



## SISÄLLYS

Esipuhe	1
1 Taekwon-Don historia	2
2 Sanastoa	3
3 Käden osat	6
4 Jalan osat	8
5 Taekwon-Don pääperiaatteet	9
6 Taekwon-Do vala	11
7 Yleistietoa	11
8 Taekwon-Don filosofia	12
9 Salietiketti	13
10 Taekwon-Don perussäännöt oppilaalle	13
11 Harjoittelun salaisuudet	14
12 Asennot	14
13 Neljään suuntaan tekniikat	20
14 Askelottelut	21
15 Voiman teoria	24
16 Tul	34

## ESIPUHE

Olen yrittänyt kerätä tähän vihkoon Taekwon-Don perustiedot. Vihko ei ole kaiken kattava, mutta väriöiden pitäisi tämän vihkosen tiedoilla pärjätä. Lähteinä on käytetty Taekwon-Do Encyclopediä, Anssi Kähärän kirjoittamaa Mini-ensyklopediä, leirien muistiinpanoja ja ”teorialappusia” (niitä, joissa on liikesarjojen tekniikat, Taekwon-Do -vala yms.).

Vihosta saattaa löytyä kirjoitusvirheitä tai monimutkaisia lauseita yms. Tämä johtuu siitä, että olen käyttänyt lähteenä englanninkielistä tekstiä ja käännökset eivät ole kovin hyviä. Toivottavasti teksti on kuitenkin ymmärrettävää.

Tämä läpyskä ei korvaa salilla annettua tietoa ja tässä olevat tiedot opettaja voi aina kumota.

Tämä on ensimmäinen nettiversio, jossa on korjauksia, joita ei ole kaikissa paperiversioissakaan.

Carita Uschanov  
16.11.2003



## 1 Taekwon-Don historia

Noin 3000 vuotta sitten Korean niemimaa oli jaettu kolmeen kuningaskuntaan; Baek Jeen, Sillaan ja Koguryoon. Silla, joka oli pienin kuningaskunnista, oli toistuvasti hyökkäysten kohteena ja sitä rasitti kaksi voimakkaampaa naapurua.

Chin Heungin (24 Sillan kuningas) valtakaudesta alkaen nuoret sotilaat ja aristokraatit perustivat eliittijoukon nimeltään Hwa Rang-Do. He liittivät tavalliseen sotilasharjoitteluun keihään jousipyssyn, miekan ja koukun. He harjoittelivat keskenään psyykkistä ja fyysistä kuria sekä erilaisia asentoja ja liikkeitä käsi- ja jalkataistelua varten. Karaistakseen ruumiitaan he kiipesivät vuorille, uivat voimakas virtaisissa joissa kylminä talvikuukausina ja puolustivat maataan.

Arvostettu buddhalaismunkki Won Kang laati heille viisi kohtaisen listan antamaan tarkoitusta ja opastamaan ritarillisuuteen:

1. Ole lojaali kaltaisillesi
2. Ole kuuliainen vanhemillesi
3. Ole rehellinen ystävillesi
4. Älä koskaan aloita taistelua
5. Tapa rehellisesti

Hwa Rang-Do tuli pian tunnetuksi rohkeutensa ja taistelutaitojensa vuoksi. Jopa heidän vihollisensa kunnioittivat heitä. Voima, jonka he saivat opetuksistaan mahdollisti legendan maineen saavuttamisen. Sankaruudellaan he innostivat Sillan ihmiset yhdistämään voimansa.

Voittoisan Sillan johdolla koko Korean niemimaa yhdistyi ensimmäisen kerran historiansa aikana. On olemassa paljon todisteita käsi- ja jalkataistelun alkaneen juuri tällä ajanjaksolla niin Sillassa kuin Koguryossakin.

Hwa Rang-Don alkuaikoina alkuperäistä jalkataistelulajia kutsuttiin nimellä Soo Bak. Tohtori An Ja San kertoo tutkielmassaan, että Soo Bak oli suosittu tavallisen kansan keskuudessa ja sen taitajia kohtaan osoitettiin suurta kunnioitusta. Hwa Rang-Don soturit lisäsivät lajiinsa uuden ulottuvuuden: fyysisen ylevyyden. Lajista tuli taidetta ja sitä alettiin kutsua nimellä Soo Bak-Gi.

Lajissa oli 25 erilaista perusasentoa ja –liikettä. Asentoihin liitettiin erilaisia käsi-, jalka-, hyppy-, kaatumis-, pyörähdys-, ja vetotekniikoita. Koryo-dynastian aikana Chosen kuningas järjesti joka vuosi lajin kilpailut Ma Am –vuorella. Kilpailuissa menestyneet ottelijat pääsivät arvostetuiksi kenraaleiksi Koryo-dynastiassa. Silla ja Koryo merkitsivät parasta aikaa taistelulajeille Koreassa. Myöhemmin dynastiat alkoivat suosia rauhanomaisempia lajeja.

Lopullisen iskun antoi japanilaisten miehitys (1909-1945), jolloin taistelulajit unohdettiin. Taek Kyota oli harjoitettu salaa asiaan vihkiytyneiden kesken. Lajin taitajia oli vain kourallinen. Korean vapautuessa 1945 uusi Korean tasavallan armeija organisoitiin uudelleen. Nuori armeijan luutnantti Choi Hong Hi vapautui japanilaisten vankileiriltä ja alkoi opettaa lajia muutamille sotilailleen. Tuloksena oli Taekwon-Do.



Vuonna 1955 nimi Taekwon-Do valittiin uuden taistelulajin nimeksi. Nimi valittiin sen kuvainnollisuuden vuoksi: Tae = jalka, Kwon = käsi, Do = ajatus, elämän katsomus, moraalit, tie. Uusi nimi ei ainoastaan kuulostanut samanlaiselta kuin muinainen Taek Kyon, vaan se antoi lajille kokonaan uuden merkityksen. Kenraali Choi Hong Hin vuosien kehittelyn ja etsimisen tuloksena alkuperäiseen tyyliin on lisätty lukemattomasti uusia tekniikoita; käsitekniikoita ja täydellisempää jalkatekniikkaa. Jokainen liike on täydellinen ja hiottu.

1300 vuoden jälkeen korealainen taistelulaji on päässyt täyteen oikeuteensa, universaaliksi miljoonien harrastajien suosimaksi kamppailulajiksi, jota harrastetaan ympäri maailmaa. Yhdistelmä vanhoja klassisia tekniikoita ja uusia muunnoksia ovat tuoneet itsepuolustuksen ja henkisen kehittämisen ainutlaatuisuuden nyky maailman tietoisuuteen.

### **Choi Hong Hi**

Kenraali Choi (1910-2002) oli heikko lapsena, mikä aiheutti hänen vanhemmilleen paljon huolia. Vain Taekwon-Don kautta hänestä tuli vahva, kertoo Kenraali Choi.

Nuorena hän opiskeli kalliografiaa kuuluisan korealaisen johdolla. Hän otti osaa ja suunnitteli opiskelijoiden mielenosoituksia japanilaisia miehittäjiä vastaan. Tokiossa oleskellessaan hän opiskeli mm. karatea. Tokiossa hän joutui värvetyksi Japanin armeijaan, mutta tuomittiin pian seitsemäksi vuodeksi vankilaan japanilaisvaltaa vastaan suuntautuneiden kapinointien vuoksi. Vankilassa hän harjoitteli pysyäkseen hyvässä fyysisessä kunnossa ja pitääkseen ikävystymisen loitolla. Vankilassa hän opetti lajia muille vangeille.

