



HELSINGIN YLIOPISTON TAEKWON-DO

Yleistä Taekwon-Dosta.....	2
Taekwon-Don osa-alueet.....	2
Perustekniikka.....	2
Liikesarjat.....	2
Ottelut.....	3
Itsepuolustus.....	3
Murskaus.....	4
Historiaa.....	5
Organisaatio.....	6
International Taekwon-Do Federation (ITF).....	6
All European Taekwon-Do Federation (AETF).....	6
Suomen ITF Taekwon-Do ry.....	6
Helsingin yliopiston Taekwon-Do ry (HYTKD).....	6
Taekwon-Don pääperiaatteet.....	7
Taekwon-Do vala.....	7
Yleisiä käyttäytymissääntöjä salilla.....	7
Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet.....	8
Voiman teoria.....	8
Puku ja vyö.....	10
Koreankielisten komentojen/käsitteiden selitykset.....	11
Arvonimet.....	11
Harjoitteluvälineet.....	11
Suunnat.....	12
Korkeudet.....	12
Jalka ja sen osia.....	12
Käsi ja sen osia.....	13
Muuta sanastoa.....	13
Numerot.....	14
Asennot.....	15

Yleistä Taekwon-Dosta

Taekwon-Do on moderni korealainen aseeton kamppailulaji. Lajin juuret ovat vanhoissa korealaisissa ja japanilaisissa kamppailulajeissa, joista on muodostettu nykyaikainen tehokas kamppailutaito ja opetus- sekä harjoittelumenetelmä.

Taekwon-Don monipuolisuus mahdollistaa mielekkään harjoittelun iästä tai fyysisestä kunnosta riippumatta. Lajia voi harjoitella omaksi huvikseen, löytää siitä keinon henkilökohtaiselle kehitykselle tai vaikkapa osallistua aktiivisesti kilpailuihin.

Taekwon-Do tarkoittaa suomennettuna ”jalan ja käden tietä”.

Taekwon-Don osa-alueet

Taekwon-Do koostuu erilaisista, toisiaan täydentävistä osa-alueista: perustekniikka, murskaus, liikesarjat, ottelut ja itsepuolustus. Jokainen osa-alue kehittää harrastajan tiettyjä ominaisuuksia, jotka edistävät häntä kamppailijana. Tausta-ajatuksena on, että pelkästään jotain osa-aluetta harjoittelemalla ei voi pitää yllä jatkuvaa kehitystä.

Perustekniikka

Perustekniikka on kaiken tekemisen perusta. Perustekniikkaharjoittelussa tutustutaan eri asentoihin, hyökkäyksiin, torjuntoihin ja osumakohtiin. Perustekniikkaharjoittelu kehittää harjoittelijan koordinaatiota ja voimantuottoa.

Liiketyypit:

normaali liike	yksi askel, yksi asento, yksi aaltoliike, yksi hengitys
jatkettu liike	kahdessa tekniikassa kaksi asentoa, kaksi aaltoliikettä, mutta yhdistetty hengitys. Useammassa tekniikassa aaltoliike puolittuu (4 tai 6 tekniikkaa).
nopea liike	kaksi asentoa, liikkeiden välissä puolikas aaltoliike (ylös, alas), kaksi hengitystä
yhdistetty liike	yksi aaltoliike, hengitys jatkuu läpi suorituksen

Liikesarjat

Liikesarjat koostuvat ennalta määrätystä sarjasta perustekniikoita. Liikesarjoissa käydään kuvitteellista kamppailua useaa vastustajaa vastaan. Harjoittelija opettelee yhdistämään oppimiaan perustekniikoita. Liikesarjoja on 24 kappaletta: 9 väriyöasteilla ja 15 dan-arvoilla. 24 liikesarjaa edustaa toisaalta yhtä päivää, toisaalta koko ihmisen elämää.

Liikesarjat ovat yksi Taekwon-Don kilpailumuodoista. Kilpailuissa joko kaksi yksittäistä harjoittelijaa tai kaksi viiden hengen joukkuetta tekevät liikesarjoja toisiaan vastaan.

