Mustan vyön teoriaopas

ITF Taekwon-Do · 1.–9. dan

Powered by Kamppailukorporaatio

Laatinut Kalevi Mannermaa 2026

Versio 2.6

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 2.6 · Sivu 1/24

Sisällysluettelo

1. Johdanto 3
2. Danit ja arvonimet 4
3. Historia ja filosofia mustan vyön näkökulmasta 6
4. Voiman teoria (Him Ui Wolli) 9
5. Vyökokeet ja kriteerit 13
6. Ohjaajan rooli 15
7. Liikesarjat: yleistä 17
8. Sanasto 21
9. Lähteet 23

1. Johdanto

Kenelle tämä opas on

Mustan vyön teoriaopas on tarkoitettu Beomin, Sasajan ja Stadin TKD:n mustille vöille sekä niille, jotka valmistautuvat ensimmäiseen dan-kokeeseen. Opas jatkaa siitä, mihin värivöiden teoriaopas päättyy (itf.fi/tkd_teoria).

Värivöiden oppaan asioita ei toisteta tässä. Lajin historia, pääperiaatteet, Taekwon-Do-vala, salietiketti, asennot ja perussanasto löytyvät sieltä, ja tässä oppaassa niihin viitataan luvun numerolla, esimerkiksi "värivöiden opas, luku 7". Mustan vyön oletetaan osaavan ne.

Musta vyö on alku, ei päätepiste

Kenraali Choi Hong Hi kirjoittaa, että ensimmäinen dan on lähtöpiste. Harjoittelija on rakentanut perustan, ja talon rakentaminen on vasta edessä. Hän vertaa vastavalmistunutta mustaa vyötä linnunpoikaseen, jolla on juuri tarpeeksi höyheniä lähteäkseen pesästä. Aakkoset on opittu, ja nyt voi alkaa lukea. (Encyclopedia, nide 1, s. 94–95)

Samassa kohdassa Choi varoittaa yleisestä harhasta: kaikki mustat vyöt eivät ole asiantuntijoita, eikä ensimmäinen dan tee kenestäkään opettajaa. Moni jää noviisiksi sekä henkisesti että teknisesti, koska uskoo jo osaavansa. Tarkkanäköinen harjoittelija huomaa tässä vaiheessa, kuinka vähän hän tietää. (Encyclopedia, nide 1, s. 94–95)

Musta vyö tuo myös vastuun. Sen haltija kuuluu maailmanlaajuiseen mustien vöiden joukkoon, ja hänen käytöstään salissa ja sen ulkopuolella seurataan. Hänen esimerkkinsä heijastuu kaikkiin mustiin vöihin ja kaikkiin värivöihin, jotka katsovat häntä mallina. (Encyclopedia, nide 1, s. 95)

Kolme osaa

Encyclopedia jakaa yhdeksän dania kolmeen luokkaan, koska kolme on idässä arvostetuin luku (Encyclopedia, nide 1, s. 91). Tämä opas noudattaa samaa jakoa. Kaikki dan-kohtainen sisältö, kuten valmistautumisajat, ohjaajakoulutus, vastuut, kokeet ja liikesarjat, on jaettu kolmeen osaan.

Osa	Danit	Arvonimi	Encyclopedian luonnehdinta
I	1.–3. dan	Boosabeom (apuohjaaja)	Mustan vyön noviisivaihe; harjoittelija on yhä aloittelija ylempiin daneihin verrattuna
II	4.–6. dan	Sabeom (opettaja)	Neljännessä danissa harjoittelija ylittää kynnyksen ja siirtyy asiantuntijoiden luokkaan
III	7.–9. dan	Sahying (7.–8. dan), Saseong (9. dan)	Mestarit, jotka ymmärtävät lajin kaikki henkiset ja fyysiset puolet

Luonnehdinnat: Encyclopedia, nide 1, s. 91. Arvonimistä ja niiden käytöstä kerrotaan luvussa 2.

Oppaan luvut

Luku	Sisältö	Jako osiin
1	Johdanto	Yhteinen
2	Danit ja arvonimet	Osat I–III
3	Historia ja filosofia mustan vyön näkökulmasta	Yhteinen
4	Voiman teoria	Yhteinen
5	Vyökokeet ja kriteerit	Osat I–III
6	Ohjaajan rooli	Osat I–III
7	Liikesarjat: yleistä	Osat I–III
8	Sanasto	Yhteinen
9	Lähteet	Yhteinen

Yhteiset luvut koskevat kaikkia mustia vöitä. Osien I–III kohdat kannattaa lukea oman dan-tason lisäksi myös seuraavan tason osalta, koska valmistautuminen seuraavaan daniin alkaa heti edellisen kokeen jälkeen.

Lähteet ja merkinnät

Encyclopedia. Oppaan ensisijainen lähde on kenraali Choi Hong Hin 15-niteinen Encyclopedia of Taekwon-Do. Sisältö on kirjoitettu omin sanoin ja tiivistetty. Viitteet ovat muotoa "Encyclopedia, nide 1, s. 94", ja sivunumero on niteen painettu sivunumero. Jos painettua numeroa ei ole voitu lukea, viitteessä on skannatun tiedoston sivunumero ja merkintä "PDF-s.".

Liiton ehdot. Dan-kokeeseen pääsyn muodolliset ehdot (ikä, valmistautumisaika, koulutukset) ovat Suomen ITF Taekwon-Do ry:n vaatimuksista vuodelta 2024. Ne seuraavat ITF:n sääntöjä (By-Laws) ja päivittyvät niiden mukana. Jos Encyclopedia ja liiton nykyiset ehdot eroavat, kokeeseen pääsy ratkaistaan voimassa olevien ehtojen mukaan. (SITF 2024)

Seurojen käytännöt. Kun tieto on seurojen oma linjaus eikä Encyclopedian tai liiton, se on merkitty sanoilla "seurojen käytäntö". Esimerkiksi 1. dan -kokeen tekniikkasisältö on seurojen oma, ja se on kuvattu Senior Black Belt -ohjelmassa (itf.fi/sbbp).

Fysiikka. Voiman teoriaa (luku 4) on täydennetty fysiikan oppikirjoilla ja urheilututkimuksilla. Ne on merkitty otsikolla "Fysiikan näkökulma", jotta Choin opetus ja myöhempi tieto eivät sekoitu.

Vahvistamaton. Merkintä tarkoittaa tietoa, jota ei ole voitu tarkistaa Encyclopediasta tai muusta ensisijaisesta lähteestä. Se on mukana, koska siitä on hyötyä, mutta siihen ei pidä nojata kokeessa.

Kaikki lähteet on lueteltu luvussa 9.

2. Danit ja arvonimet

2.1 Dan-järjestelmä

Taekwon-Do:ssa on 19 astetta: kymmenen värivyöastetta (gup) ja yhdeksän mustan vyön astetta (dan). Gupit lasketaan kymmenestä ykköseen, danit ykkösestä yhdeksään. Vyö on musta kaikissa daneissa. (Encyclopedia, nide 1, s. 91 ja 160)

Choin mukaan kokeessa ei arvioida pelkkää tekniikkaa. Myös luonteen kehitys, lujuus, sinnikkyys ja yksilön kyvyt kuuluvat arvosteluun. (Encyclopedia, nide 1, s. 91)

Miksi yhdeksän dania

Choi perustelee yhdeksää kahdella tavalla (Encyclopedia, nide 1, s. 91):

- **Kolme kertaa kolme.** Kolme on idässä arvostetuin luku. Kiinalainen merkki kolmelle on kolme vaakaviivaa: ylin kuvaa taivasta, keskimmäinen ihmisiä ja alin maata. Kuninkaan merkki muistuttaa sitä, koska kuningas oli se, joka sai taivaan, ihmiset ja maan sopusointuun. Kun kolme kerrotaan itsellään, saadaan yhdeksän, "korkeimmista korkein".
- **Yhdeksän numerosumma.** Kun yhdeksän kerrotaan millä tahansa yksinumeroisella luvulla, tulon numeroiden summa on aina yhdeksän: 9 × 2 = 18 ja 1 + 8 = 9, ja niin edelleen aina tuloon 9 × 9 = 81 asti. Yksikään muu yksinumeroinen luku ei toimi näin.

Gupit alkavat kymmenestä, koska idässä vanha tapa laskea kymmenestä yhteen ja yhdestä kymmeneen on käytössä jopa lasten leikeissä. Kymmenen on pienin kaksinumeroinen luku, joten aloittelija aloittaa siitä. (Encyclopedia, nide 1, s. 91–92)

Kolme luokkaa

Sama kolmen periaate jakaa danit kolmeen luokkaan. Ensimmäisestä kolmanteen daniin harjoittelija on mustan vyön noviisi. Neljännessä danissa hän ylittää kynnyksen ja siirtyy asiantuntijoiden luokkaan. Seitsemännestä yhdeksänteen daniin ovat mestarit, jotka ymmärtävät lajin kaikki henkiset ja fyysiset puolet. (Encyclopedia, nide 1, s. 91)

Tämän oppaan osat I–III noudattavat tätä jakoa.

2.2 Arvonimet

Arvonimi	Danit	Rooli
Boosabeom	1.–3. dan	apuohjaaja
Sabeom	4.–6. dan	opettaja
Sahying	7.–8. dan	mestari
Saseong	9. dan	suurmestari

Encyclopediassa ja ITF:n englanninkielisessä aineistossa samoista arvonimistä käytetään toisenlaista kirjoitusasua, esimerkiksi Sabum. Eri kirjoitusasut on koottu sanastoon (luku 8).

Pääte -nim

Pääte **-nim** tarkoittaa kunnioitettua. Se liitetään arvonimeen vain, kun puhutellaan tai puhutaan kunnioittavasti jostakin tietystä henkilöstä, esimerkiksi tervehdittäessä tai komennettaessa ryhmä kumartamaan saliin tulevalle opettajalle: Boosabeomnim, Sabeomnim, Sahyingnim, Saseongnim.

Tavallisessa asiatekstissä ja arvon kuvaamisessa päätettä ei käytetä. Sanotaan siis "hän on 4. danin sabeom" tai "boosabeom vetää alkulämmittelyn", mutta salissa puhutellaan "Sabeomnim". Pääte ei myöskään kuulu omaan nimikkeeseen: kukaan ei esittele itseään sabeomnimiksi.

Värivöiden oppaan etikettiluku (värivöiden opas, luku 7.2) kertoo, miten opettaja otetaan saliin.

2.3 Valmistautumisajat

Encyclopedian taulukossa on jokaiselle dan-asteelle vähimmäisaika ennen seuraavaa koetta (Encyclopedia, nide 1, s. 94). Liiton nykyiset vähimmäisajat ovat samat (SITF 2024).

Nykyinen aste	Vähimmäisaika ennen seuraavaa koetta	Seuraava aste
1. dan	1,5 vuotta	2. dan
2. dan	2 vuotta	3. dan
3. dan	3 vuotta	4. dan
4. dan	4 vuotta	5. dan
5. dan	5 vuotta	6. dan
6. dan	6 vuotta	7. dan
7. dan	7 vuotta	8. dan
8. dan	ei määritelty	9. dan, ks. ITF By-Laws

Kun ajat lasketaan yhteen, ensimmäisestä danista kuluu vähintään 6,5 vuotta neljänteen daniin, 15,5 vuotta kuudenteen daniin ja 21,5 vuotta seitsemänteen daniin. Lisäksi liitto edellyttää neljänteen daniin vähintään 21 vuoden ja seitsemänteen daniin vähintään 40 vuoden iän. (Laskettu: SITF 2024)

Valmistautumisaika ei ole odotusaika. Liiton ehtoihin kuuluu jokaisessa dan-asteessa "vyöarvon mukaan kasvava rooli seuratoiminnassa ja/tai liiton toiminnassa" (SITF 2024). Se tarkoittaa ohjaamista, apuohjaamista, tuomarointia ja seuratyötä. Kokeiden ehdot on koottu lukuun 5 ja ohjaajan tehtävät lukuun 6.

2.4 Osa I: 1.–3. dan, Boosabeom

Asema. Encyclopedian mukaan ensimmäisestä kolmanteen daniin harjoittelija on yhä aloittelija ylempiin daneihin verrattuna (Encyclopedia, nide 1, s. 91). Ensimmäinen dan on perusta, jonka päälle varsinainen oppiminen rakennetaan (Encyclopedia, nide 1, s. 94–95).

Opettaminen. Kansainvälinen ohjaaja voi antaa apulaisilleen oikeuden opettaa, mutta apulaiset eivät saa pitää kokeita. Encyclopedian pääsääntö on, että (Encyclopedia, nide 1, s. 123):

Aste	Saa opettaa enintään
1. dan	5. gupiin asti
2. dan	3. gupiin asti
3. dan	1. gupiin asti

Tuomarointi. Kansallisen tason tuomariksi (luokka B) voi tulla 2. danista alkaen, kun oma liitto on hyväksynyt hänet (Encyclopedia, nide 1, s. 124). Liiton tuomarikurssit ovat D-kurssi ennen 1. dania ja C-kurssi ennen 3. dania, jos ikä sallii (SITF 2024).

Seuraavat kokeet. 2. ja 3. danin kokeet järjestää oman maan liitto (Encyclopedia, nide 1, s. 96). Ehdot ovat luvussa 5.

2.5 Osa II: 4.–6. dan, Sabeom

Asema. Neljäs dan on Encyclopediassa raja, jossa harjoittelija siirtyy asiantuntijoiden luokkaan (Encyclopedia, nide 1, s. 91). Arvonimi vaihtuu apuohjaajasta opettajaksi.

Ohjaajaluokitus. Encyclopedia jakaa ohjaajat kotimaisiin ja kansainvälisiin. Kotimaiset ohjaajat valitaan vähintään 4. danin mustista vöistä, ja oma liitto hyväksyy heidät. Kansainvälinen ohjaaja nimitetään kotimaisten ohjaajien joukosta, kun hän on läpäissyt ITF:n pätevyyskokeen. (Encyclopedia, nide 1, s. 123)

Vain kansainvälinen ohjaaja saa Encyclopedian mukaan opettaa ja pitää kokeita sekä kotimaassa että ulkomailla. Hän voi myöntää gup-todistukset omissa nimissään, mutta dan-todistukset haetaan ITF:ltä. (Encyclopedia, nide 1, s. 123)

Kokeiden pitäminen. Pätevä ohjaaja voi tavallisesti pitää kokeita enintään puoleen omasta asteestaan: 4. dan 2. daniin asti ja 6. dan 3. daniin asti (Encyclopedia, nide 1, s. 96).

Tuomarointi. Kansainväliseksi tuomariksi (luokka A) ITF voi nimittää vähintään 4. danin, joka on suorittanut ITF:n tuomarikurssin (Encyclopedia, nide 1, s. 124).

Seuraavat kokeet. 4.–8. danin kokeet pitää ITF:n ylennyskomitea (Encyclopedia, nide 1, s. 96). Tämä ei enää pidä sellaisenaan paikkaansa: nykyään Suomessa on mestareita, ja mestari voi graduoida 4., 5. ja 6. danin kokeet.

2.6 Osa III: 7.–9. dan, Sahying ja Saseong

Asema. Seitsemännestä yhdeksänteen daniin ovat Encyclopediassa mestarit, eliitti, joka ymmärtää lajin kaikki henkiset ja fyysiset yksityiskohdat (Encyclopedia, nide 1, s. 91). Arvonimi on 7.–8. danissa sahying ja 9. danissa saseong.

Yhdeksäs dan. Yhdeksännen danin myöntämiseen tarvitaan yksimielinen päätös erityiskomitealta, jossa on yhdeksän ITF:n tunnustamaa 7. tai 8. danin jäsentä (Encyclopedia, nide 1, s. 96). Liiton ehdoissa 9. danin osalta viitataan suoraan ITF:n sääntöihin (SITF 2024).

Ikä. Liitto edellyttää 7. daniin vähintään 40 vuoden iän (SITF 2024).

Mestarin tehtäviä kuvataan luvussa 6.

3. Historia ja filosofia mustan vyön näkökulmasta

Värivöiden opas kertoo, miten kamppailulajit kehittyivät Koreassa, miten Taekwon-Do syntyi ja miten nykytutkimus suhtautuu lajin perinteiseen historiankertomukseen (värivöiden opas, luvut 1.1–1.3). Sitä ei toisteta tässä.

Tämä luku kertoo, miten perustaja itse kuvasi lajin synnyn, tarkoituksen ja arvopohjan Encyclopediassa. Mustan vyön on hyvä tuntea molemmat näkökulmat ja osata erottaa ne toisistaan: Encyclopedia on perustajan oma kertomus, ei puolueeton historiankirjoitus.

