



ITF Taekwon-do Raasepori ry

TEORIA



Tervetuloa mukaansatempaavan harrastuksen pariin! Taekwon-do on monipuolinen kamppailulaji, joka kehittää sekä ruumista että mieltä. Säilytä tämä teorialehtinen myöhempää käyttöä varten myös alkeiskurssisi jälkeen. Lisäsuosituksia kirjallisuudesta voit tiedustella ohjaajilta.

Taekwon-do on nuori laji, sen katsotaan muotoutuneen nykyiselleen Koreassa 1950-luvulla. Lajin oppi-isä on korealainen kenraali Choi Hong Hi (1918 - 2002). Choi Hong Hi yhdisteli tekniikoita muinaisesta korealaisesta potkulajista Taek kyonista sekä karatesta. Choi Hong Hin visio oli luoda kansalliset, uskonnolliset, rodulliset ja ideologiset rajat ylittävä ihmistä monipuolisesti kehittävä itsepuolustuslaji, jossa yhdistyvät älylliset ponnistelut sekä toimivat tekniikat ja josta on muodostuva harjoittajalle elämäntapa. Choi Hong Hin voi katsoa onnistuneen tavoitteessaan, sillä taekwon-do eri tyylisuuntineen on maailman laajimmalle levinnyt kamppailulaji. Edustamamme tyylisuunta ITF (International Taekwondo Federation) pysyy uskollisena kenraali Choi Hong Hin opeille. Yleisin taekwondon muoto, WTF (World Taekwondo Federation) on olympialaji.

Kenraali Choi Hong Hi

” Kenraali Choi Hong Hi (9. marraskuuta 1918 Myong Chun - 15. kesäkuuta 2002 Pjongjang, Pohjois-Korea) oli Taekwon-Don perustaja ja suurmestari. Choi kehitti Taekwon-Don elämäntyönään monien harjoittelemansa eri taistelulajien pohjalta ja oli International Taekwon-Do Federationin puheenjohtaja sen perustamisesta kuolemaansa saakka.

Choi Hong Hi syntyi 9. marraskuuta 1918. Hän joutui heti synnyttyään vanhempiansa huolen kohteeksi koska oli sairaalloinen ja heiveröinen. Choin isä lähetti poikansa oppiin erään Korean kuuluisimman kalliografiaopettajan luokse. Hän opetti Choille myös

tae kyonia, muinaista korealaista taistelulajia. Vuonna 1937 Choi lähetettiin Japaniin opintojensa vuoksi. Siellä hän opiskeli Shotokan-tyylistä karatea saavuttaen toisen danin mustan vyön. Toisen maailmansodan sytyttyä Choi pakkovärvättiin Japanin armeijaan ja tuomittiin pian seitsemäksi vuodeksi vankeuteen japanilaisvaltaa vastaan suuntautuneiden kapinointien vuoksi. Hän kuitenkin välttyi pitkältä vankeusajalta rauhan koittamisen ansiosta.

Rauhan koittaessa elokuussa 1945 Choi vapautui ja alkoi opettaa lajiaan Etelä-Korean armeijassa. Hän eteni kovaa vauhtia sotilasurallaan ja levitti lajiaan tehokkaasti ympäri maata. Koreasta Choi lähti levittämään lajiaan miltei heti myös Yhdysvaltoihin. Lajin viralliseksi nimeksi hyväksyttiin "Taekwon-Do" 11.4.1955. Moni pitääkin tätä päivämäärää Taekwon-Do:n syntymäajankohtana. Vuonna 1959 lajia alettiin levittää myös muihin maihin (mm. Malesiaan ja Singaporeen) ja 22.3.1966 perustettiin kansainvälinen Taekwon-Do -liitto, International Taekwon-Do Federation (ITF). Perustamassa oli yhdeksän maata: Vietnam, Singapore, Malesia, Italia, Saksan liittotasavalta, Turkki, Arabiemiirikunnat, Yhdysvallat, ja Korean tasavalta.

