



# TEORIAPAKETTI

## Sisältö

TIETOA SEURASTA.....	3
Historia ja nykytilanne.....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
Seuran opettajat ja ohjaajat .....	3
YLEISIÄ SÄÄNTÖJÄ JA OHJEITA .....	4
SALIENTIKETTI HARJOITUKSISSA .....	4
Taekwon-Do vala .....	5
Pääperiaatteet .....	5
VYÖJÄRJESTELMÄ .....	5
VÄRIEN MERKITYKSET .....	6
VALKOINEN VYÖ ( hayan ti ) .....	6
KELTAINEN VYÖ ( noran ti ) .....	6
VIHREÄ VYÖ ( paran ti ) .....	6
SININEN VYÖ ( chong ti ) .....	6
PUNAINEN VYÖ ( hong ti ) .....	6
MUSTA VYÖ ( komun ti ).....	6
PERUSKURSSI.....	7
Peruskurssilla opittavat asiat:.....	7
Asennot (sogi):.....	7
Potkut (chagi):.....	7
Liikesarjat (Tul):.....	7
Lyönnit ja torjunnat (makgi & jirugi):.....	7
Askelottelu (bo matsogi) .....	7
Itsepuolustus (hosinsul) .....	7
SANASTO .....	6
Yleistä .....	6
Suunnat: .....	6
Kehonosat: .....	7
Luvut: .....	7
Vyöarvoja: .....	7
TEORIAA .....	8
Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet.....	8
Voiman teorian pääkohdan (Him Ui wolli).....	8
Asennot (sogi).....	8

Charyot sogi:.....	8
Narani sogi:.....	8
Moa sogi: .....	8
Annun sogi:.....	9
Gunnun sogi:.....	9
Niunja sogi:.....	9
Gojung sogi: .....	9
Goburyo sogi:.....	9
Dwitbal sogi: .....	9
Kyocha sogi: .....	9
Nachyo sogi: .....	9
LIIKESARJAT .....	10
LIIKESARJAT ( TUL ).....	10
CHON-JI .....	10
DAN-GUN.....	10
DO-SAN.....	10
WON-HYO.....	10
KOLMEN ASKELEEN OTTELU ( SAM BO MATSOGI ) .....	11
"PERUSKUVIO" YKSIN / YHTEEN SUUNTAAN ( HAN CHOK ) .....	11
"PERUSKUVIO" YKSIN / KAHTEN SUUNTAAN ( YANG CHOK ) .....	11
Neljään suuntaan liikkeet (Saju) .....	11
SAJU MAKGI.....	11
SAJU JIRUGI.....	11
TAEKWON-DON HISTORIA .....	12
TAEKWON-DO:N ESIVANHEMMAT - TAE KYON JA SOO BAK GI .....	12
SILLA-DYNASTIA JA HWARANG-DO.....	12
CHOI HONG HI .....	12
TAEKWON-DO SUOMEEN.....	14
TAMPEREEN TAEKWON-DO SEURA .....	14

## **TIETOA SEURASTA**

### **Seuran opettajat ja ohjaajat**

Seuramme pääopettaja toimii Sabumnim Mariusz Steckiewicz, 6.Dan.

Sabumnim Steckiewicz asuu tällä hetkellä Vietnamissa ja käy Torniossa pitämässä leirin ja graduoinnin pari kertaa vuodessa.

Seuran päävalmentaja toimii Boo Sabumnim Joonas Ahokas 2.Dan.

Puhelin: +35844-3281088 Sähköposti: [Joonas.Ahokas@hotmail.com](mailto:Joonas.Ahokas@hotmail.com)

Juniorivastaavana Boo Sabumnim Henni Kristo 1.Dan.

Puhelin:+35844-3465585 Sähköposti: [henni.kristo@hotmail.com](mailto:henni.kristo@hotmail.com)

Puheenjohtajana Boo Sabumnim Tanja Kangasniemi 1.Dan

Puhelin:+35850-4627109 Sähköposti: [taekwondotornio@suomi24.fi](mailto:taekwondotornio@suomi24.fi)

Lisätietoja seurasta, treenijajoista yms. löytyy osoitteesta

<http://www.tkd-tornio.com/>

Teoriapaketti kaikkien harrastajien tulisi lukea ajatuksen kanssa läpi ja opetella ainakin oman vyöarvon tekniikoiden nimet sekä käytettävät ruumiinosat.

## **YLEISIÄ SÄÄNTÖJÄ JA OHJEITA**

### **SALIENTIKETTI HARJOITUKSISSA**

Salientiketin tarkoitus on parantaa harjoitteluilmapiiriä, tehdä yhteisestä harjoittelusta turvallisempaa ja oppimisesta tehokkaampaa.