3.1 Perustajan kertomus

Mikä on Taekwon-Do. Choin mukaan pelkkä käsien ja jalkojen käyttö itsepuolustukseen ei vielä ole Taekwon-Do:ta. Hän katsoi kehittäneensä ja nimenneensä lajin teoriat, termistön, tekniikat, järjestelmän, säännöt, harjoitusasun ja henkisen perustan, ja piti aitona Taekwon-Do:na vain hänen periaatteisiinsa perustuvaa harjoittelua. (Encyclopedia, nide 1, s. 38)

Tausta. Choi kertoo syntyneensä heikkona ja sairaalloisena. Hänen kalligrafian opettajansa kehotti häntä 15-vuotiaana aloittamaan taekkyonin. Vuonna 1938 hän lähti opiskelemaan Japaniin ja päätti saavuttaa siellä karaten mustan vyön. Palattuaan Koreaan hän osallistui itsenäisyysliikkeeseen ja joutui japanilaisten vangitsemaksi. Tammikuussa 1946 hänestä tuli Korean uuden armeijan vänrikki, ja hän alkoi opettaa sotilailleen karatea. (Encyclopedia, nide 1, s. 39)

Oma laji. Choi kertoo oivaltaneensa, että Korea tarvitsi oman kamppailulajin, joka olisi karatea parempi sekä hengeltään että tekniikaltaan. Vankilassa hän oli luvannut tovereilleen, että jos maa vapautuu, he eivät pyri hallitsijoiksi vaan hallitsijoiden neuvonantajiksi. Hän aloitti uusien tekniikoiden järjestelmällisen kehittämisen keväällä 1946, perusta oli lähes valmis vuoden 1954 lopussa, ja 11. huhtikuuta 1955 laji sai nimen Taekwon-Do. (Encyclopedia, nide 1, s. 39–40)

Kaksi perustaa. Henkisesti laji nojaa Choin mukaan idän perinteisiin eettisiin ja moraalisiin periaatteisiin sekä hänen omaan filosofiaansa. Tekniikat taas perustuvat moderniin tieteeseen, erityisesti Newtonin fysiikkaan, ja mukaan on otettu sotilaallista hyökkäys- ja puolustustaktiikkaa. Karate ja taekkyon olivat hänen mukaansa lähtökohtia, mutta lajin perusteoriat poikkeavat niistä kokonaan. (Encyclopedia, nide 1, s. 40)

Tässä kohdassa perustajan kertomus ja tutkimus kohtaavat. Choi itse mainitsee karaten lähtökohtana, ja tutkimus pitää karatea modernin Taekwon-Do:n perustana (värivöiden opas, luku 1.1). Ero on siinä, kuinka suurena kumpikin pitää muutosta.

Kolme ihannetta. Maaliskuussa 1959 Choi johti armeijan näytösjoukkueen kiertueelle Etelä-Vietnamiin ja Taiwaniin. Silloin hän muotoili harjoittelijoille kolme perusihannetta (Encyclopedia, nide 1, s. 40–41):

1. Rehti mieli ja vahva keho antavat itseluottamuksen seistä aina oikeuden puolella.
2. Harjoittelijat yhdistyvät veljeydeksi uskonnosta, rodusta ja kansallisista tai aatteellisista rajoista riippumatta.
3. Harjoittelijat rakentavat rauhallista yhteiskuntaa, jossa vallitsevat oikeus, moraali, luottamus ja inhimillisyys.

Choi kertoo myös toivoneensa, että lajin levittäminen maailmalle auttaisi aikanaan yhdistämään jaetun Korean (Encyclopedia, nide 1, s. 41). Toive näkyy viimeisen liikesarjan Tong-Ilin nimessä (luku 7).

Henkinen ulottuvuus. Choi määrittelee lajin henkisen puolen niin, että harjoittelija sulautuu lajin ihanteisiin ja ymmärtää jokaisen liikesarjan koko merkityksen. Kun harjoittelija kokee olevansa yhtä lajin kanssa, hän kunnioittaa sitä kuin omaa kehoaan eikä käytä sitä häpeällisesti. (Encyclopedia, nide 1, s. 41)

Kaksitoista teknistä periaatetta

Choin mukaan tekniikoiden kehittämisen taustalla ovat seuraavat periaatteet (Encyclopedia, nide 1, s. 42–43). Ne ovat mustalle vyölle tärkeitä, koska ne kertovat, millä perusteilla liike on oikein tai väärin.

Nro	Periaate tiivistettynä
1	Jokainen liike tuottaa suurimman mahdollisen voiman tieteellisten kaavojen ja liike-energian periaatteen mukaan.
2	Periaatteet ovat niin selkeitä, että lajia tuntematonkin erottaa oikean liikkeen väärästä.
3	Jokaisen liikkeen etäisyys ja kulma on määritelty tarkasti.
4	Liikkeen tarkoitus ja tapa ovat selkeitä ja yksinkertaisia, jotta opettaminen ja oppiminen helpottuvat.
5	Opetusmenetelmät ovat järkeviä, jotta kaikki voivat harjoitella iästä ja sukupuolesta riippumatta.
6	Oikea hengitys lisää nopeutta ja vähentää väsymistä.
7	Jokaiseen elintärkeään kohtaan voi hyökätä, ja jokaista hyökkäystä vastaan voi puolustautua.
8	Jokainen hyökkäysväline on määritelty tarkasti ja perustuu ihmiskehon rakenteeseen.
9	Liikkeet ovat helppoja suorittaa, jotta lajista voi nauttia urheiluna ja virkistyksenä.
10	Terveyden edistäminen ja vammojen välttäminen otetaan erityisesti huomioon.
11	Liikkeet ovat sopusointuisia ja rytmikkäitä, jotta laji on myös esteettisesti kaunis.
12	Liikesarjan jokainen liike ilmentää sen henkilön persoonaa ja henkeä, jonka mukaan sarja on nimetty.

Näiden periaatteiden vuoksi Taekwon-Do on Choin mukaan samaan aikaan kamppailulaji, esteettinen taide, tiede ja urheilu (Encyclopedia, nide 1, s. 43). Periaatteiden 1 ja 6 fysiikkaa käsitellään luvussa 4 ja periaatetta 12 luvussa 7.

3.2 Moraalikulttuuri (Jungshin Sooyang)

Moraalikulttuuri on Choin mukaan pyrkimys tulla esikuvalliseksi ihmiseksi, jonka mallina hän käyttää Kungfutsea. Ensin on löydettävä itsensä ja kasvatettava luonne, jota kaikki kunnioittavat, ja se onnistuu vain jatkuvalla henkisellä harjoittelulla. (Encyclopedia, nide 1, s. 45)

Choi kokoaa luvun idän ajattelijoiden, kuten Kungfutsen, Mengzin ja Laozin, opetuksista. Hänen ajatuksensa on yksinkertainen: mitä kurinalaisempi ja sivistyneempi mieli, sitä vastuullisemmin harjoittelija käyttää taitoaan. (Encyclopedia, nide 1, s. 47)

Viisi hyvettä

Hyve	Korea	Ydin
Inhimillisyys	In	Kyky surra toisten onnettomuutta ja rakastaa kaikkia tasapuolisesti; toisten kunnian ja vapauden asettaminen omien edelle
Oikeamielisyys	Ui	Kyky hävetä vääryyttä ja täyttää velvollisuutensa muita kohtaan

Hyve	Korea	Ydin
Sopivaisuus, kohteliaisuus	Ye	Kunnioitus ja hyvät tavat silloinkin, kun on itse puutteessa
Viisaus	Ji	Kyky erottaa oikea väärästä, ennen kaikkea omissa teoissa eikä toisten
Luotettavuus	Shin	Sanansa ja lupaustensa pitäminen kaikille, ei vain ystäville

Lähde: Encyclopedia, nide 1, s. 47–51.

Choi erottaa kaksi asemaa: taivaan antaman aseman eli hyveet ja ihmisen antaman aseman eli viran tai arvon. Ihmisen antama asema on ohimenevä, koska sen voi menettää. Hyveiden tehtävä on ohjata sitä, miten maallista asemaa käytetään. (Encyclopedia, nide 1, s. 51–52) Mustalle vyölle tämä on suora muistutus: vyön väri on ihmisen antama asema.

Muut opetukset

Opetus	Ydin
Ahneus on kyltymätön	Tyytyväinen ihminen on rikkain; ahneus ajaa korruptioon ja toisten hyväksikäyttöön.
Ole nöyrä	Kypsä vilja taipuu, rikkaruoho kohottaa päänsä.
Itsekritiikki	Kungfutsen oppilaat kävivät läpi päivittäin luettelon kysymyksiä omasta toiminnastaan.
Ole pehmeä	Vesi ja valo ovat pehmeitä mutta voimakkaita; nuori puu taipuu tuulessa, vanha katkeaa.
Kunnioita vanhempia	Yhteiskunta pysyy järjestyksessä, kun vanhempien tietoa ja viisautta kunnioitetaan.
Kunnioita toisten oikeuksia	Toisten ansioiden varastaminen on häpeällistä; muiden auttaminen on palkinto sinänsä.
Ole oikeudenmukainen	Oikeamielinen ihminen asettaa oikeuden oman henkensä edelle.
Ole säästäväinen	Johtajan ylellisyys valuu alaspäin samoin kuin yläjuoksun samea vesi samentaa alajuoksun.
Ole harkitseva	Tärkeistä nimityksistä ja rangaistuksista ei päätetä hätiköiden.
Tunne todellinen onni	Kaikki on suhteellista; vauraus ja valta eivät takaa onnea.
Anna tekojen puhua	Hyveellinen ihminen vaikuttaa esimerkillään, ei sanoillaan.
Mielenrauha	Hiljainen pohdinta omista virheistä (Jung-Joong-Dong) ei ole maailmasta vetäytymistä vaan itsensä kehittämistä.
Luja mieli	Vakaumus kasvaa hengestä (Ki), ja tahto (Chi) ohjaa sitä.
Omistautuminen	Moraalikulttuuri on omistautumista omalle työlle, kunnes elämä ja työ ovat yhtä.

Lähde: Encyclopedia, nide 1, s. 52–60.

Miksi tämä kuuluu mustalle vyölle

Choi on suora: ilman moraalikulttuuria ohjaaja antaisi tuhoisan voiman ihmisille, jotka voivat ihastua uusiin taitoihinsa niin, että heistä tulee kiusaajia tai he käyttävät taitoa omien pyrkimystensä välineenä (Encyclopedia, nide 1, s. 61). Toisessa kohdassa hän nimeää ohjaajan tärkeimmäksi opetustehtäväksi sen, että oppilas oppii käyttämään kehoaan aseena käyttämättä tietoaan väärin (Encyclopedia, nide 1, s. 74–75).

Encyclopedia luettelee myös toimet, joilla ITF:n koulut pitävät yllä ohjaajien ja oppilaiden tasoa (Encyclopedia, nide 1, s. 62):

- Hakijan luonne ja tausta selvitetään ennen kuin hänet otetaan saliin.
- Uudet harjoittelijat perehdytetään käytökseen, kuriin ja nöyryyteen.
- Ylempiä arvoja myönnettäessä arvioidaan tekniikan lisäksi moraali ja vilpittömyys.
- Tappeluun syyllistyneet ylemmät vyöt rangaistaan.
- Kaikki mustat vyöt rekisteröidään kansalliseen liittoon ja ITF:ään.

Harjoittelun osiksi Choi lukee myös matkat historiallisiin paikkoihin (Yo Haeng), vuorikiipeilyn (Dung San), kylmät suihkut ja paljain jaloin lumella harjoittelun (Naengsoo Machal), yhteiskunnallisen vapaaehtoistyön (Sahwe Bongsa) ja etiketin (Ye Jol) (Encyclopedia, nide 1, s. 63–66).

Etiketistä hän nostaa esiin yhden mustaa vyötä koskevan asian: on huonoa makua, jos musta vyö vähättelee aloittelevaa valkoista vyötä, joka voi olla ohjaajaa vanhempi sekä iältään että asemaltaan (Encyclopedia, nide 1, s. 67). Salietiketin käytännöt ovat värivöiden oppaassa (värivöiden opas, luku 7).

3.3 Pääperiaatteet mustan vyön silmin

Viisi pääperiaatetta on lueteltu värivöiden oppaassa (värivöiden opas, luku 5). Encyclopedian selityksissä on kohtia, jotka koskevat erityisesti ohjaajia ja mustia vöitä.

Kohteliaisuus (Ye Ui). Choin luettelemista kohteliaisuuden osista ohjaajaa koskevat erityisesti ohjaajan ja oppilaan, vanhemman ja nuoremman harjoittelijan sekä iäkkäämmän ja nuoremman erottaminen toisistaan, asioiden hoitaminen reilusti ja vilpittömästi sekä se, ettei lahjaa anneta tai oteta vastaan, jos on epävarmuutta (Encyclopedia, nide 2, s. 10).

Rehellisyys (Yom Chi). Choi luettelee esimerkkejä siitä, miltä rehellisyyden puute näyttää. Osa niistä koskee suoraan ohjaajia (Encyclopedia, nide 2, s. 11; sama teksti myös nide 11, s. 11):

- ohjaaja opettaa vääriä tekniikoita, koska ei tiedä parempaa tai ei välitä
- harjoittelija preparoi murskausmateriaalit ennen näytöstä
- ohjaaja peittää huonon tekniikan hienoilla tiloilla ja imartelulla
- harjoittelija pyytää tai yrittää ostaa arvoa
- harjoittelija tavoittelee arvoa egonsa tai vallantunteen vuoksi
- ohjaaja opettaa rahan vuoksi
- harjoittelijan teot eivät vastaa hänen sanojaan
- harjoittelija häpeää kysyä mielipidettä alemmiltaan

Kärsivällisyys ja uutteruus (In Nae). Choin mukaan yksi tärkeimmistä salaisuuksista Taekwon-Do:n johtajaksi kasvamisessa on voittaa jokainen vaikeus sinnikkyydellä (Encyclopedia, nide 11, s. 11).

Itsehillintä (Guk Gi). Itsehillintä ei koske vain vapaaottelua. Choi pitää itsehillinnän puutteena myös kyvyttömyyttä elää ja toimia omien rajojensa sisällä. (Encyclopedia, nide 11, s. 12)

Periksiantamattomuus (Baekjul Boolgool). Vakava harjoittelija on vaatimaton ja rehellinen, mutta vääryyden kohdatessaan hän toimii pelotta, vaikka vastassa olisi kuinka monta tahansa (Encyclopedia, nide 11, s. 12).

3.4 Taekwon-Do:n filosofia (Taekwon-Do Chul Hak)

Choi näki aikansa ongelmana väkivallan ja moraalin rappion, joiden syynä hän piti aineellisen ja tieteellisen sivistyksen ylivaltaa. Lääkkeeksi hän tarjosi moraalisen sivistyksen, joka pysyisi aineellisen kehityksen tahdissa. (Encyclopedia, nide 1, s. 88)

Tarkoitus. Lajin perimmäinen tarkoitus on Choin mukaan poistaa taistelu: estää vahvempaa sortamasta heikompaa voimalla, joka perustuu inhimillisyyteen, oikeudenmukaisuuteen, moraaliin, viisauteen ja luottamukseen (Encyclopedia, nide 1, s. 88). Siksi Taekwon-Do:ta ei saa käyttää itsekkäisiin, aggressiivisiin tai väkivaltaisiin tarkoituksiin, eikä myöskään kaupallisiin tai poliittisiin (Encyclopedia, nide 1, s. 89).

Liikesarjat. Liikesarjat on nimetty Korean historian suurten henkilöiden mukaan. Jokainen sarja ilmentää nimihenkilönsä ajatuksia ja tekoja, ja harjoittelijan tehtävä on heijastaa niitä. (Encyclopedia, nide 1, s. 89) Tästä enemmän luvussa 7.

Yhdeksän ohjetta

Choi kokosi filosofiansa ohjeiksi, joiden mukaan vakavasti harjoittelevan pitäisi elää (Encyclopedia, nide 1, s. 89). Tiivistettynä:

1. Mene sinne, minne on vaikea mennä, ja tee se, mikä on tekemisen arvoista, vaikka se olisi vaikeaa.
2. "Be gentle to the weak and tough to the strong." (Encyclopedia, nide 1, s. 89)
3. Tyydy siihen, mitä sinulla on rahassa ja asemassa, mutta älä koskaan taidoissa.
4. Saata aina loppuun se, minkä aloitat, oli se suuri tai pieni.
5. Opeta mielelläsi kaikkia uskonnosta, rodusta ja aatteesta riippumatta.
6. Älä taivu painostukseen tai uhkailuun, kun tavoite on jalo.
7. Opeta asennetta ja taitoa teoilla, älä sanoilla.
8. Pysy omana itsenäsi, vaikka olosuhteesi muuttuvat.
9. Ole ikuinen opettaja, joka opettaa nuorena kehollaan, vanhana sanoillaan ja kuoleman jälkeen esimerkillään.

Viimeinen ohje kulkee rinnan tämän oppaan kolmen osan kanssa: boosabeom opettaa ennen kaikkea näyttämällä, sabeom selittämällä ja mestari esimerkillään. Rinnastus on tämän oppaan tulkinta, ei Encyclopedian.