Kenraali Choi kuoli lauantaina 15. kesäkuuta 2002 84-vuotiaana. Hänet haudattiin Pohjois-Koreaan, Pjongjangiin." (Wikipedia)

Yleistä lajista

Kamppailulajien historia on monipuolinen ja pitkä. Taekwon-do on lajina nuori ja määrätietoisesti kehitetty. Taekwon-do lainaa ja ammentaa niin itämaisestä perinteestä kuin ihmiskunnan historiasta laajemminkin. Lajin nimeksi vakiintui taekwon-do vuonna 1955. Taekwon-do käännettään suomeksi jalan ja käden tienä: Tae = jalka, potku; Kwon = käsi, lyönti; Do = ajattelu, tie



ITF Taekwon-do -puvun selkäpuolen kuvio symbolisoi ikivihreää puuta ja oppilaan kehittymistä lajissa.

ITF Taekwon-don logossa on kuvattuna kenraali Choi Hong Hin nyrkki

Arvot, moraali

Kenraali Choi Hong Hin hahmottelemalla taekwon-dolla on vahva moraalinen pohja, jossa sidotaan yhteen inhimillisen kehityksen korkeammat arvot sekä yksilön nöyryys ja toiminta yhteisen hyvän puolesta.

Taekwondoinilla on viisi hyvettä, jotka ohjaavat harjoittelua:

1. kohteliaisuus
2. rehellisyys
3. kärsivällisyys
4. itsehillintä
5. lannistumaton henki

Jokaisen harjoituksen alussa lausumme taekwond-do valan muistuttaaksemme mieliimme, miksi ja kuinka harjoitteleme:

1. Minä lupaan noudattaa taekwon-don sääntöjä
2. Tulen kunnioittamaan opettajia ja ylempiä voitiä
3. Lupaan olla käyttämättä taekwon-doa väärin
4. Tulen olemaan puolestapuhujana vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa

Salietiketti

Taekwon-dossa noudatamme salietikettiä, yhteisiä sääntöjä, joiden avulla on esimerkiksi toisilla saleilla vieraileminen helpottuu. Laji on hierarkisesti rakennettu ja pidämme tärkeänä osoittaa kunnioitusta vanhemmillemme.

Harrastaminen

Treeneissä harjoitellaan perustekniikoita, erikoistekniikoita, liikesarjoja, ottelua sekä itsepuolustusta.

Kenraali Choi Hong Hin ohjeet harjoitteluun:

1. Opiskele voiman teoriaa huolellisesti.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja merkitys selvästi.
3. Yhdenaikaista katse, käden ja jalan liike sekä hengitys yhdeksi toiminnoksi.
4. Hyökkäyksessä valitse sopiva tekniikka ja kohde vastustajan vartalossa.
5. Harjoittele löytääksesi sopivan kulman ja etäisyyden hyökkäykseen ja puolustukseen.
6. Pidä sekä kädet että jalat hiukan taivutettuina liikkeessä.
- [7.]¹ Jouta polvista luodaksesi siniaallon.

¹Alkuperäisissä harjoitusohjeissa on kahdeksan kohtaa, mutta laji elää ja kehittyy ja tekemisen tapa muuttuu ajoittain.

Lajissa eteneminen

Lajin harrastaja etenee lajissa gup-asteikkoa pitkin. Tunnuksena kullekin asteelle on arvon mukainen vyö. Väreihin liittyy symboliikkaa:

Valkoinen 10 gup; keltaisella ” natsalla” (ylempi valkoinen) 9 gup

” kuvastaa viattomuutta ja puhtautta, kuten aloittelijaa, jolla ei ole aiempaa kokemusta taekwon-dosta. Hänen kohdallaan paperi on tyhjä ja avoin opetukselle ja uusille tiedoille”

Keltainen 8 gup; keltainen vihreällä ” natsalla” 7 gup

” maan väri symboloi pohjaa, josta kasvi - taekwon-do -taidot - alkavat kasvaa. Taekwon-doa voidaankin symboloida kasvin kasvulla.

