

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, 7. Dan. Taekwon-Do Akatemia järjestää Taekwon-Do-opetusta kymmenillä paikkakunnilla Pohjois-Suomen alueella.

Taekwon-Don pääperiaatteet

Kohteliaisuus
Rehellisyys
Uutteruus
Itsehillintä
Lannistumaton henki

Taekwon-Do-vala

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

Taekwon-Don 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

→ mustat vyöt 1. – 9. Dan

Vöiden värien merkitys

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

Taekwon-Do-sanastoa, korea-suomi

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)
charyot	valmiusasento, huomio
kyong ye	kumarrus
jumbi	valmiina, aloitusasento
baro	palaa aloitusasentoon
sijak	aloita
guman	seis
swiyo	lepo
tyro tora	käännös, kääntäkää selkänne
hae san	poistukaa, harjoituksen lopetus
saju	neljään suuntaan

makgi	torjunta
jirugi	lyönti
chagi	potku
sam bo matsogi	kolmen askeleen ottelu
najunde	alas
kaunde	keskelle
nopunde	ylös
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...

Taekwon-Do-organisaatiot ja niiden www-osoitteet

ITF	International Taekwon-Do Federation, kansainvälinen liitto	www.taekwondoitf.org
AETF	All European Taekwon-Do Federation, maanosaliitto	www.itfeurope.org
SITF	Suomen ITF Taekwon-Do ry, kansallinen liitto	www.taekwon-do.fi
Taekwon-Do Akatemia	oma kotiseurasi	www.tkd-akatemia.fi

Oman opettajani nimi on: _____ puh: _____