

Taekwon-Don perustietopaketti

3.5.2020

태권도



Sisältö

Johdanto	3
Taekwon-Do	4
Taekwon-Don aloittaminen	5
Kilpaileminen	5
Taekwon-Don vyöarvojärjestelmä	6
Vöiden värien merkitys	8
Sanastoa	9
Perusasentoja	13
Käsitekniikoita	17
Potkuja	22
Neljään suuntaan lyönti ja torjunta	25
Liikesarjat (Tul)	29
Askelottelut (Matsogi)	32
Ottelu (free sparring)	33
Harjoittelun salaisuudet	34
Nopea, jatkuva ja yhdistetty liike	34
Taekwon-Don voiman teoriasta	35
Vastavoima.....	35
Voiman keskittäminen.....	35
Tasapaino	35
Hengitys	35
Massa.....	36
Nopeus.....	36
Taekwon-Do-ympyrä	36
Henkiset taidot (Do).....	37
Taekwon-Don kehittäjä	40
Lisätiedot ja lähteet.....	41

Johdanto

Seuralla on paljon kirjallista materiaalia ja tietoa dokumentoituna ja jaettuna harrastajille. Toiveita on tullut matkan varrella, että olisi kiva olla tarkempaa ja yleistä tietoa tekniikoista ja yleensä käytännöistä, yksien kansien sisällä.

Tämä perustietopaketti korvaa aikaisemman, lähinnä lasten alkeiskurssilaisille tarkoitetun, tekniikkavihkon.

Vanha dokumentti on kokenut melkoisen muodonmuutoksen, mutta paljon siitä on jäljelläkin. Alkuperäisen dokumentin ovat laatineet mestari Mariusz Steckiewicz ja sabum Saija Aalto. Päivityksen ovat tehneet sabum Sanna Mäkinen ja sabum Tarja Korhonen keväällä 2020. Monet valmennustiimin ja hallituksen jäsenet ovat antaneet arvokkaita sisältöehdotuksia valmisteluvaiheessa. Muutos- ja korjausehdotuksia sekä muita toiveita otetaan mielihyvin vastaan jatkossakin. Kehitellään tästä mieluisa ja hyvä perustietopaketti.

Taekwon-Do koostuu hyvin monesta osa-alueesta ja tekniikoita ja niiden variaatioita on loputon määrä. Olemmekin rajanneet tähän dokumenttiin tietoa, jota Taekwon-Don harrastaja tarvitsee varsinkin lajin alkutaipaleella. Olemme lisänneet paljon myös linkkejä erillisiin dokumentteihin sekä videoihin. Ne on merkitty erikseen sinisellä.

Taekwon-Dossa käytetään pääasiassa koreankielisiä termejä. Suomenkieliset termit ovat epävirallisia, mutta olemme sisällyttäneet tähän dokumenttiin myös korea-suomi-sanastoa, josta on apua tekniikoiden koreankielisten nimien muistamisessa.

Edessäsi on nyt päivitetty dokumentti, josta toivomme olevan sinulle hyötyä, olet sitten aloittava harrastaja tai jo pidemmälle ehtinyt.

Antoisia lukuhetkiä!

Sanna Mäkinen

Tarja Korhonen

Taekwon-Do

Mitä sana Taekwon-Do tarkoittaa?

Taekwon-Do muodostuu koreankielisistä sanoista Tae (jalka, potku), Kwon (nyrkki, isku) ja Do (tie, elämäntapa). Nykyisen muodon ja nimen lajille ehdotti suurmestari Choi Hong Hi, 9. Dan, huhtikuun 11. päivänä vuonna 1955. Tätä päivää pidetäänkin Taekwon-Don syntymäpäivänä.

태
권
도

Mitä Taekwon-Do on?

Taekwon-Do on monipuolinen kamppailulaji, jossa on eri osa-alueita itsepuolustuksen lisäksi; peruskäsitekniikat, potkut, erikoispotkut, liikesarjat ja ottelu sekä murskaus. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi laji kehittää henkisiä kykyjä, sillä harrastajilta edellytetään muun muassa kohteliaisuutta ja hyvää käytöstä. Taekwon-Don pääperiaatteet kohteliaisuus, rehellisyys, periksiantamattomuus, itsehillintä ja lannistumaton henki sekä salilla että sen ulkopuolella ovat lajissa yhtä tärkeitä kuin potkut, lyönnit ja torjunnat.

Taekwon-Do:ssa voi myös kilpailla. Kilpailulajeja ovat liikesarjat, ottelu, voimamurskaus, erikoistekniikka sekä näytösottelu.

Taekwon-Dossa käytetään valkoista harjoituspukua, josta käytetään nimitystä Dobok. Puvun takki solmitaan harrastajan vyöarvoa kuvaavalla vyöllä. Naiset voivat käyttää puvun alla valkoista toppia tai T-paitaa. Tatamilla ollaan paljain jaloin. Muuta varustetta ei tarvita.

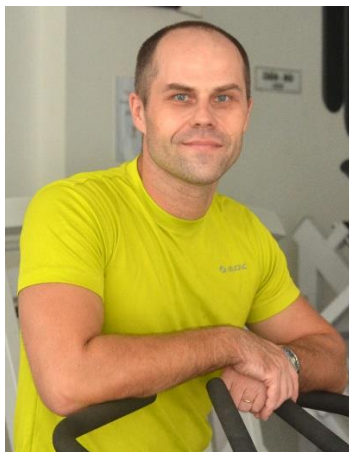
Taekwon-Do Suomessa ja Ylöjärvellä

Taekwon-Do on tullut Suomeen 70-luvulla ja seuroja toimii jo kymmenillä eri paikkakunnilla. Ylöjärvellä Taekwon-Do Center on toiminut vuodesta 2003.

Taekwon-Do Centerin pääopettaja, Mariusz Steckiewicz, asuu Vietnamsissa. Hän on opettanut Suomessa vuodesta 2000 ja hänellä on kansainvälisen mestarin vyöarvo, 7. Danin musta vyö.

Seuran nettisivuilta <http://www.tkd-center.fi> löytyy tietoa seuran toiminnasta. Taekwon-Do Center on Olympiakomitean Tähtiseura, ja toiminnan laatua seurataan säännöllisin auditoinnein.

Lisätietoja Taekwon-Dosta ja tapahtumista Suomessa löytyy myös Suomen liiton sivuilta, Suomen ITF Taekwon-Do ry, <http://www.taekwon-do.fi>



Mestari Mariusz Steckiewicz

Taekwon-Don aloittaminen

Taekwon-Do aloitetaan osallistumalla alkeiskurssille. Alkeiskurssilla opitaan Taekwon-Don perusteet ja kurssilla harrastajalle kertyy jo niin paljon tietoa, että hänen on mahdollista osallistua ensimmäiseen vyökokeeseen.

Seurassamme pyritään järjestämään alkeiskursseja kahdesti vuodessa, syksyllä ja keväällä. Alkeiskurssit ovat erikseen lapsille. Nuoret ja aikuiset aloittavat samalla kurssilla.

Alkeiskurssin jälkeen siirrytään iän mukaan jaettuihin jatkoryhmiin. Lapset harrastavat Pikku Tiikeri -ryhmissä ja nuoret junioreissa.

Sovellettuun Taekwon-Doon, Harmoniaryhmään ja tenavaryhmään tullaan mukaan ilman alkeiskurssia. Tenavaryhmästä siirrytään alkeiskurssille sen kauden alussa, kun lapsi täyttää 7 vuotta.

Harjoitukseen valmistautuminen

1. Harrastajan on pidettävä huolta puhtaudestaan ja pidettävä kynnet lyhyinä turvallisuussyistä.
2. Harrastajan tulee huolehtia riittävästä ravinnon saannista ajoissa ennen harjoituksia.
3. Harrastajan tulee saapua harjoitukseen hyvissä ajoin ennen harjoitusten alkamista ehtiäkseen valmistautumaan sekä fyysisesti, että henkisesti.
4. Korut, kellot ja lävistyksset, yms. tulee ottaa pois harjoitusten ajaksi turvallisuussyistä.

Harjoitussalilla

5. Saliin ei saa tulla kengillä.
6. Useamman saapuessa ovelle yhtä aikaa tulee varmistaa, että ylemmille vyöarvoille ja vanhemmille osoitetaan kohteliaisuutta antamalla heidän astua ensin saliin.
7. Saliin tullessa ja salista poistuttaessa kumarretaan.
8. Varmista, että kengät tai muut tavarat ovat järjestyksessä omilla paikoillaan opettajan toivomusten mukaisesti.
9. Kumarra ja tervehdi salissa jo olevia, ensimmäisenä opettajaa, apuopettajaa, ylempiä vyörovoja ja vanhempia. Lasten tulee kunnioittaa aikuisia. Samanlaista kohteliaisuutta tulee osoittaa myös vierailtaessa muiden kamppailulajien saleilla.

