



## Alkeiskurssilaiset/beginners

* tae	hyppääminen, potkaiseminen tai murskaus jalalla foot, jumping, kick, breaking with a leg		* an	sisäpuoli	inner
* kwon	nyrkki, lyönti tai tuhoaminen kädellä fist, hand, punch, strike, breaking with a hand		* anuro	sisäänpäin	inward
* do	tie, tapa, taito, periaate thought, way, method, art or principle		* bakat	ulkopuoli	outer
* taekwon-do	jalan ja käden tie the way of foot and fist		* bakuro	ulospäin	outward
* do bok	harjoituspuku	practice suit	* baro	etupuoli, suora	straight
* do jang	harjoitussali	training hall	* bandae	toispuoleinen	reverse
* ti	vyö	belt	* naeryo	alaspäin	downward
* charyot	valmiusasento, huomio	attention	* matsogi	ottelu	sparring
* kyong ye	kumarrus	bow	* sam bo matsogi	3 askeleen ottelu	three step sparring
* junbi	valmiusasento	ready	* jayu matsogi	vapaa ottelu	free sparring
* sijak	aloita, aloittakaa	commence	* saju	neljään suuntaan	four direction
* sogi	asento	stance	* hosinsul	itsepuolustus	self-defence
* goman	seis	stop	* tul	liikesarja	pattern
* kesok	jatkaa, jatkakaa	continue	* jirugi	lyönti	punch
* baro	lopetusasettoon	return	* makgi	torjunta	block
* swiyo	lepo	at ease	* chagi	potku	kick
* hae san	harjoituksen lopetus	dismiss	* taerigi	isku	strike
* tyro tora	käännös	turn	* dung	toispuoleinen (esim. sonkal)	reverse
* gup	oppilasaste	grade	* ollyo	ylöspäin	upward
* dan	opettaja-aste	degree	* hana	yksi	one
* jeja	oppilas	student	* dool	kaksi	two
* orun	oikea	right	* set	kolme	three
* wen	vasen	left	* net	neljä	four
* boosabum	apuopettaja (1.–3. Dan)	assistant instructor	* dasot	viisi	five
* sabum	opettaja (4.–6. Dan)	instructor	* yosot	kuusi	six
* sahyun	mestari (7.–8. Dan)	master	* ilgop	seitsemän	seven
* saseong	suurmestari (9. Dan)	grand master	* yodul	kahdeksan	eight
* han chok	yhteen suuntaan	one way	* ahop	yhdeksän	nine
* yang chok	kahteen suuntaan	two way	* yol	kymmenen	ten
* yopap	etuviisto	side front	* yol hana	yksitoista	eleven
* dwit	taka(osa)	back	* ye ui	kohteliaisuus	courtesy
* najunde	alakorkeus, alas	low	* yom chi	rehellisyys	integrity
* kaunde	keskikorkeus, keskelle	middle	* in nae	uutteruus	perseverance
* nopunde	yläkorkeus, ylös	high	* guk gi	itsehillintä	self control
			* baekjul boolgool	lannistumaton henki	indomitable spirit
			* son	käsi	hand
			* joomuk	nyrkki	fist
			* ap joomuk	nyrkin etupinta	forefist



* palmok	kyynärvarsi	forearm
* an palmok	kyynärvarren sisäpuoli	inner forearm
* bakat palmok	kyynärvarren ulkopuoli	outer forearm
* sonkal	veitsikäsi, kämmensyrjä	knife-hand

* bal	jalka	foot
* baldung	jalkapöytä	instep
* balkal	ulkosyrjä	footsword
* balkal dung	sisäsyrjä	inner edge of foot
* balkut	varpaat	toes
* kyong gol	sääri	shin
* moorup	polvi	knee
* apkumchi	päkiä	ball of the foot

* namcha	mies, miehet	man, men
* yocha	nainen, naiset	woman, women

* sibum	näytös	demonstration
* simsa	vyökoe	test
* kyong gi	kilpailut	competition
* chong	punainen	red
* hong	sininen	blue

* bal gisool	jalkatekniikat	foot techniques
* son gisool	käsitekniikat	hand techniques

## 8. Gup

8 sang	tupla	twin
8 daebi	suojaava	guarding
8 chookyo	nouseva, ylöspäin	rising
8 dollyo	kiertävä	turning

## 7. Gup

7 i bo matsogi	2 askeleen ottelu	two step sparring
7 tulgi	pisto	thrust
7 noollo	painaltava	pressing
7 hechyo	erottaa, kiilaava	wedging
7 sun	syrjällään, pystyasennossa	straight
7 dung joomuk	nyrkin rystyspuoli	knuckle side of the fist
7 sonkut	sormenpäät	fingertips
7 sun sonkut	sormenpäät pystyssä	vertical fingertips