Sodan loputtua Choi liittyi Korean armeijaan ja alkoi opettaa lajiaan sotilaille ja myös Koreassa oleville amerikkalaisille sotilaille. Choin ura armeijassa oli menestyksellinen. Vuonna 1959 Taekwon-Do levisi korean rajojen ulkopuolelle, kun Choi ja 19 muuta mustaa vyötä kiersivät Kaukoidässä

## **2 Sanastoa**

### **Arvonimet**

Boo sabonim = apulaisopettaja (1.-3. dan)  
 Sabonim = opettaja (4.-6. dan)  
 Sahyun = mestari (7.-8. dan)  
 Saseong = suurmestari (9. dan)

### **Harjoittelu**

Do jang = harjoitussali  
 Do bok = puku  
 Jeogori = puvun takki  
 Baji = puvun housut  
 Ti = vyö



## Korkeudet

Najunde = alas (navan korkeus)

Kaunde = keskelle (hartian korkeus)

Nopunde = ylös (silmien korkeus)

## Suunnat

Ap = eteenpäin

Yopap = etuviistoon

Yop = sivulle

Yopdwi = takaviistoon

Dwi(t) = taakse

Annuro = sisäänpäin (suuntautuva tekniikka)

Bakkuro = ulospäin (suuntautuva tekniikka)

Naeryo = alaspäin

Ollyo = ylöspäin

## Muuta sanastoa

An = sisäpuoli

Pakkat = ulkopuoli

Olligi = ylös

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

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

Bal = jalka

Son = käsi

Palmok = nyrkkikäsi

Sonkal = veitsikäsi

Ap joomuk = etunyrkki

Dung joomuk = takanyrkki

Yop joomuk = sivunyrkki

Sonbadak = kämmen

Songarak = sormi

Sonkut = sormenpäät

Opun sonkut = sormenpäät, kämmen alaspäin

Sun sonkut = sormenpäät, kämmen pystyasennossa

Dwijibun sonkut = sormenpäät, kämmen ylöspäin

Sang = kaksois-

Palkup = kyynärpää

Apkumchi = päkiä

Baldung = jalkapöytä

Balkut = varpaat

Balkal = jalkasyrjä

Moorup = polvi

Mongdung = keppi

Mori = pää

Mok = niska



Gasum = rinta  
 Bokboo = vatsa  
 Jirugi = lyönti  
 Taerigi = isku  
 Tulgi = pisto  
 Makgi = torjunta  
 Chagi = potku  
 Pihagi = väistö  
 Il = ensimmäinen (1.)  
 I = toinen (2.)  
 Sam = kolmas (3.)  
 Saju = neljään suuntaan  
 Matsogi = ottelu  
 Chaju matsogi = vapaa ottelu  
 Ilbo matsogi = 1 -askeleen ottelu  
 Ibo matsogi = 2 -askeleen ottelu  
 Sambo matsogi = 3 -askeleen ottelu  
 Hosin sul = itsepuolustus  
 Orun = oikea  
 Wen = vasen  
 Ohnmom = full facing (vartalo suoraan eteenpäin)  
 Bahnmom = half facing (vartalo viistosti eteenpäin)  
 Yopmom = side facing (vartalo sivuttain)  
 Chong = sininen (ottelukomennoissa)  
 Hong = punainen (ottelukomennoissa)  
 Kyong ye = kumarrus  
 Charyot = valmiusasento (kumarrukseen)  
 Junbi = valmiusasento  
 Si Jak = aloita  
 Koryon op = ilman komentoa  
 Swiyo = lepo  
 Guman = lopeta  
 Hae san = poistukaa  
 Kesok = jatkakaa  
 Sogi = asento  
 Kyocha = ristikkäin  
 Golcho = tarttuva, kiinnittyvä (hooking)  
 Dollimyo = ympyrän muotoinen, pyöreä, kierto-  
 Doo = kahden-, kaksois-,  
 Dollyo = kääntyvä-, kierto  
 Ckukyo = nouseva  
 Hechyo = kiilautuva, vääntävä, irrottava  
 Noollo = painava  
 Miro = työntävä  
 Twimyo = lentävä, hyppy- (mm. potkuissa)  
 Twigi = hyppy  
 Daebi = vartioiva, varmistava



Digutja = puun muotoinen  
Momchau = tarkistava

### Asennot

Moa sogi = lähiasento  
Narani sogi = yhdensuuntainen / rinnakkaisasento  
Gunnun sogi = kävelyasento  
Niunja sogi = L -asento  
Gojung sogi = pidennetty niunja sogi  
Annun sogi = istuma-asento  
Kyocho sogi = X -asento  
Waebal sogi = yhden jalan asento  
Soojik sogi = pystysuora asento  
Guburyo sogi = koukistettu asento  
Dwitbal sogi = takimmaisena jalan asento  
Nachyo sogi = matala asento

### Numerot 1-10

Hana = 1  
Dol = 2  
Set = 3  
Net = 4  
Tasut = 5  
Jausut = 6  
Ilgop = 7  
Jaudol = 8  
Ahop = 9  
Jol = 10

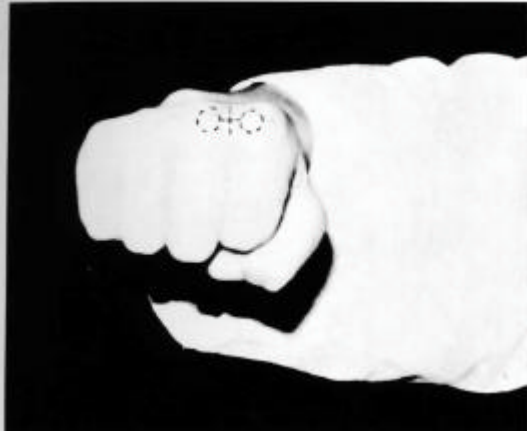
### 3 Käden osat

Pakkat palmok



An palmok





Ap joomuk



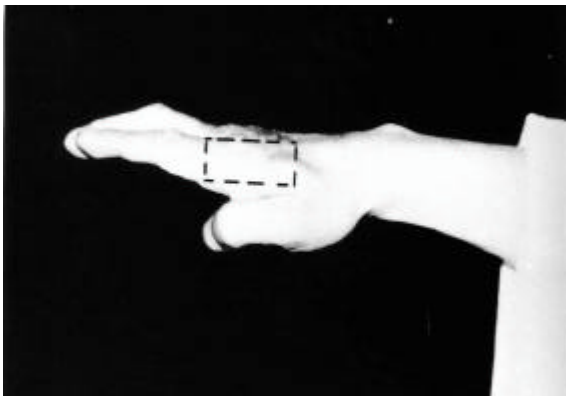
Dung joomuk



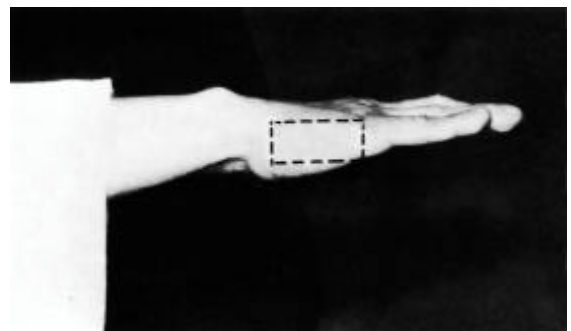
Palkup = kyynärpää



Sonbadak = kämmen



Sonkal dung



Sonkal

#### 4 Jalan osat



Apkumchi = pakiä



Balkal



Dwichook



Dwitkumchi





Moorup = polvi

## 5 Taekwon-Don pääperiaatteet

### Taekwon-don pääperiaatteet

1. Kohteliaisuus (Ye Ui)
2. Rehellisyys (Yom chi)
3. Kärsivällisyys ja uutteruus (In Nae)
4. Itsehillintä (Guk Gi)
5. Lannistumaton henki (Baekjul Boolgool)

### **Kohteliaisuus**

Taekwon-Don harjoittelijan tulisi opetella seuraavat kohteliaisuuden elementit kehittääkseen jalon luonteen ja käyttäytyäkseen oikeaoppisesti harjoituksissa

1. Kehitä henkeä tekemään myönnytyksiä
2. Häpeä vikojasi, ylenkatso toisten viat
3. Ole kohtelias toisille
4. Rohkaise oikeuden mukaista ja inhimillistä ajattelua
5. Erotta opettaja oppilaasta ja vanhempi nuoremasta
6. Käyttäydy hyvien tapojen mukaisesti
7. Kunnioita toisen omaisuutta
8. Hoida asiat reilusti ja vilpittömästi
9. Mikäli epäilet vilpittömyyttä, kieltäydy antamasta tai ottamasta lahjaa



## Rehellisyys

Taekwon-Dossa sana rehellisyys määritellään eri tavalla kuin sanakirjassa. Meidän on kyettävä erottamaan oikea väärästä ja tuntemaan syyllisyyttä ollessamme väärässä. Listassa on muutamia esimerkkejä rehellisyyden puutteesta.

1. Opettaja, joka huijaa itseään ja lajiaan opettamalla tai esittämällä vääriä tekniikoita tiedonpuutteen tai välinpitämättömyyden vuoksi.
2. Oppilas, joka huijaa itseään käsittelemällä murskausmateriaalia esim. ennen näytöstä.
3. Opettaja, joka naamioi huonot tekniikkansa hienoihin harjoitussaleihin ja oppilaiden imarteluun.
4. Oppilas, joka vaatii vyöarvoa opettajalta tai yrittää ostaa sen.
5. Oppilas, joka haluaa vyöarvon itsekkäiden tarkoituksien tai voimantunnon takia.
6. Opettaja, joka opettaa tai graduoi materialistisista syistä.
7. Oppilas, jonka teot eivät vastaa hänen sanojaan.
8. Oppilas, joka häpeää hakea mielipidettä nuoremmiltaan.

