SAJU JIRUGI

14 liikettä

Saju Jirugi eli neljään suuntaan lyönti on harjoite, ei varsinainen liikesarja. Tämä on ensimmäinen versio (Saju Jirugi Hana). Siinä lyödään keskikorkeuteen kävelyasennosta neljään suuntaan, ja lyöntien välissä tehdään alatorjunta. Harjoite tehdään ensin oikeasta jalasta aloittaen (liikkeet 1–7) ja sitten vasemmasta (liikkeet 8–14). Ensin astutaan eteen ja lyödään, ja sen jälkeen tulee käännös: alatorjunnassa oikea jalka menee käännöksen jälkeen suoraan taakse. Suora nuoli näyttää askeleen suunnan liikesarjojen kaaviossa: ↓ D (eteen, aloitussuunta), ↑ C (taakse), ← A, → B. Pyöreä nuoli (90°) näyttää käännöksen: vastapäivään tai myötäpäivään.

Nro	Liike
	Narani junbi sogi (rinnakkaisvalmisasento) ↓
1	Oikea kävelyasento, keskilyönti oikealla nyrkillä ↓
2	 Vasen kävelyasento, alatorjunta vasemmalla kyynärvarrella ←
3	Oikea kävelyasento, keskilyönti oikealla nyrkillä →
4	 Vasen kävelyasento, alatorjunta vasemmalla kyynärvarrella ↓
5	Oikea kävelyasento, keskilyönti oikealla nyrkillä ↑
6	 Vasen kävelyasento, alatorjunta vasemmalla kyynärvarrella →
7	Oikea kävelyasento, keskilyönti oikealla nyrkillä ←
	Paluu: oikea jalka takaisin, narani junbi sogi ↓
8	Vasen kävelyasento, keskilyönti vasemmalla nyrkillä ↓
9	 Oikea kävelyasento, alatorjunta oikealla kyynärvarrella →
10	Vasen kävelyasento, keskilyönti vasemmalla nyrkillä ←
11	 Oikea kävelyasento, alatorjunta oikealla kyynärvarrella ↓
12	Vasen kävelyasento, keskilyönti vasemmalla nyrkillä ↑
13	 Oikea kävelyasento, alatorjunta oikealla kyynärvarrella ←
14	Vasen kävelyasento, keskilyönti vasemmalla nyrkillä →
	Paluu: vasen jalka takaisin, narani junbi sogi ↓
	Lähde: Encyclopedia, nide 8.

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 6
Beom · Sasaja · Stadin TKD · Powered by Kamppailukorporaatio