Kilpaileminen

Kilpailuihin osallistuminen on vapaaehtoista. Seura tiedottaa jokaisesta kilpailusta erikseen ja kisoihin ilmoittautuminen tapahtuu aina sähköpostilla omalle vastuuohjaajalle ellei toisin mainita. Kilpailulajit on jaettu vielä eri sarjoihin, iän ja vyöarvon ja osa myös pituuden tai painon mukaan. Ajantasaiset kilpailusäännöt löytyvät lajiliiton sivulta: <http://www.taekwon-do.fi/kilpailutoiminta/kilpailusaannot/>

Iän mukainen jako on seuraava (vuonna 2020):

- Aikuiset, 18 vuotta täyttäneet
- A-juniorit, 14-17-vuotiaat
- B-juniorit, 11-13-vuotiaat
- C-juniorit, 8-10-vuotiaat
- D-juniorit, alle 8-vuotiaat

Taekwon-Don vyöarvojärjestelmä

Taekwon-Dossa on käytössä vyöarvojärjestelmä, jonka mukaan harrastaja etenee. Uusi vyöarvo suoritetaan erillisessä vyökokeessa. Jokaisella vyöarvolla tulee uusia tekniikoita ja liikesarjoja. Niiden vaativuusaste kasvaa vyöarvon edetessä ja taitojen kehittyessä. Käytössä olevat vyöarvot jaetaan väriivöihin ja mustiin vöihin. Alle 18-vuotiaiden vyössä on valkoinen raita pitkittäin.

Vyökoevaatimukset

Jokaiselle vyöarvolle on laadittu vyökoevaatimukset, jotka on esitettyinä erillisissä dokumenteissa. Seuralla on omat vaatimukset juniori- ja aikuisharrastajille sekä Pikku Tiikereille.

Vyökokeeseen päästääkseen tulee lajillisten vaatimusten täytyä (katso linkit alla). Lisäksi vaaditaan ohjaajan lupa, voimassaoleva lajiliiton lisenssi sekä seuran maksujen tulee olla hoidettu. Vaatimusten täytyminen tarkastetaan kauden aikana harrastajalle jaettavan palautteen yhteydessä.

Linkit:

[Junioreiden ja aikuisten vyökoekriteerit](#)
[Pikku Tiikereiden 8gup-1gup vyökoevaatimukset](#)
[Pikku Tiikerit valkoiset vyöt vyökoevaatimukset](#)






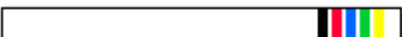
Väriivöarvot

Väriivöiden värit ovat valkoinen, keltainen, vihreä, sininen, punainen. Väriivöiden vyöarvoista käytetään merkintää 10-1gup. Vyöarvon numero pienenee vyöarvon noustessa. Jokainen vyon väri on jaettu kahteen vyöarvoon:

- 10 gup Valkoinen
- 9 gup Ylempi valkoinen (valkoinen keltaisella natsalla)
- 8 gup Keltainen
- 7 gup Ylempi keltainen (keltainen vihreällä natsalla)
- 6 gup Vihreä
- 5 gup Ylempi vihreä (vihreä sinisellä natsalla)
- 4 gup Sininen
- 3 gup Ylempi sininen (sininen punaisella natsalla)
- 2 gup Punainen
- 1 gup Ylempi punainen (punainen mustalla natsalla)

Pikku-Tiikerien vyöjärjestelmä

Pikku Tiikerien osalta valkoinen vyö on jaettu vielä viiteen eri vyöarvoon, jotka harrastajan tulee kerätä ennen keltaisenvyön kokeeseen osallistumista. Sen jälkeen vyöarvot ovat heilläkin kuten yllä kerrottu. Pikku Tiikerien valkoisen vyön arvot merkitään seuraavasti:

10 gup	
9 gup 1	
9 gup 2	
9 gup 3	
9 gup 4	
9 gup 5	

Mustat vyöt

Mustan vyön arvoja on yhdeksän, ja vyöarvot merkitään 1.-9. Dan.

- 1.-3. Dan: boosabum (apuopettaja)
- 4.-6. Dan: sabum (opettaja)
- 7.-8. Dan: sahyun (mestari)
- 9. Dan: saseongnim (suurmestari)

Apuopettajan tunnistaa puvun takin helmassa olevasta mustasta kantista.
Opettajan tunnistaa edellisen lisäksi hihassa ja housun lahkeiden sivussa kulkevasta mustasta raidasta.

Mestarin ja suurmestarin tunnistaa hihassa ja housun lahkeiden sivussa kulkevasta mustasta raidasta, jonka keskellä on vielä valkoinen raita.



Vöiden värien merkitys

Taekwon-Don vyöjärjestelmän värit eivät ole suinkaan sattumalta valittuja. Useat väreistä olivat käytössä jo Koguryo- ja Silla-dynastioiden aikana osoittamassa yhteiskunnallisia arvojärjestyksiä. Vyöt on jaettu 19 asteeseen; kymmeneen gup-asteeseen ja yhdeksään dan-asteeseen. Valkoinen vyö vastaa 10 gupia ja ylempi punainen 1 gupia. Dan-arvot alkavat 1. Danista päätyen korkeimpaan mahdolliseen 9. Daniin.

Vyö kiedotaan vain kerran vyötärön ympäri.

Yksi (ii) symboloi:

- **ohdoilkwan** Määriteltyäsi yhden tavoitteen, pyri siihen herkeämättä.
- **ilpyondanshim** Palvele vain yhtä opettajaa järkähtämättömän uskollisesti.
- **ilkyokpilsung** Saavuta voitto yhdellä iskulla.

Valkoinen	Valkoinen vyö kuvastaa viattomuutta ja puhtautta, kuten aloittelijaa, jolla ei ole aikaisempaa kokemusta Taekwon-Dosta. Hänen kohdallaan kenttä on tyhjä ja vapaa opetukselle ja uusille tiedoille.
Keltainen	Keltainen vyö on kuin maa, josta kasvi kasvaa, keltainen maan väri symboloi sitä pohjaa, josta Taekwon-Do-aidot alkavat kasvaa. Keltaisella vyöllä perusta on jo luotu, mutta kasvi vaatii vielä suunnattomasti hoitoa kehittyäkseen tai kasvaakseen.
Vihreä	Vihreä vyö kuvaa Taekwon-Do-kasvin kasvua, kasvin vihreyttä, sen lehtiä ja elinvoimaa. Vihreän vyön haltijan aidot alkavat jo kasvaa, siemenestä on kehittynyt verso.
Sininen	Sininen vyö symboloi taivasta, jota kohti Taekwon-Do-kasvi kasvaa. Laaja ja ääretön taivas antaa harjoittelijalle yhä laajemmat mahdollisuudet opiskella ja kehittyä. Sinisen vyön haltija huomaa jo mahdollisuutensa valintoihin ja kasvavan vastuun. Hän kokee tietävänsä jo melko paljon, mutta taivas on ääretön ja täynnä tietoa.
Punainen	Punainen vyö kuvastaa vaaraa. Harjoittelija on edennyt jo pitkälle ja hänen täytyy ottaa vastuuta ja harjoitella kontrollia. Kuten tuli, punaisen vyön haltijan tekniikat voivat jo aiheuttaa suurta vahinkoa, joten väri varoittaa sekä vihollista ja vyön haltijaa itseään tämän voimista. Henkisen kehittymisen myötä harjoittelijasta voi tulla kuin aurinko, joka säteilee energiaa ja voimaa niin fyysisesti kuin henkisesti.
Musta	Musta vyö kuvastaa kypsyyttä ja pätevyyttä Taekwon-Dossa. Valkoisen vastakohtana musta kuvastaa erään tien loppuun kulkemista. Alkaa uuden oppimisen alku, sillä tässä vaiheessa harjoittelija huomaa, kuinka vähän hän loppujen lopuksi tietääkään. Mustan vyön haltija on oppinut aakkoset, nyt on aika opetella lukemaan. Musta, kuten ympäröivä avaruus, on ääretön ja täynnä opeteltavaa.

Sanastoa

Harjoituksissa käytetään koreankielistä sanastoa ja kaikille liikkeille on omat koreankieliset nimensä. Perustekniikoiden nimet rakentuvat yleensä seuraavasti (sanojen järjestys voi hieman vaihdella):