4. Voiman teoria (Him Ui Wolli)

Voiman teoria on Taekwon-Do:n tekniikan teoreettinen perusta. Choi kirjoittaa, että voima ei synny yli-inhimillisestä lihasvoimasta tai kestävyydestä. Se syntyy, kun harjoittelija oppii hyödyntämään koko kapasiteettinsa soveltamalla tekniikkaa oikein. Harjoittelun tuloksena kehittyvät reaktiovoima, keskittäminen, tasapaino, hengityksen hallinta ja nopeus, ja ne yhdessä tuottavat voiman. (Encyclopedia, nide 2, s. 14)

Choin luettelossa harjoittelun salaisuuksista ensimmäinen kohta on voiman teorian perusteellinen opiskelu (Encyclopedia, nide 1, s. 80). Musta vyö ei pelkästään tee liikettä oikein, vaan osaa myös selittää, miksi se on oikein.

Miten tätä lukua luetaan

Jokaisessa alaluvussa on kaksi osaa:

- **Encyclopedia** kertoo, mitä Choi opettaa. Se on lajin virallinen opetus.
- **Fysiikan näkökulma** selittää saman asian fysiikan ja urheilututkimuksen käsitteillä. Se ei korvaa Choin opetusta, vaan auttaa ymmärtämään sitä ja kertoo, missä kohdin tutkimustieto tukee opetusta ja missä se on vielä ohutta.

Fysiikan lähteet on lueteltu luvussa 9.

Yksi huomio heti alkuun. Choi kirjoittaa, että tavallinen ihminen käyttää vain 10–20 prosenttia kapasiteetistaan (Encyclopedia, nide 2, s. 14). Prosenttiluvulle ei löydy tutkimuspohjaa, eikä sitä kannata esittää tosiasiana. Ajatuksen voi lukea niin, että tekniikka ratkaisee enemmän kuin koko tai voima.

4.1 Reaktiovoima (Bandong Ryok)

Encyclopedia

Choi lähtee Newtonin laista, jonka mukaan jokaisella voimalla on yhtä suuri ja vastakkainen vastavoima. Hän erottaa kaksi reaktiovoimaa (Encyclopedia, nide 2, s. 15):

- **Vastustajan reaktiovoima.** Kun vastustaja ryntää kohti ja häntä lyödään, isku saa vastustajan oman vauhdin lisäksi lyöjän voiman. Pieni isku ja suuri vauhti yhdessä ovat vaikuttava yhdistelmä.
- **Oma reaktiovoima.** Oikean käden lyöntiä auttaa, kun vasen nyrkki vedetään samalla lantiolle. Sama koskee torjuntoja.

Kuvasarjoissa näytetään oikea ja väärä suoritus: suurin voima syntyy, kun vastakäsi tulee lantiolle osuman hetkellä. Puolustaja voi myös käyttää hyökkääjän vauhtia ja vähän omaa voimaansa horjuttaakseen vastustajan tasapainon. (Encyclopedia, nide 2, s. 16–19)

Fysiikan näkökulma

Newtonin kolmas laki. Kun kappale vaikuttaa toiseen voimalla, toinen vaikuttaa ensimmäiseen yhtä suurella ja vastakkaissuuntaisella voimalla. Voimat kohdistuvat eri kappaleisiin, joten ne eivät kumoa toisiaan. (OpenStax, University Physics 1, luku 5.5)

Vastaantuleva vastustaja. Kun kaksi kappaletta liikkuu toisiaan kohti, törmäyksessä ratkaisee niiden välinen nopeusero. Nopeudet siis laskevat yhteen. Koska liike-energia riippuu nopeuden neliöstä, vaikutus on suurempi kuin pelkkä summa antaisi odottaa (OpenStax, University Physics 1, luku 7.2). Choin havainto pitää siis paikkansa, ja fysiikan mukaan se on jopa vahvempi kuin hänen yhteenlaskunsa.

Vastakäden veto. Fysiikan kannalta tämä kohta vaatii tarkkuutta. Kehon sisäiset voimat eivät muuta koko kehon liikemäärää, joten vastakäden veto ei sellaisenaan lisää kehosta ulos lähtevää voimaa. Sen hyöty on todennäköisesti muualla: lyövä ja vetävä käsi kiertävät ylävartaloa samaan suuntaan, ja veto auttaa pitämään vartalon hallinnassa ja olkalinjan oikeana. Tämä on fysiikan perusteella tehty tulkinta. Taekwon-Do:n vastakäden vedosta ei löytynyt omaa vertaisarvioitua mittaustutkimusta.

Maan reaktiovoima. Taekwon-Do:n kannalta tärkein reaktiovoima on usein maan reaktiovoima. Jalka työntää lattiaa, ja lattia työntää takaisin. Lyöntivoimaa käsittelevässä tutkimuksessa maan reaktiovoima on yksi keskeisistä lyöntivoimaa selittävistä tekijöistä (Lenetsky ym. 2013). ITF-harrastajien sivupotkua mitanneessa tutkimuksessa tukijalan maan reaktiovoima oli keskimäärin noin 1 250 newtonia (Wąsik 2011). Tämä selittää osaltaan, miksi Choi vaatii, että takajalan kantapää pysyy maassa osuman hetkellä (ks. 4.3).

4.2 Keskittäminen (Jip Joong)

Encyclopedia

Kun iskun voima kohdistetaan mahdollisimman pienelle alueelle, sen vaikutus kasvaa. Choi vertaa vesiletkuun, jonka suihku voimistuu, kun suutinta pienennetään, ja lumikenkiin, joilla ihminen tuskin painuu lumeen. Siksi iskut kohdistetaan usein esimerkiksi veitsikäden syrjään. (Encyclopedia, nide 2, s. 20)

Kaikkea voimaa ei pidä päästää irti heti liikkeen alussa. Voima keskitetään kosketushetkeen, ja mitä lyhyempi keskittämisen aika, sitä suurempi iskun voima. Keskittäminen tehdään kahdella tavalla (Encyclopedia, nide 2, s. 20):

1. Kaikki kehon lihakset, erityisesti lantion ja vatsan suuret lihakset, ohjataan oikeaan hyökkäysvälineeseen oikealla hetkellä.
2. Näin koottu voima kohdistetaan vastustajan elintärkeään kohtaan.

Koska suuret lihakset ovat Choin mukaan hitaampia kuin pienet, lantio ja vatsa liikahtavat hieman ennen käsiä ja jalkoja kaikissa liikkeissä, sekä hyökkäyksessä että puolustuksessa (Encyclopedia, nide 2, s. 20). Hyökkäysvälineen oikea osuma-alue on osa keskittämistä: eturystyslyönnissä osuvat etusormen ja keskisormen rystyset, ja voiman linja kulkee lantiosta kyynärvarren kautta näihin kahteen rystyseen (Encyclopedia, nide 2, s. 53 ja 58).

Fysiikan näkökulma

Paine. Paine on voima jaettuna pinta-alalla ($p = F/A$). Sama voima pienemmälle alalle tuottaa suuremman paineen. (OpenStax, University Physics 1, luku 14.1) Tämä on vesiletkun ja lumikenkien fysiikka.

Impulssi. Liikemäärän muutos on voima kerrottuna ajalla, jonka voima vaikuttaa. Kun sama liikemäärän muutos tapahtuu lyhyemmässä ajassa, voima on suurempi. Turvavyö ja turvatyyny toimivat päinvastoin: ne pidentävät pysähtymisaikaa ja pienentävät voimaa. (OpenStax, University Physics 1, luku 9.2) Choin ajatus siitä, että lyhyempi keskittämisen aika tuottaa suuremman voiman, vastaa tätä.

Kineettinen ketju. Lyönneissä, heitoissa ja potkuissa kehon osat liikkuvat yleensä järjestyksessä keskeltä ääreisosiin: suuret, vartalon lähellä olevat osat liikkuvat ensin ja raajan kärki viimeisenä (Putnam 1993). Choin ohje, että lantio liikahtaa ennen kättä tai jalkaa, kuvaa samaa ilmiötä.

4.3 Tasapaino (Kyun Hyung)

Encyclopedia

Tasapainossa oleva isku on tehokas, ja tasapainosta pois oleva harjoittelija kaatuu helposti. Asennon pitää olla vakaa mutta joustava sekä hyökkäyksessä että puolustuksessa. (Encyclopedia, nide 2, s. 24)

Tasapaino jaetaan kahteen osaan, jotka liittyvät toisiinsa: dynaamiseen (Dongtchuk Anjong) ja staattiseen (Jungtchuk Anjong). Suurin voima syntyy vain, kun staattinen tasapaino säilyy dynaamisen tasapainon avulla. (Encyclopedia, nide 2, s. 24)

Choin ohjeet tasapainolle (Encyclopedia, nide 2, s. 24–30):

- Kun paino on jaettu tasan molemmille jaloille, painopisteen pitää olla jalkojen puolivälissä. Kun paino on yhdellä jalalla, painopiste on jalkaterän keskellä.
- Polvien joustavuus auttaa sekä nopeaan hyökkäykseen että nopeaan palautumiseen.
- Takajalan kantapää ei saa nousta maasta osuman hetkellä. Se on tarpeen tasapainolle ja suurimmalle voimalle.
- Eteenpäin liikuttaessa paino siirtyy etujalalle. Liian kapea tai leveä asento rikkoo tasapainon sivuttain liikuttaessa.
- Tyypillisiä virheitä ovat koholla oleva kantapää, liikaa koukistettu polvi, ulospäin osoittava polvi sekä liian eteen tai taakse kallistunut ylävartalo.

Fysiikan näkökulma

Kappale pysyy pystyssä niin kauan kuin sen painopisteen pystysuora projektio on tukipinnan sisällä. Kun painopiste siirtyy tukipinnan ulkopuolelle, kappale kaatuu. Matala painopiste tekee kappaleesta vakaamman. (OpenStax, University Physics 1, luku 12.1)

Taekwon-Do:n asennoissa tukipinta on jalkojen rajaama alue. Tämä selittää, miksi asennon leveys ja pituus on määritelty tarkasti ja miksi paino siirtyy liikkeessä etujalalle. Kantapää maassa tarkoittaa suurempaa tukipintaa ja parempaa otetta lattiaan, jolloin maan reaktiovoima välittyy iskuun (ks. 4.1).

4.4 Hengityksen hallinta (Hohup Jojul)

Encyclopedia

Hengityksen hallinta vaikuttaa kestävyyteen ja nopeuteen. Sen avulla keho kestää iskun paremmin ja oma isku voimistuu. Choin ohjeet (Encyclopedia, nide 2, s. 31–32):

- Terävä uloshengitys osuman hetkellä ja hengityksen pidättäminen liikkeen aikana jännittävät vatsan ja keskittävät voiman liikkeeseen.
- Hidas sisäänhengitys valmistaa seuraavaan liikkeeseen.
- Älä koskaan hengitä sisään torjunnan tai iskun osumahetkellä. Se hidastaa liikettä ja heikentää voimaa.
- Kun iskun ottaa vastaan uloshengityksen lopussa pidätetyllä hengityksellä, tajunnan menetys ja kipu voivat jäädä pois.
- Harjoittele peiteltyä hengitystä, jotta väsymys ei näy. Kokenut ottelija hyökkää heti, kun huomaa vastustajan olevan uupumuksen partaalla.
- Yksi hengitys yhtä liikettä kohti, paitsi jatketussa liikkeessä.

Niteen 1 kuntoliikuntaa käsittelevässä artikkelissa kerrotaan, että hyökkäyshuuto jännittää alavatsan lihakset ja suojaa yllättävältä vastaiskulta sekä tasaa rintakehän painetta kovassa ponnistuksessa samaan tapaan kuin painonnostajilla (Encyclopedia, nide 1, s. 71). Choi nimeää oikean hengityksen myös yhdeksi lajin kahdestatoista teknisestä periaatteesta (Encyclopedia, nide 1, s. 42; luku 3).

Fysiikan ja tutkimuksen näkökulma

Hyökkäyshuudon (kihap, japaniksi kiai) vaikutuksesta voimaan on tehty vain vähän tutkimusta, ja tulokset vaihtelevat:

- Kamppailulajien harrastajilla tehdyssä puristusvoimakokeessa voima kasvoi huudon kanssa keskimäärin noin 8 prosenttia. Vaikutus oli suurempi aloittelijoilla kuin kokeneilla. (Tschampl 2009, Iowa State University)
- Karateurheilijoiden vastakäden lyönnissä huuto liittyi nopeampaan lyöntiin mutta ei suurempaan iskuvoimaan (Özbay 2019, 20 urheilijaa).
- Karateurheilijoilla huuto ei vaikuttanut lyönnin tai potkun reaktioaikaan eikä hyppysuoritukseen (Rodrigues ym. 2022, 16 urheilijaa).

Tutkimusnäyttö ei siis riitä vahvoihin johtopäätöksiin. Choin ohjeiden käytännöllinen ydin, eli uloshengitys ja vartalon jännittäminen osumahetkellä, on kuitenkin linjassa sen kanssa, mitä tiedetään vartalon tukemisesta kovassa ponnistuksessa.

4.5 Massa (Zilyang)

Encyclopedia

Choin mukaan suurin liike-energia saadaan suurimmasta kehon painosta ja nopeudesta, ja siksi kehon painoa pitää lisätä iskun aikana. Siihen on kaksi keinoa (Encyclopedia, nide 2, s. 33):

1. **Lantion kierto.** Lantio kiertyy samaan suuntaan kuin hyökkäys- tai torjuntaväline, ja vatsan suuret lihakset kiertyvät tuomaan liikkeeseen lisää vauhtia.
2. **Polven jousto.** Lantio nousee hieman liikkeen alussa ja laskee osuman hetkellä, jolloin kehon paino pudotetaan liikkeeseen.

Kuvissa jalka kulkee siniaallon muotoista rataa, ei sahalaitaa. Jos lantio pysyy koko liikkeen ajan samalla korkeudella, kehon painoa ei saada liikkeeseen. (Encyclopedia, nide 2, s. 34 ja 37) Harjoittelun salaisuuksissa sama on muotoiltu niin, että liikkeessä luodaan siniaalto polven jouston avulla (Encyclopedia, nide 1, s. 80).

Choi lisää, että alaspäin liikkuva kappale saa lisää vauhtia. Siksi käsi on osuman hetkellä yleensä olkapään alapuolella ja ilmassa jalka lantion alapuolella. (Encyclopedia, nide 2, s. 38–40)

Fysiikan näkökulma

Massa ei muutu, mutta sen osuus muuttuu. Kehon massa on sama koko liikkeen ajan. Kun Choi puhuu kehon painon lisäämisestä, fysiikan kielellä on kyse siitä, kuinka suuri osa kehon massasta liikkuu iskun mukana ja välittää liikemääränsä kohteeseen. Pelkällä kädellä lyötäessä mukana on vähän massaa, koko keholla lyötäessä paljon.

Pudotus. Painovoiman potentiaalienergia on $U = mgh$ (OpenStax, University Physics 1, luku 8.1). Kun painopiste laskee, potentiaalienergiaa muuttuu liike-energiaksi. Esimerkkilasku: jos 70 kilon harjoittelijan painopiste laskee 5 senttiä, vapautuu noin 34 joulea ($70 \times 9{,}81 \times 0{,}05$). Kuinka suuri osa tästä päätyy iskuun, riippuu tekniikasta. Sitä ei voi päätellä pelkästä kaavasta.

Kierto. Pyörivän kappaleen liike-energia on $\frac{1}{2}I\omega^2$, jossa I on hitausmomentti ja ω kulmanopeus (OpenStax, University Physics 1, luku 10.4). Lantion ja vartalon kierto tuo iskuun pyörimisliikkeen energiaa, ja kineettinen ketju siirtää sen raajaan (ks. 4.2).

Siniaalto ja tutkimus. Siniaalto on Chang Hon -tyylin oma piirre. Siitä on kirjoitettu paljon ITF-järjestöjen dan-kokeiden esseissä, mutta vertaisarvioituja mittauksia siniaallon vaikutuksesta iskun voimaan löytyi niukasti. Selitys painopisteen laskun hyödyntämisestä on fysiikan mukaan järkevä, mutta vaikutuksen suuruus on vielä mittaamatta.

