Teoriaopas

ITF Taekwon-Do

Powered by Kamppailukorporaatio

Laatinut Kalevi Mannermaa 2026

Versio 2.3

© Kalevi Mannermaa – Kaikki oikeudet pidätetään 2026 · www.itf.fi · Versio 2.3 · Sivu *1*

Sisällysluettelo

1 Historia....3

1.1 Taistelulajien kehittyminen Koreassa....3

1.2 Taekwon-Do:n historia....3

1.3 Taekwon-Do Suomessa ja tämän oppaan tausta....4

2 Liikesarjat....4

3 Vyöarvojärjestelmä....5

3.1 Värivyöt....6

3.2 Mustat vyöt....6

3.3 Vöiden värit....6

4 Puku....7

5 Taekwon-Do:n pääperiaatteet....7

6 Taekwon-Do vala....7

7 Salietiketti ja protokolla....7

7.1 Yleisiä sääntöjä oppilaalle....7

7.2 Kun saavut saliin....8

7.3 Kun olet muodossa....8

7.4 Harjoitusten aikana....9

7.5 Muita tärkeitä yksityiskohtia etiketissä ja protokollassa....9

8 Asennot....9

9 Sanasto....12

9.1 Arvonimet....12

9.2 Komennot....12

9.3 Harjoitteluvälineet....12

9.4 Lukusanat....12

9.5 Muu keskeinen sanasto....13

9.6 Muuta sanastoa....14

9.7 Asennot....15

1 Historia

1.1 Taistelulajien kehittyminen Koreassa

Kamppailutaitoja on harjoitettu Korean niemimaalla vuosisatojen ajan. Lajin perinteisen kertomuksen mukaan taekwondon juuret ulottuvat noin 2000 vuoden taakse: Koguryon kuningaskunnan hautamaalauksissa on kuvattu kamppailijoita, ja paljain käsin käytävä subak (Soo Bak) mainitaan lähteissä jo kolmen kuningaskunnan ajoilta. Yksi näistä kuningaskunnista, Silla, perusti 500-luvun puolivälin tienoilla Hwarang-joukon, jossa nuoret aristokraatit kouluttautuivat sotilaiksi ja harjoittelivat myös kamppailutaitoja. Buddhalaismunkki Won Gwang laati heille viisi maallista käskyä: uskollisuus hallitsijalle, kunnioitus vanhempia kohtaan, luottamus ystävien kesken, ei perääntymistä taistelussa ja harkinta henkeä riistettäessä. Hwarangin henki elää yhä Taekwon-Do:ssa, ja yksi ITF:n liikesarjoista on nimetty Hwa-Rangin mukaan.

Goryeo-dynastian aikana (918–1392) subakista järjestettiin otteluita, ja Joseon-kaudella harjoitettiin taekkyoniksi (taekkyeon) kutsuttua, jalkatekniikoihin painottuvaa kamppailua, jonka varhaisin tunnettu kirjallinen maininta on 1700-luvun lopulta. Taekkyon oli 1900-luvun alkuun mennessä jäänyt elämään lähinnä Soulin Jongnon kaupunginosaan, ja Unesco merkitsi sen aineettoman kulttuuriperinnön luetteloon vuonna 2011.

Nykytutkimus suhtautuu muinaisiin juuriin varovaisemmin kuin perinteinen kertomus. Hautamaalauksista ei voida päätellä, mitä tekniikoita kuvatut kamppailijat todella käyttivät, subakin ja taekkyonin keskinäinen yhteys on kiistanalainen, eikä muinaisista lajeista nykyiseen taekwondoon ole osoitettavissa katkeamatonta, dokumentoitua linjaa. Myös taekkyonin ja taekwondon tekniikat poikkeavat toisistaan paljon. Vallitseva tutkimusnäkemys on, että moderni taekwondo syntyi vasta 1940–1950-luvuilla ja että sen perustana oli japanilainen karate. Perinteistä kertomusta on selitetty myös sillä, että vapautunut Korea rakensi 1900-luvun jälkipuoliskolla kansallista identiteettiään ja kaipasi lajilleen korealaista, vanhaa taustaa. Tämä ei vähennä lajin arvoa: Hwarangin ihanteet, taekkyonin perintö ja korealainen kulttuuri ovat silti osa sitä perinnettä, jonka varaan Taekwon-Do on rakentunut.