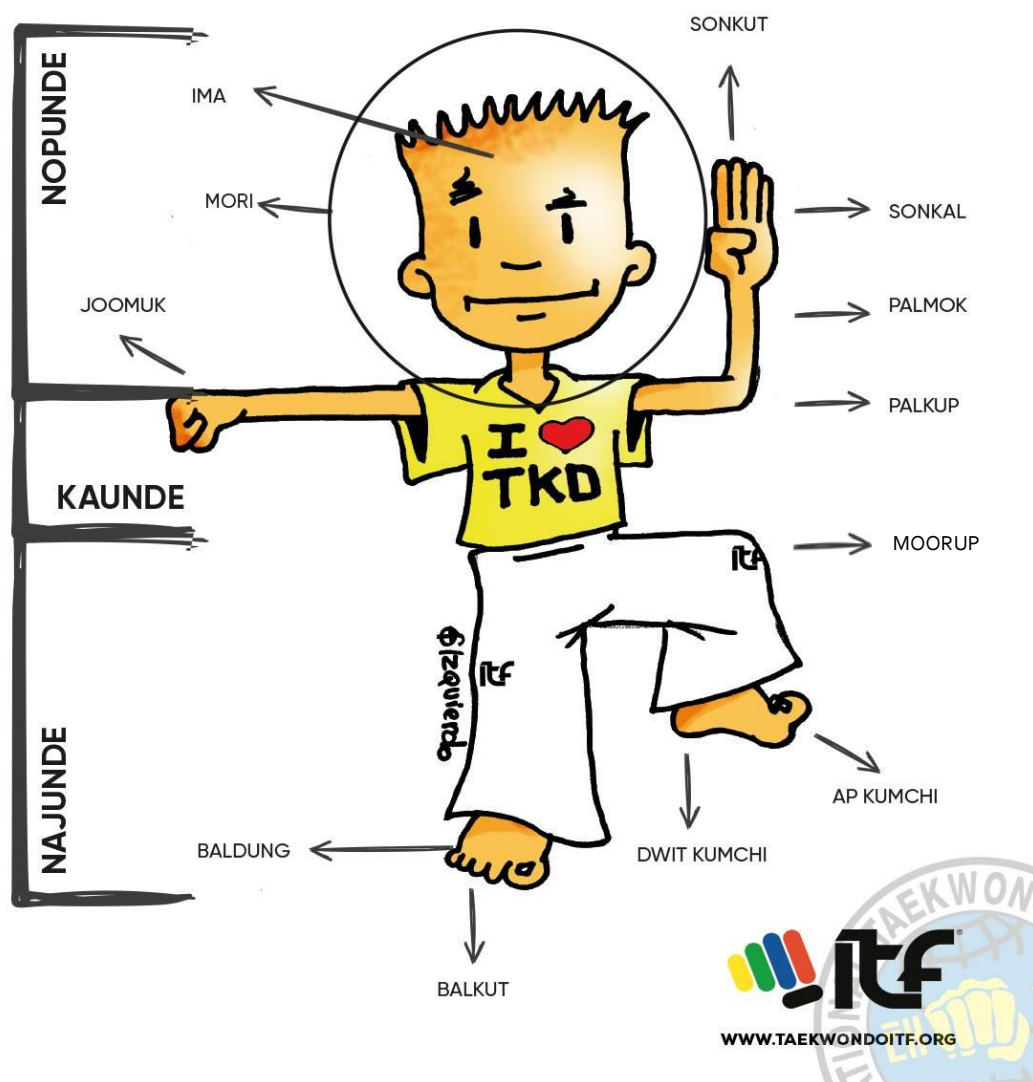
Asento: *suorituskorkeus:* *käytettävä kehon osa:* *tekniikan suunta:* *tekniikkatyyppi:*

Gunnun so **kaunde** **bakat palmok** **yop** **makgi**

So on lyhennys sanasta sogi (asento).

Tekniikkatyyppi on yleensä torjunta, lyönti tai potku.

Kuvassa alla korkeudet ja 'työkalujen' nimiä koreaksi.



Yleistä sanastoa:

Arvonimet

Sahyon	mestari (7.-8. Dan musta vyö)
Sabum	opettaja (4.-6. Dan musta vyö)
Boosabum	apuoopettaja (1.-3. Dan musta vyö)
Seonbaenim	8-1 gup värikyöarvon harrastaja

Harjoitteluvälineet

Dojang	harjoitussali
Dobok	puku
Jeorogi	puvun takki
Baji	puvun housut
Ti	vyö

Suunnat

Ap	eteen
Yopap	etuviistoon
Yop	sivulle
Yopdwi	takaviistoon
Dwit	taakse
Dwiro	taaksepäin
Naeryo	alaspäin
Noollo	painaltava
Olligi	ylöspäin
Ollyo	ylöspäin
Annuro	sisäänpäin suuntautuva
Bakkuro	ulospäin suuntautuva
An	sisäpuoli
Bakat	ulkopuoli
Miro	työntävä
Sewo	vertikaali, pystysuora
Soopyong	horisontaalinen, vaakasuora
Baro	suora, etupuoli
Bandae	ristikkäin, toispuoleinen
Orun	oikea
Wen	vasen
Sun	kämmen sivulle
Dwijibun	kämmen ylöspäin
Opun	kämmen alaspäin

Tekniikkatyyppejä

Sogi	asento
Jirugi	lyönti
Taerigi	isku
Tulgi	pisto
Makgi	torjunta
Chagi	potku
Milgi	työntö
Pihagi	väistö
Mikulgi	liuku
Twiggi	hyppy
Twimyo	hyppy-, hypäten
Bapgi	polkaisu, tallaus

Komentoja

Charyot	huomioasento
Kyong ye	kumarrus
Junbi	valmistautukaa
Koryon opshi	omaan tahtiin, ilman erillistä komentoa

Koryon macho	luvun mukaan
Si Jak	aloittakaa
Baro	palatkaa aloitusasentoon
Hechyo	keskeyttäkää
Kesok	jatkakaa
Guman	lopettakaa
Swio	lepo
Hae san	poistukaa
Tyro tora	kääntykää
Nagagi	askel eteenpäin
Duruogi	askel taaksepäin

Vartalonsuunnat

Ohnmom	suoraan eteenpäin, full facing
Bahnmom	viistosti eteenpäin, half facing
Yopmom	sivuttain, side facing

Korkeudet

Najunde	alakorkeus, vyöstä alaspäin
Kaunde	keskikorkeus, vyöstä kaulaan
Nopunde	yläkorkeus, kaulasta ylöspäin

Vartalon osia

Bal	jalka
Balkut	varpaat
Apkumchi	päkiä
Dwitkumchi	kantapään alaosa
Dwitchook	kantapään takaosa
Baldung	jalkapöytä
Balkal	jalkasyrjä
Moorup	polvi
Kyong gol	sääri
Son	käsi, lattakäsi
Sonkut	sormenpäät
Songarak	sormi
Sonbadak	kämmen
Sonkal	veitsikäsi
Bandal Son	kämmenkaari
Ap Joomuk	etunyrkki, eturystyset
Dung Joomuk	takanyrkki, takarystyset
Yop Joomuk	sivunyrkki
Mit Joomuk	alanyrkki
Palmok	kyynärloo, 1/3 ranteesta
Palkup	kyynärpää
Bokboo	vatsa
Mok	niska
Mori	pää

Muita sanoja

Bal Gisool	jalkatekniikat
Son Gisool	käsitekniikat
Hwaldung Pahdo	siniaalto
Hohup Jojul	hengitystekniikka
Taekwon-Do yoksa	Taekwon-Don historia
Saju	neljään suuntaan
Matsogi	ottelu
Han Chok	yhteen suuntaan
Yang Chok	kahteen suuntaan
Sambo matsogi	kolmen askeleen ottelu
Ibo matsogi	kahden askeleen ottelu
Ilbo matsogi	yhden askeleen ottelu

Hosin Sul	itsepuolustus
Tul	liikesarja
Hong	punainen
Chong	sininen
Simsa	vyökoe
Kyong gi	kilpailut
Sang	kaksois-
Doo	kaksois-
Golcho	koukkaava
Goro	koukku
Dollyo	kääntyvä, kierto-
Dollimyo	pyöreä, kierto-
Chukyo	nouseva
Hechyo	irrottava, kiilautuva
Daebi	vartioiva
Momchau	varmistava
Kyocho	ristikkäin
Mori Japki	kiinniotto päästä
Dung	toispuoleinen
Digutja	U-muoto
San	W-muoto
Wi	ylä-, ylös, koho-

Numerot

1	hana
2	dol
3	set
4	net
5	tasut
6	jasut
7	ilgop
8	jodol
9	ahop
10	yol

Perusasentoja

Charyot sogi (huomioasento)

Huomioasentoa käytetään ennen ja jälkeen jokaisen harjoituksen, yleensä kumarrusasentona.

- Jalkaterät muodostavat 45 asteen kulman.
- Kantapääät ovat yhdessä
- Aseta nyrkit alas luonnollisesti, taivuttamalla hieman kyynärpäitä.
- Purista kämmeniä kevyesti nyrkkiin.
- Katse suoraan eteenpäin
- Hyvä ryhti



Kyong ye (kumarrus)

Suoritetaan charyot sogista

- Taivuta ylävartaloa 15 astetta eteenpäin.
- Säilytä katse suoraan eteenpäin.



Narani sogi (samansuuntainen asento)

- Jalkaterät samansuuntaisesti
- Hartioiden levyinen asento mitattuna jalkojen ulkosyrjistä
- Varpaat osoittavat suoraan eteenpäin



Narani junbi sogi (samansuuntainen valmiusasento)

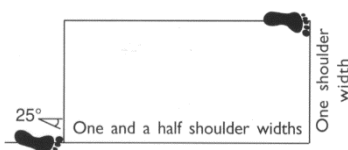
Samansuuntainen asento, jossa molemmat nyrkit tuodaan luonnollisesti eteen. Nyrkkien väliin jää n. 5 cm ja ne ovat n. 7 cm irti vatsasta. Kyynärpäiden ja alimpien kylkiluiden väliin jää n. 10 cm.

Gunnun sogi (kävelyasento)

- 1,5 kertaa hartioiden leveyden mittainen varpaista varpasiin
- hartioiden levyinen jalkaterien keskeltä mitattuna
- etujalka koukistettuna siten, että polvi on kantapään kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- takajalka jännitetään suoraksi
- takajalan jalkaterä 25 asteen kulmassa kulkusuuntaan nähden, etujalan jalkaterä suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle

Oikean jalan ollessa edessä, kutsutaan asentoa oikean puoleiseksi kävelyasennoksi ja vastaavasti vasemman puolen jalan ollessa edessä, kutsutaan asentoa vasemman puoleiseksi kävelyasennoksi.

Gunnun junbi sogi (kävelyasento valmiusasentona)

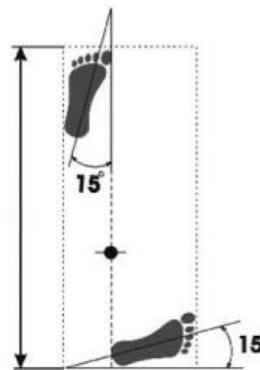


Nyrkin ja reiden väliin jää noin 30 cm. Kyynärpäät ovat taivutettuna noin 30 astetta.



