

TAEKWON-DO



Tampereen Taekwon-Do Seura Ry

Sisältö

<u>Yleistä.....</u>	<u>5</u>
<u>Taekwon-Don historia.....</u>	<u>5</u>
<u>Taekwon-Do lajina.....</u>	<u>6</u>
<u>Tampereen Taekwon-Do seura.....</u>	<u>6</u>
<u>Taekwon-Do vala.....</u>	<u>7</u>
<u>Vöiden merkitykset.....</u>	<u>7</u>
<u>Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet.....</u>	<u>8</u>
<u>Liikesarjat.....</u>	<u>9</u>
<u>Chon-Ji.....</u>	<u>10</u>
<u>Dan-Gun.....</u>	<u>11</u>
<u>Do-San.....</u>	<u>12</u>
<u>Won-Hyo.....</u>	<u>13</u>
<u>Yul-Gok.....</u>	<u>14</u>
<u>Joong-Gun.....</u>	<u>15</u>
<u>Toi-Gye.....</u>	<u>16</u>
<u>Hwa-Rang.....</u>	<u>17</u>
<u>Choong-Moo.....</u>	<u>18</u>
<u>Kwang-Gae.....</u>	<u>19</u>
<u>Po-Eun.....</u>	<u>20</u>
<u>Ge-Baek.....</u>	<u>21</u>
<u>Eui-Am.....</u>	<u>22</u>
<u>Choong-Jang.....</u>	<u>23</u>
<u>Juche.....</u>	<u>24</u>
<u>Sam-Il.....</u>	<u>25</u>
<u>Yoo-Sin.....</u>	<u>26</u>
<u>Choi-Yong.....</u>	<u>27</u>
<u>Yon-Gae.....</u>	<u>28</u>
<u>Ul-Ji.....</u>	<u>29</u>
<u>Moon-Moo.....</u>	<u>30</u>
<u>So-San.....</u>	<u>31</u>
<u>Se-Jong.....</u>	<u>32</u>
<u>Tong-Il.....</u>	<u>33</u>
<u>Saju Jirugi.....</u>	<u>34</u>
<u>Saju Makgi.....</u>	<u>34</u>
<u>Saju Chagi hana.....</u>	<u>35</u>
<u>Saju Chagi dol.....</u>	<u>35</u>
<u>Yaksok Matsogi.....</u>	<u>36</u>
<u>Sambo Matsogi.....</u>	<u>37</u>
<u>Ibo Matsogi.....</u>	<u>40</u>
<u>Ilbo matsogi.....</u>	<u>40</u>
<u>Him Ui wollli.....</u>	<u>41</u>
<u>Reaktivoima (Bandong Ryok).....</u>	<u>41</u>
<u>Keskittäminen (Jiip Joong).....</u>	<u>41</u>
<u>Tasapaino (Kyun Hyung).....</u>	<u>41</u>
<u>Kontrolloitu hengitys (Hohup Jojjul).....</u>	<u>42</u>
<u>Massa (Zilyang).....</u>	<u>42</u>
<u>Nopeus (Sokdo).....</u>	<u>42</u>
<u>Asennot.....</u>	<u>43</u>
<u>Sanastoa.....</u>	<u>47</u>



TAEKWON-DO



Yleistä

Taekwon-Do on korealaista alkuperää oleva kamppailulaji. Yksinkertaisesti sanottuna Taekwon-Do on versio aseettomasta taistelusta, joka on suunniteltu itsepuolustustarkoitukseen. Sen eri osa-alueita ovat itsepuolustus, ottelu, liikesarjat ja murskaus. Lajille on ominaista tehokas jalkojen käyttö ja otteluissa käytetyistä tekniikoista noin 70% onkin potkuja.

Taekwon-Don historia

Käsien ja jalkojen käyttö taistelussa juontaa juurensa Kaukoidän historiasta, jossa miehittäjät usein kielsivät miehitetyiltä kansoilta kaikenlaisten aseiden hallussapidon. Koska esimerkiksi Korea oli vuoristoista seutua, ihmisten jalkalihakset olivat vaikeakulkuisesta maastosta ja paljosta liikkumisesta johtuen luonnostaan vahvoja ja potkutekniikat olivat paikallisille luonnollinen keino puolustautua vihollisia vastaan. Korealaiset olivatkin kuuluisia siitä, että he pystyivät hyppypotkuillaan pudottamaan miehittäjäjoukkojen ratsumiehiä hevosen selästä.

Korean historiasta tunnetaan mm. Taek Kyon ja Soo Bak Gi nimiset taistelulajit, jotka olivat pohjana 1900-luvulla kehitetylle Taekwon-Dolle. Taekwon-Do perustuu ikivanhojen korealaisten lajien tekniikoihin, jotka kenraali Choi Hong Hi (1918-2002) kehitti nykyaikaiseen muotoon. Virallinen nimi, Taekwon-Do, annettiin lajille 11.4.1955. International Taekwon-Do Federation (ITF) on perustettu vuonna 1966. ITF Taekwon-Doa harrastetaan noin 120 maassa, kaikissa maanosissa. Kenraali Choi toimi kuolemaansa saakka ITF:n presidenttinä. Nykyisin presidenttinä toimii argentiinalainen 9.Danin suurmestari Pablo Trajtenberg.

ITF:n presidentit

1966-2002	Choi Hong-Hi
2003-2010	Tran Trieu Quan
2010-	Pablo Trajtenberg



Taekwon-Do lajina

Vaikkakin Taekwon-Do on itsepuolustuslaji, on siinä mahdollista myös kilpailla. Taekwon-Dossa kilpaillaan viidessä eri osa-alueessa: ottelussa, liikesarjoissa, voimamurskauksessa, erikoistekniikkamurskauksessa ja näytösottelussa. Kaikissa osa-alueissa, poislukien näytösottelu, on omat sarjansa miehille ja naisille. Ottelussa on näiden lisäksi painosarjat ja liikesarjoissa vyöarvon mukaiset sarjat.

Tampereen Taekwon-Do seura

Suomen ITF Taekwon-Do ry on perustettu vuonna 1987, mutta Taekwon-Do saapui Suomeen jo vuonna 1979. Tampereen Taekwon-Do seura on perustettu vuonna 1979 ja nykyisin seurassa on yli 150 aktiivista harrastajaa. Tampereen Taekwon-Do seuran pääopettajana toimii Marko Lieke 6.Dan ja toisena opettajana Jori Aaltonen 5.Dan.

Yhteystiedot:

Tampereen Taekwon-Do seura ry
PL 10, 33211 Tampere
p. 050 596 6200
www.taekwondo-tre.fi
info@taekwondo-tre.fi

pankki:
Nordea Kyttälä 114730 - 209631



Taekwon-Do Jungshin - Taekwon-Don pääperiaatteet

Näiden periaatteiden on tarkoitus ohjata oppilaita fyysisen kasvun ohella myös henkisen kasvun tielle. Näin Taekwon-Don on tarkoitus myös kasvattaa oikeamielisiä, määrätietoisia ja ahkeria ihmisiä. Siksi harjoitustenvetäjä ei ole vain valmentaja vaan myös opettaja.

- Kohteliaisuus
- Rehellisyys
- Utteruus
- Itsehillintä
- Lannistumaton henki

Taekwon-Do vala

Valan on tarkoitus sitoa Taekwon-Don harrastaja noudattamaan sääntöjä sekä toimimaan moraalisesti oikein. Näin opettaja, seura sekä harjoittelijat voivat luottaa toisiinsa. Valaa ei kenenkään tule vanhoa kevyesti, vailla todellista sitoutumista. Vala luetaan aina kilpailujen, vyökokeiden sekä leirien yhteydessä, joskus myös tavallisten harjoitusten alussa.

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

Vöiden merkitykset

Itämaisissa lajeissa mitataan osaamista ja lajin tuntemusta vyön värillä. Värijärjestelmä sai alkunsa kauan sitten, kun ihmiset harjoittelivat ulkona yllään yksinkertainen asu, johon kuului vyö. Uuden oppilaan puku ja vyö olivat valkoisia, mutta mitä kauemmin hän harjoitteli, sitä likaisemmaksi ja tummemmaksi vyö muutui. Siksi nykyään vyön värit kulkevat valkoisesta mustaan. Väreillä on myös symbolinen merkitys; ne kuvaavat kasvua tyhjyydestä, tietämättömyydestä ja olemattomuudesta täydellisyyteen.

Väri vyöt:

Valkoinen 10 gup-9gup (valkoinen keltaisella raidalla)

Kuvaa viattomuutta, kokemattomuutta, tietämättömyyttä ja puhtautta. Aloittelijan vyö.



Keltainen 8 gup-7 gup (keltainen vihreällä raidalla)

Kuvaa maata, johon kasvi juurtuu ja josta se itää, aivan kuin perusta, jolle Taekwon-Don harjoittelu luodaan.

Vihreä 6 gup- 5 gup (vihreä sinisellä raidalla)

Kuvaa kasvin kasvua, kun Taekwon-Do taidot alkavat kehittyä.

Sininen 4 gup-3 gup (sininen punaisella raidalla)

Kuvaa taivasta, jota kohti kasvi kasvaa ja kehittyy puuksi, kun Taekwon-Don harjoittelu edistyy.

Punainen 2 gup-1 gup (punainen mustalla raidalla)

Kuvaa vaaraa. Punaisen vyön kantajan tulee osata kontrolloida tekniikoitaan. Varoittaa vihollista pysymään loitolla.

Musta vyö:

Musta vyö on valkoisen vastakohta ja kuvaa kantajansa kypsyyttä ja taitavuutta Taekwon-Dossa. Se kuvaa myös läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle. Todellinen Taekwon-Don harjoittelu alkaa vasta mustasta vyöstä ja siksi onkin väärin kuvitella, että mustan vyön haltija osaa jo kaiken.

Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet

1. Opettele voiman teoria läpikotaisin.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja oikea suoritustapa.
3. Muodosta käsien, jalkojen ja silmien liike sekä hengitys yhdeksi koordinoituksi suoritukseksi.
4. Valitse oikeanlainen hyökkäys oikeaan vitaalipisteeseen.
5. Hallitse oikeat etäisyydet ja kulmat sekä hyökkäys- että puolustustekniikoissa.
6. Pidä molemmat kädet ja jalat hieman taivutettuina liikkeen suorituksen aikana.
7. Kaikkien liikkeiden pitää alkaa taaksepäin suuntautuvalla liikkeellä muutamaa poikkeusta lukuunottamatta. Liikkeen alettua sen tulee pysähtyä vasta kohteessa.
8. Luo siniaalto liikkeen aikana joustamalla polvea asianmukaisesti.
9. Hengitä ulos lyhyesti liikkeen valmistumishetkellä paitsi yhdistetyissä tekniikoissa.



Liikesarjat

Ikivanha laki idässä oli samankaltainen kuin Hammurabin laki: ”silmä silmästä, hammas hampaasta”, ja sitä noudatettiin ankarasti, vaikka kyseessä olisi ollut tapaturmainen kuolema. Tällaisessa ympäristössä, jossa ei ollut vielä kehitelty nykyisen kaltaista vapaaottelua, oli kamppailulajien harrastajan mahdotonta harjoitella tai koettaa hyökkäys- ja puolustustekniikkataitojaan liikkuvaa vastustajaa vastaan.

Yksilöllinen kehittyminen oli varmasti estetty kunnes eräs mielikuvituksellinen harjoittelija loi ensimmäiset liikesarjat. Liikesarjat koostuvat monenlaisista perustekniikoista, joista suurin osa on joko hyökkäys- tai puolustustekniikoita, jotka on asetettu määrättyyn ja loogiseen järjestykseen.

Oppilas toimii systemaattisesti useita kuviteltuja vastustajia vastaan.

Taekwon-dossa on 24 liikesarjaa. On olemassa syy siihen, että liikesarjoja on nimenomaan 24. Ihmisen elämä, ehkä noin 100 vuotta, voidaan käsittää yhden päivän eli 24 tunnin pituiseksi, jos sitä verrataan ikuisuuteen. Tämän vuoksi me kuolevaiset olemme ainoastaan yksinkertaisia matkaajia, jotka sivuuttavat nämä ikuisuuden vuodet yhdessä päivässä.