Ottelut

Ottelut jakaantuvat askelotteluihin ja vapaamuotoiseen otteluun. Askelottelut ovat ennalta sovittuja perustekniikoilla toteutettavia pariharjoitteita, joissa tehdään roolitettusti hyökkäys- ja puolustustekniikoita. Askelottelut kehittävät harjoittelijan rytmiä ja ymmärrystä tekniikkavalikoimasta, ja opettavat käyttämään tekniikoita oikein. Lisäksi harjoittelijan oppii tekemään tekniikat oikealle etäisyydelle.

Askelotteluharjoittelu aloitetaan *kolmen askeleen ottelusta (sambo matsogi)*, jota voidaan tehdä yksin tai parin kanssa. Kolmen askeleen ottelussa tehdään kolme samaa hyökkäystekniikkaa, ja kolme samaa torjuntatekniikkaa sekä vastahyökkäys. Sekä hyökkäykset että torjunnat voivat olla käsi- tai jalkatekniikoita. Kolmen askeleen ottelu kehittää harjoittelijan ajoitusta ja rytmiä ottelussa. Valmiusasento on *gunnun so palmok najunde makgi*.

Kahden askeleen ottelussa (ibo matsogi) hyökkäystekniikoista toinen on käsitekniikka ja toinen jalkatekniikka. Järjestys on vapaa. Vastahyökkäyksen tulee olla teknisesti puhdas, ja etäisyyden täytyy täsmätä vastustajaan. Kahden askeleen ottelu kehittää erityisesti tekniikoiden yhdistelemistä sekä omien tekniikoiden että vastustajan tekniikoiden suhteen. Valmiusasento on *niunja so kaunde bakat palmok daebi makgi*.

Yhden askeleen ottelussa (ilbo matsogi) tehdään yksi hyökkäystekniikka. Puolustautuja voi torjua, väistää tai vastata suoralla vastahyökkäyksellä. Koska yhden askeleen ottelussa on tarkoitus kehittää ymmärrystä omien tekniikoiden toimivuudesta, on suositeltavaa käyttää tekniikkavalikoimaansa mahdollisimman monipuolisesti.

Näytösottelu, yaksok matsogi (engl. traditional sparring) on pidempi yhdistelmä askelottelua, jossa koreografia on täysin harjoittelijoiden keksittävässä. Ottelussa voidaan käyttää monipuolisesti erilaisia tekniikoita tehokkaimmista näyttävimpiin. Näytösottelun harjoittelu kehittää tekniikoiden ymmärtämistä ja niiden erilaisia yhdistelemismahdollisuuksia.

Vapaamuotoinen ottelu (saju matsogi) käydään jatkuvasta liikkeestä, jossa harjoittelijat tekevät tekniikoita vapaassa tahdissa. Kilpailuottelu on yleisin esimerkki vapaamuotoisesta ottelusta. Vapaamuotoinen ottelu kehittää harjoittelijan pelisilmää, reaktioita ja taktista älyä. Kilpailuottelussa käytetään käsi-, jalka- ja hammassuojia, miehillä lisäksi alasuojia. Kontakti on ns. semi contact, eli osumien tulee olla hallittuja. Oikein tehdyistä oikealle alueelle osuvista tekniikoista annetaan pisteitä. Pistealue on vartalolla vyötäröstä ylöspäin, sekä pään etu- ja sivuosat. Kilpailijat jaetaan sarjoihin sukupuolen, vyöarvon ja painon perusteella. Joukkueottelussa otellaan ilman painoluokkia.

Itsepuolustus

Itsepuolustus osa-alueena keskittyy Taekwon-Don soveltamiseen käytännön tilanteissa. Itsepuolustusharjoittelu kehittää harjoittelijan luovuutta soveltaa oikeanlaisia tekniikoita erilaisissa tilanteissa. Itsepuolustusharjoittelu sisältää sekä pystystä että maasta tehtäviä harjoitteita. Taitojen karttuessa harjoitellaan myös puolustautumista erilaisia aseita vastaan.

Murskaus

Murskausharjoittelu aloitetaan kovettamalla työvälineitä eli osumakohtia. Naputtelu ja koputtelu totuttaa osumakohtat osumiin. Murskatessa opetellaan perustekniikan voiman keskittämistä kohteeseen. Murskaaminen kehittää harjoittelijan keskittymiskykyä ja muita henkisiä ominaisuuksia. Murskaus on myös kilpailulaji: voimamurskauksessa kilpaillaan siitä, kuka saa murskattua eniten lautoja puhtailla tekniikoilla. Erikoistekniikkamurskauksessa kohde (yksi lauta) on joko korkealla ilmassa tai kaukana esteen takana.