Niunja sogi (L-asento)

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan ulkosyrjään
- jalkaterät 15 astetta sisäänpäin
- molemmat jalat kevyesti koukussa, etujalan polvi samalla pystysuoralla linjalla kantapään kanssa, takajalan polvi samalla pystysuoralla linjalla varpaiden kanssa
- paino noin 30 % etujalalla ja 70 % takajalalla

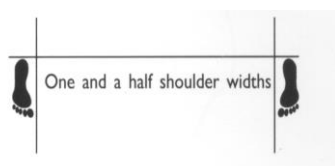


Annun sogi (istuva asento)

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

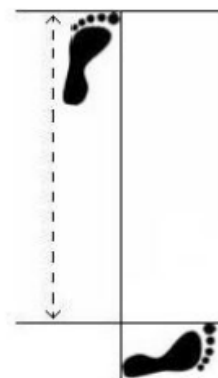
Annun junbi sogi (istuva valmiusasento)

Kädet nyrkissä sivulla. Nyrkin ja reiden väliin jää noin 30 cm. Kyynärpäiden tulee olla taivutettuna noin 30 astetta.



Gojung sogi (korjattu asento)

- korjattu L-asento
- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan sisäsyryään
- paino tasaisesti kummallakin jalalla



Guburyo sogi (taivutettu asento)

- tukijalka selvästi koukussa
- yläjalka jalkaterä on tukijalan polven kohdalla, jalan ulkosyrjä alaspäin
- yleensä asennossa tehdään käsitekniikkana bakat palmok daebi magki, hartiat viistossa
- Tämä on yleisesti käytetty yopchagin edeltävänä asentona (guburyo so A)
- Käytetään myös dwitchagia edeltävänä asentona, silloin hartiat suorana (guburyo so B)

Dwitbal sogi (takajalan asento)

- hartioiden pituinen mitattuna etujalan varpaista takajalan kantapäähän
- takajalan polvi koukistettuna, polvi samalla pystysuoralla linjalla varpaiden kanssa
- etujalka kevyesti koukistettuna, päkiä koskettaa maata
- etujalan jalkaterä noin 25 astetta ja takajalan noin 15 astetta sisäänpäin käännettyinä
- paino lähes kokonaan takajalalla



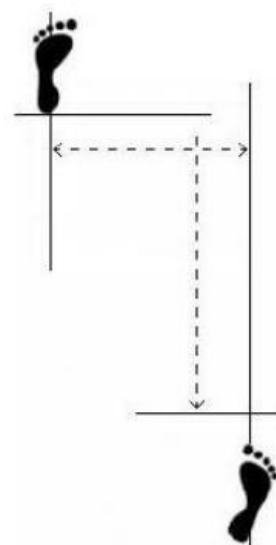
Kyocha sogi (X-asento)

- jalat ristissä, varpaat osoittavat samaan suuntaan
- jalat koukistettuina
- paino lähes kokonaan tukijalan varassa
- toisen jalan päkiä koskettaa maata
- hypätessä toinen jalka asetetaan tukijalan taakse, normaalisti liikuttaessa eteen



Nachuo sogi (matala asento)

- pitkä kävelyasento
- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etujalan kantapäästä takajalan varpaisiin



Moa sogi (lähiasento)

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



Käsitekniikoita

Torjuntatekniikat

Bakat palmok najunde makgi (alatorjunta käsivarren ulkosyrjällä)

- torjuntakohta on 1/3 kyynärvarren ulkosyrjästä.
- torjunta voidaan tehdä sekä saman puolen (baro), että vastakkaisen puolen (bandae) torjuntana useassa eri asennossa.
- pidä vartalo viistottain kohti kohdetta torjuntahetkellä.
- kyynärvarren ja reiden väliin jää noin 20 cm.
- olkavarsi on torjuntahetkellä reiden suuntainen.
- kyynärpää taipuu noin 25 astetta.
- vedä toinen käsi vyötärölle samalla hetkellä kun teet torjunnan.
- valmistautuminen kämmenselät vastakkain, torjuva käsi aloittaa päältä. Kädet nyrkissä kuitenkin koko ajan.
- Torjunnan liikerata on hiukan alaspäin.



Sonkal najunde makgi (alatorjunta veitsikädellä)

Tämä torjunta on lähes samanlainen kuin bakat palmok najunde makgi (alatorjunta kyynärvarrella).

Erona on, että torjunta tehdään kämmensyrjällä (sonkal = veitsikäsi) sekä liikerata on hieman enemmän sivulle.



Bakat palmok kaunde yop makgi (kynärvarren ulkosyrjällä torjunta sivulle)

Torjunnassa käytetään yhtä kolmasosaa käsivarresta (ranteesta kyynärpäähän) torjuntakohtana.

- kädet lähtevät rististä
- torjuva käsi lähtee yläpuolelta, kämmenpuoli ylöspäin
- vyötärölle menevä käsi lähtee alapuolelta, kämmenpuoli alaspäin
- liikerata on sivulle
- Kädet nyrkissä koko ajan
- Kyynärpää osoittaa alkuun sivulle ja putoaa alas juuri ennen osumakohtaa



Anpalmok kaunde yop makgi (kynärvarren sisäsyrjällä torjunta sivulle)

Torjuntakohtana käytetään kynärvarren sisäpuolen yhtä kolmasosaa (ranteesta kyynärpäähän).

- Kädet lähtevät rististä, torjuva käsi lähtee alapuolelta, kämmenpuoli alaspäin
- vyötärölle menevä käsi lähtee yläpuolelta, kämmenpuoli alaspäin
- Liikerata on sivulle
- Kädet nyrkissä koko ajan
- Kyynärpää osoittaa alkuun sivulle ja putoaa alas juuri ennen osumakohtaa
- molempien käsien nyrkit kääntyvät juuri ennen osumaa



Bakat palmok chookyo makgi (käsivarren nouseva torjunta)

Säilytä hartiat suoraan eteenpäin kohti vastustajaa torjuntahetkellä.

Perusperiaatteet:

- Torjuntakohta otsan keskilinjalla.
- Nyrkin tulee olla hieman ylempänä kuin kyynärpään.
- Otsan ja käsivarren torjuntakohdan väliin jää noin seitsemän senttiä kyynärpään ollessa taivutettuna 45 asteen kulmassa.



Bakat palmok daebi magki (vartioiva torjunta käsivarren ulkosyrjällä)

- Etukäsi tekniikassa kuten bakat palmok yop magki
- Kädet eivät lähde rististä, vaan takaviistosta, lähes samansuuntaisesti
- Etukäsi lähtee kämmen ylöspäin
- Takakäsi lähtee kämmen alaspäin
- Kädet koko ajan nyrkissä
- Nyrkit käännetään loppuksi
- takakäsi rinnan/rintamerkin alareunan korkeudella
- Takakäden nyrkki noin 2 cm irti vartalosta (takakättä ei puristeta vartaloon kiinni)
- Voidaan tehdä eri korkeuksiin
- Kaunde-korkeudessa nyrkin yläreuna on hartian korkeudella



Sonkal daebi magki (vartioiva torjunta veitsikädellä)

- Kuten bakat palmok daebi magki, mutta lopussa nyrkkejä käännettäessä molemmat nyrkit aukeavat muodostaen veitsikäden.
- Osumakohta sonkal

Hyökkäystekniikat

Ap joomuk jirugi (lyönti etunyrkillä)

Perusperiaatteet:

- Purista käsi nyrkkiin tiukasti osumahetkellä.
- Vedä vastakkainen nyrkki samanaikaisesti vyötärölle kun lyövä käsi liikkuu eteenpäin, muutamaa poikkeusta lukuunottamatta.
- Rentouta lihakset välittömästi sen jälkeen kun nyrkki on osunut kohteeseen.
- Pidä selkä ja hartialinja suorana osumahetkellä.
- Tekniikkaa tekevä käsi lähtee nyrkin kämmenpuoli ylöspäin ja kääntyy lopussa.
- Taakse menevä käsi lähtee nyrkin kämmenpuoli alaspäin ja kääntyy vyötäröllä.
- voidaan tehdä useassa eri asennossa
- jos asennossa paino on molemmilla jaloilla tasaisesti, baro puoli on etujalan puoli ja bandae on takajalan puoli. (Tämä pätee kaikkiin tekniikoihin).
- jos paino on epätasaisesti, niin baro on se puoli, jolla painoa on enemmän ja bandae puoli se, jolla vastaavasti vähemmän painoa. (Tämä pätee kaikkiin tekniikoihin).



Nopunde
Yläkorkeus



Kaunde
Keskikorkeus



Najunde
Alakorkeus

一擊必勝
葉野蒼生

Yksittäinen isku riittää kiskomaan vuoren juuriltaan.

■ Potkuja

Apcha busigi (nopea etupotku)

Tämän potkun yleiset periaatteet ovat:

- Polvi nostetaan ensin ylös ja sitten potku suoraan eteenpäin.
- Osumakohta on päkiä.
- Palauta jalka potkun jälkeen niin, että polvi jää ylös ja laske vasta sitten jalka maahan.
- Lantio on suorassa.



Twimyo apcha busigi (hyppyetupotku)

Tämä potkutekniikka tehdään hyppäämällä ja samanaikaisesti potkaisemalla ilmassa.

Apcha olligi (eteen nouseva potku)

Potkua käytetään hyökkääjän tekniikan, esimerkiksi lyöntitekniikan, liikeradan ohjaamiseen pois linjalta. Tätä potkua käytetään yleisemmin dynaamisena venyttelyharjoituksena.