- Ole ajoissa paikalla tullessasi harjoitukseen, tai ilmoita pakollinen myöhästymisesi etukäteen. Syytä ei tarvitse kertoa, ilmoita vain että myöhästyit hieman.
- Kumarru aina saliin tullessasi ja sieltä poistuessasi sekä aloittaessasi harjoittelun uuden parin kanssa.
- Käytä aina sandaaleja tai sukkia treenisaliin tullessasi ja pese jalat aina ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen.
- Vahinkojen välttämiseksi, pidä kynnet lyhyinä ja poista korut tullessasi harjoitukseen!
- Pidä vesipullo sekä mahdollisesti tarvitsemasi lääkkeet esim. astmapöytä nopeasti saatavilla harjoitussalissa.
- Mikäli leirillä tai treenien välissä on ruokataukoa se suoritetaan treenisalin sosiaalitiloissa ei tatamilla!
- Harjoitusten vetäjää puhutellaan nimellä opettaja tai Boo Sabumnim (Mikäli musta vyö).
- Jos tulet myöhässä harjoitukseen, käy kumartamassa vetäjälle tilaisuuden tulle ennen kuin liityt mukaan treeneihin.
- Matkapuhelin tulee pitää äänettömällä/suljettuna harjoitusten aikana. Puhelimessa saa olla äänet päällä vain vetäjän erikoisluvalla!
- Jos joudut lähtemään kesken harjoitusten, ilmoita vetäjälle etukäteen sekä hetkellä kun lähdet
- Älä häiritse muita harjoittelijoita.
- Kun tulee kysyttävää viittaa rohkeasti ja pyydä puheenvuoro.
- Älä kysy neuvoa muilta kuin opettajilta äläkä myöskään neuvo mikäli opettaja ei ole erikseen näin sanonut.
- Käytä vain osaamiasi tekniikoita askelottelussa ja ottelussa.
- Keskity harjoituksissa opetettavaan asiaan äläkä muuhun esim. mitä viereisellä tatamilla tapahtuu!
- Älä poistu harjoituksista tai tatamilta ilman vetäjän lupaa. Varsinkaan mikäli sattuu vahinko ilmoita aina vetäjälle.
- Järjestyksen ja oppimisen takia vetäjää on toteltava oli se kuka tahansa!

## Taekwon-Do vala

- Minä lupaan noudattaa Taekwon-Don sääntöjä
- Tulen kunnioittamaan opettajia ja ylempiä voita
- Minä lupaan olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin
- Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeuden mukaisuudelle
- Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa

## Pääperiaatteet

- Kohteliaisuus
- Rehellisyys
- Uutteruus
- Itsehillintä
- Lannistumaton henki

## VYÖJÄRJESTELMÄ

Vyöllä sidotaan kiinni takki (unohtaessasi vyön kotia et saa käyttää myöskään takkia ja jos takki unohtuu kotia et saa käyttää vyötä.) ja se on lisäksi eräänlainen kehityksen mittari. Taekwon-Do vyö on viisi millimetriä paksu ja viisi senttiä leveä. Taekwon-Do:ssa, kuten muissakin Budolajeissa (Budo = soturin tie) on käytössä vyöjärjestelmä. Se on käytössä turvallisuuden kannalta ja luotu yhdeksi motiiviksi harjoittelulle. Alkeiskurssilla opetetaan siis vain pieni vaikkakin olennainen osa Taekwon-Do:sta. Monista muista Budolajeista poiketen Taekwon-Do:ssa on 19 vyöarvoa. Väriävöillä on käytössä ”natsat” eli viisi millimetriä leveä seuraavan vyön värinen raita viisi senttiä vyön päästä. Väriävöiden (muut paitsi mustat) vyöarvosta käytetään nimitystä Gup - oppilasaste. Valkoinen vyö on arvoltaan 10 Gup, ylempi valkoinen vyö on 9 Gup. Keltainen vyö on 8 Gup ja näin vyöarvot etenevät aina 1 Gup ylempään punaiseen vyöhön saakka. Mustista vöistä käytetään nimitystä Dan - opettaja-aste. Mustilla vöillä on yhdeksän Dania ja vyöarvo on merkitty Roomalaisin numeroin vyön päähän. Mustien vöiden puvuissa on mustat helmat 1-3. Dan arvoilla ja 4. Dan -> myös mustat raidat housun lahkeissa ja takin hihoissa.

## **VÄRIEN MERKITYKSET**

Taekwon-Do:ssa on kuusi vyön väriä, joilla kaikilla on omat merkityksensä. Sininen, punainen, ja musta juontavat juurensa muinaisesta, pienestä Silla- dynastiasta korean niemimaalla , josta TKD:n juuret (Tae Kyon) ovat peräisin. Siellä kyseiset värit mittasivat hierarkista arvojärjestystä. Valkoisella, keltaisella ja vihreällä on japanilainen tausta, koska kenraali Choi Hong Hi harrasti Shotokan Karatea maanpakonsa aikana.

### **VALKOINEN VYÖ ( hayan ti )**

Kuvaa viattomuutta, aloittelevaa harrastajaa jolla ei ole aikaisempaa kokemusta Taekwon-Do:sta

### **KELTAINEN VYÖ ( noran ti )**

Tarkoittaa maata, josta kasvi nousee, ja johon juuret Taekwon-Don perustalle on luotu

### **VIHREÄ VYÖ ( paran ti )**

Tarkoittaa kasvin kasvua, kuten harrastajan Taekwon-Do taidot alkavat kasvaa

### **SININEN VYÖ ( chong ti )**

Merkitsee taivasta, jota kohti kasvi kypsyy Taekwon-Don tukipuuna

### **PUNAINEN VYÖ ( hong ti )**

Merkitsee vaaraa kehottaen harjoittelijaa opettelemaan kontrollia ja varoittaen vastustajaa pysymään loitolla

### **MUSTA VYÖ ( komun ti )**

On valkoisen vastakohta ja merkitsee kypsyneisyyttä ja pätevyyttä Taekwon-Do:ssa. Se kuvastaa Taekwon-Don harrastajan läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle

**PERUSKURSSI**

Peruskurssilla opetellaan Taekwon-don alkeet ja tavat jotta voidaan siirtyä treenaamaan kehittyneempien harrastajien joukkoon. Tästä syystä onkin tärkeää, että vaikka jotkin asiat vaikuttaisivat tyhjänpäiväisiltä niin kiinnitetään niihinkin huomiota jotta se ei aiheuta jatkossa ongelmia! Olennaisinta peruskurssilla on kommentojen ja muiden kanssa tekemisen oppiminen joka on ehkä tärkein ominaisuus kun treenataan isolla porukalla. Mitään asiaa ei vielä täydellisesti voi kurssin aikana oppia ja niiden hiominen jatkuu läpi koko harrastamisen ajan mutta kurssilta saa hyvän pohjan uuden opettelemiseen ja vanhan kehittämiseen. Koko väriyö aikaa voi pitää ”peruskurssina” josta harjoittelu alkaa sitten todenteolla kun saa mustan vyön. Kuten opettajamme Sabumnim Steckiewicz sanoi ”Ensin pitää opetella aakkoset ennen kuin voi alkaa kirjoittaa runoja”. Alla olevan listan lisäksi kaikkien tulisi osata perus sanasto sekä ymmärtää lajin periaatetta. Treeneissä tullaan tekemään myös paljon muutakin mitä ei graduoinnissa tarvitse osata.

**Peruskurssilla opittavat asiat:****Asennot (sogi):**

- Narani sogi
- Charyot sogi
- Gunnun sogi
- Niunja sogi
- Moa sogi

**Potkut (chagi):**

- Ollyo chagi (ap, yop)
- Ap chagi
- Twimyo ap chagi
- Dollyo chagi
- Yop chagi
- Myös muita potkuja käydään mutta niitä ei tarvitse osata graduoinnissa.

**Liikesarjat (Tul):**

- Saju makgi
- Saju jirugi
- Chon-ji

**Lyönnit ja torjunnat (makgi & jirugi):**

- Palmok najunde makgi
- Sonkal najunde makgi
- Palmok kaunde makgi
- Anpalmok kaunde makgi
- Palmok daebi makgi
- Kaunde baro jirugi
- Kaunde bandae jirugi

**Askelottelu (bo matsogi)**

- Sam bo matsogi
- 3 erinlaista kombinaatiota

**Itsepuolustus (hosinsul)**

- Perus käyttäytyminen itsepuolustus tilanteessa
- Yksinkertaisimmat irrottautumiset



## SANASTO

ITF = International Taekwon-Do Federation = Kansainvälinen Taekwon-Do liitto

SITF = Suomen ITF liitto

<b>Yleistä</b>	
tae	potku tai murskaus jalalla
kwon	nyrkki, lyönti, murskaus kädellä
do	tie, tapa, taito, periaate
Taekwon-Do	”potkun ja lyönnin tie”
do jang	harjoitussali
do bok	harjoituspuku
jeogori	Puvun takki
baji	Puvun housut
ti	vyö
matsogi	ottelu
hosinsul	itsepuolustus
tul	liikesarja
najunde	alakorkeus
kaunde	keskikorkeus
nopunde	yläkorkeus
sogi	asento
jirugi	lyönti
makgi	torjunta
chagi	potku
tulgi	pisto
milgi	työntö
taerigi	isku
ghutgi	viilto
pihagi	väistö
momchugi	suojaava
junbi	valmistautukaa
swio	lepo
gesok	jatkakaa
guman	tauko
shijak	aloittakaa
saju	neljään suuntaan
charyot	valmiusasento (kumarrettaessa)

kyong ye	kumarrus
tyro tora	kääntykää
hae san	poistukaa
sang	kaksois/tupla (esim 2 eri torkuntaa)
doo	Kaksois/tupla (esim 2 kädellä suoritettava torjunta)
omgyo didigi	askellus
omgyo didimyo dolgi	askelkäännös
dolgi	käännös
hong	punainen
chong	sininen
golcho	tarttuva
migulgi	liuku
sibum	näytös
simsa	vyökoe
sambo matsogi	3 askeleen ottelu
ibo matsogi	2 askeleen ottelu
ilbo matsogi	1 askeleen ottelu
<b>Suunnat:</b>	
baro	suora, etupuoli
bandae	toispuoleinen
ap	eteen
yopap	etuvuoli
yop	sivulle
yopdwi	takavuoli
dwit	taakse
annuro	sisäänpäin
bakkuro	ulospäin
an	sisäpuoli
bakkat	ulkopuoli
dwijibo	kämmen ylöspäin
sun	kämmen pystyasennossa
opun	kämmen alaspäin
dwiro	taaksepäin
naeryo	alaspäin

olligi	ylöspäin
orun	oikea
wen	vasen
soopyong	horisontaalinen
sewo	vertikaalinen
wi	ylä,ylös
chookyo	ylöspäin (nostava)
noolo	alaspäin (painava)
dollyo	kiertävä
hechyo	erottava
bituro	kiertäminen
goro	koukkaava
jajunbal	jalkojen siirto
<b>Kehonosat:</b>	
bal	jalka
balkal	jalkasyrjä
baldung	jalkapöytä
balkut	varpaan päät
balgarak	varvas
apkumchi	päkiä
dwitkumchi	kantapohja
dwitchook	kantapää
moorup	polvi
son	käsi
sonkal	veitsikäsi (kämmensyrjä)
sondung	veitsikäden kämmenselkä
sonbadak	kämmen
sonkut	sormenpäät
songarak	sormi
joomuk	nyrkki
ap joomuk	eturystyset
dung joomuk	sivurystyset
yop joomuk	sivunyrkki
mit joomuk	alanyrkki
umji	peukalo
inji	etusormi
joongji	keskisormi
doo songarak	kaksi sormea
bandal son	kämmenkaari
gomson	"lyönti kämmenellä"

