



## TAEKWON-DO AKATEMIAN PERUSKURSSIN TEORIAPAKETTI

Taekwon-Do on **Koreasta** lähtöisin oleva itsepuolustus- ja taistelulaji. Lajin kehittäjä oli **kenraali Choi Hong Hi**, 9. Dan (9.11.1918 – 15.6.2002), joka antoi lajille nimen Taekwon-Do. Lajin nimi virallistettiin 11.4.1955. Kansainvälinen lajiliitto International Taekwon-Do Federation eli **ITF** on perustettu Etelä-Koreassa 22.3.1966, ja Suomeen Taekwon-Do saapui vuonna 1979. Vuonna 1987 suomalaiset seurat perustivat kansallisen lajiliiton nimeltään Suomen ITF Taekwon-Do ry. Kotiseuramme **Taekwon-Do Akatemia ry** rekisteröitiin kesällä 2006, ja tällä hetkellä se on Suomen suurin Taekwon-Do-seura. Taekwon-Do Akatemian päävalmentajana toimii mestari Mikko Allinniemi, 8. Dan. Taekwon-Do Akatemia järjestää Taekwon-Do-opetusta lukuisilla paikkakunnilla Pohjois-Suomen alueella.











### TAEKWON-DON PÄÄPERIAATTEET

Kohteliaisuus  
Rehellisyys  
Uutteruus  
Itsehillintä  
Lannistumaton henki

### TAEKWON-DO-VALA

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

### TAEKWON-DON VYÖÄRVOT

- |  |   |
|--|---|
|  | <b>10. Gup:</b> valkoinen vyö                     |
|  | <b>9. Gup:</b> valkoinen vyö keltaisella raidalla |
|  | <b>8. Gup:</b> keltainen vyö                      |
|  | <b>7. Gup:</b> keltainen vyö vihreällä raidalla   |
|  | <b>6. Gup:</b> vihreä vyö                         |
|  | <b>5. Gup:</b> vihreä vyö sinisellä raidalla      |
|  | <b>4. Gup:</b> sininen vyö                        |
|  | <b>3. Gup:</b> sininen vyö punaisella raidalla    |
|  | <b>2. Gup:</b> punainen vyö                       |
|  | <b>1. Gup:</b> punainen vyö mustalla raidalla     |
- 1.–9. Dan:** mustat vyöt



### VÖIDEN VÄRIEN MERKITYS

- Valkoinen vyö:** kuvastaa viattomuutta, aloittelevaa harrastajaa, jolla ei ole aikaisempaa kokemusta lajista.
- Keltainen vyö:** tarkoittaa maata, josta kasvi nousee, ja johon juuret Taekwon-Don perustalle on luotu.
- Vihreä vyö:** tarkoittaa kasvin kasvua, kuten myös Taekwon-Do-taidot kasvavat.
- Sininen vyö:** merkitsee taivasta, jota kohti kasvi kurkottaa kasvaessaan korkeaksi puuksi, kuten myös harjoittelu Taekwon-Dossa kehittyy.
- Punainen vyö:** merkitsee vaaraa kehottaen harjoittelijaa opettelemaan kontrollia ja varoittaen vastustajaa pysymään loitolla.
- Musta vyö:** on valkoisen vastakohta ja kuvastaa kypsyyttä ja asiantuntemusta Taekwon-Dossa. Se kuvastaa myös kantajansa läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle.

## TAEKWON-DO-SANASTOA JA HARJOITUKSISSA KÄYTETTÄVIÄ KOMENTOJA

#### LAJIN NIMI:

**Taekwon-Do** jalan ja käden tie (lyhenne: TKD)  
**tae** jalka (hyppy, potku, murskaus jalalla)  
**kwon** nyrkki (lyönti, isku, murskaus kädellä)  
**do** ajatus (tie, tapa, taito, periaate)

#### HARJOITUKSISSA KÄYTETTÄVIÄ KOMENTOJA:

<b>charyot</b>	huomio, huomioasentoon
<b>kyong ye</b>	kumarrus
<b>junbi</b>	valmiina / valmiusasentoon
<b>baro</b>	palaa valmiusasentoon
<b>sijak</b>	aloita
<b>guman</b>	seis
<b>swiyo</b>	lepo
<b>tyro tora</b>	käännös / kääntäkää selkänne
<b>hae san</b>	poistukaa / harjoituksen lopetus



## TEKNIKKASANASTOA:

saju	neljään suuntaan
makgi	torjunta
jjirugi	lyönti
chagi	potku
sam bo matsogi	kolmen askeleen ottelu
najunde	alas
kaunde	keskelle
nopunde	ylös

## MUUTA SANASTOA:

do jang	harjoitussali
do bok	harjoituspuku
ti	vyö
boosabumnim	apulaisopettaja (1.–3. Dan)
sabumnim	opettaja (4.–6. Dan)
sahyunim	mestari (7.–8. Dan)
saseongnim	suurmestari (9. Dan)

**NUMEROT 1–11:** 1 hana, 2 dool, 3 set, 4 net, 5 dasot, 6 yosot, 7 ilgop, 8 yodul, 9 ahop, 10 yol, 11 yol hana...

## ASENOT (SOGI; LYHENEEN MUOTOON SO)

### Charyot sogi - Huomioasento

- Kantapäät yhdessä
- Jalkaterät n. 45 ° kulmassa toisiinsa nähden



### Narani sogi - Parallel stance

- Leveys 1 hartianmitta
- Jalkaterät eteenpäin
- Hyvä ryhti



### Gunnun sogi - Kävelyasento

- Pituus n. 1,5 hartianmittaa
- Leveys 1 hartianmitta
- Paino keskellä 50–50 %
- Etujalan jalkaterä kulkusuuntaan päin, polven linja ja kantapään linja pystysuora
- Takajalan jalkaterä 25 ° kulkusuunnasta ulospäin, polvi jännitettynä suoraksi
- Lantio ja hartiat suoraan eteenpäin, ellei toisin mainita



## TAEKWON-DO-ORGANISAATIOT JA NIIDEN OSOITTEET

ITF	International Taekwon-Do Federation, kansainvälinen liitto	<a href="https://itftkd.sport/">https://itftkd.sport/</a>
AETF	All Europe Taekwon-Do Federation, maanosaliitto	<a href="https://itfeurope.org/">https://itfeurope.org/</a>
SITF	Suomen ITF Taekwon-Do ry, kansallinen liitto	<a href="https://taekwon-do.fi/">https://taekwon-do.fi/</a>
Taekwon-Do Akademia	oma kotiseurasi	<a href="https://tkd-akademia.fi/">https://tkd-akademia.fi/</a>

Oman opettajani nimi: \_\_\_\_\_

Puh. nro/sähköposti: \_\_\_\_\_