Historiaa

Taekwon-Don kehittäjä kenraali Choi Hong Hi syntyi 9.11.1918 Japanin miehittämässä Koreassa, nykyisen Pohjois-Korean alueella. Lapsena hän oli pieni ja heiveröinen, mikä huolestutti hänen vanhempiaan. Choi lähetettiin opiskelemaan kalligrafiaa, ja samalla hän sai ensimmäisen kosketuksensa vanhoihin itämaisiin taistelulajeihin: kalligrafiaopettaja harjoitti myös vanhaa korealaista taistelulajia, Taek Kyonia. Vuonna 1938 Choi muutti Japaniin opiskelemaan. Japanissa hän aloitti Shotokan Karaten, jossa hän saavutti lopulta II danin mustan vyön.

Opiskelujensa loputtua Choi muutti takaisin Koreaan. Kuten muutkin korealaiset miehet, Choi pakotettiin II maailmansodan aikana liittymään Japanin armeijaan. Choi kapinoi, ja hänet suljettiin vankilaan. Vankeus päättyi vasta II maailmansodan loputtua elokuussa 1945, jolloin myös Choi vapautui nälkiintyneenä ja huonokuntoisena.

II maailmansodan jälkeen Korea oli kaaoksessa. Maa jaettiin kahtia Pohjois- ja Etelä-Koreaan. Choi liittyi Etelä-Korean armeijaan v. 1946. Hän alkoi opettaa Shotokan Karatea sotilaille. Karate oli kuitenkin peräisin aiemmin Koreaa miehittäneestä Japanista, ja Choissa heräsi halu kehittää korealaisille oma, karatea parempi taistelulaji. Choi eteni nopeasti armeijaurallaan, ja hänet ylennettiin kenraaliksi. V.1953 Choi alkoi opettaa ja kehittää oppilaidensa avulla uutta taistelulajiaan 29. jalkaväkidivisioonassa. Uutta taistelulajia opetettiin myös armeijan kouluttajille Oh Do Kwanissa. 11.4.1955 Choin kehittämä taistelulaji sai virallisen nimen Taekwon-Do. Taekwon-Don pohja on pitkälti Shotokan Karatessa, mutta siinä on myös elementtejä vanhoista korealaisista taistelulajeista kuten Taek Kyonista.

Vuonna 1959 Taekwon-Doa alettiin levittää Korean ulkopuolelle. Maailmanliitto, International Taekwon-Do Federation (ITF), perustettiin 22.3.1966. Perustajajäseninä olivat Vietnam, Länsi-Saksa, Italia, Turkki, Singapore, Arabiemiirikunnat, Yhdysvallat, Malesia ja Etelä-Korea.

60- ja 70-luvulla Taekwon-Do kytkeytyi Etelä-Koreassa vahvasti hallitukseen ja sen politiikkaan. Korean hallitus painosti Choin maanpakoon Kanadaan v. 1972. Seuraavana vuonna Etelä-Korean hallitus perusti toisen Taekwon-Don maailmanjärjestön, World Taekwon-Do Federationin (WTF). Choi jatkoi Torontosta käsin alkuperäisen ITF Taekwon-Don opettamista, kehittämistä ja levittämistä ympäri maailmaa lähes kolmen vuosikymmenen ajan. Hän kirjoitti 15-osaisen kattavan ensyklopedian Taekwon-Don tekniikoista ja osa-alueista. Vuonna 2000 Choi muutti Pohjois-Koreaan, jossa hän kuoli syöpään 15.6.2002 83-vuotiaana.

ORGANISAATIO

Maailmanliitto, International Taekwon-Do Federation (ITF)

<http://www.tkd-itf.org>

Perustettu 22.3.1966. Päämaja Wienissä, Itävallassa. Vastaa kansainvälisten kilpailujen ja seminaarien järjestämisestä, teknisen tiedon ylläpidosta, opettajien kouluttamisesta sekä tekee yhteistyötä eri maanosien järjestöjen kanssa. Maailmanliitto myöntää mustan vyön sertifikaatit.