an palmok	Käsivarren osa (peukalon puoleinen 1/3 osa käsivarren pituudesta kyynärpäähän päin)
bakat palmok	Käsivarren osa (pikkusormen puoleinen 1/3 osa käsivarren pituudesta kyynärpäähän päin)
mori	pää
<b>Luvut:</b>	
Hana	1
dol	2
set	3
net	4
tasut	5
yosot	6
ilgop	7
jaudol	8
ahop	9
yol	10
yolhana	11
yoldol	12
sumul	20
seoreun	30
maheum	40
shiun	50
yehsoon	60
ilhuen	70
yoeduen	80
ahven	90
baek	100
<b>Vyöarvoja:</b>	
Gup	oppilas aste
Dan	opettaja aste
Boo Sabumnim	apuopettaja I-III Dan
Sabumnim	opettaja IV-VI Dan
sahyun	mestari VII-VIII Dan
saseong	suurmestari IX Dan

## TEORIAA

### Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet

Muutama perusasia jotka harjoittelijoiden tulisi pitää mielessä:

- ✓ Opiskele voiman teoria huolellisesti.
- ✓ Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja toteutustapa.
- ✓ Saata silmien, käsien ja jalkojen liike sekä hengitys yhdeksi koordinoituksi toiminnaksi.
- ✓ Valitse oikea hyökkäysväline kuhunkin hermopisteeseen.
- ✓ Tiedä oikea kulma ja etäisyys hyökkäystä ja puolustusta varten.
- ✓ Jalkojen ja käsien tulee olla hieman koukussa liikkeen ollessa kesken.
- ✓ Jokainen liike alkaa liikkeellä vastakkaiseen suuntaan (muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta), kuitenkin niin, että liike ei alettuaan pysähdy ennen kohdettaan.
- ✓ Luo siniaalto liikkeen aikana käyttämällä polviniveltä oikein.
- ✓ Hengitä lyhyesti ulos jokaisen tekniikan osumahetkellä lukuun ottamatta yhdistettyä liikettä

### Voiman teorian pääkohdan (Him Ui wolli)

- ✓ Reaktiovoima (Bandong Ryok)
- ✓ Keskittäminen (Jiip Joong)
- ✓ Tasapaino (Kyun Hyung)
- ✓ Kontrolloitu hengitys (Hohup Jojjul)
- ✓ Massa (Zilyang)
- ✓ Nopeus (Sokdo)

### Asennot (sogi)

Taekwon-Do:n asennoilla on jokaisella oma tarkoituksensa tilanteesta riippuen. Hyvässä asennossa on helppo liikkua, se on tukeva ja suojaa vastustajan hyökkäyksiltä. Voimakkaat ja hyvät puolustus- ja hyökkäystekniikat ovat laajalti riippuvaisia hyvästä asennosta. Täten oikea asento on lähtökohtana jokaiselle onnistuneelle Taekwon-Do -tekniikalle. Arvosteluperusteita asennolle ovat lujuus, tasapaino, herkkyys ja joustavuus. Asentojen pituudet ja leveydet ovat suuntaa antavia ja itselle sopivat mitat löytyy ajan kanssa.

#### Charyot sogi:

- kantapääät yhdessä, jalkaterät 45° kulmassa toisiinsa nähden
- kädet kevyesti nyrkissä rentoina
- katse suoraan eteenpäin

#### Narani sogi:

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

#### Moa sogi:

- jalkaterät yhdessä osoittaen suoraan eteenpäin

- jalat ja selkä suorassa, rento ja ryhdikäs asento

**Annun sogi:**

- 1,5 kertaa hartioiden levyinen jalkojen sisäpuolelta mitattuna
- jalkaterät suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle
- polvia painetaan ulospäin, polvet päkiän kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- reidet jännitetään kevyesti painamalla jalkoja lattiaan

**Gunnun sogi:**

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen varpaista varpasiin, hartioiden levyinen jalan keskikohdasta mitattuna
- etujalka koukkuun, polvi kantapäähän kanssa pystysuoralle linjalle, takajalka suorana
- takajalka 25° kulmassa, etujalka suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle

**Niunja sogi:**

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna varpaista ulkosyrjään
- jalkaterät 15°sisäänpäin eli ulkosyrjät ovat lähes kohtisuorassa toisiinsa nähden
- takajalan polvi on koukistettuna varpaiden päälle pystysuoralla linjalla

**Gojung sogi:**

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etummaisen jalan
- varpaista takimmaisen jalan sisäsyryään
- paino tasaisesti kummallakin jalalla

**Goburyo sogi:**

- tukijalka selvästi koukussa
- yläjalka nojaa kevyesti tukijalkaan polven kohdalla jalan ulkosyrjä alaspäin
- hartialinja suoraan menosuuntaan tai 45°