Keltaisella värillä luodaan lajin perusta.”

Vihreä 6 gup; vihreä sinisellä ” natsalla” 5 gup

” Vihreä kuvaa taekwon-do-kasvin kasvua: kasvin vihreyttä, sen lehtiä ja elinvoimaa. Vihreän vyön haltijan taidot alkavat jo kasvaa - siemenestä on kehittynyt verso.”

Sininen 4 gup; sininen punaisella ” natsalla ” 3 gup

” symboloi taivasta, jota kohti taekwon-do-kasvi kasvaa. Taivas laajentaa yhä harjoittelijan mahdollisuuksia oppia ja kehittyä. Sinisen vyön haltija huomaa jo mahdollisuutensa valintoihin ja kasvavan vastuun, hän tuntee tietävänsä jo melko paljon, mutta taivas on ääretön ja täynnä tietoa.”

Punainen 2 gup; punainen mustalla ” natsalla ” 1 gup

” kuvastaa vaaraa. Harjoittelua on edennyt jo pitkälle, ja hänen täytyy ottaa vastuuta ja harjoitella kontrollia. Punaisen vyön haltijan tekniikat voivat jo aiheuttaa suurta vahinkoa, joten vyön

väri varoittaa sekä vihollista että vyön haltijaa itseään tämän voimista.”

Musta I - IX dan

” valkoisen vastakohta kuvaa kypsyyttä ja pätevyyttä taekwon-dossa. Alkaa uusi oppiminen, sillä tässä vaiheessa harjoittelija huomaa, miten vähän hän loppujen lopuksi tietääkään. Mustan vyön haltija on oppinut aakkoset, ja nyt on aika opetella lukemaan. Musta, kuten ympäröivä avaruus, on ääretön ja täynnä opeteltavaa.”

Vyökokeet

Vyökokeita järjestetään yleensä kahdesti vuodessa, keväällä ja talvella. Ohjaajasi arvioi, oletko valmis osallistumaan kokeeseen. Tarkemmat tiedot ajankohdista ja maksuista saat ohjaajalta. Alempien väiden kokeet pyritään järjestämään Raaseporissa, mutta ylempien väiden kokeet saattavat olla toisella paikkakunnalla. Kysy yhteiskyytejä, jos sellaista tarvitset.

Treenikortti

Voit pyytää treenikortin ohjaajaltasi tai tulostaa sen seuran Internetsivuilta. Pidä kortti aina mukanasasi. Jätä kortti ohjaajalle tai pinoon ennen treenejä ja muista ottaa se mukaasi harjoittelun päätyttyä.

Kilpaileminen

Kenraali Choi Hong Hin ajatus oli, että kilpaileminen on hyväksi myös koko lajille ja kilpailemiseen kannustetaan. Kilpailemisen ei tarvitse olla vakaavaa, vaan sen voi ottaa itsensä kehittämisen kannalta ja nauttia oppimastaan. Lajin kannalta on tärkeää, että lajin harjoittajat tapaavat toisiaan, vaihtavat tietoja ja tekniikoita ja solmivat suhteita ympäri maailman. Kilpailla voi

liikesarjoissa, erikoistekniikoissa, ottelussa sekä voimassa. Kysy ohjaajaltasi tulevista kilpailusta ja lähde rohkeasti mukaan!

Sanastoa

Taekwon-don komentokieli on korea (hangu). Sanojen kirjoitusasu, translitteraatio, vaihtelee ja jokaisella opettajalla on oma tapansa lausua komennot.