## Kärsivällisyys ja utteruus

On olemassa vanha itämainen sanonta: ”Kärsivällisyys johtaa tehokkuuteen ja ansioihin” ja ”Voit tehdä rauhallisen kodin olemalla kärsivällinen 100 kertaa”. Varmastikin onni ja menestys seuraavat kärsivällistä ihmistä. Saavuttaakseen jotain, oli se sitten vyöarvo tai täydellinen tekniikka, on ensin asetettava tavoite ja sen jälkeen oltava jatkuvasti utterta. Robert Bruce oppi kärsivällisyyttä ja utteruutta seuraamalla hämähäkkiä. Tämä utteruus ja periksiantamattomuus auttoivat häntä vapauttamaan Skotlannin 1300 –luvulla. Konfutse sanoi: ”se, joka on kärsimätön pienissä asioissa, saavuttaa harvoin menestystä asioissa, joilla on suurta merkitystä”.

## Itsehillintä

Itsehillintä on tärkeää harjoitussalissa ja sen ulkopuolella, olkoon kyse käytöksestä ottelussa tai henkilökohtaisissa asioissa. Itsehillinnän menetyksessä vapaaottelussa voi olla tuhoisaa niin oppilaille kuin vastustajallekin. Kykenemättömyys elää ja työskennellä kykyjensä mukaisesti on myös itsehillinnän puutetta. Lao-Tzun mukaan : ”Voimakas ihminen on sellainen, joka voittaa mieluummin itsensä kuin toisen ihmisen”.

## Lannistumaton henki

”Tässä lepää 300, jotka tekivät velvollisuutensa” on yksinkertainen hautakirjoitus yhdelle historian suurimmista urotöistä. Vaikka vastassa oli Xerxeksen joukot, Leonidas ja 300 hänen spartalaistaan osoittivat Thermopylaissa lannistumattoman yhteishengen merkityksen. On osoitettu, että rohkea ihminen ja periaatteensa pystyvät taistelemaan suurtakin ylivoimaa vastaan. Konfutse sanoi: ”On raukkamaista olla tuomatta julki epäoikeudenmukaisuutta”. Kuten historia todistaa, ne, jotka pyrkivät unelmiinsa vakavissaan ja utterasti, eivät ole koskaan epäonnistuneet tavoitteensa saavuttamisessa.



## 6 Taekwon-Do vala

1. Minä lupaan noudattaa Taekwon-Don sääntöjä.
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

## 7 Yleistietoa

### **Puku (Do bok)**

Taekwon-Do -puku on valkoinen symboloiden puhtautta ja rehellisyyttä. Valkoinen oli myös muinaisten korealaisten asusteiden perinteinen väri. Do bok erottaa Taekwon-Don harrastajat toisistaan (vyöjärjestelmä) sekä lajin muista itsepuolustus- ja taistelulajeista. Puvun on oltava koristelematon ja vaatimaton. Selkäpuolen kuvio kuvastaa ikivihreää puuta, elämän puuta.

### **Vyö (Ti)**

Taekwon-Don vyöjärjestelmän värit eivät ole sattumalta valittuja. Useat värit olivat käytössä jo Koguryo- ja Silla-dynastian aikana osoittamassa yhteiskunnallista arvojärjestystä.

### **Vöiden värien merkitykset**

**Valkoinen** kuvastaa viattomuutta ja puhtautta, kuten aloittelijaa, jolla ei ole aiempaa kokemusta Taekwon-Don taidoista. Hänen kohdallaan kenttä on tyhjä ja vapaa opetukselle ja uusille tiedoille.

**Keltainen** on kuin maa, josta kasvi kasvaa. Keltainen - maan väri – symboloi sitä pohjaa, josta kasvi (Taekwon-Don taidot) alkavat kasvaa. Taekwon-Doa voidaankin symboloida vaikka kasvin kasvulla. Keltaisella vyöllä perusta on jo luotu, mutta kasvi vaatii vielä suunnattomasti hoitoa kehittyäkseen ja kasvaakseen.

**Vihreä** kuvaa Taekwon-Do kasvin kasvua, kasvin vihreyttä, sen lehtiä ja elinvoimaa. Vihreän vyön haltijan taidot alkavat jo kasvaa, siemenestä on kehittynyt verso.

**Sininen** symboloi taivasta, jota kohti Taekwon-Do kasvi kasvaa. Taivas toimii tukipuuna kasville (harjoittelijalle). Laaja ja ääretön taivas antaa harjoittelijalle yhä laajemmat mahdollisuudet opiskella ja kehittyä. Sinisen vyön haltija huomaa jo mahdollisuutensa valintoihin ja kasvavan vastuun. Hän kokee tietävänsä jo melko paljon, mutta taivas on ääretön ja täynnä tietoa.

**Punainen** kuvastaa vaaraa. Punainen symboloi mm. tulta ja aurinkoa; harjoittelija on edennyt jo pitkälle ja hänen täytyy ottaa vastuuta ja harjoitella kontrollia. Kuten tuli, punaisen vyön haltijan tekniikat voivat aiheuttaa suurta vahinkoa, joten väri varoittaa sekä vihollista että vyön haltijaa itseään tämän voimista. Henkisen kehittymisen myötä harjoittelijasta voi tulla kuten aurinko, joka säteilee energiaa ja voimaa niin fyysisesti kuin henkisesti.



**Musta** kuvastaa kypsyneisyyttä ja pätevyyttä Taekwon-Dossa. Valkoisen vastakohtana musta kuvastaa erään tien loppuun kulkemista. Alkaa uuden oppimisen alku, sillä tässä vaiheessa harjoittelija huomaa kuinka vähän hän oikeastaan tietääkään. Musta kuvaa myös lälipääsemättömyyttä pimeydelle ja pelolle. Musta, kuten ympäröivä avaruus, on ääretön ja täynnä opeteltavaa. Mustan vyön haltija on oppinut aakkoset, nyt on aika opetella kirjoittamaan.

Monissa taistelulajeissa vyö kiedotaan useammin kuin kerran vyötärön ympäri. Taekwon-Dossa ei ole näin. Taekwon-Dossa vyö kiedotaan vain kerran vyötärön ympäri. Yksi koreaksi (il) symboloi:

- ohdoilkwan: määriteltäsi yhden tavoitteen, pyri siihen herkeämättä
- ilpyondanshim: palvele vain yhtä opettajaa uskollisesti
- ilkyokpilsung: saavuta voitto yhdellä iskulla

Taekwon-Dossa vyöjärjestelmä on jaettu 19 asteeseen: kymmeneen Gup –asteeseen ja yhdeksään Dan –asteeseen. Valkoinen vyö vastaa 10 Gup:ia ja ylempi punainen vyö 1 Gup:ia. Mustat vyöt alkavat 1. danista ja päättyvät korkeimpaan mahdolliseen vyöhön 9. daniin.

Miksi yhdeksän Dan –astetta? Yhdeksän ei ole vain suurin yksinumeroinen luku vaan se on myös jaollinen kolmella ( $3 \cdot 3 = 9$ ). Numero kolme on ollut jo muinaisista ajoista lähtien arvostetuin numero idässä. Kiinalainen numero kolme merkitään  $\equiv$ . Ylin viiva kuvastaa taivasta, keskimäinen ihmisiä, kuolevaisia ja alin rivi maata. Numerolle kolme on siis syvä filosofinen merkitys.

Mikä on sitten syy Gup –asteiden kymmenlukuun? Eikö olisi yksinkertaisempaa aloittaa 1 gupista ja edetä 9 gupiin, ja aloittaa sitten 1 danista? Kenties järjestelmä olisi loogisempi, mutta on muistettava, että myös kymmenlukujärjestelmä on idässä kuin lännessäkin. Olisi siis lähes mahdotonta, jopa sopimatonta jättää tämä järjestelmä huomiotta. Numero 10 on pienin kaksinumeroinen luku, joten se on aloittelijalle looginen numero.