**Dwitbal sogi:**

- hartioiden pituinen ulkopuolelta mitattuna
- takajalan polvea koukkuun, polvi varpaiden päälle
- etujalka koukussa, päkiä koskettaa maata
- etujalka 25°, takajalka 15° sisäänpäin
- paino suurimmaksi osaksi takajalalle

**Kyocho sogi:**

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

**Nachyo sogi:**

- pitkä kävelyasento, 1,5 hartioiden pituinen kantapäästä varpasiin

# LIIKESARJAT

## LIIKESARJAT ( TUL )

LIIKESARJAA HARJOITeltaessa on tärkeää:

1. Tul alkaa ja loppuu samaan pisteeseen
2. Oikeat asennot ja suunnat tulee säilyttää koko ajan
3. Kehon lihasten oikea-aikainen jännittäminen ja rentouttaminen
4. Liikesarjan rytmillisuus ilman jäykkyyttä
5. Liikeitten tempo ohjeiden mukaan
6. Liikesarjan kunnollinen osaaminen ennen seuraavan opettelua
7. Harjoittelijan tulisi tietää jokaisen liikkeen tarkoitus
8. Harjoittelijan tulisi esittää jokainen liike realistisesti
9. Hyökkäys- ja puolustustekniikoiden on oltava yhtä hyviä kaikin puolin

## CHON-JI

( 19 LIIKETTÄ / 9. GUP / YLEMPI VALKOINEN VYÖ )

Liikesarja tarkoittaa kirjaimellisesti ”Taivas ja Maa”. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Täten se on ensimmäinen liikesarja, jonka harjoittelijat suorittavat. Liikesarja koostuu kahdesta yksinkertaisesta osasta, joista ensimmäinen kuvastaa Taivasta ja toinen Maata. Chon-ji on myös järvi koreassa jossa sanotaan taivaan ja maan kohtaavan kun taivas heijastuu veden pinnasta.

## DAN-GUN

( 21 LIIKETTÄ / 8. GUP / KELTAINEN VYÖ )

On nimetty pyhän Dan-Gun:in mukaan, joka perusti Korean vuonna 2333 ekr.

”Taru kertoo Pyhästä Hengestä (Hwa-Ung), joka kutsui luokseen Karhun ja Tiikerin ja käski näiden syödä pyhää eliksiiriä, että ne muuttuisivat Naiseksi ja Mieheksi. Karhu söi, ja muuttui Naiseksi, mutta Tiikeri ei syönyt. Näin Pyhyys itse nautti eliksiirin, ja Hän sai Miehen hahmon. Pyhyys ja Karhu saivat pojan, joka sai nimen Dan-Gun. Nimi tarkoittaa sandaalipuukuningasta. Dan-Gun syntyi ja kasvoi Baekdu -vuorella, josta Hän tuhannen alamaisensa avulla asutti Korean niemimaan.”

## DO-SAN

( 24 LIIKETTÄ / 7.GUP / YLEMPI KELTAINEN VYÖ )

Oli salanimi isänmaalliselle Ahn Chang-Ho:lle (1876-1938). 24 liikettä edustavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.

## WON-HYO

( 28 LIIKETTÄ / 6.GUP / VIHREÄ VYÖ )

Oli tunnustettu munkki, joka toi Buddhalaisuuden Silla-dynastiaan vuonna 686 jkr.

## **KOLMEN ASKELEEN OTTELU ( SAM BO MATSOGI )**

### **”PERUSKUVIO” YKSIN / YHTEEN SUUNTAAN ( HAN CHOK )**

Narani Junbi Sogi

Gunnun So Palmok Najunde Ap Makgi ( kiay-huuto ) (oikea jalka liikkuu taakse)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Baro (Narani Junbi Sogi taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (sama asento)

Guman (Narani Junbi Sogi eteen)

### **”PERUSKUVIO” YKSIN / KAHTEN SUUNTAAN ( YANG CHOK )**

Narani Junbi Sogi

Gunnun So Palmok Najunde Ap Makgi ( kiay-huuto ) (oikea jalka liikkuu taakse)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (taakse)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (taakse)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (taakse)

Baro (Narani Junbi Sogi taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (eteen)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (eteen)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (eteen)

Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (sama asento)

Guman (Narani Junbi Sogi eteen)

## **Neljään suuntaan liikkeet (Saju)**

### **SAJU MAKGI**

- Gunnun So Sonkal Najunde Makgi (taaksepäin oikealla jalalla)
- Gunnun So Kaunde An Palmok Makgi

### **SAJU JIRUGI**

- Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteenpäin oikealla jalalla)
- Gunnun So Palmok Najunde Makgi

## **TAEKWON-DO:N HISTORIA**

### **TAEKWON-DO:N ESIVANHEMMAT - TAE KYON JA SOO BAK GI**

Kirjaimellisesti nimi ”Taekwon-Do” tarkoittaa ”potkun ja lyönnin tietä”. Vaikka Taekwon-Do on kehittynyt perusteellisesti nykyiseen muotoonsa vasta kenraali Choi Hong Hi:n vaikutuksesta 1950-luvulla niin sen juuret ovat peräisin 1500 vuoden takaa muinaisista korealaisista taistelutaidoista kuten ”Tae Kyon”(potkutaistelu) ja ”Soo Bak Gi” (vert.nykyinen japanilainen Ju-jutsu tai korealainen Hapkido). Buddhalaisen munkin Won Kwangin mukaan viisi periaatetta loivat Tae Kyonin perustan. Periaatteet olivat:

1. Ole uskollinen kuninkaallesi
2. Ole kuuliainen vanhemmillesi
3. Ole rehellinen ystävillesi
4. Älä koskaan luovuta taistelussa
5. Vältä turhaa tappamista

### **SILLA-DYNASTIA JA HWARANG-DO**

Korean niemimaa koostui kolmesta dynastiasta joista pienin oli Silla-dynastia. Koska Silla oli jatkuvasti sotaisten naapureidensa hyökkäysten kohteena kehittivät dynastian hallitsijat taistelijoiden valiojoukon puolustamaan dynastiaa. Valiojoukko oli nimeltään Hwarang-Do (suom. miehuuden kukka tai miehisyyden kukoistuksen tie) , ja sen taistelumenetelmä sisälsi Tae Kyon:in ja Soo Bak Gi:n tekniikoita. Osaksi näiden taitojen ansiosta Silla-dynastian onnistui valloittaa toiset dynastiat haltuunsa. 1100-luvun lopulla Silla-dynastia oli kukistettu ja Korea syntyi. Kaikkien nuorukaisten osaksi tuli oppivelvollisuus sotataitojen osalta viidensadan vuoden ajan aina 1700-luvulle saakka. Tuliaseiden kehityttyä ja yleistyttyä taistelutaidot menettivät merkitystään. Ne olisivat todennäköisesti hautautuneet historiaan, elleivät Buddhalaiset munkit olisi ylläpitäneet taitoja vuorilla sijaitsevilla luostareissaan ja piilopaikoissaan. Japanin miehityksen aikana (1909) korealaiset sotataidot siirtyivät ”maan alle”, koska japanilaiset kielsivät kaiken korealaisen kulttuurin harjoittamisen (mukaan luettuna korealaiset kamppailutaidot) yrityksessään tukahduttaa Korean kansallista henkeä. Japanilaisten vaikutus pysyi vahvana vuoteen 1945 ja miehityksen aikana korealaiset olivat saaneet harjoitella vain japanilaisia sotataitoja, kuten Karatea, Judoa, Ju-jutsua, ynm.

### **CHOI HONG HI**

Seuraava vaikutus Taekwon-Don kehitykseen tuli Choi Hong Hi:ltä. Choi syntyi 9.11.1918 karulla ja kallioidella Hwa Dae:n seudulla Myong Chun:issa, joka sijaitsee nykyisen Pohjois-Korean puolella. Hän oli heiveröinen ja sairaalloinen, alituinen huolenaihe vanhemmilleen. Kuitenkin jo varhaislapsuudessaan tuleva kenraali osoitti vahvan ja itsenäisen luonteensa. 12-vuotiaana hänet erotettiin koulusta hänen lietsoessaan kapinaa japanilaisviranomaisia vastaan, jotka vuosina 1909 - 1945 pitivät Koreaa pihdeissään. Tämä oli vasta alkua muun muassa pitkälle yhteistyölle Kwang Jun Opiskelijoiden Itsenäisyysliikkeen parissa. Nuoren Choin isä lähetti poikansa koulusta saatujen potkujen jälkeen oppimaan kalligrafiaa (korealaista kaunokirjoitusta) korean erään kuuluisimman opettajan - munkki Han Il Dong:in luokse. Han Il Dong oli kalligrafistin taitojensa lisäksi mestari myös Tae Kyon :issa ja huolestuneena uuden oppilaansa heiveröisestä kunnosta ryhtyi opettamaan tälle ankaria potkutaistelun tekniikoita auttaakseen Choita kunnan kohottamisessa. Vuonna 1937 Choi lähetettiin Kyotoon, Japaniin opintojen vuoksi. Kyotossa hän tapasi korealaisen maanmiehensä, herra Kim:in, joka lupautui opettamaan Choille Shotokan Karatea. Kahden vuoden tiiviin ja ahkeran harjoittelun jälkeen Choi saavutti ensimmäisen danin mustan vyön. Shotokan Karaten tekniikat yhdistettynä Tae Kyon:in saloihin olivat edeltäjiä nykyiselle Taekwon-Do:lle.

Seuraavaksi Choin elämässä seurasi vaihe, jolloin hän keskittyi harjoittamaan fyysistä ja henkistä puolta itsessään. Opiskelut Japanissa johtivat lukioon ja lopulta Tokion yliopistoon. Tänä aikana kasvoivat myös taidot ja kokemukset uudesta kamppailulajista siihen pisteeseen, että hän ryhtyi toisen danin mustan vyön saatuaan opettamaan lajiaan Tokion NMKY:ssä (Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys).

Choi muistelee niitä aikoja: ”Ei ollut Tokiossa sellaista lyhtypylvästä, jota en olisi lyönyt tai potkaissut nähdäkseni johtojen heiluvan protestina japanilaisille. Näillä taidoilla voisin myös vihdoinkin puolustautua painija Hu:ta vastaan jos hän toteuttaisi uhkauksensa repiä minut kappaleiksi kun palaan Koreaan.”