Korkeimmat vyöarvot löytyvät suurmestareilta: edesmennyt lajin perustaja kenraali Choi Hong Hi oli vyöarvoltaan IX dan. Tällä hetkellä aktiivisia suurmestareita ovat Pablo Trajtenberg (Argentiina), Willem Jacob Bos (Italia), Hector Marano (Argentiina) ja Van Binh Nguyen (USA).

Euroopan liitto, All Europe Taekwon Do Federation (AETF)

<http://www.itfeurope.org/>

ITF:n itsenäinen edustajaorganisaatio, joka vastaa osittain ITF:n tehtävistä Euroopan alueella. AETF järjestää jokavuotiset EM-kisat. AETF:n presidentti on tällä hetkellä (v.2010) mestari Tadeusz Loboda VII dan (Puola).

Suomen ITF Taekwon-Do ry

<http://www.taekwon-do.fi>

Suomen ITF Taekwon-Do-liitto toimii ITF:n ja AETF:n edustajana Suomessa. Vain sen jäsenseuroilla on ITF:n suomat edut ja oikeudet. Liiton hallituksen puheenjohtaja on tällä hetkellä (v.2010) Heli Karjalainen, IV dan. Suomen korkeimmat vyöarvot ovat VI dan. Suomen ITF Taekwon-Do ry on SLU:n jäsenjärjestö.

Helsingin yliopiston Taekwon-Do ry (HYTKD)

<http://www.hytaekwondo.com>

HYTKD perustettiin v. 2000 Helsingin yliopiston liikuntatoimiston suojiin. Nykyään seura toimii osana Yliopistoliikunnan seuratoimintaa. Seuran opettajana ja puheenjohtajana on toiminut alusta asti Michael Holler, V dan. Harjoituksissa käy säännöllisesti noin 60 seuran jäsentä. Osallistuminen leireille ja kisoihin on aktiivista. 10 vuoden aikana 10 seurassa harrastuksen aloittanutta on saavuttanut mustan vyön.

TAEKWON-DON PÄÄPERIAATTEET (TAEKWON-DO JUNGSHIN)

Pääperiaatteet ohjaavat oppilaita fyysisen kehittymisen ohessa myös henkisen kasvun tielle. Taekwon-Don on tarkoitus kasvattaa oikeudenmukaisia, määrätietoisia ja ahkeria ihmisiä.

Kohteliaisuus (Ye Ui)

Rehellisyys (Yom Chi)

Periksiantamattomuus (In Nae)

Itsehillintä (Guk Gi)

Lannistumaton henki (Baekjul Boolgool)

TAEKWON-DO VALA

Valan on tarkoitus muistuttaa pääperiaatteista, ja vakuuttaa että harjoittelija käyttää Taekwon-Doa vain hyvien asioiden edistämiseen

1. Minä lupaan noudattaa Taekwon-Don sääntöjä.
2. Minä tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä voita.
3. Minä lupaan olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin.
4. Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle.
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.

YLEISIÄ KÄYTTÄYTYMISSÄÄNTÖJÄ SALILLA

1. Kumarra aina saliin tullessasi ja sieltä poistuessasi.
2. Kumarra harjoitukseen tullessasi harjoitusten vetäjälle.
3. Vältä myöhästymistä. Jos joudut lähtemään harjoituksista aikaisemmin, kerro siitä ennen harjoituksia harjoitusten vetäjälle.
4. Älä poistu salista kesken harjoitusten ilman lupaa. Harjoitusten vetäjän tulee aina tietää missä harjoittelijat ovat.
5. Jos sinulla on kysyttävää harjoitusten aikana, kysy rohkeasti, mutta muista korrekti käyttäytyminen.
6. Harjoitussalissa ei saa vaihtaa vaatteita, syödä, kiroilla, hälistä, pelleillä tai muulla tavalla häiritä opetusta. Juomiseen annetaan erikseen lupa.
7. Opettajan hyväksymättömien, itselle kuulumattomien tekniikoiden ja liikesarjojen harjoittelu on kiellettyä. Jokainen opetettu tekniikka tulee hallita ennen uusien tekniikoiden opettelua.
8. Älä koskaan hauku, naura tai aliarvioi harrastajatovereitasi.
9. Irrota korut, lävistyksset ja metalliset hiuspinnit harjoitusten ajaksi.