suurmestari (9.dan)	saseong
mestari (7. -8.dan)	sahyun
kansainvälinen opettaja (4. -6.dan)	sabonim
apulaisopettaja (1. -3.dan)	boosabonim
huomio (kumarrusasento)	charyot
kumartakaa	kyong ye
valmistautukaa	junbi
ilman laskemista	koryon op chi
luvun mukaan aloittakaa	koryon macho so si jak
lopettakaa	kesok
jatkakaa	guman
alkuasentoon	baro
lepo	swiyo
poistukaa	hae san

yksi	hana
kaksi	do l
kolme	set
neljä	net
viisi	tasot
kuusi	yosot
seitsemän	i l gop
kahdeksan	yodul
yhdeksän	ahop
kymmenen	yol
yksitoista	yol hana
kaksikymmentä	samul
kolmekymmentä	sorun
neljäkymmentä	mahun
viisikymmentä	chiun
kuusikymmentä	yesun
seitsemänkymmentä	irrun
kahdeksänkymmentä	yodun
yhdeksänkymmentä	ahun
sata	pek

kyynärvarsi	palmok
sisäpuoli	an
ulkopuoli	bakat
nyrkki	joomuk
etunyrkki (kaksi ensimmäistä rystystä)	ap joomuk
jalka	bal
käsi	son
veitsikäsi	sonkal
takanyrkki	dung joomuk
sivunyrkki	yop joomuk
kämmen	sonbadak
sormi	songarak
sormenpää	sonkut
sormenpää: kämmen alaspäin	opun sonkut
sormenpää: kämmen pystyssä	sun sonkut
sormenpää: kämmen ylöspäin	dwijibun sonkut
kyynärpää	palkup
päkiä	apkumchi
jalkasyrjä	balkal
polvi	moorup
pää	mor i
niska	mok

rinta	gasum
vatsa	bokboo
alakorkeus	najunde
keskikorkeus	kaunde
yläkorkeus	nopunde
oikea	orun
vasen	wen
lyönti	jirugi
torjunta	makgi
potku	chagi
isku	taerigi
pisto	tulgi
väistö	pihagi
hyppy	twigi
suora (esim. oikea jalka, oikea käsi)	baro
ristikkäinen (esim. oikea jalka, vasen käsi)	bandae
rintamasuunta suoraan (full facing)	ohnmom
rintamasuunta viistoon (half facing)	bahnmom
rintamasuunta sivulle (side facing)	yopmom
alas	naeryo
ylös	ollyo
tarttuva, kiinnittyvä	golcho

ympyränmuotoinen	dollimyo
kahden, kaksois-,	doo
kääntyvä, kierto-	dollyo
nouseva	chookyo
irrottava, kiilautuva	hechyo
painava	noollo
työntävä	miro
lentävä, hyppy-	twimyo
varmistava	daebi
kaksois	sang
eteen	ap
sivulle	yop
taakse	dwit
etuviistoon	yobap
takaviistoon	ypodwit
sisäänpäin	annuro
ulospäin	bakkuro
taaksepäin	durogi
eteenpäin	nakagi
rinnakkaisasento	narani sogi
kävelyasento	gunnun sogi
L-asento	niunja sogi
istuma-asento	annun sogi
taivutettu asento	goburyo sogi
pysty asento	goojung sogi
lähiasento	moa sogi

X-asento
takajalan asento
matala asento
pystysuora asento
yhden jalan asento
viisto asento

kyocha sogi
dwitbal sogi
nachyo sogi
soojik sogi
waebal sogi
sasun sogi

neljään suuntaan
kolmen askeleen ottelu
kahden askeleen ottelu
yhden askeleen ottelu
ottelu
itsepuolustus
vapaaottelu
sininen
punainen
ensimmäinen
toinen
kolmas
vyökoe
kilpailut
harjoitussali

saju
sambo matsogi
ibo matsogi
ilbo matsogi
matsogi
hosin sul
chaju matsogi
chong
hong
il
i
sam
simsa
kyong gi
do jang

puku

do bok

takki

joegori

housut

baji

vyö

ti

Liikesarjat

Taekwon-don tekniikat on nivottu 24:ksi erilaiseksi liikesarjaksi, joissa näkyy lajin kauneus, joka parhaimmillaan toteuu ” ylväästi kuin joutsen, voimaakkasti kuin hevonen” . Liikesarjojen avulla on mahdollista harjoitella vahingoittaviksikin tarkoitettuja

tekniikoita ilman vastustajaa. Liikesarjat kehittävät ottelutekniikoita, vartalonhallintaa, lihasvoimaa, hengitystä, sulavia liikkeitä sekä rytmistä liikettä. Jokaisella liikesarjalla on oma tarinansa ja ne kuvaavat usein jotakuta merkityksellistä henkilöä tai tapahtumaa Korean historiassa.