## 8 Taekwon-Don filosofia

1. Ole valmis ja halukas tekemään asioita, jotka saattavat olla vaikeita mutta kuitenkin tekemisen arvoisia.
2. Ole lempeä heikoille ja kova vahvoille.
3. Ole tyytyväinen asemaasi ja varallisuuteesi muttet koskaan taitoihisi.
4. Vie aloittamasi asiat, pienet tai suuret, aina loppuun saakka.
5. Ole valmis opettamaan kaikille uskonnosta, rodusta tai ideologiasta riippumatta.
6. Älä koskaan alennu uhkailuun tai mielipiteiden tukahduttamiseen.
7. Käytä tekoja sanojen sijasta taitojesi ja asenteesi todisteina.
8. Ole aina oma itsesi, tilanteesta riippumatta.
9. Ole ikuinen opettaja, joka opettaa fyysisesti nuorena ja henkisesti vahvana, ja tekojensa ja opetustensa kautta vielä kuolleenakin.



## 9 Salietiketti

1. Ole ajoissa paikalla tullessasi harjoituksiin.
2. Kumarra aina saliin tullessasi ja sieltä poistuessasi.
3. Käytä aina sandaaleja tai sukia harjoitussaliin tulesasi ja pese jalat aina ennen harjoituksia.
4. Kynnet on pidettävä lyhyinä ja pitkät hiukset kiinni.
5. Jos tulet myöhässä, käy kumartamassa harjoitusten vetäjälle, ja kerro syy myöhästymiseesi.
6. Jos tiedät joutuvasi lähtemään kesken harjoitusten, ilmoita siitä etukäteen.
7. Salille tullessasi on jätettävä kaikenlaiset korut, riipukset, elintarvikkeet, juomat ja tupakkatarvikkeet ulkopuolelle (vetäjä voi myöntää juomien ja ruokien käytön erikoistapauksissa: kuumeus, erikoispitkät harjoitukset, pyörtyminen, pahoinvointi jne.).
8. Ketään ei saa häiritä, toisten oppimista on kunnioitettava.
9. Jos sinulla on kysyttävää - viittaa rohkeasti ja pyydä puheenvuoro.
10. Älä opettele tekniikoita, liikkeitä tms., jotka eivät kuulu sinulle. Se häiritsee oppimisprosessiasi.
11. Hyväksymättömien tekniikkojen opiskelu ja käyttö on kiellettyä.
12. Keskity harjoituksissa vain opetettavaan asiaan.
13. Opettaja ja hänen käskynsä salilla on laki, vetäjää on toteltava - oli se kuka tahansa.

## 10 Taekwon-Don perussäännöt oppilaalle

1. Älä koskaan väsy oppimaan. Hyvä oppilas oppii missä tahansa, milloin tahansa. Tämä on tiedon saannin salaisuus.
2. Hyvän oppilaan tulee olla valmis uhraamaan aikaa lajilleen ja opettajalleen. Tämä tarkoittaa aktiivista osallistumista seuran toimintaan (näytökset, tilaisuudet, kilpailut jne.). Seuralla ja opettajalla on varaa menettää passiivinen, osallistumaton oppilas.
3. Ole aina hyvänä esimerkkinä alemmille vöille. Ylemmät vyöt ovat aina luonnollisesti esimerkkinä alemmille vöille.
4. Ole aina lojaali ja uskollinen opettajalle, äläkä arvostele opettajaa, taekwon-doa tai opetusmenetelmiä.
5. Jos opettaja opettaa tekniikan, harjoittele ja yritä omaksua se täydellisesti.
6. Muista, että oppilaan käytös harjoitussalin ulkopuolella heijastuu aina lajiin ja opettajaan. Huonosti käyttäytyvä antaa huonon kuvan niin lajista kuin opettajastaankin.
7. Jos oppilas oppii uuden tekniikan toiselta salilta tai toiselta opettajalta ja oma opettaja ei hyväksy tekniikkaa, oppilaan on välittömästi hylättävä se.
8. Älä käyttäydy epäkunnioittavasti opettajaa kohtaan. Oppilas saa toki olla eri mieltä opettajan kanssa, mutta oppilaan täytyy ensin noudattaa annettuja ohjeita ja keskustella asiasta vasta myöhemmin.
9. Oppilaan täytyy olla aina innokas ja valmis oppimaan ja tekemään kysymyksiä. Vain kysymällä saa täytettyä tiedon aukot.
10. Älä koskaan petä opettajaa.



## 11 Harjoittelun salaisuudet

Tässä muutama persuasia, jotka pitäisi muistaa ja pitää harjoitellessa aina mielessä

1. Opettele voiman teoria huolellisesti.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja tekotapa.
3. Saata silmien, käsien ja jalkojen liike yhdeksi koordinoituksi toiminnaksi.
4. Valitse oikeanlainen hyökkäys kuhunkin hermopisteeseen.
5. Tutustu oikeaan hyökkäys- ja puolustuskulmaan ja -etäisyyteen.
6. Käsien ja jalkojen tulee olla hieman koukussa liikkeen ollessa kesken.
7. Jokainen liike alkaa liikkeellä vastakkaiseen suuntaan muutamaa poikkeusta lukuunottamatta. Alettueen liike ei kuitenkaan pysähdy ennen kohdettaan.
8. Luo siniaalto käyttämällä polviniveltä.
9. Muista uloshengitys jokaisen iskun/torjunnan/piston tms. aikana paitsi ei jatkettussa liikkeessä (connecting motion).

## 12 Asennot

Oikeaoppisen asennon muodostamisessa tulee muistaa seuraavat kohdat:

1. Pidä selkä suorana (muutamaa erikoistapausta lukuun ottamatta).
2. Rentouta olkapäät.
3. Jännitä vatsanseudun lihakset.
4. Kiinnitä huomiota asennon suuntaan (onko asento full vai half facing).
5. Säilytä tasapaino
6. Kiinnitä huomiota polvien taivutuksiin (esim. gunnun sogi).

### **Charyot sogi**

- Jalkaterät muodostavat 45° kulman.
- Kädet vartalon sivuilla luonnollisesti ja rennosti, kyynärpäät hieman koukistettuina.
- Kädet rennosti nyrkissä
- Katse suoraan eteenpäin, mielellään hieman silmien tason yläpuolelle kohdistettuna.

Kumarrus:

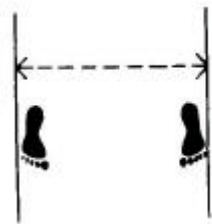
- Vartalo taipuu lonkasta noin 15° astetta.
- Kädet pidetään sivuilla kuten charyot sogissakin.
- Katse on kohdistettava suoraan eteenpäin (mahdollisen vastustajan silmiin).

### Moa sogi



- Muodosta asento edellä annettujen oikeaoppisen asennon periaatteiden mukaisesti (mm. selkä suorana ja hartiat rentoina)
- Jalat vierekkään yhdessä (kts. kuva).
- Asento voi olla full facing tai side facing.

### Narani sogi



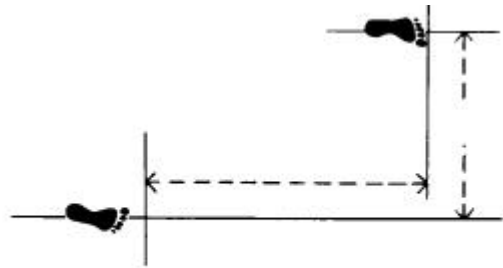
- Hartian leveys jalkojen ulkosyrjistä mitattuna
- Jalkaterät yhdensuuntaisesti suoraan eteenpäin
- Asento voi olla full facing tai side facing.

### Annun sogi

- 1,5 kertaa hartioiden leveys jalkojen sisäsyryistä mitattuna
- Jalkaterät suoraan eteenpäin samansuuntaisesti
- Painopiste keskellä
- Levitä polvia ulospäin
- Taivuta polvia, kunnes polvi on päkiän kanssa samalla pystysuoralla linjalla.
- Luo lihasjännitystä puristamalla reisien sisäpuolen lihaksia kevyesti yhteen.
- Jännitä vatsalihakset, työnnä vatsa ja rinta eteenpäin ja lantio taaksepäin.
- Selkä on pystysuorassa (ei kallistunut eteenpäin eikä taaksepäin!).



### Gunnun sogi



- Asennon pituus on 1,5 hartioden leveyttä isovarpaasta isovarpaaseen. Liian pitkä asento on heikko ja hidas. Liian lyhyt asento on heikko ja epävakaa eikä anna vaadittavaa tukea.
- Asennon leveys on hartioden leveys jalkapöytien keskeltä mitattuna.
- Etujalkaa taivutetaan kunnes etujalan polvi ja kantapää ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Takajalka on suorana.
- Painopiste on keskellä; paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.
- Etujalan jalkapöytä on suoraan eteenpäin
- Takajalan jalkapöytä on 25° astetta ulospäin kääntyneenä. Yli 25° kulma heikentää asentoa.
- Asento voi olla half tai full facing.
- Luo kevyt lihasjännitys puristamalla jalkoja kevyesti toisiaan kohden.