On ilmeistä, että kukaan ei voi elää määräänsä pidempään. Kuitenkin suurin osa ihmisistä typerästi kahlitsee itsensä materiaan aivan kuin he voisivat elää tuhansia vuosia. Toiset ihmiset taas pyrkivät testamenttaamaan hyvän henkisen perinnön tuleville sukupolville saavuttaen näin kuolemattomuuden. Ilmeisestikin henki ja ajatus on pysyvää, kun taas materiaali ei ole. Siksi se, mitä voimme jättää taaksemme ihmiskunnan hyväksi, voi olla tärkein asia elämässämme.

Täten minä jätän Taekwon-Don ihmiskunnalle jälkeenä miehestä joka eli 1900-luvulla. 24 liikesarjaa edustavat 24 tuntia, yhtä päivää tai koko elämäni.

- Choi Hong Hi



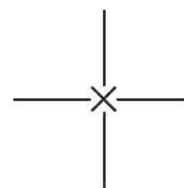
Chon-Ji

19 LIIKETTÄ

Chon-Ji tarkoittaa kirjaimellisesti käännettynä taivasta ja maata. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Tämän vuoksi se on ensimmäinen liikesarja, joka opetetaan aloittelijoille. Chon-Ji koostuu kahdesta samankaltaisesta osasta, joista toinen kuvaa taivasta ja toinen maata.

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi
 2. Gunnun so kaunde baro jirugi
 3. Gunnun so palmok najunde makgi
 4. Gunnun so kaunde baro jirugi
 5. Gunnun so palmok najunde makgi
 6. Gunnun so kaunde baro jirugi
 7. Gunnun so palmok najunde makgi
 8. Gunnun so kaunde baro jirugi
 9. Niunja so kaunde an palmok makgi
 10. Gunnun so kaunde baro jirugi
 11. Niunja so kaunde an palmok makgi
 12. Gunnun so kaunde baro jirugi
 13. Niunja so kaunde an palmok makgi
 14. Gunnun so kaunde baro jirugi
 15. Niunja so kaunde an palmok makgi
 16. Gunnun so kaunde baro jirugi
 17. Gunnun so kaunde baro jirugi
 18. Gunnun so kaunde baro jirugi
 19. Gunnun so kaunde baro jirugi
- Narani junbi sogi





Dan-Gun

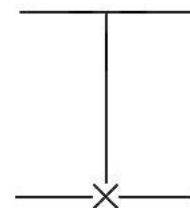
21 LIIKETTÄ

Dan-Gun on saanut nimensä pyhäältä Dan-Gunilta, joka legendan mukaan perusti ensimmäisen korealaisen kuningaskunnan (Gojoseon/Muinais-Joseon/Muinais-Choson), vuonna 2333 eKr. Dan-Gunin isä oli taivaan hallitsijan poika ja äiti oli naiseksi muuttunut karhu. Myyttinen Dan-Gun hallitsi yli 1000 vuotta ja häntä pidetään korealaisten yhtenäisen rodun kantaisänä.

Narani junbi sogi

1. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
2. Gunnun so nopunde baro jirugi
3. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
4. Gunnun so nopunde baro jirugi
5. Gunnun so palmok najunde makgi
6. Gunnun so nopunde baro jirugi
7. Gunnun so nopunde baro jirugi
8. Gunnun so nopunde baro jirugi
9. Niunja so sang palmok makgi
10. Gunnun so nopunde baro jirugi
11. Niunja so sang palmok makgi
12. Gunnun so nopunde baro jirugi
13. Gunnun so palmok najunde makgi
14. Gunnun so palmok chukyo makgi (13.-14. continuous motion)
15. Gunnun so palmok chukyo makgi
16. Gunnun so palmok chukyo makgi
17. Gonnun so palmok chukyo makgi
18. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
19. Gunnun so nopunde baro jirugi
20. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
21. Gunnun so nopunde baro jirugi

Narani junbi sogi





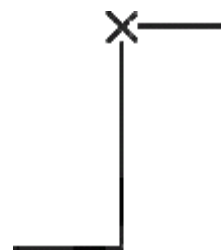
Do-San

24 LIIKETTÄ

Do-San on itsenäisyystaistelija Ahn Chang-Ho:n (1876-1938) salanimi. 24 liikettä kuvaavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa. Hän on toinen kahdesta miehestä, joiden uskotaan sanoittaneen Etelä-Korean kansallislaulun.

Narani junbi sogi

1. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
 2. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 3. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
 4. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 5. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 6. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
 7. Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi
 8. Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi
 9. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
 10. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 11. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
 12. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 13. Gunnun so nopunde bakat palmok hechyo makgi
 14. Kaunde apcha busigi
 15. Gunnun so kaunde baro jirugi
 16. Gunnun so kaunde bandae jirugi (15.-16. fast motion)
 17. Gunnun so nopunde bakat palmok hechyo makgi
 18. Kaunde apcha busigi
 19. Gunnun so kaunde baro jirugi
 20. Gunnun so kaunde bandae jirugi (19.-20. fast motion)
 21. Gunnun so nopunde chukyo makgi
 22. Gunnun so nopunde chukyo makgi
 23. Annun so kaunde sonkal yop taerigi
 24. Annun so kaunde sonkal yop taerigi
- Narani junbi sogi





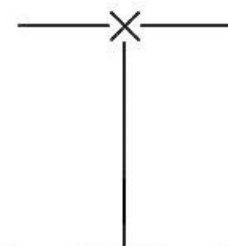
Won-Hyo

28 LIIKETTÄ

Won-Hyo (617-686 jKr.) oli kuuluisa munkki, joka levitti buddhalaisuutta Silla-dynastiassa. Hän pyrki yhdistämään eri buddhalaisia koulukuntia etsimällä yhteneväisyyksiä niiden opeista. Hänet tunnettiin yhtenä Korean buddhalaisuuden suurimmista ajattelijoista, vaikka hän ei ollut koskaan saanut minkäänlaista muodollista koulutusta. Myöhemmällä iällään hän luopui munkinkaavustaan saatuaan pojan leskeksi jääneen Yosok-palatsin prinsessan kanssa.

Moa junbi sogi A

1. Niunja so sang palmok makgi
 2. Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 3. Gojung so kaunde baro jirugi
 4. Niunja so sang palmok makgi
 5. Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 6. Gojung so kaunde baro jirugi
 7. Guburyo junbi sogi A
 8. Kaunde yopcha jirugi
 9. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 10. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 11. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 12. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
 13. Niunja so sang palmok makgi
 14. Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 15. Gojung so kaunde baro jirugi
 16. Niunja so sang palmok makgi
 17. Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 18. Gojung so kaunde baro jirugi
 19. Gunnun so kaunde an palmok dollimyo makgi
 20. Najunde apcha busigi
 21. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 22. Gunnun so kaunde an palmok dollimyo makgi
 23. Najunde apcha busigi
 24. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 25. Guburyo junbi sogi A
 26. Kaunde yopcha jirugi
 27. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 28. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
- Moa junbi sogi A





Yul-Gok

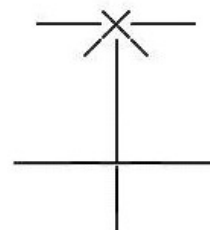
38 LIIKETTÄ

Yul-Gok ("Kastanjalaakso") oli suuren filosofin ja oppineen Yi I:n (1536-1584) salanimi. Hänen lisänimensä oli Korean kunfutse. Hänet tunnetaan toisena kahdesta Joseon-dynastian lupaavimmasta kunfutsealaisuuden oppineista. Toinen oli hänen vanhempi aikalaisensa Yi Hwang (Toi-Gye). 38 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitsi 38. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

Narani junbi sogi

1. Annun so kaunde miro jirugi
2. Annun so kaunde jirugi
3. Annun so kaunde jirugi (2.-3. fast motion)
4. Annun so kaunde miro jirugi
5. Annun so kaunde jirugi
6. Annun so kaunde jirugi (5.-6. fast motion)
7. Gunnun so nopunde an palmok makgi
8. Najunde apcha busigi
9. Gunnun so kaunde baro jirugi
10. Gunnun so kaunde bandae jirugi (9.-10. fast motion)
11. Gunnun so nopunde an palmok makgi
12. Najunde apcha busigi
13. Gunnun so kaunde baro jirugi
14. Gunnun so kaunde bandae jirugi (13.-14. fast motion)
15. Gunnun so kaunde baro sonbadak golcho makgi
16. Gunnun so kaunde bandae sonbadak golcho makgi
17. Gunnun so kaunde baro jirugi (16.-17. connecting motion)
18. Gunnun so kaunde baro sonbadak golcho makgi
19. Gunnun so kaunde bandae sonbadak golcho makgi
20. Gunnun so kaunde baro jirugi (19.-20. connecting motion)
21. Gunnun so kaunde baro jirugi
22. Guburyo junbi sogi A
23. Kaunde yopcha jirugi
24. Gunnun so ap palkup taerigi
25. Guburyo junbi sogi A
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Gunnun so ap palkup taerigi
28. Niunja so sang sonkal makgi
29. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
30. Niunja so sang sonkal makgi
31. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
32. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
33. Gunnun so kaunde bandae jirugi
34. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
35. Gunnun so kaunde bandae jirugi
36. Kyocho so nopunde dung joomuk yop taerigi
37. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
38. Gunnun so nopunde doo palmok makgi

Narani junbi sogi





Joong-Gun

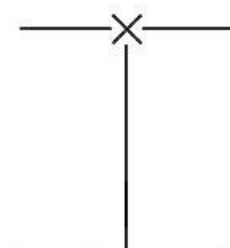
32 LIIKETTÄ

On nimetty itsenäisyystaistelija Ahn Joong-Gunin (1879-1910) mukaan. 26.10.1909 hän salamurhasi Hiro-Bumi Iton, joka oli neljästi Japanin pääministerinä toiminut valtiomies ja prinssi. Ito nimitettiin 1900-luvun alussa kuvernööriksi Koreaan ja hän näytteli merkittävää osaa Japanin ja Korean yhteenliittämisessä. 32 liikettä kuvaa, miten hän eli 32. ikävuottaan, kun hänet teloitettiin Lüshun (Lui-Shung) vankilassa vuonna 1910. Ahn Joong-Gunia pidetään sankarina ja marttyyrinä, vaikka juuri hänen suorittamaansa salamurhaa pidetään viimeisenä kimmokkeena Korean liittämiseksi osaksi Japania.