Yopcha olligi (sivulle nouseva potku)

Tällä potkulla voidaan ohjata ylös hyökkääjän käsi- tai jalkatekniikkahyökkäys, joka on suunnattu keskikorkeuteen tai sen yläpuolelle. Torjuntakohtana käytetään jalan ulkosyrjää. Samoin kuin eteen nousevassa potkussa (apcha olligi) myös tätä potkua käytetään dynaamisena venytysharjoituksena.



Dollyo chagi (kiertopotku)

Kiertopotku sopii parhaiten käytettäväksi vastustajaan, joka on etuviistossa. Päkiää tai jalkapöytää käytetään hyökkäyskohtana. Myös varpaita voi käyttää, jos on kengät jalassa. Potku voidaan tehdä etu- tai takajalalla. Tämä potkutekniikka on luokiteltu ala-, keski- ja yläkorkeuteen.



Potkun pääperiaatteet:

- Osumakohta on päkiä tai jalkapöytä (myös kengän kärki)
- Päkiän tulee olla kohteeseen nähden pystysuorassa osumahetkellä.
- Tukijalan tulee kääntyä.

Yopcha jirugi (sivupotku)

Tämä on yksi tehokkaimmista hyökkäystekniikoista. Kantasyrjää käytetään yleisimpänä iskukohtana, mutta muitakin variaatioita on. Kohteena voi olla esimerkiksi ohimo, kainalo, alemmat kylkiluut, kaulavaltimo, ylähuulivako, leuan kärki tai rintalasta.

Potkun pääperiaatteet:

- Jalan ulkosyrjä tavoittaa kohteensa suorassa linjassa.
- Jalan ulkosyrjä tuodaan ennen potkua tukijalan polvitaiteen sisäsyrjän vierestä
- Pidä potkaisevan jalan varpaat hieman alaspäin, ja tukijalan varpaat osoittavat osumahetkellä noin 75 astetta ulospäin.
- Potkaistaessa korkealle vie ylävartaloa osumahetkellä pois päin, mutta menettämättä tasapainoa.
- Jalka ja kylki ovat samalla linjalla.



Naeryo chagi (alaspäin suuntautuva potku)

Tämä potku on käytännöllinen hyökättäessä ohittaen jonkin esteen, esim. toisen henkilön. Kantapään takaosa osuu kohteeseen suorassa linjassa ylhäältä alaspäin. Osumakohta tulisi olla hyökkääjän oman rintalastan korkeudella tai korkeammalla, jotta potkuun saataisiin tarvittava voima. Pää on ensisijainen kohde ja toissijaisena solisluu.

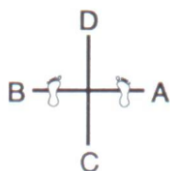


Neljään suuntaan lyönti ja torjunta

Neljään suuntaan tehtävät tekniikat ovat hyviä harjoitteita ennen varsinaisten liikesarjojen opettelua. Niissä harjoitetaan kehonhallintaa ja opetellaan erityisesti käännöksiä, joita liikesarjoissa tulee paljon. 'Neljään suuntaan' -harjoitteina voi tehdä lähes mitä tekniikoita vaan, myös potkuja. Esimerkkeinä tässä ovat neljään suuntaan lyönti ja torjunta.

Saju jirugi (neljään suuntaan lyönti)

Oikea puoli, neljään suuntaan lyönti. Vasen jalka pysyy koko ajan samassa kohdassa.

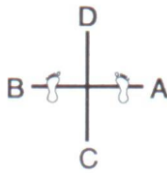


Valmiusasento: Samansuuntainen valmiusasento

1. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti D:tä.
Tee samalla lyönti oikealla kädellä keskikorkeuteen.
2. Siirrä oikea jalka taakse kohti A:ta ja muodosta vasemman jalan kävelyasento kohti B:tä.
Tee samalla alatorjunta vasemmalla kyynärvarrella.
3. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti B:tä.
Tee samalla lyönti oikealla kädellä keskikorkeuteen.
4. Siirrä oikea jalka taakse kohti D:tä ja muodosta vasemmanpuoleinen kävelyasento kohti C:tä.
Tee samalla alatorjunta vasemmalla kyynärvarrella.
5. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti C:tä.
Tee samalla lyönti oikealla kädellä keskikorkeuteen.
6. Siirrä oikea jalka taakse kohti B:ta ja muodosta vasemmanpuoleinen kävelyasento kohti A:ta.
Tee samalla alatorjunta vasemmalla kyynärvarrella.
7. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti A:ta.
Tee samalla lyönti oikealla kädellä keskikorkeuteen.

Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.

Vasen puoli, neljään suuntaan lyönti. Oikea jalka pysyy koko ajan samassa kohdassa.



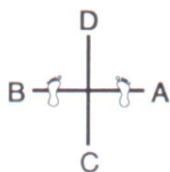
1. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti D:tä.
Tee samalla lyönti vasemmalla kädellä keskikorkeuteen.
2. Siirrä vasen jalka taakse kohti B:ta ja muodosta oikeanpuoleinen kävelyasento kohti A:ta.
Tee samalla alatorjunta oikealla kyynärvarrella.
3. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti A:tä.
Tee samalla lyönti vasemmalla kädellä keskikorkeuteen.
4. Siirrä vasen jalka taakse kohti D:ta ja muodosta oikeanpuoleinen kävelyasento kohti C:tä.
Tee samalla alatorjunta oikealla kyynärvarrella.
5. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti C:tä.
Tee samalla lyönti vasemmalla kädellä keskikorkeuteen.
6. Siirrä vasen jalka taakse kohti A:ta ja muodosta oikeanpuoleinen kävelyasento kohti B:tä.
Tee samalla alatorjunta oikealla kyynärvarrella.
7. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti B:tä.
Tee samalla lyönti vasemmalla kädellä keskikorkeuteen.

Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.

Saju makgi (neljään suuntaan torjunta)

Aloituksessa on erona saju jirugiin, että aluksi astutaan jalka ensin taakse.

Oikea puoli, neljään suuntaan torjunta. Vasen jalka pysyy koko ajan samassa kohdassa.

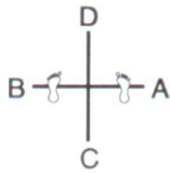


Valmiusasento: Samansuuntainen valmiusasento

1. Astu oikealla jalalla taakse kohti C:tä ja muodosta vasemmanpuoleinen kävelyasento kohti D:tä. Tee samalla alatorjunta vasemmalla veitsikädellä.
2. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti D:tä. Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen oikealla sisäkyynärvarrella.
3. Astu oikealla jalalla taakse kohti A:ta ja muodosta samalla vasemmanpuoleinen kävelyasento kohti B:ta. Tee samalla alatorjunta vasemmalla veitsikädellä.
4. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti B:tä. Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen oikealla sisäkyynärvarrella.
5. Astu oikealla jalalla taakse kohti D:tä ja muodosta samalla vasemmanpuoleinen kävelyasento kohti C:tä. Tee samalla alatorjunta vasemmalla veitsikädellä.
6. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti C:tä. Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen oikealla sisäkyynärvarrella.
7. Astu oikealla jalalla taakse kohti B:tä ja muodosta vasemmanpuoleinen kävelyasento kohti A:ta. Tee samalla alatorjunta vasemmalla veitsikädellä.
8. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti A:ta. Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen oikealla sisäkyynärvarrella.

Tuo oikea jalka takaisin valmiusasentoon.

Vasen puoli, neljään suuntaan torjunta. Oikea jalka pysyy koko ajan samassa kohdassa.



1. Astu vasemmalla jalalla taakse kävelyasentoon kohti C:tä ja muodosta oikeanpuoleinen kävelyasento kohti D:tä.
Tee samalla alatorjunta oikealla veitsikädellä.
 2. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti D:tä.
Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen vasemmalla sisäkyynärvarrella.
 3. Siirrä vasen jalka taakse kohti B:tä ja muodosta oikeanpuoleinen kävelyasento kohti A:ta.
Tee samalla alatorjunta oikealla veitsikädellä.
 4. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti A:ta.
Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen vasemmalla sisäkyynärvarrella.
 5. Siirrä vasen jalka taakse kohti D:tä ja muodosta oikeanpuoleinen kävelyasento kohti C:tä.
Tee samalla alatorjunta oikealla veitsikädellä.
 6. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti C:tä.
Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen vasemmalla sisäkyynärvarrella.
 7. Siirrä vasen jalka taakse kohti A:ta ja muodosta oikeanpuoleinen kävelyasento kohti B:tä.
Tee samalla alatorjunta oikealla veitsikädellä.
 8. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti B:tä.
Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen vasemmalla sisäkyynärvarrella.
- Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.

Liikesarjat (Tul)

Taekwon-Dossa on 24 liikesarjaa eli 19–72 liikkeen koreografiaa, joiden kaikki yksityiskohdat on tarkasti määritelty. Liikesarjat muodostuvat yksittäisistä tekniikoista ja sisältävät muun muassa torjuntia, hyökkäyksiä, potkuja, hyppyjä ja erilaisia asentoja.

Liikesarjaharjoitukset kehittävät koko kehon hallintaa ja tarjoavat helpon tavan harjoitella perusliikkeitä erilaisina yhdistelminä.