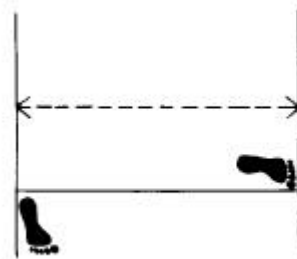
## Nachyo sogi



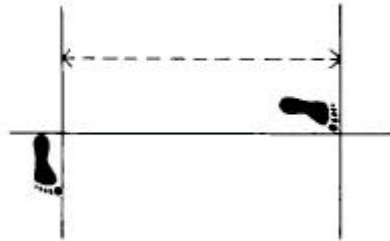
Nachyo sogi vastaa gunnun sogia lukuun ottamatta asennon pituutta. Nachyo sogi on yhden jalan verran pidempi (siirrä esim. etujalkaa jalkaterän pituuden verran eteenpäin säilyttäen muut mitat). Nachyo sogi on matalampi kuin gunnun sogi.

## Niunja sogi

- Asennon pituus on noin 1,5 hartioiden leveyttä takajalan ulkosyrjästä etujalan varpasiin mitattuna.
- Jalkaterät muodostavat lähes suorankulman ( $90^\circ$ ). Suositeltavaa olisi kuitenkin molempien jalkaterien kääntäminen sisäänpäin noin  $15^\circ$ . Kulmaksi muodostuu nyt noin  $60^\circ$ . Yli  $90^\circ$  kulmaa on ehdottomasti vältettävä!
- Jalkojen välille muodostuva keskilinja on noin 2,5 cm:ä leveä. Jalat eivät ole täysin samalla viivalla. Etujalan varpaat koskettavat viivaa toiselta puolen ja takajalan kantapää toiselta puolen.
- Takajalkaa koukistetaan kunnes takajalan polvi ja varpaat ovat samalla pystysuoralla linjalla. Etujalka on myös koukistettava.
- Vartalon painosta 70% on takajalalla ja 30% etujalalla.
- Asento on aina half facing.



### Gojung sogi



- Vartalon painopiste on keskellä; paino on jakautunut tasaisesti molemmille jaloille.
- Asennon pituus on 1,5 hartioiden leveyttä isovarpaasta isovarpaaseen eli jalkapöydän leveyden verran pidempi kuin niunja sogi).
- Asento on aina half facing.
- Gojung sogia sanotaan toisinaan pidennetyksi niunja sogiksi. Nämä kaksi asentoa ovat samanlaisia yllämainittuja kohtia lukuun ottamatta.

### Guburyo sogi



- Tukijalan jalkapöytä suoraan sivulle.
- Tukijalkaa koukistettava selvästi.
- Etujalka koukistettuna. Etujalan jalkapohja tukijalan polven kohdalla.
- Etujalan polvi osoittaa 45°:seen.
- Selkä suorana!
- Asento voi olla full tai half facing.



### Kyochoa sogi



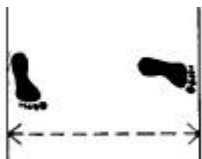
- Tukijalan jalkapohja on kokonaan maassa.
  - Toisesta jalasta on vain päkiä maassa.
  - Hypyn jälkeen toinen jalka vieään takakautta tukijalan ohitse.
- Ilman hyppyä liikuttaessa toinen jalka vieään etukautta tukijalan ohi.
- Kaikki paino on tukijalalla.
  - Molemmat jalat koukussa!
  - Asento voi olla full tai half facing.



### Dwitbal sogi



- Asennon leveys on 1 x hartioden leveys pikkuvarpaasta pikkuvarpaaseen.
- Takajalkaa taivutetaan kunnes takajalan polvi ja varpaat ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Etujalka on samalla linjalla takajalan jalkaterän keskikohdan kanssa.
- Etujalan kantapää on kevyesti irti maasta.
- Etujalan jalkapöytä on 25° sisäänpäin kääntyneenä.
- Takajalan jalkapöytä on 15° sisäänpäin kääntyneenä.
- Suurin osa painosta on takajalalla.
- Asento on aina half facing.
- Etujalan polvi hieman sisäänpäin kääntyneenä ja etujalka kevyesti koukussa.

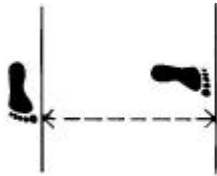




## Soojik sogi



- Asennon pituus on hartioiden leveys isovarpaasta isovarpaaseen.
- Vartalon painosta 60% takajalalla ja 40 % etujalalla.
- Jalkaterät lähes suorassa kulmassa (15° astetta sisäänpäin kääntyneenä)
- Jalat suorina
- Asento on aina half facing.



## 13 Neljään suuntaan tekniikat

### Saju jirugi

Saju jirugi hana (10 gup)

- Gunnun so kaunde baro jirugi
- Gunnun so kaunde palmok najunde makgi

Saju jirugi dol ( 9gup)

- Gunnun so kaunde baro jirugi
- Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi

### Saju makgi

Saju makgi hana

- Gunnun so sonkal najunde makgi
- Gunnun so kaunde an palmok makgi

Saju makgi dol ( 9gup)

- Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi
- Gunnun so kaunde an palmok makgi



### Saju chagi

Saju chagi hana (10 gup)

- Gunnun junbi sogi
- Apcha olligi

Saju chagi dol (9gup)

- Gunnun junbi sogi
- Kaunde apcha busigi

### 14 Askelottelut

#### **SAMBO MATSOGI**

**(yksin yhteen suuntaan, 10 gup)**

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (taaksepäin, huuto)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
5. Guman (taaksepäin)
6. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
7. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
8. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
9. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
10. Guman (eteenpäin)

#### **SAMBO MATSOGI**

**(yksin kahteen suuntaan, 9 gup)**

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (taaksepäin, huuto)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
5. Gunnun so kaunde baro jirugi (taaksepäin)
6. Gunnun so kaunde baro jirugi (taaksepäin)
7. Gunnun so kaunde baro jirugi (taaksepäin)
8. Guman (eteenpäin)
9. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
10. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
11. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
12. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
13. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (eteenpäin)
14. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (eteenpäin)



15. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (eteenpäin)
16. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
17. Guman (taaksepäin)

### **SAMBO MATSOGI (parin kanssa yhteen suuntaan, 8 gup)**

#### **HYÖKKÄÄVÄ PUOLI**

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (taaksepäin, huuto)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
6. Guman (taaksepäin)

Askelkuvio: ulos, sisään, ulos

#### **PUOLUSTAVA PUOLI**

Narani junbi sogi (merkin anto)

1. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
2. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
3. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
4. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
5. Guman (eteenpäin)

Askelkuvio: sisään, ulos, sisään

### **SAMBO MATSOGI (parin kanssa kahteen suuntaan, 7 gup)**

#### **HYÖKKÄÄVÄ PUOLI**

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (taaksepäin, huuto)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
5. Gunnun so kaunde baro jirugi (taaksepäin)
6. Gunnun so kaunde baro jirugi (taaksepäin)
7. Gunnun so kaunde baro jirugi (taaksepäin)
8. Guman (eteenpäin)

Askelkuvio: ulos, sisään, ulos, sisään, ulos, sisään

#### **PUOLUSTAVA PUOLI**

Narani junbi sogi (merkinanto)

1. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
2. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
3. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (taaksepäin)
4. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
5. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (eteenpäin)



6. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (eteenpäin)
  7. Gunnun so kaunde pakkat palmok makgi (eteenpäin)
  8. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
  9. Guman (taaksepäin)
- Askelkuvio: sisään, ulos, sisään, ulos, sisään, ulos

### **IBO MATSOGI (7-6 gup)**

Alla oleva ottelu on esimerkki. Suoritettavia tekniikoita voi muuttaa.

#### **HYÖKKÄÄVÄ PUOLI**

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (taaksepäin, huuto)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
3. Kaunde apcha busigi
4. Guman (eteenpäin)

#### **PUOLUSTAVA PUOLI**

Narani junbi sogi (merkin anto)

1. Gunnun so pakkat palmok makgi (taaksepäin)
2. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi (taaksepäin)
3. Kaunde apcha busigi
4. Guman (taaksepäin)

### **ILBO MATSOGI (5-1 gup)**

Alla oleva ottelu on esimerkki. Suoritettavia tekniikoita voi muuttaa.