TAEKWON-DON HARJOITTELUN SALAISUUDET

1. Opiskele ja sisäistä voiman teoria.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja oikea toteutustapa.
3. Saata silmien, käsien ja jalkojen liike sekä hengitys yhdeksi koordinoituksi suoritukseksi.
4. Valitse oikea hyökkäys kuhunkin vitaalipisteeseen.
5. Hallitse oikeat kulmat ja etäisyydet sekä hyökkäys- että puolustustekniikoissa.
6. Jalkojen ja käsien tulee olla hieman taivutettuna liikkeen ollessa kesken.
7. Jokainen liike alkaa vastaliikkeellä muutamalla poikkeuksella. Liike ei alettuaan pysähdy ennen aiottua kohdettaan.
8. Luo siniaalto liikkeen aikana joustamalla polvia.
9. Hengitä ulos lyhyesti liikkeen valmistautumishetkellä, paitsi yhdistetyissä tekniikoissa.

VOIMAN TEORIA

Tuhoava voima Taekwon-Don tekniikoihin saadaan käyttämällä suurinta suorituskykyä. Ihminen käyttää keskimäärin vain 20-30% kyvyistään. Jos hän pystyy edellyttämään itseltään 100% suoritusta, tekniikat voidaan tehdä tappavina. Taekwon-Don harjoittelu parantaa reaktivoimaa, keskittämiskykyä, tasapainoa, hengityksen hallintaa ja nopeutta. Nämä ovat tekijöitä, jotka parantavat fyysistä voimaa.

1. Reaktivoima

Newtonin lain mukaan jokaisella voimalla on vastavoima. Jos seinään törmäävä auto vaikuttaa seinään 2000 newtonin voimalla, myös seinä vaikuttaa 2000 newtonin voimalla autoon (vastavoima). Jos hyökkääjä ryntää kohti suurella nopeudella, on voima jolla puolustaja iskee takaisin vaikka vain kevyesti, puolustava voima + hyökkääjän voima yhteensä. Hyökkääjän ja puolustajan voima ovat vaikuttavia yhdessä. Vastavoimalla tarkoitetaan myös sitä, kun esimerkiksi oikealla kädellä lyötäessä vasen käsi vedetään taaksepäin vyölle.

2. Keskittäminen

Keskittämällä iskuvoima kohteeseen pienimmälle mahdolliselle alueella tehostetaan iskun vaikutusta. Esimerkiksi vesiputken aukosta tulee voimakkaammin vettä, jos osa putken aukosta peitetään sormella. Taekwon-Dossa iskut yleensä keskitetään, esim. kapealle kämmensyrjälle tai kahdelle ensimmäiselle rystyselle.

On tärkeä keskittää voima vastustajan vitaalipisteeseen: äärimmäinen voiman kohdistaminen pienimmälle mahdolliselle kohdealueelle vaatii koko kehon käyttöä. Tekniikan aikana

keskitetään jokainen vartalon lihas, myös lantion ja vatsan isot lihakset, kohti tekniikan kohdetta.

3. Tasapaino

Tasapaino tulee säilyttää koko tekniikan ajan. Pitämällä vartalo tasapainossa iskusta tulee tehokkaampi. Asennon tulisi olla aina vakaa, mutta joustava. Tasapaino voidaan luokitella dynaamiseksi ja staattiseksi. Maksimivoima saadaan säilyttämällä staattinen tasapaino dynaamisen aikana.

4. Kontrolloitu hengitys

Kontrolloitu hengitys ei ainoastaan vaikuta kestävyYTEEN ja nopeuteen, vaan myös valmistaa vartalon vastaanottamaan iskuja ja lisää iskun voimaan vastustajaa kohtaan. Uloshengityksen pysäyttäminen iskun osuessa vitaalipisteeseen voi estää tajunnan menettämisen ja kivun tunteen. Maksimaalinen voima saadaan aikaiseksi jännittämällä vatsalihakset iskun hetkellä ja pysäyttämällä hengitys. Hidas sisäänhengitys auttaa valmistautumaan seuraavaan liikkeeseen.