Moa junbi sogi B

1. Niunja so kaunde sonkal dung bakkuro makgi
2. Najunde yopap cha busigi
3. Dwitbal so kaunde sonbadak ollyo makgi
4. Niunja so kaunde sonkal dung bakkuro makgi
5. Najunde yopap cha busigi
6. Dwitbal so kaunde sonbadak ollyo makgi
7. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
8. Gunnun so wi palkup taerigi
9. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
10. Gunnun so wi palkup taerigi
11. Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi
12. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
13. Gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi
14. Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi
15. Gunnun so japposul tae
16. Gunnun so nopunde bandae jirugi (15.-16. fast motion)
17. Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi
18. Gunnun so japposul tae
19. Gunnun so nopunde bandae jirugi(18.-19. fast motion)
20. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
21. Niunja so kaunde bandae jirugi
22. Kaunde yopcha jirugi
23. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
24. Niunja so kaunde bandae jirugi
25. Kaunde yopcha jirugi
26. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
27. Nachuo so sonbadak noollo makgi (slow motion)
28. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
29. Nachuo so sonbadak noollo makgi (slow moiton)
30. Moa so kaunde kiokja jirugi (hidas)
31. Gojung so digutja makgi
32. Gojung so digutja makgi

Moa junbi sogi B





Toi-Gye

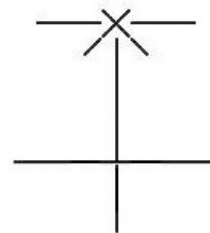
37 LIIKETTÄ

Toi-Gye ("Vetäytyvä puro") oli merkittävän Yi Hwangin (1501-1570) salanimi. Hän oli Yi In rinnalla toinen Joseon-dynastian suurista Korean kunfutsealaisuuden oppineista. 37 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

Moa junbi sogi B

1. Niunja so kaunde an palmok makgi
2. Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
3. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi (slow motion)
4. Niunja so kaunde an palmok makgi
5. Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
6. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi (slow motion)
7. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
8. Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi (7.-8. continuous motion)
9. Kaunde apcha busigi
10. Gunnun so kaunde baro jirugi
11. Gunnun so kaunde bandae jirugi
12. Moa so sang palkup yop taerigi (slow motion)
13. Annun so san palmok makgi
14. Annun so san palmok makgi
15. Annun so san palmok makgi
16. Annun so san palmok makgi
17. Annun so san palmok makgi
18. Annun so san palmok makgi
19. Niunja so najunde doo palmok miro makgi
20. Gunnun so mori japki
21. Moorup ollyo chagi
22. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
23. Najunde yopap cha busigi
24. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
25. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
26. Najunde yopap cha busigi
27. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
28. Niunja so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi
29. Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi
30. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
31. Niunja so najunde sonkal daebi makgi
32. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
33. Niunja so najunde sonkal daebi makgi
34. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
35. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
36. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
37. Annun so kaunde jirugi

Moa junbi sogi B





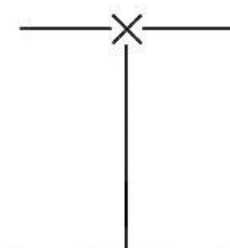
Hwa-Rang

29 LIIKETTÄ

On nimetty Hwa-Rang –nimisen ("Nuoruuden kukka"/ "Kukkaisritarit") nuorisoryhmän mukaan, joka sai alkunsa Silla-dynastian aikana 600-luvun alussa. Ryhmä koostui noin 15-vuotiaista pojista, ja sillä oli valtion tarpeita palvelevat eettiset säännöt, jotka korostivat lojaaliutta kuninkaalle ja rohkeutta taistelussa. Sotilaallisuus oli ryhmän kannalta tärkeintä, sillä nuorisojoukot joutuivat usein eturintamaan, mutta toimintaan liittyi myös uskonnollisia ulottuvuuksia, kuten laulu- ja tanssiseremonioita. Hwa-Rang –sankareiden urotöistä kertovat tarinat ovat nousseet korealaisen perimätiedon kuuluisimpiin. 29 liikettä kuvaa 29. jalkaväendivisioonaa, jossa Taekwon-Do kehittyi kypsyyteensä.

Moa junbi sogi C

1. Annun so kaunde sonbadak yopap miro makgi
 2. Annun so kaunde jirugi
 3. Annun so kaunde jirugi
 4. Niunja so sang palmok makgi
 5. Niunja so ollyo jirugi
 6. Gojung so kaunde bandae jirugi (slide)
 7. Soojik so kaunde sonkal naeryo taerigi
 8. Gunnun so kaunde baro jirugi
 9. Gunnun so palmok najunde makgi
 10. Gunnun so kaunde baro jirugi
 11. (Vasemman jalan siirto + kiinnipito)
 12. Kaunde yopcha jirugi, niunja so kaunde sonkal yop taerigi
 13. Gunnun so kaunde baro jirugi
 14. Gunnun so kaunde baro jirugi
 15. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 16. Gunnun so sun sonkut tulgi
 17. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 18. Nopunde dollyo chagi
 19. Nopunde dollyo chagi, niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 20. Gunnun so palmok najunde makgi
 21. Niunja so kaunde baro jirugi
 22. Niunja so kaunde baro jirugi
 23. Niunja so kaunde baro jirugi
 24. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
 25. Niunja so yop palkup tulgi (slide)
 26. Moa so nopunde an palmok yopap makgi
 27. Moa so nopunde an palmok yopap makgi
 28. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 29. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
- Moa junbi sogi C





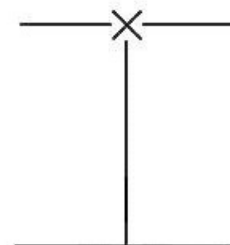
Choong-Moo

30 LIIKETTÄ

Choong-Moo oli nimi joka annettiin suurelle amiraali Yi Soon-Sinille (1545-1598). Hän oli tunnettu Korean laivaston komentaja, jonka johdolla Korea voitti useita taisteluja Japanin hyökätessä vuosina 1592-1598. Hänen kerrotaan kehittäneen nykyisin tunnetun mallin kilpikonnalaivoista (Kobukson), jotka olivat ensimmäisiä tunnettuja panssaroituja taistelualuksia. Yi Soon-Sinin kilpikonnalaivoissa oli ainakin viisi erilaista kanuunaa ja kansi oli kokonaan katettu piikikkäillä rautalevyillä. Tämän liikesarjan päättyminen vasemman käden hyökkäykseen symbolisoi hänen valittavaa kuolemaansa, jota ennen hänellä ei ollut mahdollisuutta osoittaa suurta uskollisuuttaan kuninkaalle, joka oli aiemmin epäillyt häntä poliittisesta salaliitosta ja kahdesti tuominnut hänet kuolemaan.

Narani junbi sogi

1. Niunja so sang sonkal makgi
 2. Gunnun so nopunde sonkal ap taerigi
 3. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 4. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
 5. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 6. Guburyo junbi sogi A
 7. Kaunde yopcha jirugi
 8. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 9. Twimyo yopcha jirugi, niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 10. Niunja so palmok najunde makgi
 11. Gunnun so mori japki
 12. Moorup ollyo chagi
 13. Gunnun so nopunde sonkal dung ap taerigi
 14. Nopunde dollyo chagi
 15. Kaunde dwitcha jirugi
 16. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 17. Kaunde dollyo chagi
 18. Gojung so digutja makgi
 19. Twigi niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 20. Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
 21. Niunja so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi
 22. Gunnun so sun sonkut tulgi
 23. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
 24. Annun so kaunde palmok ap makgi, nopunde dung joomuk yop taerigi
 25. Kaunde yopcha jirugi
 26. Kaunde yopcha jirugi
 27. Niunja so kyocha sonkal kaunde makgi
 28. Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi
 29. Gunnun so palmok chukyo makgi
 30. Gunnun so kaunde bandae jirugi
- Narani junbi sogi





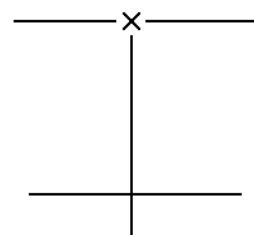
Kwang-Gae

39 LIIKETTÄ

On nimetty maineikkaan Gwang-Gae-Toh-Wang:in (374-413, Kogyryo dynastian 19. kuningas) mukaan. Hän valloitti takaisin kaikki aiemmin hävityt alueet ja valtasi myös uusia. Hänen valtakautensa lopulla Korea hallitsi koko Amur- ja Han-jokien välistä aluetta, joka pitää sisällään kaksi kolmannesta nykyisestä Korean niemimaasta, Mantsurian, Sisä-Mongolian ja Venäjän merenkulkualueet. Diagrammi kuvastaa alueiden laajuutta ja niiden takaisin saamista. 39 liikeellä viitataan vuoden 391 jkr. kahteen ensimmäiseen numeroon. Kyseisenä vuonna hän nousi valtaan.

Narani so hanulson

1. Moa junbi sogi B
 2. Gunnun so dwijibo jirugi (slow motion)
 3. Gunnun so dwijibo jirugi (slow motion)
 4. Ibo omgyo didimyo nagaki, Gunnun so sonbadak nopunde golcho makgi
 5. Niunja so sonkal najunde daebi makgi (slide)
 6. Ibo omgyo didimyo nagaki, Gunnun so sonbadak nopunde golcho makgi
 7. Niunja so sonkal najunde daebi makgi (slide)
 8. Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi
 9. Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi
 10. Apuro ipo omgyo didimyo dolgi, Gunnun so sonbadak ollyo makgi (slow motion)
 11. Gunnun so sonbadak ollyo makgi (slow motion)
 12. Moa so sonkal najunde ap makgi
 13. Najunde bakuro noollo chagi
 14. Kaunde yopcha jirugi (yonsok chagi)
 15. Niunja so sonkal anuro taerigi
 16. Moa so yop joomuk naeryo taerigi
 17. Najunde bakuro noollo chagi
 18. Kaunde yopcha jirugi (yonsok chagi)
 19. Niunja so sonkal anuro taerigi
 20. Moa so yop joomuk naeryo taerigi
 21. Nachuo so sonbadak noollo makgi (slow motion)
 22. Nachuo so sonbadak noollo makgi (slow motion)
 23. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
 24. Gunnun so kaunde doo palmok makgi
 25. Durogamyo jajunbal palmok najunde bandae makgi (shift)
 26. Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi (slow motion)
 27. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
 28. Gunnun so kaunde doo palmok makgi (slow motion)
 29. Durogamyo jajunbal palmok najunde bandae makgi (shift)
 30. Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
 31. Gunnun so sang joomuk sewo jirugi
 32. Gunnun so sang dwijibo jirugi
 33. Kaunde apcha busigi
 34. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 35. Gunnun so nopunde baro jirugi
 36. Gunnun so sang dwijibo jirugi
 37. Kaunde apcha busigi
 38. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 39. Gunnun so nopunde baro jirugi
- Narani so hanulson





Po-Eun

36 LIKETTÄ

Po-Eun on salanimi uskolliselle ja luotettavalle alamaiseksi Chong Mong-Chu:lle (1337-1392). Vuonna 1367 suoritettuaan kaikki valtionhallinnon kokeet hän ryhtyi uskuntutsealaisuuden opettajaksi ja samalla toimi kuningas Un uskollisena virkamiehenä. Hän oli kuuluisa runoilija ja hänen runonsa ”En palvelisi toista mestaria, vaikka minut ristiinnaulittaisiin sata kertaa” on tunnettu kaikkialla Koreassa. Hän oli myös edelläkävijä fysiikan alalla. Hänet murhattiin Sonjukkyo-sillalla, joka on nykyisin kansallinen monumentti Pohjois-Koreassa ja jossa olevan ruskean laikun sanotaan olevan hänen vertansa ja muuttuvan aina sateella punaiseksi. Hänen kuoltuaan Koryo-dynastia saavutti loppunsa ja Joseon-dynastia sai alkunsa. Liikesarjan diagrammi kuvastaa hänen pettämätöntä uskollisuuttaan kuninkaalle ja maallensa Koryo-dynastian loppuun asti.

Narani so hanulson

1. Niunja so palmok daebi makgi
 2. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi
 3. Najunde bakuro noollo chagi
 4. Annun so sonkal yop taerigi
 5. Annun so kiokja jirugi
 6. Annun so ap joomuk noollo makgi
 7. Annun so ap joomuk noollo makgi
 8. Annun so an palmok kaunde hechyo makgi
 9. Annun so dwit palkup tulgi
 10. Annun so kaunde baro jirugi
 11. Annun so dwit palkup tulgi
 12. Annun so soopyong jirugi (6.-12. continuous motion)
 13. Kyocha so palmok najunde ap makgi
 14. Niunja so mongdung japgi
 15. Moa so sang yop palkup tulgi (slow motion)
 16. Annun so dung joomuk yop dwi taerigi
 17. Kyocha so palmok najunde ap makgi
 18. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi
 19. Niunja so palmok daebi makgi
 20. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi
 21. Najunde bakuro noollo chagi
 22. Annun so sonkal yop taerigi
 23. Annun so kiokja jirugi
 24. Annun so ap joomuk noollo makgi
 25. Annun so ap joomuk noollo makgi
 26. Annun so an palmok kaunde hechyo makgi
 27. Annun so dwit palkup tulgi
 28. Annun so kaunde baro jirugi
 29. Annun so dwit palkup tulgi
 30. Annun so soopyong jirugi (24.-30. continuous motion)
 31. Kyocha so palmok najunde ap makgi
 32. Niunja so mongdung-i japgi
 33. Moa so sang yop palkup tulgi (slow motion)
 34. Annun so dung joomuk yop dwi taerigi
 35. Kyocha so palmok najunde ap makgi
 36. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi
- Narani so hanulson

————— X —————



Ge-Baek

44 LIKETTÄ

Ge-Baek on nimetty Baek Je -dynastian kenraali Ge-Baekin mukaan (?-660). Hänen kohtalokseen koitui Yoo-Sinin joukkoja vastaan käyty taistelu Paekchesta. Ennen sotaretkeä hän oli jo valmistautunut tappioon tappamalla vaimonsa ja lapsensa ja sai sittemmin itsekin surmansa taistelussa. Diagrammi kuvastaa hänen ankaruuttaan ja ehdotonta sotilaskuriaan.