#### **HYÖKKÄÄVÄ PUOLI**

Narani junbi sogi (merkin anto)

1. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
2. Guman (eteenpäin)

#### **PUOLUSTAVA PUOLI**

Narani junbi sogi (merkin anto)

1. Gunnun so pakkat palmok makgi (taaksepäin)
2. Kaunde apcha busigi
3. Guman (taaksepäin)



## 15 Voiman teoria

Keskiverto ihminen käyttää voimastaan yleensä vain 10-20%. Voiman käytön voi maksimoida 100%:iin oikein suoritetuilla tekniikoilla. Riippumatta iästä, koosta tai sukupuolesta jokainen voi hyödyntää kaiken voimansa. Vaikka Taekwon-Do harjoittelu lisää myös voimaa ja nopeutta, se ennen kaikkea kehittää reaktivoimaa, keskittämistä, tasapainoa, hengitystekniikkaa ja nopeutta. Näiden tekijöiden seurauksena fyysisen voiman käyttö maksimoituu.

### Reaktivoima

Newtonin lain mukaan jokaisella voimalla on vastavoima. Kun auto törmää seinään, se joutuu oman voimansa lisäksi myös seinän yhtä suuren voiman kohteeksi. Myös heikkotehoinen lyönti voi olla jopa tappavan vaarallinen, jos vastustaja juoksee nyrkkiin. Tällöin yhdistyy kaksi voimaa: vastustajan voima, joka on liikkeen ansioista suuri ja lyönnin voima, joka tässä tapauksessa on pieni ja näiden voimien summana tulos voi olla tuhoisa. Taekwon-Dossa vastavoima ilmenee esim. lyönnissä toisen käden viemisenä vyölle.

### Keskittäminen

Voiman keskittäminen hyvin pienelle osuma-alueelle lisää voiman vaikutusta. Kun lumessa liikkuva uppoaa helposti ilman apuvälineitä, niin lumikenkien tai suksien kanssa liikkuva pysyy lumen pinnalla. Mitä pienemmälle alueelle voima keskitetään, sitä suurempi vaikutus sillä on (Taekwon-Dossa käytetään paljon mm. sormenpäitä). On tärkeää olla käyttämättä voimaa lyönnin alussa, vaan asteittain lyönnin aikana ja ennen kaikkea vasta osumahetkellä. Tämä tarkoittaa voiman keskittämistä mahdollisimman lyhyeen aikaväliin. Keskittäminen muodostuu kahdesta asiasta: Käytetään koko kehon lihaksia (etenkin lantion ja vatsan seudun lihaksia) ja ohjataan voima oikean vartalon osan (se, jolla hyökkäys suoritetaan) käytettäväksi oikeana ajanhetkenä. Toinen kohta on kohdistaa hyökkäys vastustajaa otolliseen kohtaan (nk. vital spot, esim. solar plexus).

### Tasapaino

Taekwon-Dossa tasapaino on äärimmäisen tärkeä toimivien tekniikoiden suorittamisen kannalta. Ilman tasapainoa tehokkaiden tekniikoiden suorittaminen on mahdotonta. Tasapainon säilyttäminen ja vartalon painon jakaminen tai keskittäminen mahdollistavat maksimaalisen voiman käytön. Oli kyseessä sitten asento, potku, lyönti tai hyppytekniikka, tasapainon säilyttäminen on erittäin tärkeää nopeiden ja voimakkaiden tekniikoiden suorittamiseksi.

### Hengitystekniikka

Oikeaoppisen hengitystekniikan käyttö maksimoi tekniikoiden voimaa. Oikeanlaisen hengitysrytmillä avulla vartalon lihakset jännittyvät oikein. Tämä mahdollistaa mm. vastahyökkäyksen kestämissä, oikein ajoitettu hengitys ja lihasten jännittäminen voivat estää kipua tai jopa tajunnan menetyksen. Terävä ulohengitys liikkeiden aikana (juuri osumahetkellä) jännittää mm. vatsan lihakset ja mahdollistaa terävät liikkeet ja suuremman voiman. Rauhallinen sisäänhengitys liikkeiden välillä puolestaan auttaa keskittymään ja valmistautumaan seuraavaan tekniikkaan. Tärkeää: Älä koskaan hengitä sisään lyönnin, potkun, torjunnan tms. aikana!





## Massa

Fysiikan lakien mukaisesti massan lisäys liikkeen aikana lisää voimaa. Massan lisäämisen keinoina käytetään vartalon painon lisäämistä liikkumalla. Vartalon liikuttaminen sivusuunnassa lisää hyökkäykseen /torjuntaan käytettävää massaa ja siten myös voimaa. Ylös-alas –liike (joustot) lisää vartalon massaa (vartalo ikään kuin putoaa). Taekwon-dossa käytetään vain yhtä tapaa liikkua (aaltomainen liike):

1. Alkuasento (esim. gunnun sogi)
2. Tasapainotus: Lantio nousee, koko vartalo nousee ylös. Jalat eivät suoristu täysin vaan jäävät kevyesti koukkuun. Asennossa ollaan kuin jousien varassa: valmiina liikkeelle lähtöön ja uuteen tekniikkaan esim. torjunta. Lantio kiertyy muun vartalon kanssa hieman sivulle (ei kaikissa tekniikoissa!), kädet valmistautuvat tekniikkaan. Tasapaino on hyvä.

Loppuasento (esim. gunnun sogi). Vartalon painopiste on siirtynyt alaspäin, lisää massaa on saavutettu.

## 16 Tul

### Teoria

Antiikin laki idässä oli samanlainen kuin Hammurabin laki: ”Silmä silmästä, hammas hampaasta” ja sitä noudatettiin tarkasti, vaikka kuolema olisikin aiheutettu vahingossa. Tällaisessa ympäristössä, jossa nykyisen kaltaista vapaaottelujärjestelmää ei oltu vielä kehitetty, sotilasoppilaan oli mahdotonta harjoitella tai kokeilla henkilökohtaisia hyökkäys- ja puolustustaitojaan todellista liikkuvaa vastustajaa vastaan. Yksilöllinen kehittyminen oli estetty, kunnes eräs mielikuvituksekas harjoittelija kehitti ensimmäiset liikesarjat.

Tähän päivään mennessä liikesarjat ovat muuttuneet kymmeniä kertoja. Gen. Choi Hong Hi kehitti nykyiset liikesarjat siihen muotoon, kuin niitä tänä päivänä tehdään ympäri maailmaa. Jokainen tul symboloi jotain merkittävää henkilöä tai joukkoa Korean historiasta. Tullilla on syvä merkitys; jokainen niiden kuvaama henkilö on ollut ajamassa aikansa tärkeitä muutoksia uutteruudella, patriotismilla ja päättäväisyydellä; kaikki kunnioitettavia piirteitä niin Taekwon-Dossa kuin arkipäivän elämässäkin.

Tullit koostuvat erilaisista perusliikkeistä, joista suurin osa edustaa hyökkäys- ja puolustustekniikoita, jotka on aseteltu loogiseen järjestykseen. Oppilas toimii systemaattisesti usean kuvitellun vastustajan kanssa erilaisissa tilanteissa käyttäen kaikkia mahdollisia hyökkäys- ja puolustuskeinoja eri suuntiin. Tul-harjoitukset mahdollistavat oppilaan käydä läpi monia perusliikkeitä sarjassa, kehittävät ottelutekniikkaa, parantavat liikkeiden joustavuutta ja koko kehon hallintaa, kehittävät sujuvia ja pehmeitä liikkeitä sekä parantavat rytmitajua.

Liikesarjaharjoittelu mahdollistaa myös oppilaan oppia tiettyjä erikoistekniikoita, joita ei voi oppia perus-harjoittelulla eikä ottelussa. Lyhyesti sanoen tullia voidaan verrata joukko-osaston taktiikkaan (tai sanaan), kun taas perusliikkeet vastaavat yhtä sotilasta (tai kirjainta). Tul on sarja taistelua, voimatestiä, taidonnäytettä sekä lajille ominaista kauneutta. Vaikkakin ottelu voi osoittaa jotain oppilaan kehittyneisyydestä, tullit ovat tärkeämpi ja kriittisempi keino arvioitaessa yksilön tekniikkaa.