4.6 Nopeus (Sokdo)

Encyclopedia

Nopeus on Choin mukaan voiman tärkein tekijä. Hän viittaa kaavaan voima = massa × kiihtyvyys (F = MA). (Encyclopedia, nide 2, s. 38)

Choi havainnollistaa nopeuden merkitystä kokeilla: kun iso kivi lasketaan varovasti lasilevylle, lasi kestää, mutta suurella nopeudella heitetty pieni kivi rikkoo sen. Kynttilän liekki ei sammu, kun kämmen kulkee hitaasti sen läpi, mutta se sammuu, kun lyönti tai potku pysähtyy noin tuuman päähän liekistä. (Encyclopedia, nide 2, s. 38)

Reaktiovoima, hengityksen hallinta, tasapaino, keskittäminen ja lihasten rentous ovat kaikki nopeuteen vaikuttavia tekijöitä. Ne pitää sovittaa yhteen joustavalla ja rytmikkäällä liikkeellä, jotta voima on suurin. (Encyclopedia, nide 2, s. 38)

Fysiikan näkökulma

Kaksi eri kaavaa. Newtonin toinen laki F = ma kertoo, kuinka suuri voima tarvitaan antamaan massalle kiihtyvyys (OpenStax, University Physics 1, luku 5.3). Liike-energia K = ½mv² kertoo, kuinka paljon energiaa liikkuvalla kappaleella on (OpenStax, University Physics 1, luku 7.2). Encyclopediassa molemmat esiintyvät, ja voiman, energian ja tehon käsitteet sekoittuvat. Fysiikassa ne ovat eri suureita: voiman yksikkö on newton, energian joule ja tehon watti.

Miksi nopeus ratkaisee. Liike-energiassa nopeus on toisessa potenssissa. Jos massa kolminkertaistuu, energia kolminkertaistuu, mutta jos nopeus kolminkertaistuu, energia yhdeksänkertaistuu. Tämä on Choin oma esimerkki, ja se on fysiikan mukaan oikein. (Encyclopedia, nide 2, s. 47)

Mittaustuloksia. ITF-harrastajien sivupotkussa jalkaterän huippunopeus oli keskimäärin noin 5,7 metriä sekunnissa, ja suurin nopeus saavutettiin, kun jalka oli ojentunut noin 82 prosenttiin täydestä pituudestaan (Wąsik 2011). Tutkimuksen arvion mukaan iskuvoima riippuu nopeudesta enemmän kuin massasta, koska nopeus on kaavassa toisessa potenssissa (Wąsik 2011). Havainto tukee Choin opetusta: lyönnin tai potkun voima kasvaa ennen kaikkea nopeutta kehittämällä.

4.7 Nopeus ja reaktio (Sokdo wa Banung)

Encyclopedia

Huhtikuussa 1973 Choi mittasi tekniikoiden nopeuksia stroboskooppivalokuvauksella MIT:n laboratoriossa (Encyclopedia, nide 2, s. 42). Tulokset:

Tekniikka	Suoritusaika Choin mittauksessa
Sivupotku	0,1 s
Koukkupotku	noin 0,12 s
Hyppyetupotku	0,1 s
Eturystyslyönti	0,03 s

Lähde: Encyclopedia, nide 2, s. 42–46.

Choin mukaan normaali reaktioaika on nopeimmillaankin noin 0,2 sekuntia. Koska tekniikat ovat tätä nopeampia, niitä ei voi torjua, jos odottaa liikkeen alkamista. Siksi vastustajan aikeet pitää havaita etukäteen, ja katse pidetään vastustajan silmissä eikä käsissä tai jaloissa. (Encyclopedia, nide 2, s. 44 ja 47)

Lopuksi Choi esittää kaavan P = ½MV², jossa P on voima, M massa ja V nopeus, ja laskee sillä nopeuden merkityksen (Encyclopedia, nide 2, s. 47).

Fysiikan ja tutkimuksen näkökulma

Reaktioaika. Tutkimuskirjallisuudessa nuorten aikuisten yksinkertainen reaktioaika näköärsykkeeseen on tyypillisesti noin 0,19 sekuntia (Jain ym. 2015). Choin 0,2 sekuntia vastaa tätä hyvin.

Mittaustapa ratkaisee. Choin ajat on mitattu vaiheesta, jossa jalka on jo irronnut lattiasta (Encyclopedia, nide 2, s. 42). Nykytutkimuksessa ITF-harrastajien koko sivupotku jalan nostosta loppuun kesti keskimäärin noin 0,7 sekuntia, ja pelkkä jalan nosto noin 0,4 sekuntia (Wąsik 2011). Luvut eivät ole ristiriidassa, koska ne mittaavat eri asioita. Ne kertovat silti saman käytännön opetuksen: potkun aloitus näkyy vastustajalle, joten tekniikan aloitusvaihe pitää tehdä mahdollisimman huomaamattomaksi.

4.8 Harjoittelun salaisuus

Choi kokoaa voiman teorian käytännön ohjeiksi, joita hän kutsuu harjoittelun salaisuuksiksi (Encyclopedia, nide 1, s. 80):

1. Opiskele voiman teoria perusteellisesti.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja merkitys.
3. Yhdistä silmien, käsien, jalkojen ja hengityksen liike yhdeksi koordinoiduksi toiminnaksi.
4. Valitse kuhunkin elintärkeään kohtaan sopiva hyökkäysväline.
5. Opettele oikea kulma ja etäisyys hyökkäykseen ja puolustukseen.
6. Pidä kädet ja jalat hieman koukussa liikkeen aikana.
7. Aloita lähes jokainen liike taaksepäin suuntautuvalla liikkeellä.
8. Luo liikkeeseen siniaalto polven joustoa oikein käyttäen.

Choi muistuttaa samassa kohdassa, että pelkkä ahkeruus ei tuota laadukasta tekniikkaa. Epäpätevän ohjaajan opetus on hänen mukaansa huonompi kuin ei opetusta lainkaan, koska epätieteelliset liikkeet heikentävät voimaa ja niiden korjaaminen vie paljon aikaa. (Encyclopedia, nide 1, s. 80) Tämä on mustalle vyölle ohjaajana tärkeä muistutus (luku 6).

4.9 Yhteenveto

Tekijä	Choin ydinohje	Fysiikan käsite
Reaktiovoima	Vastakäsi lantiolle osumahetkellä; käytä vastustajan vauhtia	Newtonin 3. laki, suhteellinen nopeus, maan reaktiovoima
Keskittäminen	Pieni osuma-alue, lyhyt keskittämisaika, lantio ennen kättä	Paine, impulssi, kineettinen ketju
Tasapaino	Painopiste oikein, kantapää maassa osuman hetkellä	Painopiste ja tukipinta
Hengityksen hallinta	Uloshengitys osumahetkellä, ei sisäänhengitystä osumassa	Vartalon tukeminen; huudon vaikutuksesta vähän tutkimusta
Massa	Lantion kierto ja polven jousto, siniaalto	Liikkeeseen osallistuva massa, potentiaalienergia, kiertoliikkeen energia

Tekijä	Choin ydinohje	Fysiikan käsite
Nopeus	Nopeus on voiman tärkein tekijä	Liike-energia ½mv², nopeus toisessa potenssissa

5. Vyökokeet ja kriteerit

Dan-kokeeseen pääsyyn vaikuttaa kolme lähdettä:

1. **Encyclopedia** kertoo, miten Choi järjesti kokeet ja mitä niissä näytetään.
2. **Suomen ITF Taekwon-Do ry** määrittelee kokeeseen pääsyn muodolliset ehdot: iän, valmistautumisajan, koulutukset ja lisenssit. Ehdot seuraavat ITF:n sääntöjä (By-Laws) ja päivittyvät niiden mukana. (SITF 2024)
3. **Seurat** määrittelevät 1. dan -kokeen tekniikkasisällön (itf.fi/sbbp).

Liitto ei julkaise dan-kokeiden tekniikkavaatimuksia. Ne määrää kokeen pitävä kansainvälinen opettaja, ja 1.–3. danin kokeet järjestävät kansainväliset opettajat. (SITF:n vyökoesivu, ks. luku 9) Tämän luvun Encyclopediaa koskevat kohdat kertovat siis lajin perinteestä ja perusteista, eivät tietyn kokeen sisällöstä.

5.1 Koe Encyclopediassa (Simsa)

Kuka pitää kokeen

Koe	Kokeen pitäjä Encyclopedian mukaan
Gup-kokeet	Oma sali
1.–3. dan	Oman maan liiton tai järjestön lautakunta, jossa on enemmän kuin kolme ja vähemmän kuin seitsemän jäsentä
4.–8. dan	ITF:n ylennyskomitea (nykyään 4.–6. danin kokeet voi pitää Suomessa mestari, ks. alla)
9. dan	Erityiskomitea, jossa on yhdeksän ITF:n tunnustamaa 7. tai 8. danin jäsentä; päätöksen pitää olla yksimielinen

Lähde: Encyclopedia, nide 1, s. 96.

Pätevä ohjaaja voi tavallisesti pitää kokeita enintään puoleen omasta asteestaan, esimerkiksi 4. dan 2. daniin asti ja 6. dan 3. daniin asti (Encyclopedia, nide 1, s. 96).

Voimakoe. Murskaus on lapsilta ehdottomasti kielletty, koska se voi vahingoittaa luita ja lihaksia (Encyclopedia, nide 1, s. 96). Seuroissa alle 18-vuotiaat murskaavat aina fokukseen tai pidettävään iskutyynyyn, myös dan-kokeessa (seurojen käytäntö, itf.fi/sbbp).

Mitä kokeessa arvioidaan

Encyclopedian koelomakkeissa arvioidaan gup-kokeessa liikesarjat, ottelu, voimakoe ja asenne. Dan-kokeessa asenteen tilalla on kirjallinen tutkielma (thesis). Lomakkeisiin kirjattiin myös kokelaan koulutustausta. (Encyclopedia, nide 1, s. 97–101)

Gup-kokeen hyväksymisraja on 60 pistettä. Jokainen kymmenen pistettä rajan ylä- tai alapuolella voi Encyclopedian mukaan nostaa tai laskea myönnettävää arvoa vastaavasti. (Encyclopedia, nide 1, s. 97) Esimerkkilomakkeissa kokelaalle on myönnetty myös pyydettyä alempi arvo, ja huomautuksiin on kirjattu, mitä pitää harjoitella lisää (Encyclopedia, nide 1, s. 102–109).

Kaksi sääntöä koskee erityisesti mustia vöitä (Encyclopedia, nide 1, s. 109):

- Kaksoisylennys on mahdollinen vain gup-kokeissa, ei dan-kokeissa.
- Arvon alentamista voidaan harkita vain, jos ohjaaja ei tunne kokelaan aiempaa harjoitustaustaa.

Dan-kokeiden sisältö

Encyclopedian taulukossa kerrotaan, mitä kunkin dan-asteen haltija näyttää seuraavassa kokeessa. Taulukon "dan" tarkoittaa siis kokelaan nykyistä astetta. Esimerkiksi 1. danin haltija tekee 2. dan -kokeessa Kwang-Gaen, Po-Eunin ja Ge-Baekin. (Encyclopedia, nide 1, s. 98 ja 106)

Nykyinen aste	Liikesarjat	Ottelu	Voimakoe ja erikoistekniikat
1. dan	Kwang-Gae, Po-Eun, Ge-Baek	vapaaottelu, jalkatekniikkaottelu	eturystys (forefist), takakiertopotku (reverse turning kick), hyppykiertopotku (flying turning kick)
2. dan	Eui-Am, Choong-Jang, Juche	vapaaottelu, jalkatekniikkaottelu	veitsikäsi (knife-hand), korkea hyppypotku (flying high kick), ylihyppypotku (over-head kick)
3. dan	Sam-Il, Yoo-Sin, Choi-Yong	vapaaottelu, itsepuolustustekniikat	sivurystys (back fist), 360 asteen ilmapotku (mid-air kick), hyppytakakiertopotku (flying reverse turning kick)
4. dan	Yon-Gae, Ul-Ji, Moon-Moo	vapaaottelu, itsepuolustustekniikat	ylihyppypotku (over-head kick), kiertävä hyppypotku (flying twisting kick)
5. dan	So-San, Se-Jong	ei merkitty	ei merkitty
6. dan	Tong-Il	ei merkitty	ei merkitty

Lähde: Encyclopedia, nide 1, s. 98.

Tutkielma. Encyclopedia vaatii jokaiseen dan-kokeeseen kirjallisen tutkielman (thesis) (Encyclopedia, nide 1, s. 99). Suomessa tutkielma on opettajakohtainen vaatimus: sen voi vaatia kokeen pitäjä. Liiton ehdoissa tutkielmaa ei mainita (SITF 2024). Tekniikoiden suomenkieliset nimet ovat tämän oppaan käännöksiä, ja suluissa on Encyclopedian englanninkielinen nimi.

Ensimmäisen danin koe Encyclopediassa

Encyclopediassa 1. gupin haltija näyttää 1. dan -kokeessa Hwa-Rangin ja Choong-Moon (Encyclopedia, nide 1, s. 96). Esimerkkilomakkeessa kokelas tekee lisäksi vapaaottelun, itsepuolustustekniikoita sekä hyppysivupotku- ja takakiertopotkumurskauksen (Encyclopedia, nide 1, s. 106).

Encyclopedia kuvaa kolme ohjelmaa, joilla aloittelija voi edetä ensimmäiseen daniin (Encyclopedia, nide 1, s. 93):

Ohjelma	Harjoittelu	Tunteja yhteensä
12 kuukautta	4 tuntia päivässä, 6 päivää viikossa	1 248
18 kuukautta	1,5 tuntia päivässä, 6 päivää viikossa	702
30 kuukautta	1,5 tuntia päivässä, 3 päivää viikossa	585

Vertailun vuoksi: seurojen Senior Black Belt -ohjelmassa nopein polku valkoisesta vyöstä 1. daniin on noin 37 kuukautta ja vähintään 630 tuntia (itf.fi/sbbp).

5.2 Liiton ehdot yleisesti

- Ehdot ovat voimassa 1.1.2020 alkaen ja päivitetty 16.3.2024 ITF:n sääntöjen mukaisiksi.
- Tähdellä merkityt ehdot tulevat suoraan ITF:n säännöistä ja muuttuvat automaattisesti, jos ITF muuttaa niitä. Tämän luvun taulukot on tarkistettava liiton voimassa olevasta dokumentista ennen kokeeseen ilmoittautumista.
- Taekwon-Do-ohjaajakoulutusten (TOK) vaatimuksissa noudatetaan vuoden siirtymäaikaa siitä, kun kurssit ovat alkaneet. Valmentaja- ja ohjaajakoulutusten (VOK) siirtymäaika päättyi 31.12.2022.
- International Do Course (IDC) -vaatimus on voimassa 1.4.2025 alkaen.

Lähde: SITF 2024.

Lisäksi lisenssin on oltava maksettuna vähintään kahdelta kaudelta ennen 1. dan -koetta (SITF:n toimintaohje 2020).

5.3 Osa I: 1.–3. dan

Liiton ehdot

Aste	Koulutus	Muut ehdot	Valmistautumisaika
I dan	1-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus (TOK 1); D-tuomarikurssi, jos ikä sallii	vähintään 13 vuoden ikä; lisenssi kahdelta kaudelta	ei määritelty
II dan	1-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK 1)	vyöarvon mukaan kasvava rooli seura- ja/tai liittotoiminnassa	vähintään 1,5 vuotta
III dan	2-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus (TOK 2); C-tuomarikurssi, jos ikä sallii	kasvava rooli seura- ja/tai liittotoiminnassa	vähintään 2 vuotta

Lähteet: SITF 2024; SITF:n toimintaohje 2020.

Seurojen 1. dan -koe

1. dan -kokeen tekniikkasisältö on seurojen oma, ja se on kuvattu Senior Black Belt -ohjelman vaatimuksissa (itf.fi/sbbp). Keskeiset kohdat:

- **Liikesarjat:** Choong-Moo ja kaikki aiemmat liikesarjat Chon-Jistä Hwa-Rangiin. Tämä vastaa Encyclopediaa, jossa Choong-Moo kuuluu 1. dan -kokeeseen.
- **Muut osa-alueet:** saju-sarjat eri tekniikoilla ja asennoilla, askelottelut, itsepuolustus useampaa vastaan, ottelu ja murskaukset.
- **Teoria:** kirjallinen teoriakoe värivöiden oppaasta. Ennen koetta tehdään kirjallinen harjoitusteoriakoe ja harjoitusvyökoe.
- **Minimiaika:** 24 viikkoa ja vähintään 144 tuntia 1. gupista.
- **Junior black belt:** alle 18-vuotias kokeen läpäissyt saa junior black beltin, joka vaihtuu aikuisten mustaan vyöhön täysi-ikäisenä.

Lähde: seurojen käytäntö, itf.fi/sbbp. Dan-koe on liiton koe, eikä se kuulu seuran omiin vyökoeilmoittautumisiin.

Kohti 2. ja 3. dania

Encyclopedian mukaan 1. danin haltija valmistautuu Kwang-Gaehen, Po-Euniin ja Ge-Baekiin ja 2. danin haltija Eui-Amiin, Choong-Jangiin ja Jucheen (Encyclopedia, nide 1, s. 98). Liikesarjojen taustat ovat luvussa 7.

Valmistautumisaika ei ole pelkkää odottamista. Liiton ehtojen kasvava rooli seuratoiminnassa tarkoittaa käytännössä ohjaamista ja apuohjaamista (luku 6). Choi muistuttaa, että ensimmäisen danin jälkeen varsinainen tekniikan oppiminen vasta alkaa (Encyclopedia, nide 1, s. 95).