Narani junbi sogi

1. Niunja so kyocha sonkal momchau makgi
 2. Najunde bituro chagi
 3. Gunnun so kaunde baro jirugi
 4. Gunnun so kaunde bandae jirugi (3.-4. fast motion)
 5. Gunnun so palmok chukyo makgi
 6. Gunnun so palmok najunde makgi (5.-6. continuous motion)
 7. Gunnun so nopunde doo bandalson makgi
 8. Guburyo junbi sogi A
 9. Annun so sonbadak duro makgi
 10. Annun so kaunde bandae jirugi (9.-10. connecting motion)
 11. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi
 12. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 13. Kaunde yopapcha busigi
 14. Gunnun so nopunde opun sonkut baro tulgi
 15. Gunnun so nopunde opun sonkut bandae tulgi
 16. Kaunde yopcha jirugi
 17. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 18. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 19. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 20. Annun so gutja makgi
 21. Gunnun so sonkal najunde makgi
 22. Kaunde dollyo chagi
 23. Twimyo yopcha jirugi (22.-23. fast motion)
 24. Gunnun so nopunde sang sewo jirugi
 25. Gunnun so doo bandalson makgi
 26. Gunnun so bandae dwijibo jirugi
 27. Gunnun so ap palkup taerigi
 28. Kyocha so nopunde doo palmok makgi
 29. Annun so sonbadak duro makgi
 30. Annun so bandae jirugi (29.-30. connecting motion)
 31. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi
 32. Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
 33. Kaunde dollyo chagi
 34. Gunnun so nopunde sang sewo jirugi
 35. Niunja so joongji joomuk jirugi
 36. Annun so gutja makgi
 37. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi
 38. Annun so sonkal najunde daebi makgi (37.-38. continuous motion)
 39. Annun so sun palmok makgi
 40. Annun so sun palmok makgi
 41. Gunnun so palmok chukyo makgi
 42. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 43. Gunnun so palmok chukyo makgi
 44. Gunnun so kaunde bandae jirugi
- Narani junbi sogi



Eui-Am

45 LIIKETTÄ

Eui-Am on Son Byong Hin (1861-1922) salanimi. Hän kuului Dong Hak –uskontoon ja oli Korean itsenäistymisliikkeen johtaja 1.3.1919, kun itsenäisyysjulistus julkistettiin suruaikana keisari Gojongin kuoleman jälkeen. Tämä poliittinen liike tunnettiin nimillä Maaliskuun ensimmäisen -liike ja Sam-Il –liike. Vuosisadan vaihteen tienoilla Dong Hakin (itämainen kulttuuri) jäseniä vainottiin japanilaisten toimesta, joten vuonna 1905 Son Byong Hi päätti modernisoida silloisen uskonnon avoimempaan suuntaan ja vaihtoi nimen Chondo Kyoksi (taivaallisen tien uskonto), jolloin japanilaiset laillistivat sen. Diagrammi kuvaa hänen lannistumatonta luonnettaan omistaessaan itsensä kansan vaurauden ja hyvinvoinnin puolesta.

Moa junbi sogi D

1. Gunnun so najunde sonkal anuro bandae makgi.
 2. Gunnun so nopunde bakat palmok bandae yop makgi.
 3. Gunnun so kaunde baro jirugi
 4. Najunde bituro chagi
 5. Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
 6. Gunnun so nopunde sonkal chukyo makgi (5.-6. continuous motion)
 7. Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi
 8. Niunja so kaunde bandae jirugi
 9. Kaunde bandae dollyo chagi
 10. Annun so kaunde sonkal yop taerigi
 11. Kaunde yop cha jirugi
 12. Gunnun so nopunde bandal jirugi
 13. Narani so dollyo jirugi (slow motion)
 14. Gunnun so najunde sonkal annuro bandae makgi
 15. Gunnun so nopunde bakat palmok bandae yop makgi
 16. Gunnun so kaunde baro jirugi
 17. Najunde bituro chagi
 18. Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
 19. Gunnun so nopunde sonkal chukyo makgi (18.-19. continuous motion)
 20. Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi
 21. Niunja so kaunde bandae jirugi
 22. Kaunde bandae dollyo chagi
 23. Annun so kaunde sonkal yop taerigi
 24. Kaunde yop cha jirugi
 25. Gunnun so nopunde bandal jirugi
 26. Narani so dollyo jirugi (slow motion)
 27. Gunnun so kaunde sonkal hechyo makgi
 28. Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
 29. Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
 30. Niunja so kaunde baro jirugi
 31. Niunja so najunde sonkal dung anuro makgi
 32. Gunnun so kaunde sonkal hechyo makgi
 33. Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
 34. Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
 35. Niunja so kaunde baro jirugi
 36. Niunja so najunde sonkal dung anuro makgi
 37. Nopunde bandae dollyo chagi
 38. Dwitbal so kaunde daebi makgi
 39. Nopunde bandae dollyo chagi
 40. Dwitbal so kaunde daebi makgi
 41. Ibo omgyo didimyo duruogi, Niunja so najunde sonkal bandae makgi
 42. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 43. Niunja so najunde sonkal bandae makgi
 44. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 45. Gunnun so nopunde baro jirugi
- Moa junbi sogi D



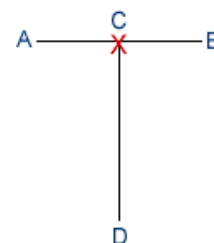
Choong-Jang

52 LIIKETTÄ

Choong-jang on salanimi, joka annettiin Yi-dynastiassa eläneelle kenraali Kim Duk Ryangille (n.1568-1596). Hän oli kuninkaallisten joukkojen komentaja ja tunnettu taistelustrategisti. Hänen maineensa tahriintui 1595, kun hänet liitettiin erään orjatyön murhaan. Hänet kuitenkin vapautettiin kuninkaan käskystä. Vuotta myöhemmin hänet vangittiin uudelleen epäiltynä osallistumisesta kuninkaan vastaiseen kapinaan. Vankilassa hänet murhattiin myrkyttämällä, mutta kuolemansa jälkeen kaikki syytteet häntä vastaan hylättiin ja hänen maineensa puhdistettiin. Tämän liikesarjan päättyminen vasemman käden hyökkäykseen symboloi hänen traagista kuolemaansa vankilassa vain 27-vuotiaana ennen kuin hän ehti saavuttaa todellista kypsyyttä.

Moa junbi sogi A

1. Annun so anpalmok nopunde yopap makgi
 2. Annun so anpalmok nopunde yopap makgi
 3. Moa so kaunde kiokja jirugi (slow motion)
 4. Gunnun so nopunde doo songarak tulgi
 5. Gunnun so nopunde doo songarak tulgi
 6. Gunnun so nopunde dung joomuk ap taerigi
 7. Gunnun so nopunde chukyo makgi
 8. Gunnun so kaunde baro jirugi
 9. Dwiro omgyo didigo mikulmyo dolgi, Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 10. Najunde apcha busigi
 11. Nachuo so nopunde opun sonkut tulgi
 12. Nopunde dollyo chagi
 13. Nopunde baro jirugi
 14. Niunja so yop palkup tulgi
 15. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 16. Niunja so sonbadak duro makgi
 17. Niunja so sonkal bakuro taerigi
 18. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
 19. Moorup apcha busigi
 20. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 21. Niunja so yop palkup tulgi (slide)
 22. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 23. Kaunde yopcha jirugi
 24. Dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
 25. Gunnun so pakat palmok nopunde baro apmakgi, Nopunde dung joomuk yop taerigi
 26. Niunja so nopunde opun sonkut bandae tulgi
 27. Najunde apcha busigi
 28. Gunnun so dwi palkup tulgi (slow motion)
 29. Niunja so sondung naeryo taerigi
 30. Niunja so kaunde baro jirugi
 31. Niunja so sondung naeryo taerigi
 32. Niunja so kaunde baro jirugi
 33. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
 34. Gunnun so nopunde dung joomuk yopap taerigi
 35. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
 36. Gunnun so nopunde dung joomuk yopap taerigi
 37. Niunja so sonkaldung najunde daebi makgi
 38. Gunnun so gutja makgi
 39. Niunja so sonkaldung najunde daebi makgi
 40. Gunnun so gutja makgi
 41. Gunnun so sang sonkal soopyong taerigi
 42. Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi
 43. Kaunde apcha busigi
 44. Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi
 45. Kaunde apcha busigi
 46. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 47. Gunnun so kaunde baro jirugi (46.-47. fast motion)
 48. Moa so nopunde sang inji joomuk bandal jirugi
 49. Gunnun so najunde sonkal makgi
 50. Gunnun so nopunde pyonjoomuk bandae jirugi
 51. Gunnun so najunde sonkal makgi
 52. Gunnun so nopunde pyonjoomuk bandae jirugi
- Moa junbi sogi A





Juche

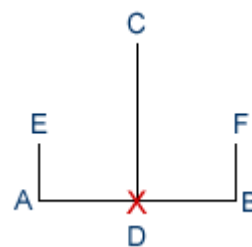
45 LIIKETTÄ

Juche on filosofinen ajatus siitä, että ihminen hallitsee luomakuntaa. Toisin sanoen ihminen on maailman ja oman kohtalonsa herra. Näiden ajatusten on sanottu syntyneen Baekdu-vuorella, joka symboloi Korean kansan henkeä. Diagrammi kuvaa Baekdu vuorta.

Narani so hanulson

1. Annun so an palmok narani makgi
2. Annun so kaunde sonbadak golcho makgi
3. Annun so kaunde baro jirugi
4. Waebal so bakat palmok narani makgi
5. Kaunde yop cha jirugi, Nopunde bandae dollyo goro chagi (slow motion)
6. Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi
7. Kaunde golcho chagi, Nopunde yop cha jirugi
8. Annun so nopunde opun sonkut bakuro ghutgi
9. Gunnun so nopun palkup taerigi
10. Kyocha so najunde sonkal dung ap makgi
11. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
12. Niunja so sonkal twio dolmyo taerigi
13. Annun so an palmok narani makgi
14. Annun so kaunde sonbadak golcho makgi
15. Annun so kaunde baro jirugi
16. Waebal so bakat palmok narani makgi
17. Kaunde yop cha jirugi, Nopunde bandae dollyo goro chagi (slow motion)
18. Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi
19. Kaunde golcho chagi, Nopunde yop cha jirugi
20. Annun so nopunde opun sonkut bakuro ghutgi
21. Gunnun so nopun palkup taerigi
22. Kyocha so najunde sonkal dung ap makgi
23. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
24. Niunja so sonkal twio dolmyo taerigi
25. Gokgaeng-i chagi, Dwitbal so kaunde palmok daebi makgi
26. Moa so hanulson
27. Dwitbal so sun palkup tulgi
28. Gunnun so nopunde bandal son bandal jirugi
29. Dwitbal so sun palkup tulgi
30. Gunnun so nopunde bandal son bandal jirugi
31. Gunnun so nopunde sang sonkal annuro taerigi
32. Gunnun so najunde naeryo jirugi
33. Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, niunja so bakat palmok naeryo makgi
34. Pihamyong bandae dollyo chagi, niunja so kaunde palmok daebi makgi
35. Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, niunja so bakat palmok naeryo makgi
36. Pihamyong bandae dollyo chagi, niunja so kaunde palmok daebi makgi
37. Twimyo sangbang chagi
38. Sasun so sang sonbadak chukyo makgi
39. Niunja so yop palkup tulgi
40. Guburyo junbi sogi B, kaunde dwit chagi (slow motion)
41. Niunja so dung joomuk soopyong taerigi
42. Narani so opun sonkut anuro ghutgi
43. Twimyo yonsok jirugi
44. Gunnun so sonkal naeryo taerigi
45. Gunnun so kaunde bandae jirugi

Narani so hanulson





Sam-Il

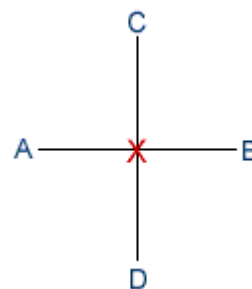
33 LIIKETTÄ

Sam-Il merkitsee historiallista päivää Korean itsenäisyysliikkeelle joka alkoi läpi Koreaa 1.3.1919, kun itsenäisyysjulistus julkistettiin. Tapahtuma sai myös nimen Sam-Il –liike, joka tarkoittaa päivämäärän mukaan kirjaimellisesti kolmas-ensimmäinen-liike. 33 Liikettä liikesarjassa symboloi 33 patrioottia, jotka suunnittelivat Korean itsenäisyysliikkeen.