5. Massa

Koko kehon massa saadaan iskun taakse kääntämällä lantiota tekniikan suuntaan. Lisäksi liikkeessä siniaallon mukaisesti iskun hetkellä kehon massa putoaa alaspäin.

6. Nopeus

Tekniikan osumahetkellä pyritään maksimaaliseen nopeuteen, koska nopeuden kaksinkertaistuessa energia nelinkertaistuu. Energiaperiaatteen mukaan kappaleen nopeus lisääntyy alaspäin suuntautuvassa liikkeessä. Tämän vuoksi pyritään siihen, että iskun hetkellä käsi on olkapäätä alempana käsitekniikassa ja jalka lantion alapuolella ilmasta tehtävässä potkutekniikassa.

PUKU JA VYÖ

Puku (Do bok)

Taekwon-Do-puku on valkoinen, symboloiden puhtautta ja rehellisyyttä. Valkoinen on myös muinaisten korealaisten asusteiden perinteinen väri. Selkäpuolen kuvio kuvastaa ikivihreää puuta. Do-bok erottaa Taekwon-Don harrastajat muista kamppailulajeista. Puvun on oltava koristelematon ja valkoinen. Vasemman rinnan päällä on ITF-merkki. Mustilla vöillä takin helmassa on musta raita. Opettaja-asteilla eli IV dan ja ylöspäin myös hihoissa ja lahkeissa on musta raita.

Vyö (Ti)

Taekwon-Don vyöjärjestelmän värit eivät ole sattumalta valittuja. Useat väreistä olivat käytössä jo Koguryo- ja Silla-dynastioiden aikana osoittamassa yhteiskunnallisia arvojärjestyksiä. Vyöt on jaettu 19 asteeseen: 10 gup-astetta (värivyöt) ja 9 dan-astetta (mustat vyöt). Valkoinen vyö vastaan 10 gup vyöarvoa, ylempi punainen on 1 gup. Dan-arvot alkavat I danista päättyen korkeimpaan mahdolliseen IX daniin.

Vyö kiedotaan vain kerran vyötärön ympäri. Yksi (*il*) symboloi

1. Ohdoilkwan
Määriteltyäsi yhden tavoitteen, pyri siihen herkeämättä
2. Ilpyondanshim
Palvele vain yhtä opettajaa järkähtämättömän uskollisesti
3. Ilkyokpilsung
Saavuta voitto yhdellä iskulla

Valkoinen (10-9 gup)

Valkoinen vyö kuvastaa viattomuutta ja puhtautta, kuten aloittelijaa jolla ei ole aikaisempaa kokemusta Taekwon-Dosta. Hän on avoin opetukselle ja uusille tiedoille.

Keltainen (8-7 gup)

Keltainen vyö on kuin maa, josta kasvi kasvaa. Keltainen maan väri symboloi sitä pohjaa, josta Taekwon-Do-taidot alkavat kasvaa. Keltaisella vyöllä perusta on luotu, mutta kasvi vaatii vielä paljon huomiota kehittyäkseen.

Vihreä (6-5 gup)

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

Sininen (4-3 gup)

Sininen vyö symboloi taivasta, jota kohti Taekwon-Do-kasvi kasvaa. Sinisen vyön haltija huomaa jo mahdollisuutensa valintoihin ja kasvavan vastuun. Hän kokee tietävänsä jo melko paljon, mutta taivas on ääretön ja täynnä tietoa.

Punainen (2-1 gup)

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

Musta (I-IX dan)

Musta vyö kuvastaa kypsyyttä ja pätevyyttä Taekwon-Dossa. Valkoisen vastakohtana musta kuvastaa erään tien loppuun kulkemista. Alkaa uuden oppimisen alku, sillä tässä vaiheessa harjoittelija huomaa, kuinka vähän hän loppujen lopuksi tietääkään. Mustan vyön haltija on oppinut aakkoset, nyt on aika opetella lukemaan. Musta, kuten ympäröivä avaruus, on ääretön ja täynnä opeteltavaa.