5.4 Osa II: 4.–6. dan

Aste	Koulutus ja kurssit	Muut ehdot	Valmistautumisaika
IV dan	3-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus (TOK 3); 2-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK 2); vähintään yksi International Instructor Course (IIC) ja yksi IDC valmistautumisaikana; kirjallisen International Instructor Exam -kokeen hyväksytty suoritus	vähintään 21 vuoden ikä; kasvava rooli	vähintään 3 vuotta
V dan	vähintään yksi IIC ja yksi IDC valmistautumisaikana	opetuslisenssi (instructor plaque) maksettu vuosittain valmistautumisajalta; kasvava rooli	vähintään 4 vuotta
VI dan	vähintään yksi IIC ja yksi IDC valmistautumisaikana	opetuslisenssi vuosittain; kasvava rooli	vähintään 5 vuotta

Lähde: SITF 2024.

Encyclopedian mukaan 4.–8. danin kokeet pitää ITF:n ylennyskomitea (Encyclopedia, nide 1, s. 96). Tämä ei enää pidä sellaisenaan paikkaansa: nykyään Suomessa on mestareita, ja mestari voi graduoida 4., 5. ja 6. danin kokeet. Liikesarjat ovat 3. danin haltijalle Sam-Il, Yoo-Sin ja Choi-Yong, 4. danin haltijalle Yon-Gae, Ul-Ji ja Moon-Moo sekä 5. danin haltijalle So-San ja Se-Jong (Encyclopedia, nide 1, s. 98).

Neljäs dan on kynnys: harjoittelija siirtyy Encyclopediassa asiantuntijoiden luokkaan (Encyclopedia, nide 1, s. 91), ja liitto edellyttää kansainvälistä ohjaajakoulutusta ja -koetta. Seurojen Sabeom Program on suunniteltu täysi-ikäisille mustille vöille, jotka tähtäävät 4. daniin (itf.fi/sbbp).

5.5 Osa III: 7.–9. dan

Aste	Koulutus ja kurssit	Muut ehdot	Valmistautumisaika
VII dan	vähintään yksi IIC ja yksi IDC valmistautumisaikana	vähintään 40 vuoden ikä; opetuslisenssi vuosittain; kasvava rooli	vähintään 6 vuotta
VIII dan	vähintään yksi IIC ja yksi IDC valmistautumisaikana	opetuslisenssi vuosittain; kasvava rooli	vähintään 7 vuotta
IX dan	ITF:n säännöt (By-Laws)	kasvava rooli	ks. ITF By-Laws

Lähde: SITF 2024.

Encyclopedian mukaan 6. danin haltija tekee 7. dan -kokeessa Tong-Ilin (Encyclopedia, nide 1, s. 98). Yhdeksättä dania ei myönnetä tavallisella kokeella, vaan siihen tarvitaan yksimielinen päätös yhdeksänjäseniseltä 7.–8. danin erityiskomitealta (Encyclopedia, nide 1, s. 96).

6. Ohjaajan rooli

Musta vyö jatkaa seuroissa oletuksena ohjaajana (seurojen käytäntö, itf.fi/sbbp). Liiton ehdoissa jokaiseen dan-asteeseen kuuluu vyöarvon mukaan kasvava rooli seura- ja liittotoiminnassa (SITF 2024). Tämä luku kertoo, mitä Encyclopedia odottaa ohjaajalta ja miten vastuu kasvaa dan-asteen mukana.

6.1 Oppilas ja ohjaaja (Sajeji Do)

Choi perustaa oppilaan ja ohjaajan suhteen kungfutselaiseen perinteeseen. Korealaisen sananlaskun mukaan isä ja äiti kasvattavat lapsen, mutta opettaja on se vanhempi, joka sivistää hänet. Siksi oppilaan odotettiin kunnioittavan opettajaansa yhtä paljon kuin vanhempiaan. (Encyclopedia, nide 1, s. 81)

Suhteessa tarvitaan Choin mukaan sekä lämpöä että objektiivisuutta. Hän huomauttaa, että vanhemman on usein vaikea kasvattaa omaa lastaan objektiivisesti, koska tunneside on niin vahva. Toisen lapsen kasvattaminen hyväksi ihmiseksi hänen vanhempiensa toiveiden mukaan on suuri vastuu. (Encyclopedia, nide 1, s. 81–82) Ajatus on hyvä muistaa seuroissa, joissa vanhempi ohjaa omaa lastaan.

Ohjaajalla ja oppilaalla on toisiaan kohtaan velka, jota ei voi koskaan maksaa kokonaan: sali ei kasva ilman omistautunutta ohjaajaa eikä ilman yhtä omistautuneita oppilaita (Encyclopedia, nide 1, s. 82).

Ohjaajan ohjeet

Nro	Ohje tiivistettynä
1	Älä koskaan väsy opettamaan. Hyvä ohjaaja opettaa missä ja milloin tahansa ja vastaa aina kysymyksiin.
2	Toivo, että oppilas ohittaa sinut. Älä pidättele häntä, ja jos hän kasvaa yli opetuskykysi, lähetä hänet ylemmän ohjaajan luo.
3	Näytä hyvää esimerkkiä, äläkä koskaan petä oppilaitasi.
4	Aseta oppilaiden kehitys kaupallisuuden edelle. Rahaan keskittyvä ohjaaja menettää oppilaidensa kunnioituksen.
5	Opeta tieteellisesti ja teoreettisesti, niin säästät aikaa ja energiaa.
6	Auta oppilaita luomaan hyviä suhteita myös salin ulkopuolelle.
7	Kannusta oppilaita käymään muissa saleissa ja tutustumaan muihin tekniikoihin. Kielletystä tulee houkuttelevaa.
8	Kohtele kaikkia tasapuolisesti, äläkä suosi ketään. Moiti oppilasta kahden kesken, älä koko ryhmän edessä.
9	Jos et tiedä vastausta, älä keksi sitä. Myönnä, ettet tiedä, ja ota selvää mahdollisimman pian.
10	Älä pyydä oppilailta palveluksia, kuten salin siivousta tai korjaustöitä.
11	Älä käytä oppilaita hyväksesi. Ohjaajan ainoa tehtävä on kasvattaa teknisesti ja henkisesti erinomaisia oppilaita.
12	Ole aina rehellinen oppilaillesi, äläkä koskaan riko luottamusta.

Lähde: Encyclopedia, nide 1, s. 82–83.

Ohjeeseen 9 Choi lisää huomion, joka koskee erityisesti nuoria mustia vöitä: liian usein alemman dan-asteen musta vyö antaa epäloogisia vastauksia, koska pelkää menettävänsä kasvonsa (Encyclopedia, nide 1, s. 83).

Oppilaan velvollisuudet

Encyclopedia luettelee myös oppilaan velvollisuudet. Musta vyö on edelleen oppilas omalle opettajalleen, joten ne koskevat häntä yhtä lailla (Encyclopedia, nide 1, s. 84–85):

- Älä koskaan väsy oppimaan.
- Ole valmis uhrautumaan lajin ja ohjaajan puolesta. Osallistu näytöksiin, opettamiseen ja salin töihin, äläkä ajattele harjoittelua pelkkänä kuukausimaksulla ostettuna palveluna.
- Näytä aina hyvää esimerkkiä alemmille vöille, koska he jäljittelevät ylempiään.
- Ole lojaali, äläkä arvostele ohjaajaa, lajia tai opetustapoja.
- Harjoittele opetettua tekniikkaa ja yritä käyttää sitä.
- Muista, että käytöksesi salin ulkopuolella heijastuu lajiin ja ohjaajaan.
- Jos ohjaaja ei hyväksy muualta omaksuttua tekniikkaa, luovu siitä tai harjoittele siellä, mistä sen opit.
- Saat olla eri mieltä, mutta noudata ensin ohjetta ja keskustele asiasta myöhemmin.
- Ole aina halukas oppimaan ja kysymään.
- Älä koskaan petä ohjaajaasi.

6.2 Ihanneohjaaja

Choi vertaa ohjaajaa kenraaliin: sotilaat ovat yhtä vahvoja kuin heitä johtava kenraali, eikä erinomaista oppilasta synny epäpätevän opettajan alaisuudessa. Koska lajin henki ja tekniikka opetetaan yhdessä, ohjaajassa pitää yhdistyä oppinut ja sotilas. (Encyclopedia, nide 1, s. 87)

Ihanneohjaajalla on Choin mukaan (Encyclopedia, nide 1, s. 87):

1. vahvat moraaliset ja eettiset periaatteet
2. selkeä elämännäkemys ja filosofia
3. vastuullinen asenne ohjaajana
4. tieteellinen ote tekniikkaan
5. elintärkeiden kohtien ja ihmisen anatomian tuntemus
6. horjumaton rehellisyys poliittisissa ja taloudellisissa asioissa
7. omistautuminen lajin levittämiseen maailmalle
8. ylempiensä luottamus, kollegoidensa luottamus ja alempiensa kunnioitus.

6.3 Harjoitussuunnitelma ja tunnin rakenne

Encyclopedian mukaan ohjaaja vastaa oppilaidensa yksityiskohtaisesta harjoitussuunnitelmasta, erityisesti värivöiden. Hyvä suunnitelma on kuin kalastaisi verkolla, huono kuin pyydystäisi kaloja paljain käsin. (Encyclopedia, nide 1, s. 110)

Suunnitelma etenee helposta vaikeaan ja perusasioista edistyneisiin. Ensin laaditaan kokonaisohjelma, joka jaetaan tunti- ja vyöarvokohtaisiin suunnitelmiin. (Encyclopedia, nide 1, s. 110)

Choi antaa kolme sääntöä (Encyclopedia, nide 1, s. 110–111):

1. **Opeta vyöarvoittain.** Ylempien vöiden ei tarvitse toistaa jo osaamaansa.
2. **Jaa ryhmät iän mukaan.** Lapset, aikuiset ja ikääntyneet harjoittelevat omissa ryhmissään, jolloin kukaan ei loukkaannu eikä ylirasitu.
3. **Lepuuta ryhmiä vuorotellen.** Lepäävä ryhmä seuraa hiljaa salin laidalla toisen ryhmän harjoittelua. Samalla se oppii huomaamaan virheitä ja korjaa omiaan.

Tuntisuunnitelmat saavat joustaa olosuhteiden ja ohjaajan harkinnan mukaan, mutta alkulämmittely ja loppujäähdyttely tehdään aina (Encyclopedia, nide 1, s. 115). Niteen 1 kuntoliikunta-artikkeli perustelee: lämmittely parantaa nivelten ja lihasten liikkuvuutta ja ehkäisee vammoja, ja jäähdyttely ehkäisee jäykkyyttä ja epämukavuutta harjoituksen jälkeen (Encyclopedia, nide 1, s. 71).

Encyclopedian mallisuunnitelmassa aloittelija oppii ensimmäisellä viikolla vyön sitomisen, huomioasennon ja kumarruksen, salikäyttäytymisen ja puvun taittelun, ja jo toisena päivänä voiman teorian alkeet (Encyclopedia, nide 1, s. 115). Teoria kuuluu siis harjoitteluun alusta alkaen.

6.4 Saju-sarjat ja värivöiden opettaminen

Saju-sarjat eivät ole mustan vyön oppimateriaalia, eivätkä ne ole liikesarjoja. Ne ovat tapa harjoitella ja näyttää tekniikoita neljään suuntaan. (värivöiden opas, luku 2.2; seurojen käytäntö, itf.fi/sbbp)

Ohjaajan on kuitenkin osattava opettaa ne värivöille, ja nimenomaan värivöiden tekniikoilla:

- **Encyclopediassa** neljään suuntaan lyönti (Saju Jirugi) ja neljään suuntaan torjunta (Saju Makgi) kuuluvat aloittelijan ensimmäisiin kokeisiin (Encyclopedia, nide 1, s. 96). Niiden liikkeet on kuvattu niteessä 8 (Encyclopedia, nide 8, s. 35 ja 71).
- **Saju Chagi** (neljään suuntaan potku) ei ole Encyclopediassa. Se on seurojen opetuskäytäntö, ja sen liikkeet ovat värivöiden oppaassa (värivöiden opas, luku 2.2).
- **Seurojen kokeissa** saju-sarjat etenevät vyöarvoittain: ensin Saju hana -sarjat, sitten Saju dol -sarjat, ja 5. gupista alkaen sarjat tehdään eri tekniikoilla ja 4. gupista alkaen myös eri asennoilla. Koekomentaja nimeää tekniikan ja asennon, ja tekniikat valitaan siitä, mitä kokelas on siihen mennessä oppinut. (seurojen käytäntö, itf.fi/sbbp)

Käytännössä tämä tarkoittaa, että ohjaaja ei tuo saju-sarjaan tekniikoita, joita oppilas ei vielä osaa. Liikkeet ja suunnat on kuvattu värivöiden oppaassa (värivöiden opas, luku 2.2).

6.5 Vastuut seuroissa

Seurojen linjaukset ohjaajan vastuusta:

- **Vastuuohjaaja on aina vähintään musta vyö.**
- **Junioreilla ei voi olla juridista vastuuta.** Alle 18-vuotias musta vyö voi ohjata, mutta harjoituksen vastuu on täysi-ikäisellä vastuuohjaajalla.
- **Seuran perustaminen.** Harjoitusryhmän eli seuran perustamiselle ei ole ikä- tai vyöarvorajaa. Perinteen mukaan seuran on voinut perustaa sinisestä vyöstä alkaen, mutta tämä on suullisesti kulkenutta historiatietoa, ei sääntö.
- **Yhdistyksen perustaminen.** Rekisteröidyn yhdistyksen perustajan on oltava vähintään 15-vuotias (yhdistyslaki 503/1989, 7 §).

Ohjaajan polku alkaa jo ennen mustaa vyötä. Sinisestä vyöstä alkaen apuohjaajana toimiminen kirjataan harjoituskorttiin kaksinkertaisena, ja 4. gupin teoriaan kuuluu yhden tekniikan opettaminen aloittelijalle (seurojen käytäntö, itf.fi/sbbp).

6.6 Osa I: 1.–3. dan, Boosabeom

Tehtävä. Boosabeom on apuohjaaja. Kansainvälinen ohjaaja voi antaa apulaisilleen oikeuden opettaa, mutta apulaiset eivät pidä kokeita (Encyclopedia, nide 1, s. 123).

Opetusoikeus. Encyclopedian pääsäännön mukaan 1. dan opettaa enintään 5. gupiin, 2. dan enintään 3. gupiin ja 3. dan enintään 1. gupiin asti (Encyclopedia, nide 1, s. 123). Se tarkoittaa käytännössä, että 1. danin musta vyö opettaa värivöiden alkupäätä ja tekniikan perusteita.

Painopiste. Ohjaajan ohjeista kolme on boosabeomille erityisen tärkeitä: näytä hyvää esimerkkiä, älä keksi vastauksia ja kohtele kaikkia tasapuolisesti (6.1). Boosabeom opettaa ennen kaikkea näyttämällä: hänen tekniikkansa on malli, jota värivyöt jäljittelevät.

Koulutus ja tuomarointi. Liitto edellyttää TOK 1 -koulutusta ennen 1. dania, VOK 1 -koulutusta ennen 2. dania ja TOK 2 -koulutusta ennen 3. dania. Tuomarikursseista D-kurssi kuuluu 1. danin ja C-kurssi 3. danin ehtoihin, jos ikä sallii. (SITF 2024) Kansallisen tason tuomariksi voi tulla 2. danista alkaen (Encyclopedia, nide 1, s. 124).

6.7 Osa II: 4.–6. dan, Sabeom

Tehtävä. Sabeom on opettaja. Encyclopediassa kotimaiset ohjaajat valitaan vähintään 4. danin mustista vöistä, ja kansainvälinen ohjaaja nimitetään ITF:n pätevyyskokeen jälkeen. Kansainvälinen ohjaaja saa opettaa ja pitää kokeita kotimaassa ja ulkomailla sekä myöntää gup-todistukset omissa nimissään. Dan-todistukset haetaan ITF:ltä. (Encyclopedia, nide 1, s. 123)

Vastuu. Sabeom laatii harjoitussuunnitelman ja tuntisuunnitelmat (6.3), valtuuttaa apuohjaajat ja vastaa siitä, että oppilas ohjataan ylemmälle ohjaajalle, kun hän kasvaa yli oman opetuskyvyn (Encyclopedia, nide 1, s. 82–83 ja 110). Kokeita hän voi pitää enintään puoleen omasta asteestaan (Encyclopedia, nide 1, s. 96).