Moa junbi sogi C

- 1.Niunja so kaunde palmok daebi makgi (slide)
- 2.Gunnun so nopunde doo palmok makgi
- 3.Gunnun so nopunde sonkal bandae yop makgi
- 4.Kaunde bituro chagi
- 5.Gunnun so kaunde baro jirugi
- 6.Annun so kaunde sonkal dung hechyo makgi
- 7.Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
- 8.Niunja so nopunde bakat palmok palmok bakuro makgi
- 9.Annun so kaunde sonkal dung hechyo makgi
- 10.Niunja so najunde doo joomuk jirugi
- 11.Gunnun so nopunde bandalson makgi
- 12.Gunnun so kaunde bandae jirugi
- 13.Niunja so najunde doo joomuk jirugi
- 14.Niunja so nopunde sonkal dung daebi nakgi
- 15.Gojung so digutja makgi
- 16.Suroh chagi, Gojung so digutja makgi
- 17.Twio dolmyo niunja so kaunde sonkal daebi makgi
- 18.Kaunde yopcha jirugi
- 19.Gunnun so kaunde ap palkup taerigi
- 20.Sasun so dwit palkup tulgi
- 21.Gunnun so najunde kyocha joomuk noollo makgi
- 22.Annun so san palmok makgi
- 23.Kaunde yopcha jirugi
- 24.Niunja so najunde sonkal daebi makgi
- 25.Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
- 26.Dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
- 27.Gunnun so sang dwijibo jirugi
- 28.Niunja so najunde palmok makgi
- 29.Niunja so kaunde baro jirugi
- 30.Gunnun so kaunde bakat palmok annuro ap makgi
- 31.Gunnun so nopunde baro jirugi (30.-31. continuous motion)
- 32.Najunde apcha busigi
- 33.Gunnun so sang sewo jirugi (stamp)

Moa junbi sogi C





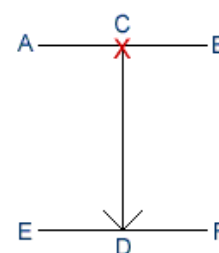
Yoo-Sin

68 LIIKETTÄ

Yoo-sin on nimetty Kim Yoo Sin (595-673) mukaan, joka oli Silla Dynastian komentava kenraali ja yksi merkittävimmistä ylimyksistä. Hänen sotilasuransa alkoi 15-vuotiaana, kun hän liittyi Hwa-Rang –ryhmään. Hänellä oli kymmenen lasta, joista kuuluisin oli kuninkaaksi noussut Moon-Moo. 68 liikettä kuvaavat kahta viimeistä lukua vuodesta 668 jkr. Jolloin Korea yhdistyi. Valmiusasento kuvastaa miekan vetoa oikealta puolelta, joka on miekalle väärä puoli, kuvaten Yoo Sinin virhettä seurata kuninkaan käskyä taistella omaa kansaansa vastaan ulkomaisten asevoimien kanssa.

Warrior ready stance B

1. Annun so baegi
2. Annun so giokja jirugi (slide)
3. Annun so giokja jirugi (slide, 2.-3. fast motion)
4. Annun so kaunde sonbadak golcho makgi
5. Annun so kaunde baro jirugi
6. Annun so kaunde sonbadak golcho makgi
7. Annun so kaunde baro jirugi
8. Gunnun so nopunde pakat palmok yop makgi
9. Gunnun so anpalmok dollimyo makgi
10. Annun so duro makgi
11. Annun so kaunde jirugi (10.-11. connecting motion)
12. Gunnun so nopunde pakat palmok yop makgi
13. Gunnun so anpalmok dollimyo makgi
14. Annun so duro makgi
15. Annun so kaunde jirugi (14.-15. connecting motion)
16. Gunnun so nopunde sonbadak bandae golcho makgi
17. Annun so kaunde jirugi
18. Gunnun so nopunde sonbadak bandae golcho makgi
19. Annun so kaunde jirugi (16.-19. continuous motion)
20. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
21. Gunnun so kyocha sonkal chukyo makgi (20.-21. continuous motion)
22. Gunnun so kaunde yopap bandae jirugi
23. Najunde apcha busigi
24. Gunnun so kaunde bandae jirugi
25. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
26. Gunnun so kyocha sonkal chukyo makgi (25.-26. continuous motion)
27. Gunnun so kaunde yopap bandae jirugi
28. Najunde apcha busigi
29. Gunnun so kaunde bandae jirugi
30. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
31. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
32. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
33. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
34. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
35. Gunnun so najunde pakat palmok bandae makgi (34.-35. fast motion)
37. Gunnun so najunde pakat palmok bandae makgi (36.-37. fast motion)
38. Gunnun so kaunde baro jirugi
39. Niunja so sonkaldung nopunde makgi
40. Moa jumbi sogi C
41. Gunnun so sang dwijibo jirugi
42. Gunnun so sang dwijibo jirugi
43. Niunja so kaunde an palmok makgi
44. Niunja so kaunde baro jirugi
45. Moa so giokja jirugi (slow motion)
46. Niunja so kaunde an palmok makgi
47. Niunja so kaunde baro jirugi
48. Moa so giokja jirugi (slow motion)
49. Gojung so digutja jirugi
50. Gojung so digutja jirugi
51. Annun so dung joomuk ap taerigi
52. Doro chagi, Annun so nopunde bakkat palmok bakkuro makgi
53. Doro chagi, Annun so nopunde bakkat palmok annuro makgi
54. Annun so sondung soopyong taerigi
55. Kaunde bandal chagi
56. Kaunde yopcha jirugi (55.-56. yonsok chagi)
57. Annun so sondung soopyong taerigi
58. Kaunde bandal chagi
59. Kaunde yopcha jirugi (58.-59. yonsok chagi)
60. Annun so gutja makgi
61. Annun so gutja makgi
62. Annun so gutja makgi
63. Annun so gutja makgi
64. Soojik so yop joomuk naeryo taerigi
65. Gunnun so nopunde sang sewo jirugi
66. Gunnun so nopunde sang sewo jirugi
67. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
68. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi





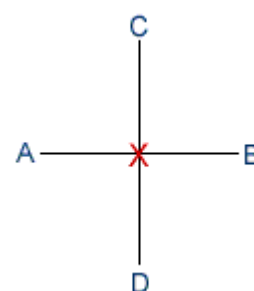
Choi-Yong

68 LIKETTÄ

Choi Yong on nimetty Kenraali Choi Yongin (1316-1388) mukaan. Hän oli asevoimien ylipäällikkö aikana Koryo dynastiassa. Choi Yongia kunnioitettiin suuresti, koska hän oli lojaali ja isänmaallinen sekä nöyrä. 36-vuotiaana hänestä tuli kansallinen sankari, kun hän taltutti Jo Il-Shinin aloittaman kapinan, jossa kapinalliset olivat tappaneet useita virkamiehiä, saartaneet palatsin ja julistaneet uuden kuninkaan. Hävittyään taistelun vallan kaapanneelle kenraali Yi Sung Gaelle hänet mestattiin uuden hallituksen toimesta. Yi Sung Gaesta tuli myöhemmin Yi-dynastian ensimmäinen kuningas.

Moa junbi sogi C

- 1.Dwitbal so kaunde palmok daebi makgi
- 2.Dwitbal so nopunde joongi joomuk jirugi
- 3.Dwitbal so kaunde palmok daebi makgi
- 4.Dwitbal so nopunde joongi joomuk jirugi
- 5.Gunnun so sonkal chukyo makgi
- 6.Gunnun so kaunde an palmok dollimyo makgi
- 7.Gunnun so kaunde baro jirugi
- 8.Gunnun so sonkal chukyo makgi
- 9.Gunnun so kaunde an palmok dollimyo makgi
- 10.Gunnun so kaunde baro jirugi
- 11.Niunja so najunde sonkal daebi makgi
- 12.Kaunde dollyo chagi
- 13.Nopunde goro chagi
- 14.Kaunde yopcha jirugi (13.-14. yonsok chagi)
- 15.Gunnun so kaunde ap palkup taerigi
- 16.Niunja so najunde sonkal daebi makgi
- 17.Kaunde dollyo chagi
- 18.Nopunde goro chagi
- 19.Kaunde yopcha jirugi (18.-19. yonsok chagi)
- 20.Gunnun so kaunde ap palkup taerigi
- 21.Gunnun so sonbadak noollo makgi
- 22.Gunnun so sonbadak noollo makgi (21.-22. fast motion)
- 23.Gunnun so sonkal san makgi
- 24.Kaunde apcha busigi
- 25.Niunja so kaunde bakat palmok makgi
- 26.Gunnun so sonkal san makgi
- 27.Kaunde apcha busigi
- 28.Niunja so kaunde bakat palmok makgi
- 29.Sambo omgyo didimyo dolgi, Niunja so kaunde bakat palmok makgi
- 30.Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
- 31.Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
- 32.Narani so kaunde sonbadak golcho makgi
- 33.Narani so kaunde jirugi
- 34.Guburyo junbi sogi A
- 35.Kaunde yopcha jirugi
- 36.Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi
- 37.Nopunde goro chagi
- 38.Niunja kaunde so sonkal taerigi (stamp)
- 39.Narani so kaunde sonbadak golcho makgi



- 40.Narani so kaunde jirugi
 - 41.Guburyo junbi sogi A
 - 42.Kaunde yopcha jirugi
 - 43.Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi
 - 44.Nopunde goro chagi
 - 45.Niunja kaunde so sonkal taerigi (stamp)
 - 46.Gojung so kaunde baro jirugi (slide)
- Moa junbi sogi C



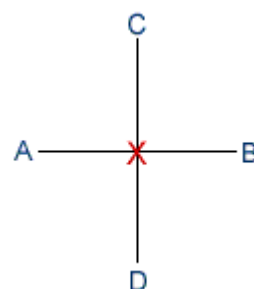
Yon-Gae

49 LIIKETTÄ

Yon-Gae on nimetty kuuluisan Koguryo dynastian kenraalin Yon Gae Somoonin mukaan. 49 liikettä kuvaavat kahta viimeistä numeroa vuodesta 649 jkr., jolloin hänen johtamansa joukot tuhosivat Tang dynastian lähes 300 000 miehen armeijan Ansi Sung:ssa ja pakottaen heidät luopumaan Koreasta.