Toisen Maailmansodan sytyttyä Choi Hong Hi pakotettiin Japanin armeijaan vastoin tahtoaan. Samaan aikaan ollessaan toimialueellaan Pyongyang:issa Pohjois-Koreassa, hänet vedettiin mukaan perustamaan Korean Itsenäisyysliikettä (tunnetaan myös nimellä Pyongyangin Varusmiesten Liike). Hänet suljettiin japanilaiseen vankilaan kahdeksan kuukautta kestävän esitutkintansa ajaksi. Vankeutensa aikana hän ryhtyi harjoittamaan lajiaan sellissään pitääkseen yllä kuntoaan ja välttyäkseen ikävystymiseltä. Hetkessä vankitovereista ja vanginvartijoista tuli hänen oppilaitaan ja lopulta koko vankilan esipiha muuttui valtavaksi harjoitussaliksi jokaisen harjoitellessa Choin mukana. Elokuussa 1945, rauhan koittaessa Choi säästyivät seitsemän vuoden vankeudelta. Vapautumisensa seurauksena hän matkusti Seouliin Etelä-Koreaan, järjestääkseen Itsenäisyysliikkeen juhlit. Seuraavan vuoden tammikuussa hänet ylennettiin vänrikiksi Uudessa Etelä-Korean Armeijassa, jossa hänen opettamansa kamppailulaji sai kokonaan uudet ulottuvuudet. Pian tämän jälkeen Choista tehtiin komppanian johtaja Kwan-ju:ssa, jossa hän opetti lajiaan koko komppanialle. Täten hänet ylennettiin luutnantiksi ja hän sai siirron Toisen Jalkaväkirykmentin käskystä Tae Jon:iin. Uudessa asemassaan Choi ryhtyi levittämään lajiaan - ei vain korealaisten vaan myös amerikkalaisten sotilaiden tietoisuuteen. Tämä oli amerikkalaisille ensi kosketus lajiin, joka myöhemmin sai nimen Taekwon-Do. Vuonna 1947 tapahtui nopea edistys; Choi yleni kapteenista majuriksi. Vuonna 1948 hänet lähetettiin huoltotehtävissä Seouliin ja hän ryhtyi Amerikkalaisen Sotilaspoliisikoulun Taekwon-Do opettajaksi. Vuoden loppupuolella hänet ylennettiin everstiluutnantiksi. 1949 Choi sai everstin arvon ja vieraili ensimmäistä kertaa Yhdysvalloissa käydessään visiitillä Fort Rileyn sotakorkeakoulussa. Täällä hän esitteli lajinsa amerikkalaisille. Vuonna 1951 hän yleni kenraalimajuriksi. Choi oli apulaiskommandanttina perustamassa sotakorkeakoulua Pusan:issa ja valittuna akateemisen osaston johtajaksi tähän kouluun. Sekä sotilasuransa että uuden kamppailulajinsa kehityksen kannalta oli Choille vuosi 1953 yksi tapahtumarikkaimmista vuosista. Hänestä tuli ensimmäisen virallisen sotastrategisen kirjan tekijä Koreassa. Hän myös perusti Chejun saarella 29. jalkaväkidivisioonan, josta tuli lopulta Taekwon-Don valiojoukko armeijassa. Samalla hän loi järjestelmän Oh Do Kwan (Minun Koulukuntani), joka ei ollut pelkästään sotilaspäällystöstä tai armeijaa varten vaan kehitti myös Tae Kwon- ja Karatetekniikoita kohti uutta nykyaikaista järjestelmää ja lajia - Taekwon-Doa. Häntä avusti Nam Tae Hi - kenraali Choin ns. ”oikea käsi” vuonna 1954. Loppuvuodesta hän järjesti Chong Do Kwan:in (Sinisen Aallon Liike), silloisen suurimman Koreassa järjestetyn liikuntatapahtuman. Choi sai ylennyksen kenraalimajuriksi Ennen vuotta 1955 Taekwon-Do tunnustettiin jo muodollisesti Koreassa. Vuoden 1955 aikana kokoontui kulttuuri-, ja sota-asiaintuntijoiden konferenssi koolle päättääkseen uusien taistelulajien hyväksymisestä. Kokouksessa oli läsnä historioitsijoita, taistelutaitojen suurmestareita ja yhteiskunnallisesti merkittäviä ihmisiä. Useille uusille lajeille hyväksyttiin nimet ja ne virallistettiin. 11.4.1955 asiantuntijat hyväksyivät kenraali Choi Hong Hi:n kehittämän nimen Taekwon-Do. Tämä yksittäinen nimi oli useiden taustatekijöiden summa - Tae Kwon, Tang Soo, Gong Soo, Kwon Bup, jne. Vuonna 1959 Taekwon-Do levisi Koreasta kansainvälisten rajojen taakse. Taekwon-Don perustaja ja hänen 19 parasta mustaa vyötään kiersivät ympäri Kauko-Itää pitämässä näyttöksiä suurella menestyksellä. Niinikään samana vuonna Choista tuli uudistuneen KTA:n (Korean Taekwon-Do Yhdistys) puheenjohtaja ja Toisen Maavoimayksikön komentaja Tae Gu:ssa. Korean suurlähettiläs kenraali Choi Duk Shin auttoi lajin levittämisessä Vietnamiin, mikä tuotti hiukan