Chon-Ji (18 liikettä)

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.

Dan-Gun (21 liikettä)

On nimetty pyhän Dan-Gunin mukaan, joka perusti Korean vuonna 2333 eKr. Nimi tarkoittaa santelipuukuningasta.

Do-San (24 liikettä)

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)

Won-Hyo oli tunnustettu munkki, joka toi Buddhalaisuuden Silla-dynastiaan vuonna 686 jKr.

Yul-Gok (38 liikettä)

Yul-Gok on suuren filosofin ja oppineen Yi I:n (1536 – 1584) salanimi. Hänen lempinimensä oli ” Korean Kungfutse” . Liikesarjan 38 liikettä viittaavat hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitsi 38. leveysasteella (nykyinen Koreoiden raja, sotilasaluetta). Diagrammi tarkoittaa ” oppinutta, koulutettua” .

Joong-Gun (32 liikettä)

On nimetty isänmaallisen Ahn Joong-Gunin mukaan. Hän salamurhasi Hiro-Bumi Iton, ensimmäisen japanilaisen kenraalikuvernöörin Koreassa. Ito näytteli merkittävää osaa Japanin ja Korean yhteenliittämisessä.

32 liikettä kuvastaa herra Ahnin ikää, kun hänet teloitettiin Lui-Shungin vankilassa v.1910.

Toi-Gye (37 liikettä)

Toi Gye on merkittävän oppineen Yi Hwangin (1500-luvulla) nimimerkki. Hän oli uuskungfutselaisuuden perustaja. 37 liikettä viittavat hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella ja diagrammi tarkoittaa ” oppinutta, koulutettua.

Hwa-Rang (29 liikettä)

On nimetty Hwa-Rang nimisen nuorisoryhmän mukaan. Ryhmä perustettiin Silla-dynastiassa 600-luvun alussa. 29 liikettä kuvaa 29. jalkaväkidivisioonaa, jossa Taekwon-Do kehittyi kypsyyteensä 1950-luvun alussa. Nimi Hwa-Rang tarkoittaa ” miehisyyden kukoistuksen tie” tai ” miehuuden kukka” .

Choong-Moo (30 liikettä)

On nimi, joka annettiin Lee-dynastian amiraali Yi Soon-Sinille. Hänen kerrotaan keksineen vuonna 1592 ensimmäisen panssaroidun taistelualuksen nimeltään Kobukson. Alusta väitetään nykyisen sukellusveneeseen edelläkävijäksi. Tämän liikesarjan päättyminen vasemman käden hyökkäykseen kuvastaa hänen valitettavaa kuolemaansa, mitä ennen hänellä ei ollut tilaisuutta osoittaa uskollisuuttaan kuninkaalle.

Mustan vyön liikesarjat:

Kwang-Gae, Po-Eun, Be-Baek, Eui-Am, Choong-Jang, Juche, Sam-Il, Yoo-Sin, Choi-Yong, Yon-Gae, Ul-Ji, Moon-Moo, So-San, Se-Jong, Tong-Il

Lähteet ja lainaukset:

Gen. Choi Hong Hi Encyclopedia of Taekwon-do

ITF Taekwon-do Liitto ry:n säännöt

Kujala, Mikko ja Sundberg, Ville: Etelä- ja Keski-Suomen ITF Taekwon-Do ry (EKSTKD ry teoriapaketti); 2004

O' Neill M.D.: The Taekwon-do Student's Handbook; 1999

Wikipedia. www.fi.wikipedia.org