

## ASENTOJEN TEORIAA ALKEISKURSSILAISILLE

### Helsingin yliopiston Taekwon-Do

#### Periaatteet hyvälle asennolle

- Selkä suorana
- Hartiat rentoina
- Keskivartalon lihakset aktivoituina
- Oikea vartalon suunta. Asennot voivat olla suoraan (full facing), 45 astetta sivuttain (half facing) tai kokonaan sivuttain (side facing) vastustajaa kohti.
- Hyvä tasapaino
- Polvet oikein jousitettuina

#### Narani sogi – valmiusasento – parallel stance

- leveys 1 hartianmitta
- jalkaterät eteenpäin
- hyvä ryhti



#### Moa sogi – suljettu asento – closed stance

- kantapäät ja varpaat yhdessä
- hyvä ryhti



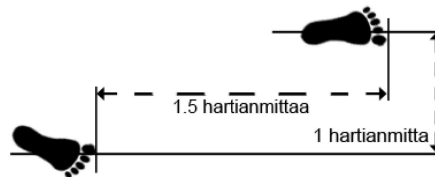
#### Charyot sogi – huomioasento – attention stance

- kantapäät yhdessä
- jalkaterät n. 45 asteen kulmassa



#### Gunnun sogi – kävelyasento – walking stance

- pituus 1,5 hartianmitta
- leveys 1 hartianmitta
- paino keskellä
- takajalan jalkaterä 25 astetta kulkusuunnasta sivulle
- takajalan polvi suorana
- lantio ja hartiat suoraan eteenpäin, ellei toisin mainita
- etujalan jalkaterä kulkusuuntaan päin
- etujalan polvi koukistettuna, polven ja kantapään linja pystysuora



#### Niunja sogi – L-asento – L-stance

- pituus n. 1,5 hartianmittaa etujalan varpaasta tukijalan takaosaan
- leveys n. 2,5 cm (etujalan isovarvas, takajalan kantapäätä)
- paino n. 30 % edessä ja n. 70 % takana
- etujalan jalkaterä on 15 astetta kulkusuunnasta sisäänpäin
- takajalan jalkaterä on 15 astetta sivulta sisään päin
- etujalan polvi koukistettuna, polven ja kantapään linja pystysuora
- takajalan polvi koukistettuna ulos- ja taaksepäin, varpaat samalla linjalla polven kanssa
- lantio ja hartiat 45 astetta kulkusuunnasta sivulle