Warrior ready stance A

- 1.Niunja so najunde sonkal dung daebi makgi (slide)
- 2.Gunnun so nopunde ghin joomuk bandae jirugi (slow motion)
- 3.Niunja so kaunde bakat palmok daebi makgi (slide)
- 4.Twimyo niunja so kaunde sonkal taerigi
- 5.Niunja so kyocha joomuk momchau makgi (shift)
- 6.Gunnun so nopunde bakkuro ghutgi
- 7.Dwitbal so sun palgup tulgi
- 8.Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi
- 9.Gunnun so najunde sonkal bandae makgi
- 10.Narani so kaunde sonbadak golcho makgi
- 11.Narani so kaunde jirugi
- 12.Niunja so najunde sonkal dung daebi makgi (slide)
- 13.Gunnun so nopunde ghin joomuk bandae jirugi (slow motion)
- 14.Niunja so kaunde bakat palmok daebi makgi (slide)
- 15.Twimyo niunja so kaunde sonkal taerigi
- 16.Niunja so kyocha joomuk momchau makgi (shift)
- 17.Gunnun so nopunde bakkuro ghutgi
- 18.Dwitbal so sun palgup tulgi
- 19.Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi
- 20.Gunnun so najunde sonkal bandae makgi
- 21.Narani so kaunde sonbadak golcho makgi
- 22.Narani so kaunde jirugi
- 23.Annun so sonkal dung san makgi
- 24.Kyocha so sang yop palgup soopyong tulgi
- 25.Annun so sang bakat palmok momchau makgi
- 26.Kyocha so ap joomuk ollyo jirugi
- 27.Nopunde bandae goro chagi
- 28.Nopunde yopcha jirugi
- 29.Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi
- 30.Annun so sonkal dung san makgi
- 31.Kyocha so sang yop palgup soopyong tulgi
- 32.Annun so sang bakat palmok momchau makgi
- 33.Kyocha so ap joomuk ollyo jirugi
- 34.Nopunde bandae goro chagi
- 35.Nopunde yopcha jirugi
- 36.Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi
- 37.Niunja so kaunde palmok daebi makgi
- 38.Dwitbal so an palmok hori makgi
- 39.Niunja so nopunde sonkal taerigi (stamp)
- 40.Niunja so kaunde palmok daebi makgi (shift)
- 41.Dwitbal so an palmok hori makgi
- 42.Niunja so nopunde sonkal taerigi (stamp)
- 43.Niunja so kaunde palmok daebi makgi
- 44.Twio dolmyo yopcha jirugi, Niunja so sonkal daebi makgi
- 45.Twio dolmyo yopcha jirugi, Niunja so sonkal daebi makgi
- 46.Gunnun so najunde sonkal dung annuro makgi
- 47.Niunja so yop palgup tulgi (slide)
- 48.Gunnun so najunde sonkal dung annuro makgi
49. Niunja so yop palgup tulgi (slide)





Ul-Ji

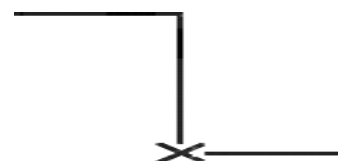
42 LIIKETTÄ

Ul-Ji on nimetty kenraali Ul-Ji Moon Dok, joka onnistuuneesti puolusti Koreaa Tang dynastian valloitusyrityksiltä vuonna 612 jkr. Hyökkävien joukkojen vahvuus oli lähes miljoona sotilasta ja heitä johti Yang Je. Ul-Ji käytti sissitaktiikoita ja onnistui tuhoamaan suuria osia hyökkäjien armeijasta. Diagrammi kuvasta Ul-Ji sukunimeä. 42 liikettä kuvaavat Choi Hong Hi:n ikää, jolloin hän kehitti tämän liikesarjan.

Narani jumbi sogi (x- back hand)

- 1.Gunnun so sang yop palkup soopyong taerigi
- 2.Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
- 3.Gunnun so kyocha sonkal chukyo makgi (2.-3. continuous motion)
- 4.Gunnun so nopunde sonkal ap taerigi
- 5.Annun so kaunde sondung soopyong taerigi
- 6.Kaunde bandal chagi
- 7.Annun so kaunde ap palkup taerigi
- 8.Annun so dwit palkup tulgi
- 9.Annun so nopunde dung joomuk yop dwi taerigi
- 10.Moa sang yop palkup tulgi
- 11.Kyocha so sang yop palkup tulgi (fast motion)
- 12.Kaunde yopcha jirugi
- 13.Kyocha so sang yop palkup soopyong tulgi
- 14.Annun so soopyong jirugi
- 15.Annun so nopunde sonkal ap taerigi
- 16.Niunja so sang sonkal makgi
- 17.Twio dolmyo yopcha jirugi
- 18.Gunnun so kaunde doo palmok makgi
- 19.Moa so jumbi sogi B
- 20.Kyocha so dung joomuk yop taerigi
- 21.Gunnun so palmok chukyo makgi
- 22.Kaunde ap cha busigi
- 23.Gunnun so nopunde bandae jirugi
- 24.Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
- 25.Annun so nopunde dung joomuk yop taerigi
- 26.Gunnun so jumbi sogi
- 27.Twimyo nopi chagi
- 28.Gojung so kyocha sonkal momchau makgi
- 29.Niunja kyocha joomuk noollo makgi
- 30.Kaunde yop cha busigi kaunde an palmok hechyo makgi
- 31.Gunnun so nopunde sang sewo jirugi
- 32.Gojung so kaunde sonkal bakuro makgo kaunde sonbadak miro makgi
- 33.Niunja so kaunde bandae jirugi (slide)
- 34.Twimyo niunja so kaunde palmok daebi makgi
- 35.Kaunde dollyo chagi
- 36.Kaunde dwit chagi
- 37.Niunja so kaunde palmok daebi makgi
- 38.Niunja so sonbadak ollyo makgi
- 39.Gunnun so an palmok dolmyo makgi
- 40.Gunnun so an palmok dolmyo makgi
- 41.Annun so kaunde jirugi
- 42.Annun so kaunde jirugi

Narani jumbi sogi (x- back hand)





Moon-Moo



So-San



Se-Jong



Tong-II



Saju Jirugi

Neljään suuntaan lyönti

Narani jumbi sogi

1. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.
2. Gunnun so bakat palmok najunde makgi.
3. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.
4. Gunnun so bakat palmok najunde makgi.
5. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.
6. Gunnun so bakat palmok najunde makgi.
7. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.
8. Narani jumbi sogi.
9. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.
10. Gunnun so bakat palmok najunde makgi.
11. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.
12. Gunnun so bakat palmok najunde makgi.
13. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.
14. Gunnun so bakat palmok najunde makgi.
15. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.

Narani jumbi sogi

Saju Makgi

Neljään suuntaan torjunta

Narani jumbi sogi

1. Gunnun so sonkal najunde makgi.
2. Gunnun so kaunde an palmok makgi.
3. Gunnun so sonkal najunde makgi.
4. Gunnun so kaunde an palmok makgi.
5. Gunnun so sonkal najunde makgi.
6. Gunnun so kaunde an palmok makgi.
7. Gunnun so sonkal najunde makgi.
8. Gunnun so kaunde an palmok makgi.
9. Narani jumbi sogi.
10. Gunnun so sonkal najunde makgi.
11. Gunnun so kaunde an palmok makgi.
12. Gunnun so sonkal najunde makgi.
13. Gunnun so kaunde an palmok makgi.
14. Gunnun so sonkal najunde makgi.
15. Gunnun so kaunde an palmok makgi.
16. Gunnun so sonkal najunde makgi.
17. Gunnun so kaunde an palmok makgi.

Narani jumbi sogi



Saju Chagi hana

Neljään suuntaan potku yksi

Narani jumbi sogi

1. Gunnun jumbi sogi
 2. Apcha olligi
 3. Gunnun jumbi sogi
 4. Apcha olligi
 5. Gunnun jumbi sogi
 6. Apcha olligi
 7. Gunnun jumbi sogi
 8. Apcha olligi
 9. Gunnun jumbi sogi
 10. Narani jumbi sogi
 11. Gunnun jumbi sogi
 12. Apcha olligi
 13. Gunnun jumbi sogi
 14. Apcha olligi
 15. Gunnun jumbi sogi
 16. Apcha olligi
 17. Gunnun jumbi sogi
 18. Apcha olligi
 19. Gunnun jumbi sogi
- Narani jumbi sogi

Saju Chagi dol

Neljään suuntaan potku kaksi

Narani jumbi sogi

1. Gunnun jumbi sogi
 2. Kaunde apcha busigi
 3. Gunnun jumbi sogi
 4. Kaunde apcha busigi
 5. Gunnun jumbi sogi
 6. Kaunde apcha busigi
 7. Gunnun jumbi sogi
 8. Kaunde apcha busigi
 9. Gunnun jumbi sogi
 10. Narani jumbi sogi
 11. Gunnun jumbi sogi
 12. Kaunde apcha busigi
 13. Gunnun jumbi sogi
 14. Kaunde apcha busigi
 15. Gunnun jumbi sogi
 16. Kaunde apcha busigi
 17. Gunnun jumbi sogi
 18. Kaunde apcha busigi
 19. Gunnun jumbi sogi
- Narani jumbi sogi



Yaksok Matsogi

ennaltasovittu ottelu

Ennaltasovittua ottelua harjoitellaan nimensä mukaisesti ennalta sovitun kuvion mukaisesti. Esimerkiksi harjoittelijat sopivat etukäteen askelottelun muodon (sambo, ibo tai ilbo), hyökkäyksen kohdealueen ja hyökkäystekniikan.

Peruseriaatteet:

1. Harjoittelijat seisovat kasvotusten hyökkäystekniikan mitan päässä toisistaan, hyökkäjään jaloista mitattuna.
2. Kumarrus suoritetaan ennen ja jälkeen harjoituksen.
3. Katsekontakti vastustajaan on säilytettävä koko ajan.
4. Hyökkäys- ja puolustustekniikat suoritetaan yleisesti vuorotellen.
5. Torjunta suoritetaan oikealla puolustustekniikalla juuri ennen kuin hyökkäystekniikka saavuttaa puolustajan vitaalipisteen.
6. Väistöt on suoritettava sellaiselle etäisyydelle, josta vastahyökkäys voidaan helposti suorittaa yhdellä liikkeellä.
7. Vastahyökkäys on suoritettava välittömästi viimeisen puolustustekniikan jälkeen.
8. Harjoittelijat käyttävät ainoastaan niitä tekniikoita, joita he ovat oppineet perustekniikkaharjoittelussa tai liikesarjoissa.
9. Oikeaa ja vasempaa puolta on harjoiteltava tasapuolisesti.
10. Vastahyökkäys sisältää ainoastaan yhden tekniikan.



Sambo Matsogi

kolmen askeleen ottelu

Tämä perusotteluharjoitus on tarkoitettu vyöarvoille 9-6 gup. Harjoituksen tarkoituksena on opetella oikeaa etäisyyttä hyökkäys- ja puolustustekniikoissa. Käsitekniikat suoritetaan keski- ja yläkorkeuteen sekä jalkatekniikat alakorkeuteen liikuttaessa eteen- ja taaksepäin. On olemassa kaksi tapaa harjoitella: yhteen suuntaan ja kahteen suuntaan.

1. Yhteen suuntaan (han chok)
Hyökkäystekniikat suoritetaan liikuttaessa eteenpäin ja puolustustekniikat liikuttaessa taaksepäin.
2. Kahteen suuntaan (yang chok)
Sekä hyökkäys- että puolustustekniikat suoritetaan liikuttaessa eteen- tai taaksepäin.

Molempia voidaan harjoitella sekä yksin että parin kanssa.

Seuraavia periaatteita tulisi ottaa huomioon, jotta suoritetaan loogisia hyökkäys- ja puolustustekniikoita yhdessä oikeiden asentojen kanssa:

1. Hyökkääjän tulisi olla samanmittainen kuin puolustajan.
2. Jos pituudet eivät ole samat, asentoja tulee mukauttaa, esimerkiksi pidempi henkilö käyttää niunja sogia ja lyhyempi gunnun sogia.
3. Harjoitus on suoritettava yksin, jos pituusero on huomattava.

Harjoittelijoiden suhteelliset jalkojen asemat

A.käytettäessä gunnun sogia

Hyökkääjän jalan tulee olla 1. ja 3. askeleella puolustajan jalan ulkopuolella ja 2. askeleella sisäpuolella.

B.käytettäessä niunja sogia

Hyökkääjän jalan tulee olla 1. ja 3. askeleella puolustajan jalan sisäpuolella ja 2. askeleella ulkopuolella.

C.käytettäessä niunja sogia ja gunnun sogia

Niunja sogin tulee aina olla puolustajan jalan sisäpuolella ja gunnun sogin ulkopuolella.