Seuraavat seikat tulisi ottaa huomioon liikesarjoja harjoiteltaessa:

1. Tullin pitäisi alkaa ja päättyä täsmälleen samaan pisteeseen. Tämä osoittaa esittäjän tarkkuutta.
2. Oikeat asennot ja suunnat tulee säilyttää koko ajan.
3. Vartalon lihasten tulee olla joko jännitettyinä tai rentoina oikeilla hetkillä.
4. Harjoitus tulee esittää rytmisesti ilman jäykkyyttä.
5. Liikkeiden nopeutta pitää kiihdyttää ja nopeuttaa ohjeiden mukaan.
6. Jokainen tul tulisi opetella kunnolla ennen siirtymistä seuraavaan.
7. Oppilaan on tiedettävä jokaisen liikkeen tarkoitus.
8. Jokainen liike tulee esittää realistisesti.
9. Hyökkäys- ja puolustustekniikat pitää hallita yhtä hyvin molemmin puolin.

”Taekwon-Dossa on yhteensä 24 tullia. On olemassa syy siihen, että tulleja on nimenomaan 24. Ihmisen elämä, ehkä 100 vuotta, voidaan käsittää yhden päivän pituiseksi, jos sitä verrataan ikuisuuteen. Tämän vuoksi me kuolevaiset olemme ainoastaan yksinkertaisia matkaajia, jotka sivuuttavat nämä ikuisuuden vuodet yhdessä päivässä. On ilmeistä, että kukaan ei voi elää määräänsä enempää. Kuitenkin suurin osa ihmisistä typerästi kahlitsee itsensä materialismiin, aivan kuin he voisivat elää tuhansia vuosia, kun taas jotkut ihmiset pyrkivät testamenttaamaan hyvän henkisen perinnön tuleville sukupolville saavuttaen näin kuolemattomuuden. Ilmeisesti henki ja ajatus on pysyvää, kun taas materia ei ole. Eli se mitä voimme jättää taaksemme ihmiskunnan hyväksi voi olla tärkein asia elämässämme. Täten minä jätän Taekwon-Don ihmiskunnalle jälkenä miehestä, joka eli 1900-luvulla. 24 tullia edustaa 24 tuntia, yhtä päivää tai koko elämäni.”

CHOI HONG HI

### **Yleisiä ohjeita liikesarjoihin**

- Ei liikaa hätäilyä: liikesarjat tehdään rauhallisesti.
- Kiinnittäkää huomiota asentoihin. Ei riitä, että käsitekniikka on puhtaasti suoritettu, vaan asentojen tulee olla yhtä hyviä!
- Voimaa tekniikoihin, liikkeiden pitää olla teräviä.
- Kiinnittäkää huomiota korkeuksiin. Jos kaunde baro jirugi tehdään nopundeen, niin tekniikka on virheellinen.
- Muistakaa joustot, myös jatketuissa liikkeissä

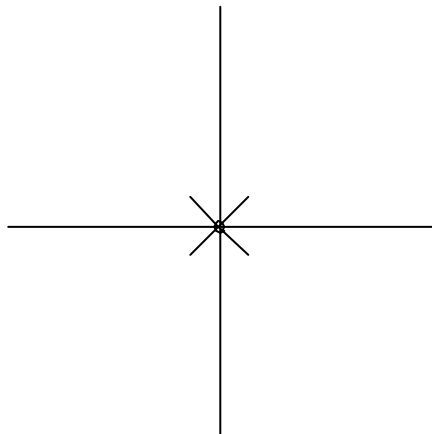


## CHON-JI TUL

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.





## DAN-GUN TUL

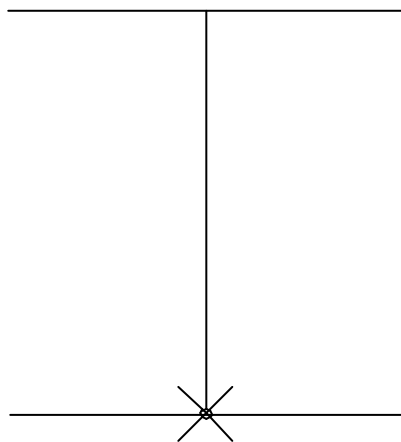
21 liikettä

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)
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 (DAN-GUN)

Narani junbi sogi

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





## DO-SAN TUL

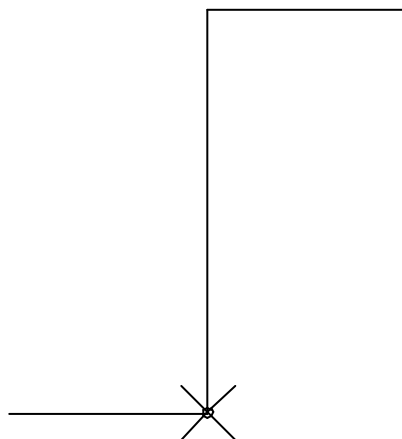
24 liikettä

Narani junbi sogi

1. Gunnun so nopunde pakkat palmok yop makgi
2. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
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 ed. as.)
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 ed. as.)
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 (DO-SAN)

Narani junbi sogi

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





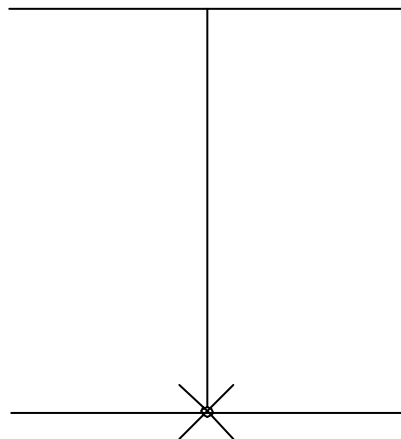
## WON-HYO TUL

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

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





## YUL-GOK TUL

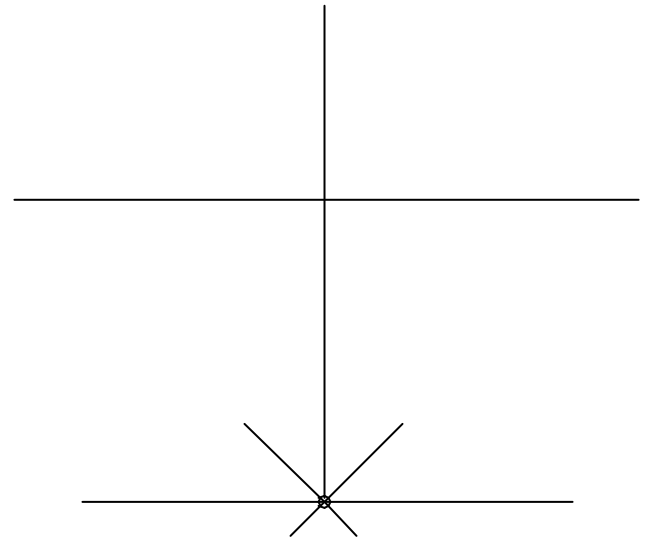
38 liikettä

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 ed. as.)
  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 ed. as.)
  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)
  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)
  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

Jatkettu tekniikka

Jatkettu tekniikka



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).

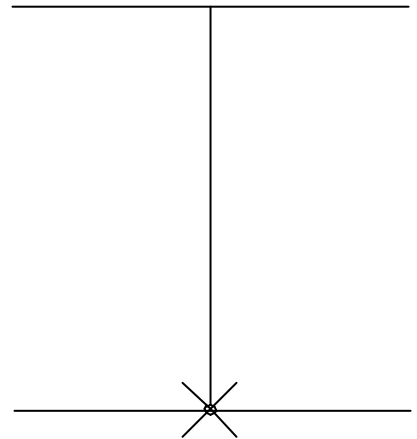


## JOON-GUN TUL

32 liikettä

Moa junbi sogi B

1. Niunja so kaunde sonkal dung bakkuro makgi
  2. Najunde yop apcha busigi
  3. Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
  4. Niunja so kaunde sonkal dung bakkuro makgi
  5. Najunde yop apcha busigi
  6. Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
  7. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
  8. Gunnun so nopunde wi palkup taerigi
  9. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
  10. Gunnun so nopunde wi palkup taerigi
  11. Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi
  12. Gunnun so sang joomuk dwijibun jirugi
  13. Gunnun so nopunde kyocha joomuk chukyo makgi
  14. Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi
  15. Gunnun so pakkat palmok annuro makgi (irrottautuminen)
  16. Gunnun so nopunde bandae jirugi
  17. Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi
  18. Gunnun so pakkat palmok annuro makgi (irrottautuminen)
  19. Gunnun so nopunde bandae jirugi
  20. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
  21. Niunja so kaunde bandae jirugi
  22. Kaunde yopcha jirugi
  23. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
  24. Niunja so kaunde bandae jirugi
  25. Kaunde yopcha jirugi
  26. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
  27. Nachyo so sonbadak noollo makgi (hidas)
  28. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
  29. Nachyo so sonbadak noollo makgi (hidas)
  30. Moa so kaunde kiokja jirugi
  31. Gojung so digutja makgi
  32. Gojung so digutja makgi (JOON-GUN)
- Moa junbi sogi B



Liikesarja on nimetty isänmaallisen AHN JOON-GUNin mukaan. Hän salamurhasi HIRO-BUMI ITO:n, ensimmäisen japanilaisen kenraali-kubernöörin Koreassa, joka näytteli merkittävää osaa Japanin ja Korean yhteenliittämisessä. 32 liikettä kuvaa AHNin ikää kun hänet teloitettiin LUI SHUNGin vankilassa (1910).





