



# TAEKWON-DO AKATEMIA RY

## Taekwon-Do Akatemian peruskurssin teoriapaketti

Taekwon-Do on koreasta kotoisin oleva itsepuolustus- ja taistelulaji. Laji on nimetty 11. huhtikuuta vuonna 1955, sen kehittäjän kenraali Choi Hong Hi:n 9. Dan (9.11.1918-15.6.2002) toimesta. Kansainvälinen liitto International Taekwon-Do Federation eli ITF on perustettu Etelä-Koreassa 22. maaliskuuta vuonna 1966 ja Suomeen Taekwon-Do on saapunut 1979. Vuonna 1987 perustettiin seurojen toimesta kotimainen ITF liitto nimeltään Suomen ITF Taekwon-Do ry. Taekwon-Do Akatemia ry on rekisteröity kesällä 2006 ja tällä hetkellä se on Suomen suurin Taekwon-Do seura, joka toimii yli 40:llä paikkakunnalla aina Tampereelta Muonioon. Taekwon-Do Akatemian päävalmentaja toimii Mikko Allinniemi 5. Dan.

### Taekwon-Don pääperiaatteet

Kohteliaisuus  
Rehellisyys  
Uutteruus  
Itsehillintä  
Lannistumaton henki

### Taekwon-Do vala

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

### Taekwon-Don vyöarvot

10 gup - valkoinen vyö  
9 gup - valkoinen vyö keltaisella raidalla  
8 gup - keltainen vyö  
7 gup - keltainen vyö vihreällä raidalla  
6 gup - vihreä vyö  
5 gup - vihreä vyö sinisellä raidalla  
4 gup - sininen vyö  
3 gup - sininen vyö punaisella raidalla  
2 gup - punainen vyö  
1 gup - punainen vyö mustalla raidalla  
-> mustat vyöt 1. – 9. Dan

### Vöiden värien merkitys

Valkoinen - kuvastaa viattomuutta, aloittelevaa harrastajaa, jolla ei ole aikaisempaa kokemusta lajista  
Keltainen - tarkoittaa maata josta kasvi nousee ja johon juuret Taekwon-Don perustalle on luotu  
Vihreä - tarkoittaa kasvin kasvua, kuten myös Taekwon-Do taidot kasvavat  
Sininen - merkitsee taivasta jota kohti kasvi kurkottaa kasvaessaan korkeaksi puuksi, kuten myös harjoittelu Taekwon-Dossa kehittyä  
Punainen - merkitsee vaaraa kehottaen harjoittelijaa opettelemaan kontrollia ja varoittaen vastustajaa pysymään loitolla  
Musta - valkoisen vastakohta ja kuvastaa kypsyyttä ja asiantuntemusta Taekwon-Dossa. Se kuvastaa myös kantajansa läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle

### Taekwon-Do sanastoa, Korea-Suomi

Taekwon-Do = "jalan ja käden tie"  
tae = jalka (hyppy, potku, murskaaminen jalalla)  
kwon = nyrkki, käsi (lyönti, isku, murskaaminen kädellä)  
Do = ajatus (tie, tapa, taito, periaate)  
charyot = valmiusasento, huomio  
kyong ye = kumarrus  
jumbi = valmiina, aloitusasento  
baro = palaa aloitusasentoon  
si jak = aloita  
guman = seis  
swiyo = lepo  
tyro tora = käännös, kääntyä  
hae san = poistukaa, harjoituksen lopetus

makgi = torjunta  
jirugi = lyönti  
chagi = potku  
saju = neljään suuntaan  
sambo matsogi = kolmen askeleen ottelu  
najunde = alas  
kaunde = keskelle  
nopunde = ylös  
do jang = harjoitussali  
do bok = harjoituspuku  
ti = vyö  
boosabumnim = apulaisopettaja 1.-3. Dan  
sabumnim = opettaja 4.-6. Dan

### Taekwon-Do organisaatiot ja niiden www-osoitteet

ITF	International Taekwon-Do Federation, kansainvälinen Taekwon-Do liitto	<a href="http://www.tkd-itf.org">www.tkd-itf.org</a>
AETF	All European Taekwon-Do Federation, Euroopan Taekwon-Do liitto	<a href="http://www.itfeurope.org">www.itfeurope.org</a>
SITF	Suomen ITF Taekwon-Do ry, kansallinen liitto	<a href="http://www.taekwon-do.fi">www.taekwon-do.fi</a>

Oman opettajani nimi on: \_\_\_\_\_ puh: \_\_\_\_\_