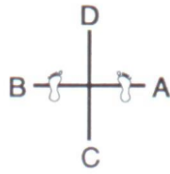
Liikesarjoissa voi myös kilpailla. Liikesarjakilpailussa molemmilla kilpailijoilla on kunkin liikesarjan alussa kymmenen pistettä. Tuomarit etsivät kilpailijoiden tekemistä liikesarjoista virheitä, joista vähennetään pisteitä. Kilpailija, jolla on enemmän pisteitä sarjan loputtua, voittaa.

Väriyöarvojen liikesarjat

Pääset videoon painamalla ctrl ja napauttamalla liikesarjan nimeä, ja liikesarjan kaavioon painamalla ctrl ja napauttamalla liikkeen lukumäärää. Kaavioiden avulla on helppo opetella liikkeen nimet koreaksi.

Liikesarja ja vyöarvo, jolla se opitaan	Liikkeiden lukumäärä	Merkitys
Chon-Ji 9 gup	19	Chon-Ji tarkoittaa taivasta ja maata. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Tämän vuoksi se on ensimmäinen liikesarja, joka opetetaan aloittelijoille. Chon-Ji tul koostuu kahdesta osasta, joista toinen kuvaa taivasta, toinen maata.
Dan-Gun 8 gup	21	Dan-Gun on nimetty pyhän Dan-Gunin mukaan, joka oli Korean legendaarinen perustaja 2333 eKr.
Do-San 7 gup	24	Do-San on isänmaallisen Ahn Chang-Ho:n (1876-1938) salanimi. 24 liikettä kuvaavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.
Won-Hyo 6 gup	28	Won-Hyo oli kuuluisa munkki joka levitti buddhalaisuuden Silladynastiaan vuonna 686 jKr.
Yul-Gok 5 gup	38	Yul-Gok oli suuren filosofin ja oppineen Yi I:n (1536-1584) salanimi. Hänen lisänimensä oli Korean kunfutse. 38 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitsi 38. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).
Joong-Gun 4 gup	32	On nimetty isänmaallisen Ahn Joong-Gunin mukaan. Hän salamurhasi Hiro-Bumi Iton, ensimmäisen japanilaisen kenraalikuvernöörin Koreassa, joka näytteli merkittävää osaa Japanin ja Korean yhteenliittämisessä. 32 liikettä kuvaa Ahnin ikää kun hänet teloitettiin Lui-Shungin vankilassa vuonna 1910.
Toi-Gye 3 gup	37	Toi-Gye oli merkittävän Yi Hwangin (1500-luvulla) salanimi. Hän oli uuskunfutsealaisuuden asiantuntija. 37 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).
Hwa-Rang 2 gup	29	On nimetty Hwa-Rang -nimisen nuorisoryhmän mukaan, joka sai alkunsa silla-dynastian aikana 600-luvun alussa. 29 liikettä kuvaa 29. jalkaväendivisioonaa, jossa Taekwon-Do kehittyi kypsyyteensä.
Choong-Moo 1 gup	30	Choong-Moo oli nimi joka annettiin suurelle amiraali Yi Soon-Sinille Yi-dynastiasta. Hänen on väitetty keksineen v. 1592 ensimmäisen panssaroidun taistelualuksen (Kobukson), jonka sanotaan olleen nykypäivän sukellusveneen edelläkävijä. Tämän tullen päättyminen vasemman käden hyökkäykseen symbolisoi hänen valittavaa kuolemaansa, jota ennen hänellä ei ollut mahdollisuutta osoittaa suurta uskollisuuttaan kuninkaalle.

Ensimmäinen liikesarja - Chon-Ji



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

찬지

Chon-Ji:n liikkeiden nimet koreaksi:

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 (Chon-Ji)

Narani junbi sogi

Chon-Ji:n liikkeiden suomenkielinen ohje:

Valmiusasento: samansuuntainen valmiusasento (narani junbi sogi)

1. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti B:tä.
Tee samalla alatorjunta vasemmalla kyynärvarrella.
2. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti B:tä.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteenoikealla kädellä.
3. Käännä myötäpäivään 180° ja astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti A:ta.
Tee samalla alatorjunta oikealla kyynärvarrella.
4. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti A:ta.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen vasemmalla kädellä.
5. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti D:tä.
Tee samalla alatorjunta vasemmalla kyynärvarrella.
6. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti D:tä. alatorjunta oikealla kyynärvarrella.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen oikealla kädellä.
7. Käännä myötäpäivään 180° ja astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti C:tä.
Tee samalla alatorjunta oikealla kyynärvarrella.
8. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti C:tä.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen vasemmalla kädellä.
9. Astu vasemmalla jalalla L-asentoon kohti A:ta.
Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen vasemmalla sisäkyynärvarrella.
10. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti A:ta.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen oikealla kädellä.
11. Käännä myötäpäivään 180° ja astu oikealla jalalla L-asentoon kohti B:tä.
Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen oikealla sisäkyynärvarrella.
12. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti B:tä.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen vasemmalla kädellä.
13. Siirrä vasen jalka L-asentoon kohti C:tä.
Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen vasemmalla sisäkyynärvarrella.
14. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti C:tä.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen oikealla kädellä.
15. Käännä myötäpäivään 180° ja astu oikealla jalalla L-asentoon kohti D:tä.
Tee samalla torjunta sivulle keskikorkeuteen oikealla sisäkyynärvarrella.
16. Astu vasemmalla jalalla kävelyasentoon kohti D:tä.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen vasemmalla kädellä.
17. Astu oikealla jalalla kävelyasentoon kohti D:tä.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen oikealla kädellä.
18. Astu oikealla jalalla taakse kohti C:tä ja
muodosta vasemmanpuoleinen kävelyasento kohti D:tä.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen vasemmalla kädellä.
19. Astu vasemmalla jalalla taakse kohti C:tä ja
muodosta oikeanpuoleinen kävelyasento kohti D:tä.
Tee samalla lyönti keskikorkeuteen oikealla kädellä. (Chon-Ji)

Lopetus. Tuo vasen jalka takaisin valmiusasentoon.

■ Askelottelut (Matsogi)

Taekwon-Dossa on käytössä kolme erilaista askelottelua: kolmen, kahden ja yhden askeleen ottelu. Seurallamme on määriteltynä vyökokeissa osattavat yhdistelmät kolmen ja kahden askeleen otteluihin. Niitä voidaan harjoitella myös muilla tekniikoilla.

Kaikissa askelotteluissa molemmat ovat aluksi narani so asennossa. Kolmen ja kahden askeleen otteluissa hyökkääjä jatkaa siitä menemällä määrättyyn aloitusasentoon. Hyökkääjä antaa aloitushuudon, johon puolustautuja vastaa huudolla, kun saa aloittaa. Näin pidetään harjoite turvallisenä. Pidemmälle edenneet voivat harjoitella välillä myös ilman tätä aloitushuutoa.

[Ennalta määrätty 2- ja 3-askeleen ottelut](#)

Kolmen askeleen ottelu (Sambo matsogi)

Kolmen askeleen ottelu on ensimmäinen opittavista askelotteluista. Harrastaja oppii reagoimaan toisen henkilön hyökkäykseen. Oikean etäisyyden hallinta ja ajoitus kehittyvät.

Kolmen askeleen ottelua voi harjoitella joko yksin tai parin kanssa ja yhteen tai kahteen suuntaan.

Kolmen askeleen ottelussa on nimensä mukaisesti kolme samaa hyökkäystekniikkaa ja kolme samaa torjuntatekniikkaa. Kolmen askeleen ottelussa hyökkääjä aloittaa menemällä aloitusasentoon gunnun so najunde bakat palmok magki.

Esimerkki:

Hyökkääjä

(Charyot sogi, kumarrus, narani junbi so, gunnun so najunde bakat palmok magki)

1. Gunnun so najunde palmok magki (oikea jalka taakse päin ja ya-huuto)
2. Gunnun so kaunde baro jirugi (oikea jalka eteen päin)
3. Gunnun so kaunde baro jirugi (vasen jalka eteen päin)
4. Gunnun so kaunde baro jirugi (oikea jalka eteen päin)
5. Narani junbi sogi (oikea jalka palaa takaisin)

Puolustautuja

(Charyot sogi, kumarrus, narani junbi so)

1. Gunnun so kaunde bakat palmok annuro magki (oikea jalka taakse päin)
2. Gunnun so kaunde bakat palmok magki (vasen jalka taakse päin)
3. Gunnun so kaunde bakat palmok magki (oikea jalka taakse päin)
4. Gunnun so kaunde bandae jirugi (edellisestä asennosta, ya-huuto)
5. Narani junbi sogi (oikea jalka palaa takaisin)

Kahden askeleen ottelu (I bo matsogi)

Kahden askeleen ottelussa on kaksi hyökkäystekniikkaa ja kaksi torjuntatekniikkaa. Tekniikoista toisen tulee olla jalkatekniikka ja toisen käsitekniikka. Hyökkääjä aloittaa menemällä aloitusasentoon niunja so bakat palmok daebi magki.

Kahden askeleen ottelussa hyökkääjällä on tilaisuus vaihdella osumakorkeutta ja etäisyyttä. Molemmat harrastajat oppivat monipuolista suuntien hyödyntämistä ja peräkkäisten tekniikoiden valintaa niin, että hyökkäys- ja torjuntatekniikat toimivat järkevästi.

Yhden askeleen ottelu (Il bo matsogi)

Yhden askeleen ottelussa on vain yksi hyökkäystekniikka. Hyökkääjä aloittaa suoraan narani so asennosta.