Koulutus. Liitto edellyttää 4. daniin TOK 3- ja VOK 2 -koulutukset, kansainvälisen ohjaajakurssin (IIC), International Do Course -kurssin (IDC) ja kirjallisen International Instructor Exam -kokeen. Viidennestä danista alkaen opetuslisenssi (instructor plaque) maksetaan vuosittain. (SITF 2024)

Tuomarointi. Kansainväliseksi tuomariksi voi tulla 4. danista alkaen ITF:n tuomarikurssin jälkeen (Encyclopedia, nide 1, s. 124).

6.8 Osa III: 7.–9. dan, Sahying ja Saseong

Tehtävä. Encyclopedia kuvaa 7.–9. danin mestareiksi, jotka ymmärtävät lajin kaikki henkiset ja fyysiset yksityiskohdat (Encyclopedia, nide 1, s. 91). Mestarit muodostavat myös komitean, joka päättää yhdeksännen danin myöntämisestä (Encyclopedia, nide 1, s. 96).

Encyclopedia ei kuvaa mestareille erillistä tehtäväluetteloa. Choin filosofian viimeinen ohje antaa kuitenkin suunnan: ikuinen opettaja opettaa nuorena kehollaan, vanhana sanoillaan ja kuoleman jälkeen esimerkillään (Encyclopedia, nide 1, s. 89; luku 3).

Ehdot. Liitto edellyttää 7. daniin vähintään 40 vuoden iän. 7. ja 8. daniin vaaditaan valmistautumisaikana vähintään yksi IIC- ja yksi IDC-kurssi sekä vuosittain maksettu opetuslisenssi. 9. danin ehdot määräytyvät ITF:n sääntöjen mukaan. (SITF 2024)

7. Liikesarjat: yleistä

Tämä luku kertoo, mitä liikesarjat ovat, miksi niitä on 24 ja mitä mustan vyön liikesarjojen nimet tarkoittavat. Kunkin liikesarjan liikkeet, kaavio ja valmisasento ovat erillisissä liikesarjalapuissa, jotka julkaistaan tämän oppaan rinnalla.

7.1 Mikä liikesarja on (Tul)

Choi kertoo, että vanhassa idässä laki oli ankara: jos harjoittelija vahingoitti toista, hän joutui vastaamaan teostaan, vaikka vahinko olisi ollut tahaton. Koska nykyistä vapaaottelun järjestelmää ei ollut, taitoa ei voinut kokeilla liikkuvaa vastustajaa vastaan. Siksi syntyivät ensimmäiset liikesarjat. (Encyclopedia, nide 10, s. 13)

Liikesarja on joukko perusliikkeitä kiinteässä ja loogisessa järjestyksessä. Harjoittelija torjuu ja hyökkää järjestelmällisesti useita kuviteltuja vastustajia vastaan eri suunnista ja käyttää kaikkia hyökkäys- ja torjuntavälineitä. Liikesarja kehittää ottelutekniikkaa, liikkeiden joustavuutta, painonsiirtoa, lihaksia, hengityksen hallintaa, sujuvuutta ja rytmiä. Sen avulla oppii myös erikoistekniikoita, joita ei saa perusharjoituksista eikä ottelusta. (Encyclopedia, nide 10, s. 13)

Choi vertaa perusliikettä aakkoseen tai yksittäisen sotilaan koulutukseen ja liikesarjaa sanaan tai joukon taktiikkaan. Ottelu kertoo vain, onko vastustaja enemmän tai vähemmän edistynyt, mutta liikesarja on hänen mukaansa tarkempi mittari harjoittelijan tekniikalle. (Encyclopedia, nide 10, s. 13)

Mitä liikesarjassa pitää huomioida

Nro	Ohje
1	Liikesarja alkaa ja päättyy täsmälleen samaan kohtaan. Se kertoo suorituksen tarkkuudesta.
2	Oikea asento ja suunta säilyvät koko ajan.
3	Lihakset jännitetään tai rentoutetaan oikeilla hetkillä.
4	Liikesarja tehdään rytmikkäästi ja ilman jäykkyyttä.
5	Liikkeitä nopeutetaan tai hidastetaan ohjeiden mukaan.
6	Kukin liikesarja hiotaan valmiiksi ennen seuraavaan siirtymistä.
7	Harjoittelija tietää jokaisen liikkeen tarkoituksen.
8	Jokainen liike tehdään todentuntuisesti.
9	Hyökkäykset ja torjunnat jakautuvat tasaisesti oikealle ja vasemmalle kädelle ja jalalle.

Lähde: Encyclopedia, nide 10, s. 13–14.

Kaikki Encyclopedian liikesarjat kuvataan niin, että harjoittelija seisoo linjalla AB kasvot kohti suuntaa D (Encyclopedia, nide 10, s. 14 ja 20). Värivöiden oppaan liikesarjoissa käytetään samoja suuntamerkintöjä (värivöiden opas, luku 2).

7.2 Miksi liikesarjoja on 24

Choi perustelee lukua elämän lyhyydellä. Ihmiselämä, ehkä sata vuotta, on ikuisuuteen verrattuna kuin yksi päivä. Moni orjuuttaa itsensä aineelle kuin eläisi tuhat vuotta, mutta osa pyrkii jättämään tuleville sukupolville henkisen perinnön, joka on pysyvämpi kuin aine. Choi kertoo jättävänsä Taekwon-Do:n ihmiskunnalle jälkenä 1900-luvun lopun ihmisestä. (Encyclopedia, nide 10, s. 14)

"The 24 patterns represent 24 hours, one day, or all my life." (Encyclopedia, nide 10, s. 14)

Liikesarjojen syntyhistoriasta

ITF:n 24 liikesarjaa (tul) syntyivät 1950-luvun lopulta 1980-luvulle kenraali Choi Hong Hin johdolla ja hänen lähimpien työtovereidensa avulla, ja Choi julkaisi ja vakiinnutti ne ITF:n käyttöön.

Varmistetut lähteet. ensimmäiset viisi liikesarjaa (Hwa-Rang, Choong-Moo, Ul-Ji, U-Nam ja Sam-Il) ovat Choin vuoden 1959 kirjassa, vuoden 1965 englanninkielisessä kirjassa liikesarjoja on 20 ja vuoden 1972 kirjassa 24, ja Juche korvasi Ko-Dangin 1980-luvulla (vanhin tunnettu dokumentti on seminaari kesäkuulta 1984). Nimien ja liikemäärien merkitykset Choi on selittänyt itse Encyclopediassa.

Vähemmän varmaa ja osin spekulaatiota. eri lähteet mainitsevat Choin työtovereina muun muassa Nam Tae Hin, Han Cha Kyon, Kim Bok Manin ja Woo Jae Limin, mutta kenellekään yksittäiselle liikesarjalle ei voida nimetä tekijää varmasti. On mahdollista, että liikesarjoja muokattiin vuosien varrella myös opettajien ja teknisten komiteoiden toimesta, ja että niissä näkyy karaten ja taekkyonin vaikutuksia, joihin Choi itsekin viittaa. Yksittäisistä yhteyksistä esitetyt väitteet ovat kuitenkin lähinnä harrastajien tulkintoja, eikä niitä ole vahvistettu.

7.3 Liikesarjojen tulkinta

Liikesarjan nimi, liikkeiden määrä ja kaavio (Yon Moo Son) kuvaavat joko Korean historian sankareita tai historiallisia tapahtumia (Encyclopedia, nide 10, s. 15). Nimet on valittu lähes viidentuhannen vuoden historian merkittävimmistä henkilöistä (Encyclopedia, nide 1, s. 42).

Choille tulkinta ei ole pelkkää tietoa. Hän määrittelee lajin henkisen ulottuvuuden niin, että harjoittelija ymmärtää jokaisen liikesarjan koko merkityksen (Encyclopedia, nide 1, s. 41), ja yksi lajin teknisistä periaatteista on, että liikesarjan jokainen liike ilmentää nimihenkilön persoonaa ja henkeä (Encyclopedia, nide 1, s. 43). Oikein ymmärrettynä liikesarjat osoittavat Choin mukaan, että laji on tarkoitettu vain itsepuolustukseen ja oikeuden puolustamiseen (Encyclopedia, nide 1, s. 42).

Miten merkitys on rakennettu

Keino	Esimerkki
Liikkeiden määrä on vuosiluku	Kwang-Gae 39 (vuosi 391), Yoo-Sin 68 (vuosi 668), Moon-Moo 61 (vuosi 661)
Liikkeiden määrä on ikä	Eui-Am 45, So-San 72, Ul-Ji 42 (Choin oma ikä liikesarjan laatimishetkellä)
Liikkeiden määrä on muu luku	Sam-Il 33 (itsenäisyysliikkeen 33 suunnittelijaa), Se-Jong 24 (aakkosten kirjaimet)
Kaavio kuvaa ajatusta	Kwang-Gae (alueiden takaisinvaltaus), Ge-Baek (ankara sotilaskuri), Juche (Baekdu-vuori)
Valmisasento kertoo jotain	Yoo-Sin: miekka vedetään oikealta eikä vasemmalta
Loppuliike kertoo jotain	Choong-Moo ja Choong-Jang päättyvät vasemman käden hyökkäykseen, joka kuvaa ennenaikaista kuolemaa

Lähde: Encyclopedia, nide 10, s. 15–18.

Järjestys
Jokainen liikesarja liittyy läheisesti perusharjoituksiin. Siksi liikesarjat harjoitellaan Encyclopedian järjestyksessä, jolloin tulos on paras ja vaiva pienin. (Encyclopedia, nide 10, s. 18)

7.4 Osa I: 1.–3. dan

Choong-Moo kuuluu 1. dan -kokeeseen. Encyclopediassa 1. gupin haltija näyttää kokeessa Hwa-Rangin ja Choong-Moon (Encyclopedia, nide 1, s. 96). Seurojen 1. dan -kokeessa vaaditaan Choong-Moo ja kaikki aiemmat liikesarjat (seurojen käytäntö, itf.fi/sbbp). Ensimmäisen danin jälkeen jokaiseen dan-kokeeseen kuuluu kolme uutta liikesarjaa (Encyclopedia, nide 1, s. 98).

Koe	Liikesarja	Liikkeitä	Valmisasento	Nimen tausta Encyclopedian mukaan
1. dan	Choong-Moo	30 [1]	rinnakkaisvalmisasento [1]	Amiraali Yi Soon-Sinin kunnianimi. Hänen kerrotaan keksineen ensimmäisen panssaroidun sotalaivan, kilpikonnalaivan (Kobukson), vuonna 1592. Liikesarja päättyy vasemman käden hyökkäykseen, joka kuvaa hänen valitettavaa kuolemaansa: uskollisuus kuninkaalle esti häntä koskaan näyttämästä koko kykyään.
2. dan	Kwang-Gae	39	rinnakkaisasento taivaankäsin	Koguryon 19. kuningas Gwang-Gae-Toh-Wang, joka valtasi takaisin menetetyt alueet, myös suuren osan Mantšuriaa. Kaavio kuvaa alueiden laajentamista ja takaisinvaltaamista. 39 liikettä viittaa vuoteen 391, jolloin hän nousi valtaistuimelle.
2. dan	Po-Eun	36	rinnakkaisasento taivaankäsin	Uskollisen alamaisen Chong Mong-Chun salanimi. Hän oli runoilija, jonka uskollisuutta kuvaava runo on jokaisen korealaisen tuntema, ja fysiikan uranuurtaja. Kaavio kuvaa hänen horjumatonta uskollisuuttaan kuninkaalle ja maalle Koryo-dynastian lopulla.
2. dan	Ge-Baek	44	rinnakkaisvalmisasento	Baekje-dynastian suuri kenraali Ge-Baek (660). Kaavio kuvaa hänen ankaraa sotilaskuriaan.
3. dan	Eui-Am	45	lähiasento, ks. kuva [2]	Son Byong Hin salanimi. Hän johti Korean itsenäisyysliikettä 1.3.1919. 45 liikettä viittaa hänen ikäänsä vuonna 1905, jolloin hän muutti Dong Hakin (itämainen oppi) nimen Chondo Kyoksi (taivaallisen tien uskonto). Kaavio kuvaa hänen lannistumatonta henkeään.
3. dan	Choong-Jang	52	lähivalmisasento A	Yi-dynastian kenraali Kim Duk Ryangin salanimi. Liikesarja päättyy vasemman käden hyökkäykseen, joka kuvaa hänen traagista kuolemaansa vankilassa 27-vuotiaana ennen kuin hän ehti täyteen kypsyyteen.
3. dan	Juche	45	rinnakkaisasento, nyrkit lantiolla [3]	Filosofinen ajatus, jonka mukaan ihminen on kaiken herra ja oman kohtalonsa päättäjä. Ajatuksen kerrotaan juontuvan Baekdu-vuoresta, joka symboloi korealaisten henkeä, ja kaavio kuvaa tätä vuorta.
4. dan	Sam-Il	33	lähivalmisasento C	Korean itsenäisyysliikkeen alkamispäivä 1.3.1919. 33 liikettä kuvaa liikkeen suunnitelleita 33 isänmaanystävää.
4. dan	Yoo-Sin	68	soturin valmisasento B [1]	Silla-dynastian ylipäällikkö, kenraali Kim Yoo Sin. 68 liikettä viittaa vuoteen 668, jolloin Korea yhdistyi. Valmisasennossa miekka vedetään oikealta eikä vasemmalta. Se kuvaa hänen virhettään: hän totteli kuninkaan käskyä taistella vieraiden joukkojen rinnalla omaa kansaansa vastaan.
4. dan	Choi-Yong	46	lähivalmisasento C	Kenraali Choi Yong, 1300-luvun Koryo-dynastian pääministeri ja asevoimien ylipäällikkö, jota kunnioitettiin uskollisuudesta, isänmaallisuudesta ja nöyryydestä. Hänet teloittivat hänen alaisensa komentajat kenraali Yi Sung Gaen johdolla, ja Yi Sung Gaesta tuli myöhemmin Yi-dynastian ensimmäinen kuningas.

Koe-sarake kertoo, mihin dan-kokeeseen liikesarja kuuluu. Liikesarjaa harjoittelee siis edellisen danin haltija: esimerkiksi Kwang-Gaeta 1. danin haltija.

Lähteet: tulkinnat Encyclopedia, nide 10, s. 16–17. Liikemäärät ja valmisasennot: Kwang-Gae nide 11, s. 35; Po-Eun nide 11, s. 131; Ge-Baek nide 11, s. 217; Eui-Am nide 12, s. 37; Choong-Jang nide 12, s. 145; Juche nide 12, s. 273; Sam-Il nide 13, s. 29; Yoo-Sin nide 13, s. 109; Choi-Yong nide 13, s. 257.

[1] Tieto suurmestari McPhailin kokoelmasta, koska Encyclopedian vastaavaa sivua ei ole tarkistettu tai Encyclopedia viittaa pelkkään kuvaan. [2] Encyclopedia viittaa kuvaan (lähiasento kohti D:tä). McPhailin kokoelmassa asento on lähivalmisasento D. [3] Encyclopedian merkintä. McPhailin kokoelmassa valmisasento on rinnakkaisasento, kyynärpäät sivuilla. Tarkista liikesarjalapusta.

7.5 Osa II: 4.–6. dan

Koe	Liikesarja	Liikkeitä	Valmisasento	Nimen tausta Encyclopedian mukaan
5. dan	Yon-Gae	49	soturin valmisasento A [1]	Koguryo-dynastian kuuluisa kenraali Yon Gae Somoon. 49 liikettä viittaa vuoteen 649, jolloin hän Encyclopedian mukaan pakotti Tang-dynastian lähtemään Koreasta tuhottuaan lähes 300 000 sotilasta Ansi Sungissa.
5. dan	Ul-Ji	42	rinnakkaisasento, kädet ristissä rinnan edessä (X-back hand, kämmenselät) [1]	Kenraali Ul-Ji Moon Dok, joka puolusti Koreaa vuonna 612 lähes miljoonan sotilaan hyökkäystä vastaan. Hän tuhosi suuren osan joukoista iske ja vetäydy -sissitaktiikalla. Kaavio kuvaa hänen sukunimeään. 42 liikettä on Choin ikä liikesarjan laatimishetkellä.
5. dan	Moon-Moo	61	rinnakkaisvalmisasento	Silla-dynastian 30. kuningas. Hänen testamenttinsa mukaan hänen ruumiinsa laskettiin mereen Dae Wang Amin (Suuren kuninkaan kallio) lähelle, jotta hänen sielunsa puolustaisi maata ikuisesti japanilaisia vastaan. Sok Gul Amin kiviluolan kerrotaan rakennetun vartioimaan hänen hautaansa, ja se on hieno esimerkki Sillan kulttuurista. 61 liikettä viittaa vuoteen 661, jolloin hän nousi valtaistuimelle.
6. dan	So-San	72	lähivalmisasento A	Yi-dynastian suuren munkin Choi Hyong Ungin (1520–1604) salanimi. 72 liikettä on hänen ikänsä, kun hän järjesti oppilaansa Sa Myung Dangin avulla munkkisotilaiden joukon. Munkkisotilaat auttoivat torjumaan japanilaiset merirosvot, jotka olivat vallanneet suurimman osan Korean niemimaata vuonna 1592.
6. dan	Se-Jong	24	lähivalmisasento B	Korean suurin kuningas Se-Jong, joka keksi korealaiset aakkoset vuonna 1443 ja oli myös tunnettu meteorologi. Kaavio kuvaa kuningasta, ja 24 liikettä aakkosten 24 kirjainta.
7. dan	Tong-Il	56	rinnakkaisasento, kädet päällekkäin (overlapped back hand) [1]	Päätös yhdistää vuodesta 1945 jaettuna ollut Korea. Kaavio kuvaa yhtenäistä kansaa.