1.2 Taekwon-Do:n historia

Korea vapautui Japanin siirtomaavallasta vuonna 1945. Pian sen jälkeen Soulissa avattiin useita kamppailukouluja eli kwaneja (koreaksi kwan, ”sali” tai ”koulu”). Niiden perustajista monet olivat opiskelleet Japanissa karatea tai judoa: esimerkiksi Chung Do Kwanin perustaja Lee Won Kuk ja Song Moo Kwanin perustaja Ro Byung Jick olivat opiskelleet karatea Shotokan-tyylin perustaja Gichin Funakoshin johdolla. Kwanien alkuaikojen opetus oli pitkälti karatea, ja myös liikesarjat (hyung) ja vapaaottelu lainattiin sieltä. Kwanit kutsuivat lajiaan eri nimillä, kuten Tang Soo Do, Kong Soo Do ja Kwon Bup.

Yksi kwaneista oli Oh Do Kwan, jonka perustajiin kuului Korean armeijan upseeri Choi Hong Hi (1918–2002). Choi oli opiskellut Japanissa muun muassa karatea, ja hän levitti lajia sotilaille. Erään kertomuksen mukaan presidentti Syngman Rhee näki vuonna 1952 armeijan upseerien esityksen ja piti sitä taekkyonina; Rheen suosio auttoi lajia kasvamaan armeijassa. Choin mukaan nimi Taekwon-Do valittiin 11. huhtikuuta 1955: Tae tarkoittaa jalkaa, Kwon nyrkkiä tai kättä ja Do tietä tai elämänkatsomusta. Nimi muistuttaa taekkyonia, ja se vaikutti nimen valintaan. Muut kwanit eivät heti hyväksyneet nimeä, koska nimeämistyöryhmään osallistui vain kaksi kwania. Vuonna 1959 perustettiin Choin johdolla Korea Taekwondo Association, mutta kwanien kilpailu ja nimikiista jatkuivat, ja yhteinen kattojärjestö vakiintui vasta 1960-luvun mittaan.

Choi ja muut Taekwon-Do:n pioneerit kehittivät Chang Hon -tyylin, jonka liikesarjat (tul) ovat ITF-Taekwon-Do:n ytimessä. Choi erosi Korean Taekwondo-liiton puheenjohtajuudesta, ja International Taekwon-Do Federation (ITF) perustettiin Soulissa 22. maaliskuuta 1966; perustamiskokoukseen osallistui yhdeksän maan edustajia. Etelä-Korean tuki ITF:lle päättyi vuonna 1972, ja Choi muutti samana vuonna maanpakoon Kanadaan; ITF:n toiminta jatkui sieltä. Samaan aikaan Etelä-Koreassa rakennettiin toinen linja: Kukkiwon avattiin Soulissa 30. marraskuuta 1972, ja World Taekwondo Federation (WTF, nykyisin World Taekwondo, WT) perustettiin vuonna 1973. WT:n edustama taekwondo oli näytöslajina Soulin olympialaisissa 1988 ja virallisena mitalilajina vuoden 2000 olympialaisissa. Nykyisin ”taekwondo” on siis kaksi toisiaan lähellä olevaa mutta eri tavoin kehittynyttä traditiota, ITF-Taekwon-Do ja WT-taekwondo, joilla on omat liikesarjansa, sääntönsä ja kilpailunsa.

Choi Hong Hi kuoli 15. kesäkuuta 2002. ITF jakautui kolmeksi järjestöksi vuosina 2001–2002, ja nykyisin ITF-Taekwon-Do:ta harjoitetaan useiden eri liittojen alaisuudessa, joista kolme suurinta käyttää edelleen nimeä ITF. Harjoittelun sisältö, kuten tämän oppaan perusasiat, on silti pääosin yhteistä.

1.3 Taekwon-Do Suomessa ja tämän oppaan tausta

Taekwondo tuli Suomeen 1970-luvun lopulla: suomenkielisen Wikipedian mukaan korealainen mestari Hwang Dae Jin toi lajin Suomeen vuonna 1979, Suomen Taekwondoliitto perustettiin 1980 ja ITF-suuntauksen liitto 1987.

Tämän oppaan laatija on harjoitellut ja toiminut sekä ITF-Taekwon-Do:n että WT-taekwondon parissa. Alla on lueteltu seurat, joissa laatija on vaikuttanut tai harjoitellut.