## 6. Gup

6 dwiro	taaksepäin	backward
6 dollimyo	ympyrä, pyöreä	circular

## 5. Gup

5 il bo matsogi	1 askeleen ottelu	one step sparring
5 milgi	työntö	push
5 miro	työntö, työntävä	pushing
5 doo	tupla	double
5 golcho/goro	koukku, koukkaus	hooking
5 twimyo/twigi	hyppy	flying, jumping
5 palkup	kyynärpää	elbow
5 sonbadak	kämmen	palm

## 4. Gup

4 wi	ylös, koho	upper
4 wae	yksi, yhdellä	single
4 dwijibo	käänteinen	upset
4 sewo	vertikaali, pystysuora	vertical
4 giokja jirugi	kulmalyönti	angle punch
4 digutja	u-muoto	u-shape

## 3. Gup

3 yopdwi	takaviisto	side back
3 mori jaggi	kiinniotto päästä	grabbing the head
3 migulgi	liuku	sliding
3 baggi	painallus	stamping
3 opun	litteä, lappeellaan	flat
3 san	w-muoto	w-shape
3 opun sonkut	sormenpäät suorana	flat fingertips

## 2. Gup

2 bituro	kiertäminen, vääntö	twisting
2 bandal	kaari, kaareva	crescent
2 jajun bal	jalkojen siirto	foot shifting
2 omgyo didigi	askellus	stepping
2 ilbo omgyo didigi	yksi askel	single stepping
2 ibo omgyo didigi	kaksoisaskellus	double stepping
2 sambo omgyo didigi	kolmoisaskellus	triple stepping



2 dolgi	käännös	turning	1 umji batang	peukalon alapuolella oleva luu	base of thumb
2 gujari dolgi	paikallaan käännös	spot turning	1 sonkarak badak	kämmenestä neljän sormen pinta	finger belly
			1 sonmok dung	ranteen taitekohta kämmenselän puolelta	bow wrist
2 nagaki	eteenpäin	forward	1 an kyong gol	säären sisäosa	inner shin
2 durogi	taaksepäin	backward	1 dwit kyong gol	pohje	calf
2 omgyo didimyo dolgi	askelluskäännös	turning while stepping	1 bakat kyong gol	säären ulko-osa	outer shin
2 pihagi	väistö	dodging	1 dwitkumchi	kantapohja	back sole
2 yop joomuk	nyrkin sivupinta	side fist	1 dwitchook	kantapään takaosa	back heel
<b>1. Gup</b>			1 balgarak nal	pikkuvarpaan päkiäluu	toe egde
1 bal matsogi	ottelu jaloilla	foot sparring	1 yop bal badak	jalkapohjan ulkosyrjä	side sole
1 soopyong	horisontaalinen	horizontal	1 balmok	nilkka	ankle
1 ghutgi	sivallus	cross-cut	1 balmok gwanjol	nilkkanivel	ankle joint
1 homi	suorakulma(inen)	rectangular	1 yop baldung	jalkapöydän sivu	side instep
1 momchau	suojaus	checking	1 mori	pää	head
1 momchau magki suojaava torjunta	checking block		1 hudoo	takaraivo	occipital
1 momchugi	suojaava tekniikka	checking technique	1 ima	otsa	forehead
			1 mok	kaula, niska	neck
1 mom nachugi	purottautuminen	body dropping	1 euhke	hartiat	shoulders
			1 gasum	rinta	chest
1 mit joomuk	nyrkin kämmenpuoli	under fist	1 myong chi	pallea	solar plexus
1 ghin joomuk	pitkä nyrkki	long fist	1 bokboo	vatsa	stomach
1 pyun joomuk	avoin nyrkki	open fist	1 sataguni	nivuset	groin
1 joongji joomuk	keskisorminyrkki	middle knuckle fist	1 Taekwon-Do yoksa	Taekwon-Don historia	history of Taekwon-Do
1 inji joomuk	etusorminyrkki	fore-knuckle fist	1 dae moogi ip	aseistettua uhkaa vastaan	self-defence against an armed threat
1 umji joomuk	peukalonyrkki	thumb-knucle fist	1 hohup jojul	hengitystekniikka	breath control
1 dung palmok	kyynärvarsi, kämmenselän puoli	reverse forearm			
1 mit palmok	kyynärvarsi, verisuonten puoli	under forearm			
1 sonkal dung	kämmensyrjä peukalon puolelta	reverse knife-hand			
1 sonkal batang	veitsikäden alapuolella oleva luu	base of knife hand			
1 dwijibo sonkut	käänteiset sormenpäät	upset fingertips			
1 homi sonkut	sormenpäät 90 asteen kulmassa	angled fingertip			
1 bandal son	kämmenkaari	arc-hand			
1 sondung	kämmenselkä	back hand			
1 gomson	karhunkämmen	bear hand			
1 sonkarak	sormi	finger			
1 umji	peukalo	thumb			
1 han sonkarak	etusormi	forefinger			
1 doo sonkarak	etu- ja keskisormi	forefinger and middle finger			
1 jipge son	sormipinsetit	finger pincers (thumb + forefinger)			
1 jiap	sormipinsetit (peukalo + muut sormet)	press fingers			