Harrastaja oppii reagoimaan erilaisiin hyökkäyksiin ja tuottamaan mahdollisimman tehokkaan ja tarkan vastahyökkäyksen.

Tätä harjoitellaan myös niin, ettei hyökkäystekniikkaa ole ennalta sovittuna.

Ottelu (free sparring)

Taekwon-Do-ottelu on pisteottelua, jossa on käytössä kevyt kontakti. Säännöt sallivat hallitut osumat ainoastaan pistealueen sisäpuolelle. Pistealue kattaa vastustajan ylävartalon etuosan vyön yläpuolelta käsiä lukuun ottamatta. Myös pään etuosa on pistealuetta, mutta kaula ei.

Taekwon-Do-ottelussa käytetään suojia. Kypärä, kämmenestä avoimet käsisuojat, jalkasuojat ja hammassuojat ovat pakolliset, minkä lisäksi miehillä tulee olla myös alasuojat. Muita sallittuja suojia ovat säärisuojat sekä naisilla rintasuojat.

Tuomarit antavat pisteitä selkeistä osumista. Lyönneistä vartaloon tai päähän kilpailija saa yhden pisteen, potkusta vartaloon kaksi pistettä ja potkusta päähän kolme pistettä. Kehässä oleva tuomari jakaa tarvittaessa sääntörikkomuksista varoituksia ja miinuspistettä. Esimerkiksi kaatumisesta saa varoituksen, liian kovasta kontaktista miinuspisteen.

Jokaisella harrastajalla tulee olla hammassuojat, joita saa ostaa myös seuran kautta. Muista ottelusuojista miehillä tulee olla omat alasuojat. Seuralla on hanskoja ja jalkasuojia sekä kypäriä, joita voi lainata. Omat ottelusuojat kannattaa hankkia harrastuksen edetessä. Ohjaajilta saa tietoa hyväksytyistä suojista – kannattaa kysyä ennen hankintapäätöstä.



Pyrkiä omaan tavoitteeseen.

■ 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.

■ Nopea, jatkuva ja yhdistetty liike

Nopea liike (fast motion)

Nopeassa liikkeessä on kaksi tekniikkaa, joissa ensimmäisen tekniikan vastaliike (counter motion) toimii toisen tekniikan taaksepäin suuntautuvana liikkeenä (backward motion).

Toiseen tekniikkaan ei tehdä erillistä valmistautumista, eli rentoutusta ja painon pudotusta siniaallon aikana, vaan ensimmäisen tekniikan jälkeen nousee välittömästi seuraavaan tekniikkaan.

Kummallakin tekniikalla on oma sisään- ja uloshengitys.

Tekniikat suoritetaan aggressiivisesti.

Useampi kuin kaksi tekniikkaa on mahdollista suorittaa nopeana liikkeenä.

Jatkuva liike (continuous motion)

Jatkuvassa liikkeessä on kaksi tekniikkaa, joista toinen alkaa välittömästi ensimmäisen päätyttyä.

Kummassakin tekniikassa on oma valmistautuminen, johon kuuluu rentoutus ja taaksepäin suuntautuva liike.

Ennen ensimmäistä tekniikkaa hengitetään sisään ja kummankin tekniikan suorituksen aikana hengitetään lyhyesti ulos ilman sisäänhengitystä tekniikoiden välissä.

Tekniikat suoritetaan ylväästi ja kauniisti.

Useampi kuin kaksi tekniikkaa on mahdollista suorittaa jatkuvana liikkeenä.

Yhdistetty liike (connecting motion)

Yhdistetyssä liikkeessä on kaksi tekniikkaa, joista ensimmäinen on pehmeä (kuten golcho makgi tai duro makgi) ja toinen kova (voimakas).

Molemmat tekniikat suoritetaan saman siniaallon aikana: ensimmäisen tekniikan aikana keho nousee ylös, ja toisen aikana putoaa alas.

Molempien tekniikoiden aikana hengitetään ulos: ensimmäisen tekniikan aikana pehmeästi, ja toisen aikana terävästi. Välillä ei hengitetä sisään.

Yhdistettynä liikkeenä ei voida suorittaa kahta tekniikkaa enempää.

Taekwon-Don voiman teoriasta

Vastavoima

Voimalla on aina yhtä suuri, vastakkaissuuntainen voima. Sen huomaa hyvin esimerkiksi silloin, kun potkaisee 'vastapalloon'.

Taekwon-Dossa vastavoimaa hyödynnetään monissa tekniikoissa. Esim. lyönnissä viedään toinen käsi samanaikaisesti taaksepäin. Näin saadaan pidettyä keho paikallaan ja säilytetään tasapaino.

Voiman keskittäminen

Voiman keskittäminen mahdollisimman pienelle alueelle saa aikaan suurimman paineen. Tämän huomaa vaikkapa silloin, kun kengät jalassa uppoaa syvälle lumihankeen, mutta suksilla pysyy hyvin lumen pinnalla.

Taekwon-Dossa voima keskitetään pienelle osuma-alueelle, kuten kämmensyrjään tai jalkasyrjään. Voima keskitetään tälle pienelle osuma-alueelle aloittamalla liike isoista lihaksista ja jännittämällä pienet osuma-alueen lihakset viimeisenä.

Tasapaino

Hyvä tasapaino sekä paikallaan ollessa että liikkeen aikana on tärkeä kaikessa urheilussa.

Taekwon-Don asennot oikein tehtyinä antavat hyvän tasapainon paikallaan ollessa. On tärkeä oppia tunnistamaan kehon painopiste ja hallita sitä myös liikkeen aikana. Tässä auttaa polvien jousto ja tukijalan käyttö. Tukijalan kantapään tulee aina olla maassa tekniikan osumahetkellä.

Hengitys

Terävä uloshengitys tekniikan osumahetkellä saa vatsalihakset jännittymään, antaen tekniikkaan lisää voimaa. Vatsalihasten jännittyminen myös suojaa vastustajan mahdolliselta vastaiskulta. Älä koskaan hengitä sisään tekniikan osumahetkellä!
Rauhallinen sisäänhengitys rentouttaa ja helpottaa siirtymistä tekniikasta toiseen.

Massa

Suurin voima saadaan aikaan käyttämällä maksiminopeutta ja maksimaalista kehon massaa hyväksi.

Taekwon-Don tekniikoissa koko kehon massaa käytetään hyväksi. Polvia joustamalla luodaan aaltoliike, jossa keho nousee valmistautumisvaiheessa ylös, ja putoaa tekniikan suoritusvaiheessa alaspäin. Painovoima antaa näin lisää voimaa tekniikkaan. Kehon massaa hyödynnetään myös aloittamalla liike lantion oikea-aikaisella käännöllä tekniikan suuntaan.

Nopeus

Nopeus on tärkein tekijä voiman saavuttamisessa - nopeuden kaksinkertaistuessa voima nelinkertaistuu.

Taekwon-Do-ympyrä

Taekwon-Do voidaan mieltää Taekwon-Do-ympyrällä, jossa jokainen Taekwon-Don osa-alue seuraa saumattomasti toistaan. Ympyrässä ei ole varsinaista alkua eikä loppua, harjoittelun edistyessä harrastaja huomaa palaavansa kerta toisensa jälkeen perusasioiden ääreen. Ohessa kenraali Choi Hong Hin armeijataustan innoittamat määritelmät eri osa-alueille.

1. Perustekniikat (gibson yonsup) – yksittäisen sotilaan perusharjoitteet
2. Harjoittelu (dallyon) – harrastajan ”työkalujen” kunnossapito
3. Liikesarjat (tul) – joukkuetaktiikka
4. Ottelu (matsogi) – käytännön harjoittelu simuloitussa/ kontrolloidussa ympäristössä
5. Itsepuolustus (hosin sul) – varsinainen taistelu



Henkiset taidot (Do)

Oppilaan vala

Lupaan noudattaa Taekwon-Don periaatteita

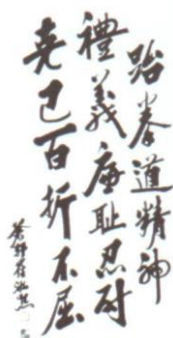
Lupaan kunnioittaa opettajaa ja ylempiä vyöarvoja

Lupaan olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin

Lupaan olla vapauden ja oikeudenmukaisuuden puolustaja

Lupaan rakentaa rauhallisempaa maailmaa

Taekwon-Don pääperiaatteet (Taekwon-Do jungshin)



Kohteliaisuus (Ye Ui)

engl. Courtesy

Rehellisyys (Yom Chi)

engl. Integrity

Periksiantamattomuus (In Nae)

engl. Perseverance

Itsehillintä (Guk Gi)

engl. Self Control

Lannistumaton henki (Baekjul Boolgool)

engl. Indomitable Spirit

Kunnioitus engl. *Respect*

Taekwon-Dossa toisen kunnioittaminen on todella tärkeää. Kunnioitetaan opettajaa, vanhempia ja harjoituskavereita. Kunnioitusta osoitetaan olemalla kohtelias, kumartamalla, olemalla ystävällinen ja auttavainen ei vain harjoitussalilla, vaan myös salin ulkopuolella.

Kohteliaisuus (Ye Ui) engl. *Courtesy*

Taekwon-Do oppilas käyttäytyy kohteliaasti ei pelkästään harjoitussalilla, vaan myös kotona, koulussa ja muualla. Kohteliaisuutta osoitetaan vanhemmille, opettajalle ja ylemmille vyöarvoille esimerkiksi päästämällä heidät ovesta ensin.