ITF-seurat, joissa laatija on vaikuttanut

- EKSTKD, Tammisaari 2009–2010
- ITF Masala 2010–2015 (laatija on seuran perustajajäsen)
- Beom Taekwon-Do 2013–
- Sasaja Taekwon-Do 2019–
- Stadin Taekwon-Do 2026–

WT-seurat, joissa laatija on harjoitellut

- Varkauden Taekwondo
- Kuopion Taekwondo
- Vihdin Taekwondo
- Helsingin Itsepuolustuskoulu

Erityiskiitos

Oppaan laatija kiittää erityisesti Harri Immosta (Varkauden Taekwondo) ja Jarkko Mäkistä (Budokwai-Taekwondo).

2 Liikesarjat

Antiikin ajassa vallitsi Hammurabin lain kaltainen sääntö: ”Silmä silmästä, hammas hampaasta”. Sitä noudatettiin hyvin tarkasti, vaikka kuolema olisi aiheutettu vahingossa.

Tällaisessa ympäristössä, jossa nykyisen kaltaista vapaaottelujärjestelmää ei vielä ollut, oli mahdotonta harjoitella ja kokeilla omia taitojaan todellista liikkuvaa vastustajaa vastaan.

Tähän päivään mennessä liikesarjat ovat muuttuneet monesti. 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. Jokainen liikesarja kuvastaa jotain merkittävää henkilöä tai joukkoa Korean historiassa. Liikesarjat muodostuvat erilaisista perusliikkeistä, joista suurin osa edustaa hyökkäys- tai puolustustekniikoita, jotka on asetettu loogiseen järjestykseen.

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.

Liikesarjat mahdollistavat sellaisten tekniikoiden harjoittelun, joita ei voida harjoitella perusharjoittelussa tai ottelussa. Liikesarja on yhdistelmä taistelua, voimatestiä, taidonnäytettä ja lajille ominaista kauneutta.

Taekwon-Do:ssa on 24 (26) liikesarjaa. Syynä siihen on mm. se, että ihmisen elämä, eli 100 vuotta, voidaan käsittää yhden päivän pituiseksi, jos sitä verrataan ikuisuuteen. Tästä johtuen me kuolevaiset olemme yksinkertaisia matkaajia, jotka sivuuttavat nämä ikuisuuden vuodet yhdessä päivässä. On ilmeistä, ettei kukaan voi elää määräänsä enempää. Kuitenkin suurin osa ihmisistä kahlitsee itsensä materialismiin, aivan kuin he voisivat elää tuhansia vuosia, kun taas jotkut ihmiset pyrkivät testamenttaamaan hyvän henkisen perinnön tuleville sukupolville saavuttaen näin kuolemattomuuden. Ilmeisesti henki ja ajatus on pysyvää, kun taas materia ei ole. Eli se mitä voimme jättää taaksemme ihmiskunnan hyväksi voi olla tärkein asia elämässämme. 24 liikesarjaa edustavat 24 tuntia, 1 päivää tai koko elämää.

Liikesarjoja on myös poistettu ja vaihdettu. Choi Hong Hin ensimmäisessä taekwondokirjassa (1959) oli liikesarja Woo-Nam (myös U-Nam), joka oli nimetty presidentti Syngman Rheen kirjailijanimen mukaan. Rhee oli hyväksynyt taekwondon korealaiseksi kamppailulajiksi. Liikesarja jäi pois kirjan seuraavasta painoksesta, ja se poistettiin opetusohjelmasta, kun Rhee joutui eroamaan huhtikuun 1960 vaalien jälkeisten mielenosoitusten vuoksi. Woo-Namia pidettiin pitkään kadonneena, kunnes harrastajat löysivät sen kuvauksen vuoden 1959 kirjasta heinäkuussa 2013. Samoin Ko-Dang-liikesarja korvattiin ITF:ssä Juche-liikesarjalla 1980-luvulla, mutta osa ITF:stä erkaantuneista liitoista, kuten GTF, opettaa edelleen Ko-Dangia.

3 Vyöarvojärjestelmä

Taekwon-Do:ssa vyö (koreaksi ti) kiedotaan vain kerran lantion ympäri, toisin kuin monissa muissa kamppailulajeissa. Yksi (koreaksi il) symboloi:

- Määriteltyäsi yhden tavoitteen pyri siihen herkeämättä – Ohdoilkwan
- Palvele vain yhtä opettajaa järkähtämättömän uskollisesti – Ilpyondanshim
- Saavuta voitto yhdellä iskulla – Ilkyokpilsum

Taekwon-Do:n vyöjärjestelmä on jaettu 19 asteeseen: kymmeneen värivyöasteeseen (gup) ja yhdeksään mustan vyön asteeseen (dan).