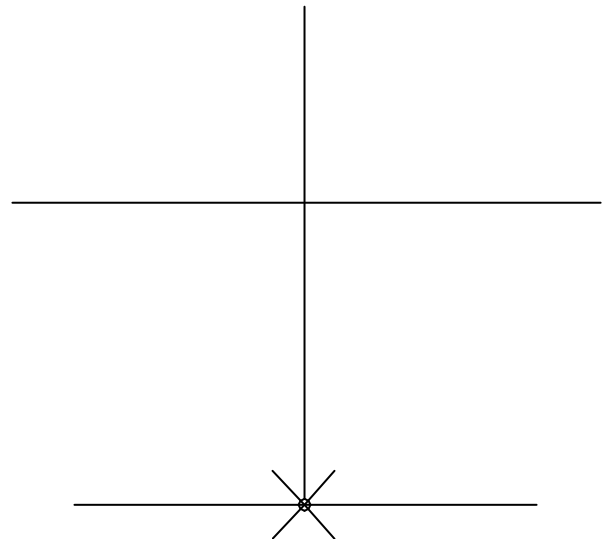
## TOI-GYE TUL

37 liikettä

Moa junbi sogi B

1. Niunja so kaunde an palmok makgi
2. Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
3. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi (hidas)
4. Niunja so kaunde an palmok makgi
5. Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
6. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi (hidas)
7. Gunnun so najunde kyocha joomuk noollo makgi
8. Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi (sama asento)
9. Kaunde apcha busigi (kädet ed. asennossa)
10. Gunnun so kaunde baro jirugi
11. Gunnun so kaunde bandae jirugi (sama asento)
12. Moa so kaunde sang palkup yop taerigi (hidas)
13. Annun so pakkat palmok san makgi (stamppi)
14. Annun so pakkat palmok san makgi (stamppi)
15. Annun so pakkat palmok san makgi (stamppi)
16. Annun so pakkat palmok san makgi (stamppi)
17. Annun so pakkat palmok san makgi (stamppi)
18. Annun so pakkat palmok san makgi (stamppi)
19. Niunja so najunde doo palmok miro makgi
20. Gunnun so nopunde mori japki
21. Moorup ollyo chagi
22. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
23. Najunde yop apcha busigi (kädet ed. asennossa)
24. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
25. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
26. Najunde yop apcha busigi (kädet ed. asennossa)
27. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
28. Niunja so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi
29. Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi (hypäten)
30. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
31. Niunja so najunde sonkal daebi makgi
32. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
33. Niunja so najunde sonkal daebi makgi
34. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
35. Gunnun so an palmok dollimyo makgi (jalat kääntyy 180°)
36. Gunnun so an palmok dollimyo makgi (jalat kääntyy 180°)
37. Annun so kaunde jirugi

Moa junbi sogi B



Oli merkittävän opettaja YI HWANGin (1500-luvulla) salanimi. Hän oli uuskunfutselaisuuden asiantuntija. 37 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).



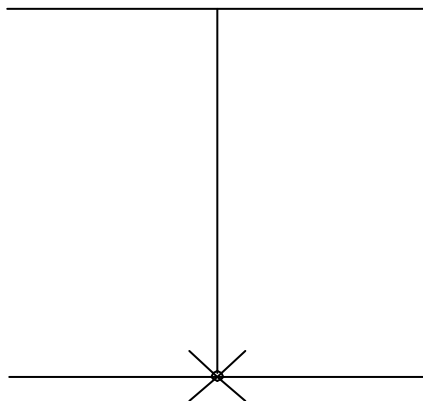
## HWA-RANG TUL

29 liikettä

Moa junbi sogi C

1. Annun so kaunde sonbadak miro makgi
  2. Annun so kaunde jirugi
  3. Annun so kaunde jirugi
  4. Niunja so sang palmok makgi
  5. Niunja so ollyo jirugi (sama asento)
  6. Gojung so kaunde baro jirugi (liuku)
  7. Soojik so kaunde sonkal naeryo taerigi
  8. Gunnun so kaunde baro jirugi
  9. Gunnun so palmok najunde makgi
  10. Gunnun so kaunde baro jirugi (kiinnipito)
  11. Kaunde yopcha jirugi (kädet takana)
  12. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
  13. Gunnun so kaunde baro jirugi
  14. Gunnun so kaunde baro jirugi
  15. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
  16. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
  17. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
  18. Nopunde dollyo chagi (45°)
  19. Nopunde dollyo chagi (45°), niunja so kaunde sonkal daebi makgi
  20. Gunnun so palmok najunde makgi
  21. Niunja so kaunde baro jirugi
  22. Niunja so kaunde baro jirugi
  23. Niunja so kaunde baro jirugi
  24. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
  25. Niunja so yop palkup tulgi
  26. Moa so nopunde an palmok yopap makgi
  27. Moa so nopunde an palmok makgi yopap (sama asento)
  28. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
  29. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
- Moa junbi sogi C

On nimetty Hwa-Rang nimisen nuorisoryhmän mukaan, joka sai alkunsa Silla -dynastiassa 600-luvun alussa. 29 liikettä kuvaa 29. jalkaväen divisioonaa, jossa Taekwon-do kehittyi kypsytyteen.

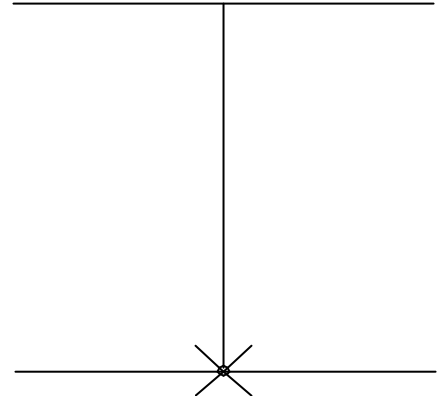




## CHOONG-MOO TUL

30 liikettä

- Narani junbi sogi
1. Niunja so sang sonkal makgi
  2. Gunnun so nopunde sonkal ap taerigi
  3. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
  4. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
  5. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
  6. Guburyo junbi sogi A
  7. Kaunde yopcha jirugi
  8. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi (palautus samaan as. kuin 5.)
  9. Twimyo yopcha jirugi, niunja so kaunde sonkal daebi makgi (1 askel)
  10. Niunja so palmok najunde makgi
  11. Gunnun so nopunde mori japki
  12. Moorup ollyo chagi
  13. Gunnun so nopunde sonkal dung ap taerigi
  14. Nopunde dollyo chagi (45°, kädet viipyy ed. as.)
  15. Kaunde dwitcha jirugi
  16. Niunja so kaunde palmok makgi
  17. Kaunde dollyo chagi (45°)
  18. Gojung so digutja makgi
  19. Twigi niunja so kaunde sonkal daebi makgi (hyppy)
  20. Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
  21. Niunja so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi (taaksepäin)
  22. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
  23. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
  24. Annun so kaunde pakkat palmok ap makgi, nopunde dung joomuk yopdwi taerigi
  25. Kaunde yopcha jirugi (puoli askelta)
  26. Kaunde yopcha jirugi (puoli askelta)
  27. Niunja so kaunde kyocha sonkal momchau makgi (suoraan eteen)
  28. Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi
  29. Gunnun so palmok chukyo makgi
  30. Gunnun so kaunde bandae jirugi (CHOONG-MOO)
- Narani junbi sogi



On nimi, joka annettiin suurelle amiraali YI SOON-SINille Yi-dynastiasta. Hänen väitetään keksineen v.1592 ensimmäisen panssaroidun taistelualuksen, jonka sanotaan olleen nykypäivän sukellusveneen edelläkävijä. Tämän tullin päätyminen vasemman käden hyökkäykseen symbolisoi hänen valitettavaa kuolemaansa, jota ennen hänellä ei ollut mahdollisuutta osoittaa suurta uskollisuuttaan kuninkaalle.