Lähteet: tulkinnat Encyclopedia, nide 10, s. 17–18. Liikemäärät ja valmisasennot: Yon-Gae nide 14, s. 33; Ul-Ji nide 14, s. 147; Moon-Moo nide 14, s. 245; So-San nide 15, s. 29; Se-Jong nide 15, s. 185; Tong-Il nide 15, s. 251.

[1] Encyclopedia viittaa kuvaan. Asennon nimi on suurmestari McPhailin kokoelmasta.

Encyclopedian esittelysivuilla 4. danin liikesarjojen kohdalla lukee "4. dan ja ylemmät", mutta So-Sanin ja Se-Jongin kohdalla "5. dan" ja Tong-Ilin kohdalla "6. dan" (Encyclopedia, nide 14, s. 33; nide 15, s. 29, 185 ja 251).

7.6 Osa III: 7.–9. dan

Seitsemännestä danista ylöspäin uusia liikesarjoja ei ole. Kaikki 24 liikesarjaa ovat hallussa, ja Tong-Il on viimeinen (Encyclopedia, nide 1, s. 98).

Mestarin suhde liikesarjoihin on Choin sanoin henkinen: lajin henkinen ulottuvuus on jokaisen liikesarjan koko merkityksen ymmärtäminen (Encyclopedia, nide 1, s. 41). Mestari ei pelkästään osaa liikesarjoja, vaan osaa opettaa niiden tulkinnan ja sen, miten liike ilmentää nimihenkilöä.

7.7 Historiahenkilöt aikajärjestyksessä

Mustan vyön liikesarjat kattavat Korean historian lähes kahdentuhannen vuoden ajalta. Taulukossa on kunkin henkilön tai tapahtuman ajoitus sekä Encyclopedian että historialähteiden mukaan.

Encyclopedian tulkinnat ovat lajin virallinen selitys, ja kokeessa vastataan niiden mukaan. Mustan vyön on silti hyvä tietää, missä kohdin ne poikkeavat tavallisista historialähteistä. Poikkeamat on lihavoitu.

Liikesarja	Henkilö tai tapahtuma	Encyclopedia	Historialähteet
Kwang-Gae	Kuningas Gwang-Gae-Toh-Wang, Koguryo	Nousi valtaistuimelle 391	Eli 374–412, hallitsi 391–412 (Gwanggaeto the Great)
Ul-Ji	Kenraali Ul-Ji Moon Dok, Koguryo	Torjui vuonna 612 **Tang-dynastian** hyökkäyksen, jota johti Yang Je	Salsun taistelu 612; hyökkääjä oli **Sui-dynastia** keisari Yangin johdolla (Battle of Salsu)
Yon-Gae	Kenraali Yon Gae Somoon, Koguryo	Ajoi Tang-joukot Koreasta Ansi Sungissa vuonna **649**	Eli noin 594–666; Ansin piiritys oli vuonna **645** (Yeon Gaesomun; Siege of Ansi)
Ge-Baek	Kenraali Ge-Baek, Baekje	660	Kaatui Hwangsanbeolin taistelussa 660 (Gyebaek)
Moon-Moo	Sillan 30. kuningas Moon-Moo	Nousi valtaistuimelle 661	Hallitsi 661–681; tuhkat siroteltiin mereen Daewangamin luona (Munmu of Silla)
Yoo-Sin	Kenraali Kim Yoo Sin, Silla	Korea yhdistyi 668	Eli 595–673; Goguryo kukistui 668 (Kim Yu-sin)
Choi-Yong	Kenraali Choi Yong, Koryo	1300-luku	Eli 1316–1388; teloitettiin Yi Sung Gaen käskystä (Choe Yeong)
Po-Eun	Chong Mong-Chu, Koryon loppu	**1400**	Eli **1337–1392**; murhattiin, koska hän vastusti uuden dynastian perustamista (Jeong Mong-ju)
Se-Jong	Kuningas Se-Jong, Yi-dynastia	Keksi aakkoset 1443	Eli 1397–1450; aakkoset esiteltiin 1443 ja julkaistiin virallisesti 1446 (Sejong the Great; Hangul)
Choong-Moo	Amiraali Yi Soon-Sin, Yi-dynastia	Keksi kilpikonnalaivan 1592	Eli 1545–1598; kilpikonnalaivat taistelivat ensimmäisen kerran 1592 (Yi Sun-sin)
So-San	Munkki Choi Hyong Ung, Yi-dynastia	Eli 1520–1604; kokosi munkkisotilaat 72-vuotiaana; japanilaiset valtasivat niemimaan 1592 (nide 10) tai **1692** (niteet 1 ja 11)	Eli 1520–1604; kokosi munkkisotilaat vuonna 1592 Japanin hyökkäyksen alettua, 73-vuotiaana (Hyujeong)
Choong-Jang	Kenraali Kim Duk Ryang, Yi-dynastia	**1300-luku**; kuoli vankilassa 27-vuotiaana	Eli **1567–1596**; teloitettiin väärän syytteen perusteella (Kim Deok-ryeong)
Eui-Am	Son Byong Hi	Muutti Dong Hakin nimen Chondo Kyoksi 1905	Eli 1861–1922; Donghak nimettiin Cheondogyoksi 1.12.1905 (Son Byong-hi)
Sam-Il	Itsenäisyysliike	Alkoi 1.3.1919; 33 isänmaanystävää	Alkoi 1.3.1919; itsenäisyysjulistuksen allekirjoitti 33 henkilöä (March 1st Movement)
Tong-Il	Korean jako	Jaettu vuodesta 1945	Sama
Juche	Ajatus ihmisestä oman kohtalonsa herrana	Ei vuosilukua	Ks. alla

Lähteet: Encyclopedia, nide 1, s. 159; nide 10, s. 16–18; nide 11, s. 18. Historialähteinä Wikipedian artikkelit, joiden nimet ovat suluissa (luku 9.5).

So-Sanin kohdalla vuosi 1692 on todennäköisesti painovirhe, koska nide 10 ja historialähteet antavat vuoden 1592. Ul-Jin kohdalla Encyclopedian "Yang Je" tarkoittaa ilmeisesti Sui-dynastian keisari Yangia. Yon-Gaen liikemäärä 49 perustuu Encyclopedian vuoteen 649.

Juche. Sama sana on myös Pohjois-Korean virallisen valtioideologian nimi (Wikipedia: Juche). Encyclopedia esittää sen yleisenä filosofisena ajatuksena ihmisestä oman kohtalonsa herrana (Encyclopedia, nide 10, s. 17). Juche korvasi aiemmin käytetyn Ko-Dang-liikesarjan (ks. luku 7.8).

7.8 Laajennettua tietoa: erikoisliikesarjat

Ko-Dang ja U-Nam eivät kuulu 24 liikesarjaan eivätkä seurojen dan-kokeisiin. Ne kuuluvat tämän mustan vyön oppaan osioon "Laajennettua tietoa" eivätkä värivöiden oppaaseen, ja niiden tiedot ovat vahvistamattomia.

- **Ko-Dang (39 liikettä).** Isänmaanystävä Cho Man Sikin salanimi. Liikesarja oli aiemmin 2. danin liikesarja, kunnes Juche korvasi sen. **Vahvistamaton.**
- **U-Nam (42 liikettä).** Korean ensimmäisen presidentin Syngman Rheen salanimi. Liikesarja on ollut mukana vain Choin varhaisessa opetusteoksessa vuodelta 1959, ja se poistettiin vuonna 1960. **Vahvistamaton.**

Lähteet: verkkolähteet ja Nick Campbellin Volume 16 -täydennysnide (luku 9). Kumpaakaan liikesarjaa ei ole Encyclopedian niteissä 8–15.

7.9 Liikesarjalaput ja lisälukemista

Mustan vyön liikesarjalaput tehdään samaan tapaan kuin värivöiden laput (värivöiden opas, luku 2.1). Niissä on kunkin liikesarjan liikkeet, kaavio ja valmisasento.

Suurmestari McPhailin kokoelma "ITF Patterns on Mobile" kaikista 24 liikesarjasta korealaisine termeineen on tarkemmilla suoritusohjeilla varustettu lisälähde (luku 9). Sitä on käytetty tässä oppaassa Encyclopedian merkintöjen ristiintarkistukseen. Tässä tarkemmilla suoritusohjeilla varustetut liikesarjalaput (PDF). Lähde: **Suurmestari McPhail** ja **https://tkdcoaching.com/**.

7.10 Lähteiden väliset erot

Liikesarjalappujen liikkeet on tarkistettu Encyclopedian skannatuista sivuista. Suurmestari McPhailin kokoelma on ristiintarkistuksessa, ja kaikissa kohdissa, joissa lähteet eroavat ja Encyclopedian teksti on luettavissa, lapussa on Encyclopedian versio. Useimmat erot ovat sanamuotoja (esimerkiksi "hidas liike" tai tekniikan tarkenne). Seuraavat Encyclopedian omat poikkeamat on jätetty lappuihin sellaisenaan, koska ne näyttävät painovirheiltä:

- Ul-Ji, liike 29: Encyclopedia painaa L-asennon suunnaksi D, vaikka liike tehdään F:ään.
- So-San, liike 31: Encyclopedia painaa suunnaksi "DC", ja lapussa on C kuten McPhailin kokoelmassa.
- Eui-Am, liikkeet 7 ja 20: X-asento B:hen.
- Juche, valmisasento: Encyclopedian esittelysivu ja kuvateksti eroavat toisistaan; lapussa on esittelysivun mukainen asento.
- Choong-Jang, liike 28: Encyclopedia kuvaa pelkän käsien siirron (molemmat nyrkit oikealle lonkalle) ilman tekniikkaa, McPhailin kokoelmassa liike on takakyynärpäätyöntö. Tarkassa ohjeessa on Encyclopedian versio. Yksinkertaisen lapun nimeksi vahvistettiin 2.11.2026 opettajan tiedon perusteella Gunnun So Dwit Palkup Tulgi (takakyynärpäätyöntö).

Ristiriidat on ratkaistu: Choong-Jang 28 vahvistettiin 2.11.2026. Jos tieto karttuu tai lähteiden välillä löytyy uusia eroja, ne kirjataan tähän ja lappuihin, ja opas ja verkkosivu päivitetään yhdessä.

7.11 Liikesarjalaput (Kwang-Gae–Tong-Il)

Jokaisesta liikesarjasta on kaksi PDF:ää: yksinkertainen lappu, jossa on pelkät tekniikoiden nimet kuten värivöiden lapuissa, ja erillinen tarkka ohje, jossa liikkeet kuvataan suuntineen ja asentoineen. Lappujen **keltaisella** merkityt tekniikoiden nimet on johdettu tai sovellettu Encyclopedian liiketekstistä eikä niitä ole vahvistettu; **vihreällä** näkyy samalla rivillä McPhailin kokoelman oma nimi, kun se poikkeaa johdetusta. Choong-Moo ja sitä edeltävät liikesarjat ovat värivöiden oppaassa (itf.fi/tkd_teoria). Ko-Dang ja U-Nam ovat erikoisliikesarjoja ("Laajennettua tietoa"); niiden tiedot ovat vahvistamattomia.

Tässä tarkemmilla suoritusohjeilla varustetut liikesarjalaput: ITF Patterns on Mobile – kaikki 24 liikesarjaa (PDF). Lähde: **Suurmestari McPhail** ja **https://tkdcoaching.com/**.

Koe / luokka	Liikesarja	Liikkeitä	Lappu (tekniikoiden nimet)	Tarkat ohjeet (suunnat ja asennot)
2. dan	Kwang-Gae	39	Lataa PDF	Lataa PDF
2. dan	Po-Eun	36	Lataa PDF	Lataa PDF
2. dan	Ge-Baek	44	Lataa PDF	Lataa PDF
3. dan	Eui-Am	45	Lataa PDF	Lataa PDF
3. dan	Choong-Jang	52	Lataa PDF	Lataa PDF
3. dan	Juche	45	Lataa PDF	Lataa PDF
4. dan	Sam-Il	33	Lataa PDF	Lataa PDF
4. dan	Yoo-Sin	68	Lataa PDF	Lataa PDF
4. dan	Choi-Yong	46	Lataa PDF	Lataa PDF
5. dan	Yon-Gae	49	Lataa PDF	Lataa PDF
5. dan	Ul-Ji	42	Lataa PDF	Lataa PDF
5. dan	Moon-Moo	61	Lataa PDF	Lataa PDF
6. dan	So-San	72	Lataa PDF	Lataa PDF
6. dan	Se-Jong	24	Lataa PDF	Lataa PDF
7. dan	Tong-Il	56	Lataa PDF	Lataa PDF
erikoisliikesarja	Ko-Dang VAHVISTAMATON	39		Lataa PDF
erikoisliikesarja	U-Nam VAHVISTAMATON	42		Lataa PDF

8. Sanasto

Tämä sanasto täydentää värivöiden oppaan sanastoa (värivöiden opas, luku 9). Siihen on koottu tässä oppaassa käytetyt korealaiset termit. Kirjoitusasu noudattaa Encyclopediaa, ellei toisin mainita. Encyclopedian latinisointi on oma järjestelmänsä, joten sama sana voi näyttää eri lähteissä hieman erilaiselta.

8.1 Arvonimet

Tämän oppaan muoto	Muita kirjoitusasuja	Danit	Merkitys
Boosabeom	Boosabum (ITF:n englanninkielinen aineisto, lähde tarkistamatta); boosabunim (värivöiden opas, luku 7.2)	1.–3.	apuohjaaja
Sabeom	Sabum (Encyclopedia, nide 1, s. 82); sabunim (värivöiden opas, luku 7.2)	4.–6.	opettaja
Sahying	Sahyun (värivöiden opas, luku 3.2)	7.–8.	mestari
Saseong	Saseong (värivöiden opas, luku 3.2)	9.	suurmestari

-nim on kunnioittava pääte, joka tarkoittaa kunnioitettua. Se liitetään arvonimeen vain puhuteltaessa tai puhuttaessa kunnioittavasti tietystä henkilöstä, esimerkiksi salissa "Sabeomnim". Tavallisessa asiatekstissä sitä ei käytetä, eikä kukaan käytä sitä itsestään (luku 2.2).

Termi	Merkitys	Lähde
Kyong Ye	kumarrus, kumartakaa (komento; "ke" = hänelle)	värivöiden oppaan luku 7.2 ja 9.2; käyttö suullinen opetus
Sasuniki ke kyong ye	kumarrus suurmestarille: arvonimen pääte -nim vaihtuu muotoon -niki	suullinen opetus (Puni, 2.11.2026), vahvistamaton
Sahyingnim / Sabeomnim / Boosabeomnim ke kyong ye	kumarrus muille mestareille ja ohjaajille	suullinen opetus (Puni, 2.11.2026), vahvistamaton

Termi	Merkitys	Lähde
Sajeji Do	oppilaan ja ohjaajan suhde	Encyclopedia, nide 1, s. 81
Jeja	oppilas	Encyclopedia, nide 1, s. 84

8.2 Järjestelmä, kokeet ja kilpailu

Termi	Merkitys	Lähde
Dan Gup Jedo	arvojärjestelmä (danit ja gupit)	Encyclopedia, nide 1, s. 91
Simsa	koe, vyökoe	Encyclopedia, nide 1, s. 96
Sooryon Gehoek Pyo	harjoitussuunnitelma	Encyclopedia, nide 1, s. 110
Simpan Jongyu	tuomariluokitus	Encyclopedia, nide 1, s. 124
Kyong Gi	kilpailu	Encyclopedia, nide 1, s. 128
Kyong Gi Kyu Jong	kilpailusäännöt	Encyclopedia, nide 1, s. 130
Sibum	näytös	Encyclopedia, nide 1, s. 142
Taekwon-Do Yoksa	Taekwon-Do:n historia	Encyclopedia, nide 1, s. 38
Taekwon-Do Chul Hak	Taekwon-Do:n filosofia	Encyclopedia, nide 1, s. 88
Taekwon-Do Jungshin	Taekwon-Do:n pääperiaatteet	Encyclopedia, nide 2, PDF-s. 4

8.3 Liikesarjat ja ottelu

Termi	Merkitys	Lähde
Tul	liikesarja	Encyclopedia, nide 10, s. 13
Yon Moo Son	liikesarjan kaavio	Encyclopedia, nide 11, s. 36
Junbi Jase	valmisasento	Encyclopedia, nide 11, s. 37
Matsogi	ottelu	Encyclopedia, nide 1, s. 161
Matsogi Jedo	ottelujärjestelmä	Encyclopedia, nide 1, s. 161
Mobum Matsogi	malliottelu (näytösottelu)	Encyclopedia, nide 1, s. 164
Hosin Sool	itsepuolustus	Encyclopedia, nide 1, s. 162
Hasa Masa	liikkeen suoritustapa, jossa tekniikat tehdään erillisinä ilman siniaaltoa (esim. Choong-Moo, liike 24)	suullinen opetus (Puni, 2.11.2026), vahvistamaton

Mustan vyön liikesarjojen valmisasennot

Encyclopedian nimi	Korea	Tämän oppaan nimi	Liikesarjat
Parallel ready stance	Narani junbi sogi	rinnakkaisvalmisasento	Choong-Moo, Ge-Baek, Moon-Moo
Parallel stance with a heaven hand	Narani so hanulson	rinnakkaisasento taivaankäsin	Kwang-Gae, Po-Eun
Close ready stance A	Moa junbi sogi A	lähivalmisasento A	Choong-Jang, So-San
Close ready stance B	Moa junbi sogi B	lähivalmisasento B	Se-Jong
Close ready stance C	Moa junbi sogi C	lähivalmisasento C	Sam-Il, Choi-Yong
Parallel stance with forefists to the hips		rinnakkaisasento, nyrkit lantiolla	Juche
Warrior ready stance A / B		soturin valmisasento A / B	Yon-Gae (A), Yoo-Sin (B)
Parallel stance with X-back hand		rinnakkaisasento, kädet ristissä rinnan edessä (kämmenselät)	Ul-Ji
Parallel stance with overlapped back hand		rinnakkaisasento, kädet päällekkäin	Tong-Il

Lähteet: Encyclopedia, niteet 11–15, liikesarjojen esittelysivut (luku 7); soturin valmisasento sekä Ul-Jin ja Tong-Ilin asennot suurmestari McPhailin kokoelmasta. Tyhjä Korea-sarake tarkoittaa, että korealaista nimeä ei ole tarkistettu.