Tässä muutamia esimerkkejä:

- Kohtelias oppilas on ystävällinen ja auttaa tarvittaessa.
- Kohtelias oppilas kunnioittaa toisia ja toisten omaisuutta.
- On kohteliasta luovuttaa istumapaikka linja-autossa ikäihmiselle.
- On kohteliasta avata ovi kauppaan mentäessä aikuisille. Kohteliaat herrasmiehet avaavat aina oven naisille ja antavat heidän mennä ovesta ensin.
- Pöydässä istuttaessa on kohteliasta nousta ylös toivottamaan pöytään saapuva tervetulleeksi.

Rehellisyys (Yom Chi) engl. Integrity

Taekwon-Do-oppilas osaa erottaa oikean väärästä ja kärsii huonosta omastatunnosta jos on tehnyt väärin. Oppilas on vilpitön ja rehellinen niin itselleen kuin muille.

- Rehellisyys palkitaan aina, vaikka joskus tuntuisikin vaikealta olla rehellinen.
- Rehellinen oppilas välttää ennakkoluuloisuutta ja pyrkii olemaan puolueeton riitatilanteissa
- Rehellisyys auttaa saamaan hyvän mielen niin itselle kuin muille.

Esimerkkejä:

- Rehellinen ihminen välittää muista ihmisistä eikä käytä heitä hyväksi.
- Saat kaupassa ostoksia maksaessasi liikaa rahaa takaisin. Jos olet rehellinen et pidä rahoja.
- Rehellinen ihminen on luotettava (ja pitää sanansa).
- Oppilas kieltäytyy elokuviin lähdistä kavereidensa kanssa, koska lupasi auttaa veljeään kotitehtävässä.

Rehelliä ihmistä ei tarvitse pyytää kertomaan totuutta, sillä rehellisyys on hänelle selvä asia ja hän kertoo totuuden erikseen pyytämättä.

Periksiantamattomuus (In Nae) engl. Perseverance

Taekwon-Do oppilas harjoittelee ahkerasti, periksi antamatta. Oppilas on sinnikäs ja oppii myönteisen asenteen ja sitoutumisen avulla saavuttamaan haluamansa tuloksen.

- Onnistumisen salaisuus on päättäväisyydessä ja ahkeruudessa
- Suomalainen sisu on periksiantamattomuutta parhaimmillaan
- Pitkä aherrus palkitaan kun se tehdään päättäväisesti
- Kärsivällisyys palkitaan

Itsehillintä (Guk Gi) engl. Self Control

Taekwon-Do oppilas osaa hallita tunteensa, ajatuksensa ja tekonsa. Oppilas osaa keskittyä ja pysyy rauhallisena vaikeissakin tilanteissa.

- Oppilas osaa ajatella tekonsa seurauksia etukäteen.
- Oppilas osaa keskittyä harjoitteluun.
- Kysy kotona hyviä keinoja maltillisuuteen (esim. laske kymmeneen, hengitä syvään)

Esimerkkejä:

- Rinnakkaisluokkalainen kiusaa ja hännää sinua koulun välitunnilla. Pysyt rauhallisena, etkä lähde mukaan sanailuun vaan kävelet rauhallisesti sivummalle. Tiedät, että jos riitely yltyy tappeluksi niin jotakuta voi sattua todella pahasti ja riitapukarit voivat joutua jälki-istuntoon.
- Isoveljesi hännää sinua kotona niin, että tekisi melkein mieli lyödä. Kerrot veljellesi rauhallisesti, että kiusaaminen ei ole kivaa ja kiusaamista on pyydettävä anteeksi. Keskity sitten johonkin kivaan tekemiseen toisessa huoneessa. Veljesi kyllä ymmärtää ennemmin tai myöhemmin tehneensä väärin.
- Olet luvannut tehdä läksyt ja auttaa kotona siivouksessa, mutta ulkona on hieno ilma ja kaverit pyytävät ulos. Teet ensin kotitehtävät ja autat sitten reippaasti siivouksessa lupauksesi mukaisesti ja lähdet vasta sen jälkeen ulos. Tiedät, että kotiin on mukava tulla kun kaikki on jo tehty ja vanhemmat ovat hyvällä mielellä kun olet auttanut ja ollut ahkera.
- Pakastimessa on kaksi jäätelöpuikkoa. Olet saanut luvan syödä toisen, mutta toinen jätetään siskollesi, joka tulee myöhemmin koulusta. Syöt vain toisen jäätelön, sillä tiedät kuinka iloiseksi siskosi tulee kun hänkin saa jäätelön.

Lannistumaton henki (Baekjul Boolgool) engl. Indomitable spirit

Taekwon-Do-oppilas on aina vaatimaton ja rehellinen. Jos oppilas joutuu kohtaamaan vääryyttä, hän kohtaa riidanhaluisen ilman pelkoa ja epäröintiä, lannistumattomana, oli vastassa sitten yksi tai monta.

Esimerkkejä:

- Oppilas osaa tunnustaa olevansa väärässä.
- Oppilas auttaa korjaamaan vääryyden lannistumatta.
- Oppilas ajattelee myönteisesti ja pyrkii omaan tavoitteeseensa.



Koko elämä omistettu Taekwon-Dolle.

■ Taekwon-Don kehittäjä



Kenraali Choi Hong Hi 9 dan

Syntyi 1918, Kilju

Kuoli 2002, Pyongyang

Kenraali Choi Hong Hi syntyi marraskuun yhdeksäntenä päivänä vuonna 1918, Hwa Dae Myong Chunin kunnassa, Koreassa.

Kaksitoistavuotiaana hän alkoi opettelemaan Taek Kyonia, ikivanhaa korealaista taistelumenetelmää jaloilla. Myöhemmin hänen opiskellessaan Japanissa tapasi hän Karate-opettajan joka auttoi häntä saavuttamaan ensimmäisen asteen mustan vyön vajaassa kahdessa vuodessa. Silloin hän tehosti harjoitteluun, ponnistellen ansaitakseen toisen mustan vyön asteen. Noihin aikoihin hän aloitti opettamisen.

Hänet kutsuttiin palvelukseen Japanin armeijaan toisen maailmansodan aikana sijoituspaikkanaan Pyongyang, jossa hänet vangittiin. Haluten säilyttää hyvän fyysisen ja henkisen kuntonsa vankeutensa aikana hän harjoitteli karatea ensin yksin, sitten opettaen sitä vankilan henkilökunnalle ja toisille vangeille.

Hänestä tuli sodan päättymisen jälkeen uuden Korean armeijan upseeri ja hän jatkoi taistelutaitojen opettamista sotilaille kuin myös amerikkalaisille sotilaille, jotka suorittivat palvelustaan Koreassa.

Hänen uskonsa ja näkemyksensä lähestyä eri tavalla taistelutaitojen opettamista johti kenraali Choin yhdistämään elementtejä Taek Kyonin ja Karaten tekniikoista kehittääkseen nykyaikaisen taistelutaidon.

Huhtikuun 11. päivänä, vuonna 1955, erityinen neuvosto mestareita, historioitsijoita ja muita tärkeitä Korean yhteisön jäseniä pitivät kokouksen. Heidän tarkoituksenaan oli yhdistää useat eri koulukunnat (kwanit) ja valita nimi vasta perustetulle korealaistyylliselle taistelutaidolle.

Tarkasteltuaan monia eri nimiä uudelle tyylille, päättivät he valita nimen, jota ehdotti kenraali Choi Hong Hi. Se nimi oli "Tae Kwon Do".

Vuonna 1959 Kenraali Choi nimitettiin Korean Taekwon-Do liiton puheenjohtajaksi.

Seitsemän vuotta myöhemmin, maaliskuun 22. päivänä, vuonna 1966 hän perusti Kansainvälisen Taekwon-Do Liiton (ITF). Taekwon-Don kehittäjänä ja ITF:n puheenjohtajana hänellä oli mahdollisuudet jakaa taistelutaitonsa oppilaidensa kanssa kaikkialla maailmassa. Nykyään Taekwon-Don harjoittelu on mahdollista ympäri maailmaa.

Käytettyään koko elämänsä Taekwon-Don – nykyaikaisen taistelutaidon joka perustuu perinteisiin arvoihin, filosofiaan ja harjoitteluun – kehittämiseen Kenraali Choi kuoli syöpään kesäkuun 15. päivänä, vuonna 2002, synnyinmaassaan Koreassa.

Kenraali Choi tunnustetaan ympäri maailmaa Taekwon-Don isänä ja Kansainvälisen Taekwon-Do Liiton (ITF) perustajana ja hän loi ITF järjestelmän, jonka me tunnemme tänään.

Lisätiedot ja lähteet

Lajin kehittäjän Taekwon-Do tietokirja:
Taekwon-Do Encyclopedia, Gen. Choi Hong Hi (1999)

Kansainvälinen lajiliitto:
International Taekwon-Do Federation (ITF) <http://www.tkd-itf.org>



Euroopan lajiliitto:
All Europe Taekwon-Do Federation (AETF) <http://www.itfeurope.org>



Kansallinen lajiliitto:
Suomen ITF Taekwon-Do ry <http://www.taekwon-do.fi>



Seuran kotisivut:
Taekwon-Do Center <http://www.tkd-center.fi>



Kuvamateriaali:
ITF, Taekwon-Do Encyclopedia, Gen. Choi Hong Hi (1999), Grading syllabus; Neil Livingstone

Sanasto:
Espoon Taekwon-Do seura <http://www.teamespoo.com/>