3.1 Värivyöt

Aste	Vyön väri
10. gup	valkoinen
9. gup	valkoinen, keltainen raita
8. gup	keltainen
7. gup	keltainen, vihreä raita
6. gup	vihreä
5. gup	vihreä, sininen raita
4. gup	sininen
3. gup	sininen, punainen raita
2. gup	punainen
1. gup	punainen, musta raita

Välin 10. gup – 1. gup käyttö selittyy sillä, että kymmenkantaista lukujärjestelmää käytetään kaikkialla maailmassa. 10 on myös pienin kaksinumeroisista luvuista, joten se on aloittelijalle looginen numero.

3.2 Mustat vyöt

Aste	Arvonimi
1.–3. dan	Apulaisopettaja – Boosabeom
4.–6. dan	Opettaja – Sabeom
7.–8. dan	Mestari – Sahying
9. dan	Suurmestari – Saseong

Välin 1. dan – 9. dan käyttö selittyy ensinnäkin sillä, että 9 on sekä suurin yksinumeroisista luvuista että jaollinen kolmella (3 × 3 = 9). Numero kolme oli jo muinoin arvostetuin numero idässä. Kiinalainen numero kolme merkitään kolmella päällekkäisellä viivalla, joista ylin kuvaa taivasta, keskimmäinen ihmisiä – kuolevaisia – ja alin maata. Lisäksi on mielenkiintoista huomata, että kun yhdeksän kerrotaan millä tahansa yksinumeroisella luvulla, tulon numeroiden summa on aina yhdeksän. Esimerkiksi:

9 × 2 = 18 → 1 + 8 = 9
9 × 4 = 36 → 3 + 6 = 9
9 × 7 = 63 → 6 + 3 = 9
9 × 9 = 81 → 8 + 1 = 9

3.3 Vöiden värit

Useat Taekwon-Do:n vöiden väreistä olivat käytössä jo Koguryo- ja Silla-dynastioiden aikana osoittamassa yhteiskunnallista arvojärjestystä.

Valkoinen kuvastaa viattomuutta ja puhtautta, kuten aloittelijaa, jolla ei ole aiempaa kokemusta Taekwon-Do:sta. Hänen kohdallaan paperi on tyhjä ja avoin opetukselle ja uusille tiedoille.

Keltainen on maan väri, joka symboloi pohjaa, josta kasvi (Taekwon-Do taidot) alkavat kasvaa. Taekwon-Do:a voidaankin symboloida kasvin kasvulla. Keltaisella vyöllä luodaan lajin perusta.

Vihreä kuvastaa Taekwon-Do kasvin kasvua: kasvin vihreyttä, sen lehtiä ja elinvoimaa. Vihreän vyön haltijan taidot alkavat jo kasvaa, siemenestä on kehittynyt verso.

Sininen symboloi taivasta, jota kohti Taekwon-Do kasvi kasvaa. Taivas laajentaa yhä harjoittelijan mahdollisuuksia oppia ja kehittyä. Sinisen vyön haltija huomaa jo mahdollisuutensa valintoihin ja kasvavan vastuun. Hän tuntee tietävänsä jo melko paljon, mutta taivas on ääretön ja täynnä tietoa.

Punainen kuvastaa vaaraa. Harjoittelija on edennyt jo pitkälle, hänen täytyy ottaa vastuuta ja harjoitella kontrollia. Punaisen vyön haltijan tekniikat voivat jo aiheuttaa suurta vahinkoa, joten vyön väri varoittaa sekä vihollista että vyön haltijaa itseään tämän voimista.

Musta on valkoisen vastakohta. Se kuvaa kypsyyttä ja pätevyyttä Taekwon-Do:ssa. Alkaa uusi oppiminen, sillä tässä vaiheessa harjoittelija huomaa miten vähän hän loppujen lopuksi tietääkään. Mustan vyön haltija on oppinut aakkoset ja nyt on aika opetella lukemaan. Musta, kuten ympäröivä avaruus, on ääretön ja täynnä opeteltavaa.

4 Puku

Taekwon-Do pukuun (do bok) kuuluu housut (baji) ja takki (jeogori). Puku on valkoinen symboloiden puhtautta ja rehellisyyttä. Valkoinen oli myös muinaisten korealaisten asusteiden perinteinen väri. Do Bok erottaa Taekwon-Do:n muista kamppailulajeista. Puvun on oltava koristelematon ja vaatimaton. Selkäpuolen kuvio kuvastaa ikivihreää puuta.

