (*irrotus*)
7. Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi
8. Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi
9. Gunnun so nopunde pakkat palmok yop makgi
10. Gunnun so kaunde bandae jirugi (*sama asento*)
11. Gunnun so nopunde pakkat palmok yop makgi
12. Gunnun so kaunde bandae jirugi (*sama asento*)
13. Gunnun so nopunde pakkat palmok hechyo makgi
14. Kaunde apcha busigi (*kädet edellisessä asennossa eli hechyo makgissa*)
15. Gunnun so kaunde baro jirugi
16. Gunnun so kaunde bandae jirugi (*sama asento*)
17. Gunnun so nopunde pakkat palmok hechyo makgi
18. Kaunde apcha busigi (*kädet edellisessä asennossa*)
19. Gunnun so kaunde baro jirugi
20. Gunnun so kaunde bandae jirugi (*sama asento*)
21. Gunnun so palmok chukyo makgi
22. Gunnun so palmok chukyo makgi
23. Annun so kaunde sonkal yop taerigi
24. Annun so kaunde sonkal yop taerigi (*huudetaan DO-SAN*)

Narani junbi sogi

Uutta sanastoa

sonkut = sormenpäät

sun sonkut = sormenpäät, kämmen pystyasennossa (peukku ylöspäin, pikkurilli alaspäin)

tulgi = pisto

dung = taka

dung joomuk = takanyrkki, rystysten toinen puoli

hechyo = kiilautuva, irrottava, vääntävä

apcha busigi = nopea, terävä etupotku (apchagi = etupotku)

Vihreät vyöt (6 gup)

Tämä listaus liikesarjasta toimii muistilistana siitä, minkä nimisiä tekniikoita liikesarjassasi on - opettele ne ulkoa, sillä ne tulee osata vyökokeessa. Voit opetella sanoja tämän monisteen yleisestä sanastosta, sekä tältä sivulta löytyvästä uudesta sanastosta, jossa on vihreän vyön tekniikoiden sanastoa. Muista kerrata myös alempien vöiden asiat. Opettele myös liikesarjan teoria:

Won-hyo oli kuuluisa munkki, joka levitti buddhalaisuuden Silla- dynastiaan vuonna 686 jKr.

WON-HYO TUL

28 liikettä

Moa junbi sogi A

1. Niunja so sang palmok makgi
 2. Niunja so nopunde sonkal annuro taerigi (*sama asento*)
 3. Gojung so kaunde baro jirugi
 4. Niunja so sang palmok makgi
 5. Niunja so nopunde sonkal annuro taerigi (*sama asento*)
 6. Gojung so kaunde baro jirugi
 7. Guburyo junbi sogi A
 8. Kaunde yopcha jirugi
 9. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 10. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 11. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 12. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
 13. Niunja so sang palmok makgi
 14. Niunja so nopunde sonkal annuro taerigi (*sama asento*)
 15. Gojung so kaunde baro jirugi
 16. Niunja so sang palmok makgi
 17. Niunja so nopunde sonkal annuro taerigi (*sama asento*)
 18. Gojung so kaunde baro jirugi
 19. Gunnun so kaunde an palmok dollimyo makgi
 20. Najunde apcha busigi
 21. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 22. Gunnun so kaunde an palmok dollimyo makgi
 23. Najunde apcha busigi
 24. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 25. Guburyo junbi sogi A
 26. Kaunde yopcha jirugi
 27. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 28. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
- Moa junbi sogi A



Uutta sanastoa

annuro = sisäänpäin

gojung so = pidennetty niunja sogi (yhden jalan verran pidempi, paino keskellä)

guburyo sogi = koukistettu asento, ks. kuva.

dollimyo = ympyrän muotoinen, pyöreä, kierto

yopcha jirugi = sivupotku, käsi mukana

moa junbi sogi A = valmiusasento liikesarjaan: jalat yhdessä, vasen käsi peittää oikean nyrkin, kädet silmien korkeudella.

Vihreän vyön vyökokeessa uutena asiana on murskaus. Alle 16-vuotiaat eivät murskaa lautoja, vaan tekniikat tehdään mitseihin.

Ylemmät vihreät vyöt (5 gup)

Yul-gok on suuren filosofin ja oppineen Yi I:n (1536-1584) salanimi. Hänen lisänimensä oli Korean Kungfutse. 38 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitsi 38 leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

YUL-GOK TUL

38 liikettä

Narani junbi sogi

1. Annun so kaunde miro jirugi
2. Annun so kaunde jirugi
3. Annun so kaunde jirugi
4. Annun so kaunde miro jirugi
5. Annun so kaunde jirugi
6. Annun so kaunde jirugi
7. Gunnun so kaunde an palmok makgi
8. Najunde apcha busigi (*kädet edellisessä asennossa*)
9. Gunnun so kaunde baro jirugi
10. Gunnun so kaunde bandae jirugi (*sama asento*)
11. Gunnun so kaunde an palmok makgi
12. Najunde apcha busigi (*kädet edellisessä asennossa*)
13. Gunnun so kaunde baro jirugi
14. Gunnun so kaunde bandae jirugi (*sama asento*)
15. Gunnun so nopunde baro sonbadak golcho makgi
16. Gunnun so nopunde bandae sonbadak golcho makgi (*sama asento*)
17. Gunnun so kaunde baro jirugi (*sama asento, jatkettu tekniikka*)
18. Gunnun so nopunde baro sonbadak golcho makgi
19. Gunnun so nopunde bandae sonbadak golcho makgi (*sama asento*)
20. Gunnun so kaunde baro jirugi (*sama asento, jatkettu tekniikka*)
21. Gunnun so kaunde baro jirugi
22. Guburyo junbi sogi A
23. Kaunde yopcha jirugi
24. Gunnun so ap palkup taerigi
25. Guburyo junbi sogi A
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Gunnun so ap palkup taerigi
28. Niunja so sang sonkal makgi
29. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
30. Niunja so sang sonkal makgi
31. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
32. Gunnun so nopunde pakkat palmok yop makgi
33. Gunnun so kaunde bandae jirugi
34. Gunnun so nopunde pakkat palmok yop makgi
35. Gunnun so kaunde bandae jirugi
36. Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi
37. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
38. Gunnun so nopunde doo palmok makgi

Narani junbi sogi

Uutta sanastoa

miro = työntävä

sonbadak = kämmen

kyocha = ristikkäinen, kyocha sogi = X-asento

golcho = tarttuva, kiinnittyvä, koukku