

PERUSKURSSIN TEORIAPAKETTI

Taekwon-Do on korealainen itsepuolustus- ja taistelulaji. Lajin kehittäjäksi on nimetty korealainen kenraali Choi Hong Hi, 9. Dan (9.11.1918–15.6.2002). Nimi Taekwon-Do otettiin käyttöön 11. huhtikuuta 1955. Kansainvälinen lajiliitto International Taekwon-Do Federation (ITF) perustettiin Etelä-Koreassa 22. maaliskuuta 1966. Suomeen Taekwon-Do saapui vuonna 1979 ja Suomen ITF Taekwon-Do -liitto perustettiin vuonna 1987. Helsingin yliopistossa Taekwon-Do on harrastettu vuodesta 2000 lähtien, kun Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seura perustettiin. Seuran perustaja on Michael Holler, 6. Dan, ja pääopettajana toimii Inka Khanji, 5. Dan.

Taekwon-Don periaatteet

Kohteliaisuus (Ye Ui)
Rehellisyys (Yom Chi)
Uutteruus (In Nae)
Itsehillintä (Guk Gi)
Lannistumaton henki (Baekjool Boolgool)

Vyöarvot

10. gup – valkoinen vyö
9. gup – valkoinen vyö keltaisella raidalla
8. gup – keltainen vyö
7. gup – keltainen vyö vihreällä raidalla
6. gup – vihreä vyö
5. gup – vihreä vyö sinisellä raidalla
4. gup – sininen vyö
3. gup – sininen vyö punaisella raidalla
2. gup – punainen vyö
1. gup – punainen vyö mustalla raidalla
1.–9. Dan – mustat vyöt

Taekwon-Do-sanastoa, korea–suomi

Taekwon-Do jalan ja käden tie
Tae jalka (hyppy, potku, murskaus jalalla)
Kwon nyrkki, käsi (lyönti, isku, murskaus kädellä)
Do ajatus (tie, tapa, taito, periaate)
Charyot huomio, valmiusasento
Kyong ye kumarrus
Junbi valmiina, valmiusasento
Baro aloitusasentoon, tekniikan etupuoli
Bandae toispuoleinen
Sijak aloita, aloittakaa
Goman seis
Kesok jatka, jatkakaa
Swiyo lepo
Tyro tora käänös, käänny, kääntykää
Hae san harjoituksen lopetus

Taekwon-Do vala

1. Lupaam noudattaa Taekwon-Don periaatteita.
2. Tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä vyöitä.
3. Lupaam olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin.
4. Tulen olemaan puolestapuhujana vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle.
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.

Vyöarvojen merkitykset

Valkoinen: Kuvastaa viattomuutta, aloittelevaa harrastajaa, jolla ei ole aikaisempaa kokemusta Taekwon-Dosta.
Keltainen: Kuvastaa maata josta kasvi nousee ja johon juuret Taekwon-Don perustalle on luotu.
Vihreä: Kuvastaa kasvin kasvua, kuten myös Taekwon-Do-taidot kasvavat.
Sininen: Merkitsee taivasta jota kohti kasvi kurkottaa kasvaessaan puuksi, kuten myös Taekwon-Do-taidot kehittyvät.
Punainen: Merkitsee vaaraa, kehoittaen harjoittelijaa opettelemaan kontrollia ja varoittaen vastustajaa pysymään loitolla.
Musta: Valkoisen vastakohta, kuvastaa kypsyyttä ja asiantuntemusta Taekwon-Dosta. Se kuvastaa myös kantajansa läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle.

Makgi torjunta
Jirugi lyönti tai lävistävä potku
Chagi potku
Saju neljään suuntaan
Sambo matsogi kolmen askeleen ottelu
Najunde alas, alakorkeus
Kaunde keskelle, keskikorkeus
Nopunde ylös, yläkorkeus
Do jang harjoitussali
Do bok harjoituspuku
Ti vyö
Boosabum(nim*) apulaisopettaja, 1.–3. Dan
Sabum(nim*) opettaja, 4.–6. Dan
Sahyun(nim*) mestari, 7.–8. Dan
Saseong(nim*) suurmestari, 9. Dan

* Sanan perään liitettävä nim-pääte osoittaa korean kielessä kunnioitusta. Esimerkiksi ”sabum” tarkoittaa yleisesti opettajaa ja ”sabumnim” erityistä kunnioitusta tiettyä opettajaa kohtaan.

Numerot 1–11 hana, dol, set, net, tasot, yosot, ilgop, yodol, ahop, yol, yol hana