# SAJU MAKGI

16 liikettä

Saju Makgi eli neljään suuntaan torjunta on harjoite, ei varsinainen liikesarja. Tämä on ensimmäinen versio (Saju Makgi Hana). Siinä vuorotellaan alatorjuntaa veitsikädellä ja keskikorkeaa sivutorjuntaa sisäkyynärvarrella kävelyasennoista neljään suuntaan. Harjoite tehdään oikeasta jalasta (liikkeet 1–8) ja vasemmasta jalasta (liikkeet 9–16). Jokainen suunta alkaa niin, että oikea jalka menee ensin taakse alatorjuntaan (uuteen suuntaan mentäessä käännöksen näyttää pyöreä nuoli), ja sen jälkeen astutaan eteen sivutorjuntaan. 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 | Vasen kävelyasento, alatorjunta vasemmalla veitsikädellä ↑ |
| 2 | Oikea kävelyasento, keskikorkea sivutorjunta oikealla sisäkyynärvarrella ↓ |
| 3 | 90° Vasen kävelyasento, alatorjunta vasemmalla veitsikädellä ← |
| 4 | Oikea kävelyasento, keskikorkea sivutorjunta oikealla sisäkyynärvarrella → |
| 5 | 90° Vasen kävelyasento, alatorjunta vasemmalla veitsikädellä ↓ |
| 6 | Oikea kävelyasento, keskikorkea sivutorjunta oikealla sisäkyynärvarrella ↑ |
| 7 | 90° Vasen kävelyasento, alatorjunta vasemmalla veitsikädellä → |
| 8 | Oikea kävelyasento, keskikorkea sivutorjunta oikealla sisäkyynärvarrella ← |
| | Paluu: oikea jalka takaisin, narani junbi sogi ↓ |
| 9 | Oikea kävelyasento, alatorjunta oikealla veitsikädellä ↑ |
| 10 | Vasen kävelyasento, keskikorkea sivutorjunta vasemmalla sisäkyynärvarrella ↓ |
| 11 | 90° Oikea kävelyasento, alatorjunta oikealla veitsikädellä → |
| 12 | Vasen kävelyasento, keskikorkea sivutorjunta vasemmalla sisäkyynärvarrella ← |
| 13 | 90° Oikea kävelyasento, alatorjunta oikealla veitsikädellä ↓ |
| 14 | Vasen kävelyasento, keskikorkea sivutorjunta vasemmalla sisäkyynärvarrella ↑ |
| 15 | 90° Oikea kävelyasento, alatorjunta oikealla veitsikädellä ← |
| 16 | Vasen kävelyasento, keskikorkea sivutorjunta vasemmalla sisäkyynärvarrella → |
| | 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