3 Askeleen ottelun tyypilliset askelkuviot:

han chok – yhteen suuntaan

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (Ki-hap) (TAAKSEPÄIN, OIKEA JALKA)
 2. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
 3. Gunnun so kaunde baro jirugi
 4. Gunnun so kaunde baro jirugi
 5. Narani junbi sogi (TAAKSEPÄIN)
 6. Gunnun so kaunde an palmok makgi
 7. Gunnun so kaunde an palmok makgi
 8. Gunnun so kaunde an palmok makgi , kaunde bandae jirugi
 9. Narani junbi sogi (ETEENPÄIN)
 10. Gunnun so palmok najunde makgi (Ki-hap) (TAAKSEPÄIN, VASEN JALKA)
 11. Gunnun so kaunde baro jirugi (ETEENPÄIN)
 12. Gunnun so kaunde baro jirugi
 13. Gunnun so kaunde baro jirugi
 14. Narani junbi sogi (TAAKSEPÄIN)
 15. Gunnun so kaunde an palmok makgi
 16. Gunnun so kaunde an palmok makgi
 17. Gunnun so kaunde an palmok makgi , kaunde bandae jirugi
- Narani junbi sogi (eteenpäin)



yang chok - kahteen suuntaan

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi (Ki-hap) (TAAKSEPÄIN,OIKEA JALKA)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi
4. Gunnun so kaunde baro jirugi
5. Gunnun so kaunde baro jirugi (taaksepäin)
6. Gunnun so kaunde baro jirugi
7. Gunnun so kaunde baro jirugi
8. Narani junbi sogi (ETEENPÄIN)
9. Gunnun so kaunde an palmok makgi (TAAKSEPÄIN)
10. Gunnun so kaunde an palmok makgi
11. Gunnun so kaunde an palmok makgi , kaunde bandae jirugi
12. Gunnun so kaunde an palmok makgi (ETEENPÄIN)
13. Gunnun so kaunde an palmok makgi
14. Gunnun so kaunde an palmok makgi , kaunde bandae jirugi
15. Narani junbi sogi (TAAKSEPÄIN)
16. Gunnun so palmok najunde makgi (Ki-hap) (TAAKSEPÄIN,VASEN JALKA)
17. Gunnun so kaunde baro jirugi (eteenpäin)
18. Gunnun so kaunde baro jirugi
19. Gunnun so kaunde baro jirugi
20. Gunnun so kaunde baro jirugi (taaksepäin)
21. Gunnun so kaunde baro jirugi
22. Gunnun so kaunde baro jirugi
23. Narani junbi sogi (ETEENPÄIN)
24. Gunnun so kaunde an palmok makgi (TAAKSEPÄIN)
25. Gunnun so kaunde an palmok makgi
26. Gunnun so kaunde an palmok makgi , kaunde bandae jirugi
27. Gunnun so kaunde an palmok makgi (ETEENPÄIN)
28. Gunnun so kaunde an palmok makgi
29. Gunnun so kaunde an palmok makgi , kaunde bandae jirugi
30. Narani junbi sogi (TAAKSEPÄIN)



Ibo Matsogi

kahden askeleen ottelu

Kahden askeleen ottelun tarkoituksena on harjoitella yhdistettyjä käsi- ja jalkatekniikoita ja tämän vuoksi hyökkääjän on suoritettava käsi- ja jalkatekniikoita vuorotellen. On kuitenkin täysin hyökkääjän päätettävissä käyttääkö hän käsi- vai jalkatekniikkaa ensin. Kuten kolmen askeleen ottelussa, kahden askeleen ottelua voidaan harjoitella kahdella tavalla:

1. Hyökkäystekniikat suoritetaan liikuttaessa eteenpäin ja puolustustekniikat liikuttaessa taaksepäin.
 2. Sekä hyökkäys- että puolustustekniikat suoritetaan liikuttaessa eteen- tai taaksepäin.
- Harjoitusta suorittavien henkilöiden välinen etäisyys on periaatteessa samanmittainen kuin kolmen askeleen ottelussa, asennot ovat kuitenkin muokattavissa.
 - Harjoittelijat aloittavat samalta linjalta valmiusasennosta vastatusten.
 - Harjoituksen valmiusasento on niunja so palmok daebi makgi

Ilbo matsogi

yhden askeleen ottelu

Tämä askelottelumuoto katsotaan tärkeimmäksi näkökulmasta, jossa Taekwon-Don perustarkoitus taistelussa on saavuttaa voitto yhdellä ainoalla iskulla. Itseasiassa tätä harjoittelumuotoa ei ainoastaan harjoitella kaikilla tasoilla, vaan tekniikoita voidaan käyttää tosi tilanteissa. Tämän vuoksi on suositeltavaa harjoitella kaikkia tekniikoita mukaanlukien vastahyökkäykset, puolustus- ja hyökkäystekniikat hypyillä ja hyökkäystekniikat väistäen sekä käsillä että jaloilla. Tämän harjoittelumuodon salaisuutena on tehdä täysin täsmällisellä nopeudella.

- Harjoitusta suorittavien henkilöidenvälinen etäisyys on käytettävän tekniikan mukaan joustava, mutta kuitenkin normaali etäisyys on yhden asennon mitta.



Him Ui wolli VOIMAN TEORIA

Aloitteleva oppilas saattaa kysellä, miten liikkeisiin saa voimaa Taekwon-dossa, jotta niistä tulisi tuhoavia. Tämä voima saadaan käyttämällä suurinta suorituskykyä (matemaattisen sovelluksen kautta). Ihminen käyttää keskimäärin vain n. 10–20% kyvyistään. Jos hän pystyy edellyttämään itseltään 100% suoritusta, tekniikat pystytään esittämään tappavina. Vaikka harjoittelu tuottaa varmasti mahtavan fyysisen kunnon, ei se välttämättä auta epätavallisen kestävyuden tai yli-inhimillisen voiman hankinnassa. Tärkeämpää on, että Taekwon-Do -harjoittelu parantaa reaktiovoimaa, keskittämiskykyä, tasapainoa, hengityksen hallintaa ja nopeutta. Nämä ovat tekijöitä, jotka parantavat fyysistä voimaa.

Reaktiovoima (Bandong Ryok)

Newtonin lain mukaan jokaisella voimalla on myötä- ja vastavoima. Kun auto törmää seinään 2000 paunan voimalla, seinä palauttaa sen voiman (myötävoiman) takaisin 2000 paunan voimalla (vastavoima). Jos hyökkääjä ryntää kohti suurella nopeudella, on voima, jolla puolustaja iskee takaisin vaikka vain kevyesti, puolustava voima + hyökkääjän voima yhteensä. Kaksi voimaa yhdistettynä (hyökkääjän ja puolustajan) ovat aika vaikuttavia yhdessä. Oikean nyrkin lyöntiä autetaan vetämällä vasenta nyrkkiä taaksepäin vyölle.

Keskittäminen (Jiip Joong)

Keskittämällä iskuvoima kohteeseen pienimmälle mahdolliselle alueelle, tehostetaan iskun vaikutusta. Esim. vesiputkesta tulee voimakkaammin vettä, jos putken aukosta peitetään sormella osa. Tai lumikengillä kävelevä mies päinvastoin ei uppoa lumeen. Taekwon-Dossa iskut yleensä keskitetään kapealle kämmensyrjälle tai kahdelle ensimmäiselle rystyselle. On tärkeää, ettei kaikkia voimia päästetä irti liikkeen alussa vaan vähitellen, erityisesti tekniikan loppuvaiheessa vastustajan vitaalipisteeseen tulee voima keskittää niin, että isku aiheuttaa tyrmyksen. Sanottakoon, että mitä lyhyempi aika kuluu voiman keskittämiseen, sen suurempi on iskun voima. Äärimmäinen voiman keskittäminen pienimmälle mahdolliselle kohdealueelle vaatii jokaisen vartalon lihaksen liikuttamista yhtäaikaaisesti. Keskittäminen tapahtuu kahdella tavalla. Toinen on keskittää jokainen vartalon lihas, erityisesti lantion ja vatsan isoimmat lihakset (teoriassa nämä ovat hitaampia kuin pienemmät lihakset muualla vartalossa) kohti tarkoituksen mukaista iskevää kohtaa. Toinen tapa on keskittää liikkuvat lihakset kohti vastustajan vitaalipistettä. Tämän takia lantiota ja alavatsaa ”nykäistään” kevyesti ennen kuin jalvoja ja käsiä liikutetaan. Muista, että nykäisy voidaan suorittaa sivuttain tai pystysuoraan.

Tasapaino (Kyun Hyung)

Tasapaino on erityisen tärkeää jokaisessa urheilulajissa. Taekwon-dossa se vaatii erityistä huomiota. Pitämällä vartalo aina tasapainossa iskusta tulee tehokkaampi. Epätasapainoinen kaatuu helpommin. Asennon tulisi olla aina vakaa, mutta joustava niin hyökkäys- kuin puolustustekniikoissakin. Tasapaino on luokiteltu dynaamiseksi ja staattiseksi. Nämä ovat niin lähellä toisiaan, että maksimivoima saadaan ainoastaan säilyttämällä staattinen tasapaino



dynaamisen aikana. Jotta voidaan säilyttää hyvä tasapaino, tulee painopiste olla suoran keskilinjän keskipisteessä molempien jalkojen välissä, kun paino on jaettu tasan kummallekin jalalle. Jos suurin osa ruumiinpainosta on keskitetty yhdelle jalalle, hyvä tasapaino saadaan keskittämällä paino jalkaterän keskipisteeseen. Painopiste voidaan asettaa ruumiinpainon mukaan. Joustavuus ja polven koukistaminen ovat myös tarpeen tasapainoa säilytettäessä nopeissa hyökkäyksissä ja välittömissä palautuksissa. Lisäksi takajalan kantapää ei saisi koskaan nousta maasta iskuhetkellä. Tämä ei ainoastaan ole tarpeen hyvän tasapainon kannalta vaan myös maksimivoiman tuottamisessa.

Kontrolloitu hengitys (Hohup Jojjul)

Kontrolloitu hengitys ei ainoastaan vaikuta kestävyyteen ja nopeuteen, vaan myös valmistaa vartalon vastaanottamaan iskuja tai lisää iskun voimaa vastustajaa kohtaan. Uloshengityksen pysäyttämällä kriittisellä hetkellä, kun isku osuu vitaalipisteeseen, voidaan estää tajunnan menettäminen ja pistävän kivun tunne. Terävä hengitys iskun hetkellä ja hengityksen pysäyttäminen liikkeen suorittamisen aikana jännittää vatsalihakset keskittymään maksimaaliseen voimaan ja ponnistukseen. Hidas sisään hengitys auttaa valmistautumaan seuraavaan liikkeeseen. Älä koskaan hengitä sisään torjuessasi hyökkäystä tai iskiessäsi vastustajaa! Tämä haittaa liikkeen suorittamista ja aiheuttaa voiman menetyksen. Oppilaiden tulisi harjoitella ns. valehengitystä salatakseen ulkoiset merkit väsymyksestä. Kokenut taistelija suorittaa varmasti hyökkäyksen huomatessaan vastustajansa uupumuksen. Yksi hengitys vaaditaan yhdelle liikkeelle (poikkeuksena jatkettut liikkeet).

Massa (Zilyang)

Matemaattisesti maksimaalinen kineettinen energia tai voima saadaan maksimaalisesta ruumiinpainosta ja nopeudesta. Tärkeää on, että ruumiinpaino lisääntyy liikettä suoritettaessa. Maksimi ruumiinpaino saadaan lantion kääntöliikkeellä. Siis lantio käännetään samaan suuntaan kuin torjuva tai hyökkäävä kohta. Toinen tapa on taivuttaa polvia. Tämä suoritetaan nostamalla liikkeen alussa lantiota ja iskun hetkellä laskemalla se alas pudottamalla ruumiinpaino liikkeessä.

Nopeus (Sokdo)

Nopeus (kiihtyvyys) on olennaisin tekijä voimassa. Tieteellisesti voima=massa x kiihtyvyys. Kineettisen energian teorian mukaan jokaisen kohteen niin paino kuin myös nopeus lisääntyvät alaspäin suuntautuvassa liikkeessä. Tästä syystä iskun hetkellä käden sijainti on normaalisti olkapäitä alempana ja jalka alempana lantiota vartalon ollessa ilmassa. Reaktivoimaa, kontrolloitua hengitystä, tasapainoa, keskittämistä ja lihasten rentouttamista ei voi olla huomioimatta. Kuitenkin nämä ovat tekijöitä, jotka myötävaikuttavat nopeuteen ja yhdessä joustavien ja rytmisten liikkeiden kanssa, hyvin harjoiteltuna ja koordinoituna saavat aikaan maksimivoiman.