8.4 Moraalikulttuuri

Termi	Merkitys	Lähde
Jungshin Sooyang	moraalikulttuuri, henkinen kasvatus	Encyclopedia, nide 1, s. 45
In	inhimillisyys	Encyclopedia, nide 1, s. 47
Ui	oikeamielisyys	Encyclopedia, nide 1, s. 50
Ye	sopivaisuus, kohteliaisuus	Encyclopedia, nide 1, s. 50
Ji	viisaus	Encyclopedia, nide 1, s. 51
Shin	luotettavuus	Encyclopedia, nide 1, s. 51
Ki	henki, elinvoima	Encyclopedia, nide 1, s. 59
Chi	tahto	Encyclopedia, nide 1, s. 59
Jung-Joong-Dong	liike hiljaisuudessa: aktiivinen hiljainen pohdinta	Encyclopedia, nide 1, s. 58
Yo Haeng	matkat historiallisiin paikkoihin	Encyclopedia, nide 1, s. 63
Dung San	vuorikiipeily	Encyclopedia, nide 1, s. 64
Naengsoo Machal	kylmät suihkut ja kylvyt	Encyclopedia, nide 1, s. 65
Sahwe Bongsa	yhteiskunnallinen vapaaehtoistyö	Encyclopedia, nide 1, s. 66
Ye Jol	etiketti	Encyclopedia, nide 1, s. 66

Pääperiaatteiden nimet (Ye Ui, Yom Chi, In Nae, Guk Gi, Baekjul Boolgool) ovat värivöiden oppaassa (värivöiden opas, luku 5).

8.5 Voiman teoria

Termi	Merkitys	Lähde
Him Ui Wolli	voiman teoria	Encyclopedia, nide 2, s. 14
Bandong Ryok	reaktiovoima	Encyclopedia, nide 2, s. 15
Jip Joong	keskittäminen	Encyclopedia, nide 2, s. 20
Kyun Hyung	tasapaino	Encyclopedia, nide 2, s. 24
Dongtchuk Anjong	dynaaminen tasapaino	Encyclopedia, nide 2, s. 26
Jungtchuk Anjong	staattinen tasapaino	Encyclopedia, nide 2, s. 28
Hohup Jojul	hengityksen hallinta	Encyclopedia, nide 2, s. 31
Zilyang	massa	Encyclopedia, nide 2, s. 33
Sokdo	nopeus	Encyclopedia, nide 2, s. 38
Sokdo wa Banung	nopeus ja reaktio	Encyclopedia, nide 2, s. 42
Gong Gyok Boowi	hyökkäysväline	Encyclopedia, nide 2, s. 51
Makgi Boowi	torjuntaväline	Encyclopedia, nide 2, s. 52
Ap Joomuk	eturystys	Encyclopedia, nide 2, s. 53
Dung Joomuk	sivurystys (nyrkin selkä)	Encyclopedia, nide 2, s. 60
Sonkal	veitsikäsi	Encyclopedia, nide 2, s. 64

8.6 Fysiikan käsitteet

Käsite	Selitys
Voima (F)	Vuorovaikutus, joka muuttaa kappaleen liiketilaa. Yksikkö newton (N). F = ma.
Liike-energia (K)	Liikkuvan kappaleen energia. K = ½mv². Yksikkö joule (J).
Liikemäärä (p)	Massa kertaa nopeus. p = mv.
Impulssi (J)	Voima kertaa vaikutusaika. Impulssi on yhtä suuri kuin liikemäärän muutos.
Paine (p)	Voima jaettuna pinta-alalla. p = F/A.
Potentiaalienergia (U)	Korkeuteen sitoutunut energia. U = mgh.
Hitausmomentti (I)	Kuinka vaikea kappaletta on saada pyörimään; riippuu massan jakautumisesta pyörimisakselin ympärille.
Tukipinta	Alue, jota jalat rajaavat. Kappale pysyy pystyssä, kun painopiste on sen yläpuolella.
Kineettinen ketju	Kehon osien liike järjestyksessä vartalosta raajan kärkeen.

Lähteet: OpenStax, University Physics 1 (luku 9); Putnam 1993.

9. Lähteet

9.1 Ensisijainen lähde

Choi Hong Hi: Encyclopedia of Taekwon-Do, niteet 1–15. Oppaassa on käytetty skannattuja niteitä. Sivunumerot ovat niteiden painettuja sivunumeroita. Merkintä "PDF-s." tarkoittaa skannatun tiedoston sivua silloin, kun painettua numeroa ei ole voitu lukea.

Nide	Käytetyt kohdat
1	Taekwon-Do:n historia s. 38–43; moraalikulttuuri s. 45–67; Taekwon-Do ja kunto s. 69–72; henkinen vaikutus s. 73–75; harjoittelun salaisuus s. 80; oppilaan ja ohjaajan suhde s. 81–85; ihanneohjaaja s. 87; filosofia s. 88–89; arvojärjestelmä s. 91–92; arvon ja asteen kriteerit s. 93–95; koe s. 96–109; harjoitussuunnitelma s. 110–115; ohjaajaluokitus s. 123; tuomariluokitus s. 124; liikesarjojen tulkinnat s. 156–160; ottelu s. 161; itsepuolustus s. 162
2	Pääperiaatteet s. 10–12; voiman teoria s. 14–47; hyökkäys- ja torjuntavälineet s. 49–64
8	Saju Jirugi s. 35 ja Saju Makgi s. 71 (sisällysluettelon mukaan)
10	Liikesarjat s. 13–14; liikesarjojen tulkinnat s. 15–19
11	Pääperiaatteet s. 11–12; Kwang-Gae s. 34–37; Po-Eun s. 131; Ge-Baek s. 217
12	Eui-Am s. 37; Choong-Jang s. 145; Juche s. 273
13	Sam-Il s. 29; Yoo-Sin s. 109; Choi-Yong s. 257
14	Yon-Gae s. 33; Ul-Ji s. 147; Moon-Moo s. 245
15	So-San s. 29; Se-Jong s. 185; Tong-Il s. 251
- Toissijainen lähde liikesarjoille: **Suurmestari McPhail**: ITF Patterns on Mobile, kokoelma kaikista 24 liikesarjasta tarkemmilla suoritusohjeilla. Lähde: **https://tkdcoaching.com/** (ks. luku 9.3).	

- Liikesarjojen syntyhistoria: Choi Hong Hi: Taekwon-Do-kirjat (1959, 1965, 1972) ja Encyclopedia of Taekwon-Do (ensisijaiset lähteet liikesarjojen historiaan); ITF:n julkaisuluettelo https://itftkd.sport/history/publications/.

9.2 Liiton ja seurojen asiakirjat

- Suomen ITF Taekwon-Do ry: Vaatimukset dan-vyöarvojen suorittamiselle. Opettajajaos 18.5.2019, päivitetty ITF:n By-Laws-päivitysten mukaiseksi 16.3.2024. Tässä oppaassa "SITF 2024". https://taekwon-do.fi/wp-content/uploads/sitf-mustan-vyon-vyookoekriteerit-2024.pdf
- Suomen ITF Taekwon-Do ry: Toimintaohje 2020. https://taekwon-do.fi/wp-content/uploads/sitf-toimintaohje-2020.pdf
- Suomen ITF Taekwon-Do ry: Säännöt ja ohjeet. https://taekwon-do.fi/liitto/saannot-ja-ohjeet/
- Suomen ITF Taekwon-Do ry: Vyökokeet. https://taekwon-do.fi/taekwon-do/vyokokeet/
- Beom, Sasaja ja Stadin TKD: Teoriaopas (värivöiden opas). https://itf.fi/tkd_teoria/
- Beom, Sasaja ja Stadin TKD: Senior Black Belt Program, tekniikkavaatimukset vyöarvoittain. https://itf.fi/sbbp
- Yhdistyslaki 503/1989. https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1989/503

9.3 Liikesarjojen ristiintarkistus

- McPhail: ITF Patterns on Mobile. Kokoelma kaikista 24 liikesarjasta korealaisine termeineen. Käytetty Encyclopedian merkintöjen ristiintarkistukseen (liikemäärät, valmisasennot ja liikkeet). Kokoelma on saatavilla PDF-tiedostona: Tässä tarkemmilla suoritusohjeilla varustetut liikesarjalaput. Lähde: **Suurmestari McPhail** ja **https://tkdcoaching.com/**.

9.4 Fysiikka ja urheilututkimus (luku 4)

Fysiikan perusteet:

- OpenStax: University Physics Volume 1. Luku 5.3 Newton's Second Law. https://openstax.org/books/university-physics-volume-1/pages/5-3-newtons-second-law
- OpenStax: University Physics Volume 1. Luku 5.5 Newton's Third Law. https://openstax.org/books/university-physics-volume-1/pages/5-5-newtons-third-law
- OpenStax: University Physics Volume 1. Luku 7.2 Kinetic Energy. https://openstax.org/books/university-physics-volume-1/pages/7-2-kinetic-energy
- OpenStax: University Physics Volume 1. Luku 8.1 Potential Energy of a System. https://openstax.org/books/university-physics-volume-1/pages/8-1-potential-energy-of-a-system
- OpenStax: University Physics Volume 1. Luku 9.2 Impulse and Collisions. https://openstax.org/books/university-physics-volume-1/pages/9-2-impulse-and-collisions
- OpenStax: University Physics Volume 1. Luku 10.4 Moment of Inertia and Rotational Kinetic Energy. https://openstax.org/books/university-physics-volume-1/pages/10-4-moment-of-inertia-and-rotational-kinetic-energy
- OpenStax: University Physics Volume 1. Luku 12.1 Conditions for Static Equilibrium. https://openstax.org/books/university-physics-volume-1/pages/12-1-conditions-for-static-equilibrium
- OpenStax: University Physics Volume 1. Luku 14.1 Fluids, Density, and Pressure. https://openstax.org/books/university-physics-volume-1/pages/14-1-fluids-density-and-pressure

Urheilututkimus:

- Wąsik, J. (2011). Kinematics and Kinetics of Taekwon-do Side Kick. Journal of Human Kinetics 30, 13–20. doi:10.2478/v10078-011-0068-z. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3588635
- Putnam, C. A. (1993). Sequential motions of body segments in striking and throwing skills: descriptions and explanations. Journal of Biomechanics 26, 125–135.
- Lenetsky, S. ym. (2013). Assessment and contributors of punching forces in combat sports athletes: implications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal 35(2). doi:10.1519/SSC.0b013e31828b6c12
- Tschampl, M. (2009). The use of Ki to "psych-up" and increase strength. Opinnäytetyö, Iowa State University. https://dr.lib.iastate.edu/entities/publication/ceda504f-8c54-48e8-bc22-fe20af9e4a5c
- Özbay, İ. H. (2019). Karatedeki bağırışların vuruş kuvvetine ve vuruş hızına etkisinin incelenmesi (Huudon vaikutus lyönnin voimaan ja nopeuteen karatessa). Opinnäytetyö, Marmara University. https://openaccess.marmara.edu.tr/entities/publication/3b711e88-d71b-433f-9685-c10f901a3d5a

- Rodrigues, J. C. C. ym. (2022). Effects of kiai on jumping performance and striking reaction time in Karate athletes. Ido Movement for Culture 22(1). https://www.imcjournal.com/index.php/en/volume-xxii-2022/contents-number-1/147-vol-22/abstract-vol-22-no-1/1733-abstract-effects-of-kiai-on-jumping-performance-and-striking-reaction-time-in-karate-athletes
- Jain, A., Bansal, R., Kumar, A. & Singh, K. D. (2015). A comparative study of visual and auditory reaction times on the basis of gender and physical activity levels of medical first year students. International Journal of Applied and Basic Medical Research 5(2), 124–127. doi:10.4103/2229-516X.157168. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4456887

Siniaallosta (ei vertaisarvioitu):

- ITKD (International Taekwon-Do, Uusi-Seelanti): jäsenten dan-kokeiden esseitä siniaallosta, esimerkiksi Kraiger (2016), Simplified Physics of the Sine Wave, and an Argument for Hip Twist. https://www.members.itkd.co.nz/reference/essays/2016/Senior%20Dan%20Dec%2016/Gr113_1025_Kraiger_attessay_Simplified_Physics_of_the_Sine_Wave,_and_

9.5 Historialähteet (luku 7)

- Wikipedia: Gwanggaeto the Great. https://en.wikipedia.org/wiki/Gwanggaeto_the_Great
- Wikipedia: Battle of Salsu. https://en.wikipedia.org/wiki/Battle_of_Salsu
- Wikipedia: Yeon Gaesomun. https://en.wikipedia.org/wiki/Yeon_Gaesomun
- Wikipedia: Siege of Ansi. https://en.wikipedia.org/wiki/Siege_of_Ansi
- Wikipedia: Gyebaek. https://en.wikipedia.org/wiki/Gyebaek
- Wikipedia: Munmu of Silla. https://en.wikipedia.org/wiki/Munmu_of_Silla
- Wikipedia: Kim Yu-sin. https://en.wikipedia.org/wiki/Kim_Yu-sin
- Wikipedia: Choe Yeong. https://en.wikipedia.org/wiki/Choe_Yeong
- Wikipedia: Jeong Mong-ju. https://en.wikipedia.org/wiki/Jeong_Mong-ju
- Wikipedia: Sejong the Great. https://en.wikipedia.org/wiki/Sejong_the_Great
- Wikipedia: Hangul. https://en.wikipedia.org/wiki/Hangul
- Wikipedia: Yi Sun-sin. https://en.wikipedia.org/wiki/Yi_Sun-sin
- Wikipedia: Hyujeong. https://en.wikipedia.org/wiki/Hyujeong
- Wikipedia: Kim Deok-ryeong. https://en.wikipedia.org/wiki/Kim_Deok-ryeong
- Wikipedia: Son Byong-hi. https://en.wikipedia.org/wiki/Son_Byong-hi
- Wikipedia: March 1st Movement. https://en.wikipedia.org/wiki/March_1st_Movement
- Wikipedia: Juche. https://en.wikipedia.org/wiki/Juche

9.6 Vahvistamattomat lähteet (luku 7.8)

Näistä lähteistä koottu tieto on merkitty oppaassa sanalla **Vahvistamaton**.

- Campbell, N. ym. (2016). Volume 16: Supplemental Volume to the Encyclopedia of Taekwon-Do. ISBN 9781535566469. Käsittelee Ko-Dangin ja U-Namin. Ei Choin oma nide.
- Ko-Dang: https://itftaekwondo.com/?p=389 ja https://icenitaekwondo.co.uk/?p=2185
- U-Nam: https://taekwondo.fandom.com/wiki/U-Nam
- Hooper-Whiti: 3. danin essee (ITKD, 2021). https://www.members.itkd.co.nz/reference/essays/2021/Gr160_12757_Hooper-whiti_attessay_Essay_for_3rd_Dan.pdf