KOREANKIELISTEN KOMENTOJEN/KÄSITTEIDEN SELITYKSET

Arvonimet (chingo kubun)

boo sabunim	apulaisopettaja, I-III dan
sabunim	opettaja, IV-VI dan
sahyun	mestari, VII-VIII dan
saseong	suurmestari, IX dan

Harjoitteluvälineet (sooryon jangbi)

do jang	harjoitussali
do bok	harjoittelupuku
jeogori	puvun takki
baji	puvun housut
ti	vyö

Suunnat

ap	eteen
yopap	etuviistoon
yop	sivulle
yopdwi	takaviistoon
dwit	taakse
naeryo	alaspäin
ollyo	ylöspäin
anuro	sisäänpäin suuntautuva tekniikka
bakuro	ulospäin suuntautuva tekniikka
an	sisäpuoli
bakat	ulkopuoli
olligi	ylös
baro	suora (esim. vasen jalka – vasen käsi)
bandae	ristikkäin (esim. vasen jalka – oikea käsi)
orun	oikea
wen	vasen
ohnmom	vartalo suoraan eteenpäin (full facing)
bahnmom	vartalo viistosti eteenpäin (half facing)
yopmom	vartalo sivuttain (side facing)
sun	kämmen pystyasennossa
opun	kämmen alaspäin
dwijibun	kämmen ylöspäin

Korkeudet

najunde	alakorkeus, vyöstä alaspäin
kaunde	keskikorkeus, vyöstä kaulaan
nopunde	yläkorkeus, kaulasta ylöspäin

Jalka ja sen osia

bal	jalka
apkumchi	päkiä
dwitkumchi	kantapää jalkapohjan puolella
dwichook	kantapään takaosa
baldung	jalkapöytä
balkal	jalkaterän ulkosyrjä
moorup	polvi

Käsi ja sen osia

son	käsi
sonkal	veitsikäsi (kämmenen ulkosyrjä)
sonbadak	kämmen
songarak	sormi
sonkut	sormenpäät
opun	kämmen alaspäin
sun	kämmen pystyasennossa
dwijibun	kämmen ylöspäin
palmok	kyynärvarsi
palkup	kyynärpää
ap joomuk	etunyrkki
dung joomuk	takanyrkki
yop joomuk	sivunyrkki
mit joomuk	alanyrkki

Muuta sanastoa

mori	pää
jirugi	lyönti
taerigi	isku
tulgi	pisto
makgi	torjunta
chagi	potku
pihagi	väistö
milgi	työntö
charyot	valmiusasento (kumarrukseen)
kyong ye	kumarrus
junbi	valmistautukaa
koryon op	ilman komentoa
si jak	aloita
guman	lopeta
baro	palaa valmiusasentoon (naranji junbi sogi)
swiyo	lepo
hae san	poistukaa
kesok	jatkakaa
tyro tora	kääntykää
saju	neljään suuntaan
han chok	yhteen suuntaan
yang chok	kahteen suuntaan
tul	liikesarja
ilbo matsogi	yhden askeleen ottelu
ibo matsogi	kahden askeleen ottelu

sambo matsogi kolmen askeleen ottelu

matsogi ottelu
hosin sul itsepuolustus

chong sininen
hong punainen

sang kaksois
golcho tarttuva, kiinnittyvä
dollimyo ympyränmuotoinen, pyöreä, kierto-
doo kahden-, kaksois-
dollyo kääntyvä, kierto-
chukyo nouseva
hechyo irroittava, kiilautuva
noollo painava
miro työntävä
twimyo lentävä, hyppy-
twigi hyppy
daebi vartioiva, varmistava
soopyong horisontaalinen, vaakasuora
sewo pystysuora
wi ylä-, ylös-, koho-'
momchau suojaava, varmistava
kiokja kulmikas
san W-muotoinen
digutja U-muotoinen
gutja 9-muotoinen

Numerot

1 hana
2 dol
3 set
4 net
5 tasot
6 yosot
7 ilgop
8 yodul
9 ahop
10 yol

ASENNOT (SOGI)

Charyot sogi , huomioasento

- kantapää yhdessä, jalkaterät 45° asteen kulmassa toisiinsa nähden
- kädet kevyesti nyrkissä rentoina
- katse suoraan eteenpäin
- komennolla "kyong ye" kumarrus: taivuta kroppaa 15°, pidä katse kuvitellun vastustajan silmissä, sano "Taekwon"



