



Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet

Harjoittelun salaisuudet ovat perusasioita, jotka harrastajan on hyvä painaa huolellisesti mieleensä.

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