5 Taekwon-Do:n pääperiaatteet

1.	Kohteliaisuus	Ye Ui
2.	Rehellisyys	Yom Chi
3.	Kärsivällisyys ja uutteruus	In Nae
4.	Itsehillintä	Guk Gi
5.	Periksiantamattomuus	Baekjul Boolgool

6 Taekwon-Do vala

Vala lausutaan jokaisen harjoitusvuoron alussa.

1. Minä lupaan noudattaa Taekwon-Do:n sääntöjä.
2. Tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä vöitä.
3. Lupaan olla käyttämättä Taekwon-Do:a väärin.
4. Tulen olemaan puolestapuhujana vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle.
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.

7 Salietiketti ja protokolla

7.1 Yleisiä sääntöjä oppilaalle

- Älä myöhästy harjoituksista, ole ajoissa paikalla.

- Ilmoittaudu harjoituksiin etukäteen viimeistään edellisenä päivänä, jotta ohjaajaresurssit voidaan suunnitella. Ilmoittautuminen tehdään nykyisin pääasiassa WhatsApp-kyselyllä, myöhemmin mahdollisesti myös MyClubissa.
- Jos myöhästyt harjoitusten alusta tai joudut olemaan äkillisesti poissa, on kohteliasta ilmoittaa siitä seuran WhatsApp-ryhmässä.
- Pidä pukusi puhtaana ja silitettynä kun tulet harjoituksiin.
- Pese kädet ja jalat ennen harjoitusten alkua.
- Poista korut ja kello ennen saliin tuloa.
- Laita matkapuhelimesi äänettömälle tai sammuta se.
- Arvoesineitä ei kannata jättää pukuhuoneeseen, voit tuoda ne salin reunalle.
- Saliin ei saa tuoda syötävää, eikä lasisia juomapulloja. Harjoituksiin voit tuoda muovisen juomapullon.
- Harjoituksiin voi tuoda pyyhkeen hien pyyhkimistä varten, jotta sinun ei tarvitse pyyhkiä hikeä pukuun.
- Älä käytä meikkiä, huulipunaa ja kynsilakkaa harjoituksissa. Nämä sotkevat yleensä pariharjoittelussa parisi puvun, eivätkä välttämättä lähde helposti pesussa pois.
- Jos sinulla on ottelusuojat, pidä ne aina harjoituksissa mukana.
- Vältä turhaa puhumista harjoitusten aikana.

7.2 Kun saavut saliin

- Kumarra saliin tullessasi. Jos salin seinällä on liiton, maan tai muu lippu, kumarra sitä kohti. Kumarra myös kenraali Choin kuvalle, jos se on esillä.
- Jos ohjaaja on salissa ennen sinua, käy kumartamassa hänelle. Sinun ei tarvitse jäädä odottamaan vastakumarrusta, vaikka hän ei sinua heti huomaisikaan.
- Jos ohjaaja ei vielä ole salissa, ylin vyö ottaa ohjaajan sisään saliin komentamalla charyot (huomio) ja sen jälkeen kumarruksen: boosabeomnim/sabeomnim/sahyingnim ke kyong ye (apuopettaja/opettaja/mestari, "-nim ke" = hänelle, kyong ye = kumartakaa). Suurmestarille komento on sasuniki ke kyong ye: arvonimen pääte -nim vaihtuu silloin muotoon -niki. Jos ylin vyö ei huomaa ohjaajan tuloa, niin kuka vaan voi komentaa.
- Vierailevat ohjaajat / opettajat otetaan saliin aplodien kera, jolloin vierailija tuntee itsensä tervetulleeksi saliinne.

7.3 Kun olet muodossa

- Ylin vyö menee ”kulmamieheksi” oikeaan kulmaan, josta edetään seuraavasta vyöarvosta alaspäin vasempaan ja sitten seuraavaan riviin kunnes muoto on kunnossa.
- Kulmamies komentaa charyot (huomio), esim. boosabeomnim/sabeomnim ke (apuopettaja/opettaja), kyong ye (kumartakaa).
- Tämän jälkeen lausutaan Taekwon-Do-vala: kulmamies sanoo kohdan numeron, ohjaaja lausuu valan kohdan ja sen jälkeen kaikki toistavat kohdan yhteen ääneen. Vala lausutaan jokaisen harjoituksen alussa.
- Harjoituksen alussa ja lopussa tehtävissä kumarruksissa harrastaja sanoo taekwon kumartaessaan (paino sanan viimeiselle tavulle eli kwon).
- Jos saavut myöhässä (mikä on erittäin epäkunnioittavaa muita harrastajia ja ohjaajia kohtaan), odota kunnes ohjaaja huomaa sinut, ja kumarra. Liity harjoituksiin vasta ohjaajan luvalla ja asetu muodon viimeiseksi, vaikka oma paikkasi olisi muualla. Myöhästymisen syytä ei tarvitse selittää; voit tulla juttelemaan harjoitusten jälkeen, jos on tarvetta.