ongelmia Vietnamin kommunistivallan takia. Kyseisenä vuonna Choi julkaisi ensimmäisen Taekwon-Do teoksen Korean kielellä ja siitä tuli mallikappale vuoden 1965 painokselle. Vuonna 1960 Kenraalin vieraillessa Uudet Aseet Tutuiksi- messuilla Texasissa, hän poikkesi myös Jhoon Rheen Karatekoulussa San Antoniossa. Kenraali Choi sai karatekoulun vaihtamaan tyylin Karatesta Taekwon-Doksi, täten Jhoon Rhee tuli myöhemmin tunnetuksi Yhdysvaltojen ensimmäisenä Taekwon-Don opettajana Yhdysvalloissa. Taekwon-Do levisi kulovalkean tavoin ei vain Korean sotilaille vaan myös amerikkalaisotilaille seitsemännessä jalkaväkidivisioonassa, joka oli Choin vastuualuetta. Hänen oppilaidensa toimesta Taekwon-Do esiteltiin jopa maailman suurimmassa sotilaskoulutuslaitoksessa, jonka nimi on West Point (Yhdysvaltain sotilasakatemia). Samana vuonna Choin ansiosta Taekwon-Don harjoittelusta tuli pakollista koko Etelä-Koreassa armeijan ja poliisien keskuudessa. Vuosi 1961 oli Choille miellyttävä sekä sotilasuransa että Taekwon-Don kannalta - hänestä tuli Korean suurimman urheilukeskuksen johtaja ja 6. maavoimayksikön komentaja. Vuonna 1962 Choi nimitettiin Malesian suurlähettilääksi, joten Taekwon-Do levisi myös Malesiaan. 1963 Malesian Taekwon-Do Yhdistys saavutti todellisen kansansuosion järjestämällä näytöksen Merdeka stadionilla pääministeri Tunku Abdul Rhamanin läsnäollessa. Samana vuonna saavutettiin vielä kaksi tärkeää virstanpylvästä - kuuluisa näytös Yhdistyneiden Kansakuntien toimitalossa New Yorkissa ja Taekwon-Don esittely Vietnamin armeijalle majuri Nam Tae Hi:n toimesta. Kuluvan vuoden aikana perustettiin Taekwon-Do Yhdistykset Singaporeen ja Bruneiin. Näihin aikoihin kenraali Choi oli saanut everstiluutnantti Park Joong Gi:n johtaman ohjaajaryhmän kanssa Taekwon-Do liikesarjat valmiiksi ja matkusti Vietnamiin opettamaan niitä. Itse asiassa tässä vaiheessa ensimmäistä kertaa Taekwon-Do erottui selkeästi karatesta tyyliltään. Loppuvuodesta hänet valittiin KTA:n puheenjohtajaksi toista kertaa. 1965 Suurlähettiläs Choi, kahden tähden eläkkeellä oleva kenraali, johti Korean hallituksen puolesta hyväntahdon lähetystön matkaa seuraaviin maihin Taekwon-Don seuratussa mukana: Länsi-Saksaan, Italiaan, Turkkiin, Saudi- Arabiaan, Malesiaan ja Singaporeen. Tämän matkan ansiosta ensimmäistä kertaa Korean historiassa hyväksyttiin Taekwon-Do kansainväliseksi korealaiseksi kamppailulajiksi. Tämä on siis tausta tämän päivän Kansainvälisen Taekwon-Do Liiton syntyyn, eikä ainoastaan Taekwon-Do Yhdistysten kehitykselle. Nuoren, sairaalloisen ja hennon kalligrafian oppilaan - josta myöhemmin kasvoi suurlähettiläs, kenraali, ja lopulta maailman tunnustetuimman taistelulajin liiton presidentti - unelma toteutui 22.3.1966 , jolloin Kansainvälinen Taekwon-Do Liitto (ITF) perustettiin yhdeksän maan yhteistyönä. Nämä perustajamaat olivat: Vietnam, Länsi-Saksa, Italia, Turkki, Singapore, Arabiemiirikunnat, Yhdysvallat, Malesia ja Etelä-Korea. Kenraali Choi Hong Hi kuoli kesällä 2002 pitkään sairastettuaan. Hänet haudattiin Koreaan.

## **TAEKWON-DO SUOMEEN**

Suomeen ensimmäisenä ehtinyt liitto oli WTF ( World Taekwon-Do Federation / Maailman Taekwon-Do Liitto ). Se valitsi kattojärjestökseen SVUL:n. Ensimmäinen WTF seura perustettiin Klaukkalaan 1978. Suomessa ensimmäisen Taekwon-Don (WTF) mustan vyön suorittanut on Marcos Kuusjärvi, mutta ensimmäinen suomalainen musta vyö hän ei kuitenkaan ollut - aiemmin sen oli suorittanut Ilpo Jalamo Etelä-Koreassa vieraillessaan.

## **TAMPEREEN TAEKWON-DO SEURA**

80-luvun alussa tuli mukaan Tampereen Taekwon-Do seura. Silloin aloittelivat muun muassa Marko Lieke, Erkki Keinänen, ja Kimmo Mäkelä harrastustaan. Vuoteen 1985 miehet harjoittelivat WTF:n oppeja. Heidän silloinen valmentaja oli Hwang. Jonkin aikaa WTF:n oppeja treenattuaan pojat kiinnostuivat ITF:stä ja ottivat yhteyttä Ruotsissa asuvaan Fikret Güleriin. Fikret ryhtyi järjestämään ITF seminaareja Suomessa vieraillessaan ja Tampereen seuran järjestelmä muuttui ITF:ksi ( International Taekwon-Do Federation / Kansainvälinen Taekwon-Do Liitto ), ja Fikretistä tuli Suomen päävalmentaja