Narani sogi , samansuuntainen asento

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



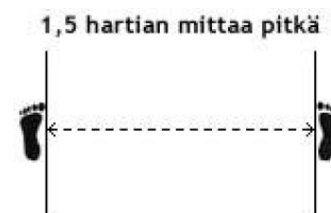
Moa sogi, lähiasento

- Jalkaterät yhdessä kiinni toisissaan, osoittavat suoraan eteenpäin
- Jalat ja selkä suorassa, rento ja ryhdikäs asento



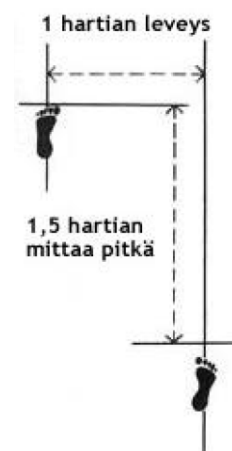
Annun sogi, istuma-asento

- 1.5 kertaa hartioiden levyinen jalkojen sisäpuolelta mitattuna
- jalkaterät suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallakin jalalla
- polvia painetaan ulospäin, polvet päkiöiden kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- jännitetään reidet kevyesti painamalla jalkoja lattiaan



Gunnun sogi, kävelyasento

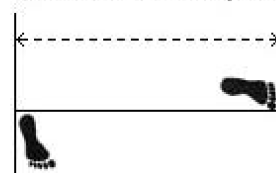
- 1.5 kertaa hartioiden pituinen varpaista varpasiin, hartioiden levyinen jalan keskikohdasta
- etujalka koukussa, polvi kantapäähän kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- takajalka suorana polvesta
- takajalka 25° kulmassa, etujalka suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallakin jalalla



Niunja sogi, L-asento

- 1.5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan ulkosyrjään
- jalkaterät 15° sisäänpäin eli ulkosyrjät ovat lähes kohtisuorassa toisiinsa nähden
- takajalan koukistettu polvi on varpaiden päällä
- paino 70% takajalalla

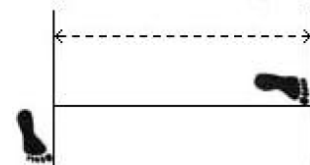
1,5 hartian mittaa pitkä



Gojung sogi, korjattu asento

- korjattu L-asento
- 1.5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan sisäsyryään (eli jalkaterän leveyden pidempi kuin niunja sogi)
- paino tasaisesti kummallakin jalalla

1,5 hartian mittaa pitkä



Guburyo sogi, taivutettu asento

- tukijalka selvästi koukussa
- ylhäällä oleva jalka nojaa kevyesti tukijalkaan polven kohdalla jalan ulkosyrjä alaspäin
- hartialinja suoraan menosuuntaan

Dwitbal sogi, takajalan asento

- hartioiden pituinen ulkopuolelta mitattuna
- takajalan polvi koukussa, polvi varpaiden päällä
- etujalka koukussa, vain päkiä koskettaa kevyesti maata. Etujalan päkiä on taemman jalkaterän keskikohdalla.
- etujalka 25°, takajalka 15° sisäänpäin
- paino suurimmaksi osaksi takajalalla

1 hartian leveys



Kyocho sogi, X-asento

- kummatkin jalkaterät, lantio ja hartiat 45° kulmaan menosuuntaan nähden
- jalat reilusti ristiin, varpaat osoittavat samaan suuntaan
- paino tukijalan varassa
- jalat selvästi koukussa

Soojik sogi, pystysuora asento

- hartioiden levyinen etujalan varpaista takajalan sisäsyryään (eli jalkaterän leveyden verran dwitbal sogia pidempi)
- paino 70% takajalalla, jalat suorina
- molemmat jalkaterät 15° sisäänpäin käännettynä

Nachuo sogi, matala asento

- kuten gunnun sogi, mutta 1.5 kertaa hartioiden pituinen kantapäätä varpasiin

Chayo matsogi, otteluasento

- valmistaudutaan otteluun tai potkuharjoitteluun
- niunja so palmok daebi makgi, oikea jalka viedään taaksepäin