Asennot

Charyot Sogi



Huomioasento (kumarrusasento)

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

Narani Sogi



Yhdensuuntainen asento

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

Moa Sogi



B

Lähiasento

- jalkaterät yhdessä osoittaen suoraan eteenpäin
- jalat ja selkä suorassa, rento ja ryhdikäs asento



A



B



C



Annun sogi



Istuma-asento

- 1,5 kertaa hartioden levyinen asento 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



Kävelyasento

- 1,5 kertaa hartioden pituinen asento etummaisesta jalan varpaiden päistä takimmaisesta jalan varpaiden päihin. Hartioden levyinen asento jalan keskikohdasta mitattuna
- etummainen jalka koukkuun, polvi kantapäähän kanssa pystysuoralle linjalle, takimmainen jalka suorana
- takimmainen jalka 25° kulmassa rintamasuuntaan nähden, etummainen jalka suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle

Niunja sogi



L-asento

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



Gojung Sogi



Korjattu L-asento

- korjattu L-asento
- 1,5 kertaa hartioden pituinen mitattuna etummaisesta jalan varpaista takimmaisesta jalan sisäsyryään
- paino tasaisesti kummallakin jalalla

Guburyo Sogi



B

Taivutettu asento

- tukijalka selvästi koukussa
- toinen jalka koukussa jalkapohja tukijalan polven kohdalla jalan ulkosyryä alaspäin
- hartialinja suoraan menosuuntaan tai 45°



A

Dwitbal Sogi



Takimmaisesta jalan asento

- hartioden pituinen jalkaterien ulkopuolelta mitattuna
- takimmaisesta jalan polvea koukkuun, polvi varpaiden yläpuolella
- etummainen jalka koukussa, päkiä koskettaa maata
- etummainen jalka 25°, takimmainen jalka 15° sisäänpäin kääntyneenä
- paino suurimmaksi osaksi takimmaisella jalalla



Kyocho Sogi



X-asento

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

Nachuo Sogi



Matala-asento

- pitkä kävelyasento, 1,5 hartioiden pituinen etummaisesta jalan kantapäältä takimmaisesta jalan varpasiin



Sanastoa

Arvonimet (*chingo kubun*)

boo sabum nim	apuopettaja, I – III dan
sabum nim	kansainvälinen opettaja-arvo, IV – VI dan
sahyun nim	mestari, VII – VIII dan
saseong nim	suurmestari, IX dan

Harjoitteluvälineet (*sooryon jangbi*)

do jang	harjoitussali
do bok	harjoittelupuku
jeogori	puvun takki
baji	puvun housut
ti	vyö

Suunnat

ap	eteen
yopap	etuviistoon
yop	sivulle
yopdwi	takaviistoon
dwit	taakse
dwiro	taaksepäin
dwijibun, dwijibo	käänteinen (upset)
naeryo	alaspäin
ollyo	ylöspäin
anuro	sisäänpäin suuntautuva tekniikka
bakuro	ulospäin suuntautuva tekniikka
an	sisäpuoli
bakat	ulkopuoli
olligi	ylös
baro	suora (esim. vasen jalka – vasen käsi)
bandae	ristikkäin (esim. vasen jalka – oikea käsi)
orun	oikea
wen	vasen
ohnmom	vartalo suoraan eteenpäin (full facing)
bahnmom	vartalo viistosti eteenpäin (half facing)
yopmom	vartalo sivuttain (side facing)
homi	suorakulma(inen)
soopyong	horisontaalinen
sewo	vertikaali, Pystysuora
wi	ylä-, ylös-, koho- (Upper)



sun
opun

syRJällään (pystyasennossa)
lapeellaan kämmen alaspäin

Korkeudet

najunde
kaunde
nopunde

alakorkeus (navasta alaspäin)
keskikorkeus (navasta ylöspäin –solisluusta alaspäin)
yläkorkeus (solisluulinjasta ylöspäin)

Jalka ja sen osia

bal
apkumchi
dwitkumchi
dwichook
baldung
balkal
moorup
kyong gol
balkut
balgarak
balkal dung
yop baldung
yop bal badak

jalka
päkiä
kantapää jalkapohjan puolella
kantapään takaosa
jalkapöytä
jalkasyrjä
polvi
sääri
varpaan päät
varpaat
jalkasyrjä sisäpuoli (vrt. sonkal dung)
jalkapöydän ulkosyrjä (käytetään torjuntatekniikoissa)
jalkasyrjän keskiosa (käytetään torjuntatekniikoissa)

Käsi ja sen osia

son
sonkal
sonbadak
songarak
sonkut
opun
sun
dwijibun
palmok
palkup
joomuk

ap joomuk
dung joomuk
yop joomuk
mit joomuk
ghin joomuk

käsi
veitsikäsi (käden osana kämmen syrjä)
kämmen
sormi
sormenpäät
kämmen alaspäin
kämmen pystyasennossa
kämmen ylöspäin
käsivarsi (tarkemmin 1/3 käsivarresta)
kyynerpää
Nyrkki (ap, dung, yop ja mit määrittävät nyrkistä/rystysistä
käytettävää osaa)
eturystyset
sivurystyset
sivunyrkki
alanyrkki
pitkä nyrkki



pyun joomuk	avoin nyrkki, kämmenpohja
homi sonkut	sormenpäät suorassa kulmassa kämmeneen nähden
umji	peukalo
inji	etusormi
joongji	keskisormi
han songarak	yksi sormi /etusormi
doo songarak	kaksi sormea/ etu- ja keskisormi
bandal son	kämmenkaari
gomson	"karhunkämmen"
mit palmok	käsivarren alapuoli
an palmok	käsivarren sisäpuoli (peukalon puoleinen)
bakat palmok	käsivarren ulkopuoli (pikkusormen puoleinen)
dung palmok	käsivarren yläpuoli

Kehon osia

mori	pää
ima	otsa
hudoo	takaraivo
mok	kaula
angoo	silmät
gwanja nori	ohimo
injoong	ylähuuli
yop tok	leuka
hoo-i-boo	korvan tausta
gyol hoo	aatamin omena
euhe	olkapäät
myong chi	solar plexus
sataguni	nivuset
nang shim	"superyllätyssektori"
gyodurang	kainalokuoppa
nuk gol	kylkiluut
kongpat	munuaiset
anjok hobok dari	sisäreisi

Potkut

i-jung chagi	tuplapotku(sama potku kahdesti samalla jalalla)
samjung chagi	kolmoispotku (sama potku kolmesti samalla jalalla)
yonsok chagi	peräkkäinen potku (kaksi tai useampia potkuja samalla jalalla, eri tekniikoita ja eri suuntiin)
honhap chagi	yhdistelmä potku (kaksi tai useampia potkuja kumpaakin jalkaa käyttäen)
twimyo	lentävä, hyppypotku



twio	hyppy
nomo chagi	ylihyppy (potku hypäten esteen yli)
anuro chagi	potku sisäänpäin
bakuro chagi	potku ulospäin
noollo chagi	alaspäin painava potku
naeryo chagi	potku ylhäältä alaspäin
apcha busigi	etupotku
dollyo chagi	kiertopotku (vastustaja etuviistossa, osuma päkiällä)
yopcha jirugi	sivupotku
yopap cha busigi	sivuetupotku
yop dollyo chagi	kiertopotku (vastustaja edessä)
dwitcha jirugi	takapotku
bandae dollyo chagi	takakiertopotku
bituro chagi	potku ulospäin, Twisting kick
sewo chagi	pystysuora potku (vertical kick, joko anuro tai bakuro)

apcha milgi	työntävä etupotku
pihamyo chagi	pakeneva potku
suroh chagi	jalkapyyhkäisy
apcha momchugi	suojaava, mittaava potku eteen
yopcha momchugi	suojaava, mittaava potku sivulle
doro chagi	"waving kick" (torjuntatekniikka)
golcho chagi	koukkaava potku (torjuntatekniikka)
goro chagi	koukkupotku
bandae dollyo gorochagi	takaa kiertävä koukkupotku
moorup ollyo chagi	potku ylöspäin polvella
yopcha milgi	työntävä sivupotku
yopcha tulgi	sivupotku päkiällä, "pisto"
taerimyo chagi	yhtäaikainen isku- ja potkutekniikka
tulumyo chagi	yhtäaikainen pisto- ja potkutekniikka
butjapgo chagi	yhtäaikainen kiinniotto- ja potkutekniikka

Muuta sanastoa

jirugi	lyönti
taerigi	isku
tulgi	pisto
makgi	torjunta
chagi	potku
ghutgi	sivallus
pihagi	väistö
milgi	työntö
bal gisool	jalkatekniikat
son gisool	käsitekniikat
charyot	valmiusasento (kumarrukseen)
kyong ye	kumarrus



junbi	valmistautukaa
koryon op	ilman komentoa
si jak	aloita
guman	lopeta
swiyo	lepo
baro	paluu lopetusasentoon
tyro tora	kääntykää (kääntäkää selkänne)
hae san	poistukaa
gesok	jatkakaa
sang	kaksois/tupla (esim. kaksi eri torjuntaa)
doo	kaksois, tupla (esim. kahdella kädellä suoritettava torjunta)
wae	yksi, yhdellä (single)
saju	neljään suuntaan
ilbo matsogi	1-askeleen ottelu
ibo matstogi	2-askeleen ottelu
sambo matsogi	3-askeleen ottelu
han chok	yhteen suuntaan (askelottelu)
yang chok	kahteen suuntaan (askelottelu)
omgyo didigi	askellus
omgyo didimyo dolgi	askelkäännös
ilbo omgyo didigi	yksi askel
ibo omgyo didigi	kaksoisaskellus
sambo omgyo didigi	kolmoisaskellus
dolgi	käännös
gujari dolgi	paikallaan käännös
hong	punainen
chong	sininen
golcho	tarttuva, kiinnittyvä
dollimyo	ympyränmuotoinen, pyöreä, kierto-
dollyo	kääntyvä, kierto-
chookyo	nouseva
hechyo	erottava
noollo	alaspäin painava
miro	työntävä
twigi	hyppy
dung	toispuoleinen (esim.sonkal dung)
daebi	vartioiva, varmistava, suojeleva
bituro	kiertäminen, vääntö
bandal	kaari, kaareva
san	W-muotoinen
digutja	U-muotoinen
gutja	9-muotoinen
golcho / goro	koukku, koukkaus
narani	yhdensuuntainen



migulgi	liuku
jaggi	polkaisu/tallaus (Stamping)
jajun bal	jalkojen siirto/liuku
bal golgi	kaato (jaloilla)
momchau	suojaus
momchau makgi	suojaava, mittaava torjunta
momchugi	suojaava tekniikka
mom nachugi	pudottautuminen, vartalon pudotus
namja	mies, miehet, miespuoliset
yoja	nainen, naiset, naispuoliset
sibum	näytös
simsa	vyökoe
kyong gi	kilpailut
matsogi	ottelu
hosin sul	itsepuolustus
hohup jojul	hengitystekniikka (breath control)

hana	1
dol	2
set	3
net	4
tasot	5
yosot	6
ilgop	7
yodul	8
ahop	9
yol	10
yol hana	11
sumul	20
seoreun	30
maheum	40
shiun	50
yehsoon	60
ilhuen	70
yoeduen	80
ahven	90
baek	100

Tae	Hyppääminen, potkaiseminen tai murskaus jalalla
Kwon	Nyrkki, lyönti tai tuhoaminen kädellä
Do	Tie, tapa, taito, periaate
ITF	International Taekwon-Do Federation
Taekwon-Do yoksa	Taekwon-Don historia



Ye Ui
Yom chi
In nae
Guk gi
Baekjul boolgool
Ui

Kohteliaisuus
Rehellisyys
Uutteruus
Itsehillintä
Lannistumaton henki
Oikeudenmukaisuus