7.4 Harjoitusten aikana

- Kun istut lattialla, istu jalat ristikkäin ns. lootus-asennossa, koska itämaisessa kulttuurissa jalkapohjien osoittaminen ohjaajaa kohti on erittäin epäkohteliasta.
- Venytellessäsi yms. älä käännä selkääsi tai näytä takapuoltasi ohjaajalle, käänny aina oikealle 90 astetta.
- Kun haluat esittää kysymyksen tai antaa vastauksen, viittaa ensin kädellä, nouse ylös jos istut, kumarra, esitä kysymys tai anna vastaus, mutta älä istu alas ennen kuin saat luvan.
- Salista poistumiseen harjoitusten aikana on aina saatava lupa ohjaajalta. Kun olet saanut luvan poistua salista, kumarra kohti ohjaajaa vaikka hän ei sinua huomaisikaan, palatessasi tee samoin ja mene omalle paikallesi muotoon.
- Kun lähestyt ohjaajaa, jos siihen on tarvetta, pysähdy n. 3 askelta ennen, kumarra, astu eteenpäin ja selvitä asiasi. Kun tämä on tehty, ota askel taaksepäin, kumarra, käänny ympäri ja palaa harjoitusten pariin omalle paikallesi.
- Jos vyösi aukeaa harjoitusten aikana, älä jätä sitä lattialle, vaan laita esim. taitettuna puolapuihin roikkumaan. Olet tehnyt töitä saavutetun vyöarvon eteen, sillä ei pyyhitä lattioita.
- Kun seisot muodossa, pidä kädet selän takana. Käsiä ei saa pitää lantiolla.
- Kun korjaat pukuasi treenin lopussa ennen kumarrusta, käänny vasemmalle 90 astetta ja takaisin samalta puolelta. Myös ohjaaja kääntyy omalle vasemmalleen, eli harjoittelijoista katsottuna eri suuntaan.

7.5 Muita tärkeitä yksityiskohtia etiketissä ja protokollassa

- Kun seniori (musta vyö/opettaja) tulee huoneeseen tai lähestyy sinua, nouse seisomaan.
- Kun ojennat tai vastaanotat jotain seniorilta, tee se molemmin käsin. Jos ojennat tai vastaanotat yhdellä kädellä, osoitat olevasi ylempiarvoinen.
- Jos haluat allekirjoituksen tai puumerkin seniorilta, älä käytä punaista kynää tai mustetta. Se tarkoittaa että kyseinen henkilö on kuollut tai sinä toivot sitä.
- Älä kutsu senioria etunimellä, ei salissa tai sen ulkopuolella. Käytä aina sukunimeä ja Boosabeomnim, Sabeomnim, jne. arvonimeä nimen edessä.
- Avaa aina ovi seniorille, seniori kulkee ensin ovesta sisään.
- Tarjoa istuinpaikkaasi seniorille, jos hänellä ei ole paikkaa johon istua.
- Kättele aina oikealla kädellä siten, että vasen kämmen on oikean käsivarren alla kämmen alaspäin.
- Kumarrusta tehdessäsi, älä nosta päätäsi ennen senioria.
- Antaessasi vastausta kysymykseen seniorille, käytä vain suoria vastauksia. Vastaukset kuten ”en tiedä...” yms. tai vastaamatta jättäminen on epäkohteliasta.

8 Asennot

Oikeaoppisen asennon muodostamisen pääperiaatteet ovat:

1. Pidä selkä suorana (muutamaa erikoistapausta lukuun ottamatta).
2. Rentouta olkapäät.
3. Jännitä vatsan seudun lihakset.
4. Kiinnitä huomiota asennon suuntaan (onko asento esim. eteen, etuviistoon vai sivulle suuntautuva).
5. Säilytä tasapaino.
6. Kiinnitä huomiota polvien taivutukseen.

Narani sogi (rinnakkaisasento)

- Asento on hartianlevyinen jalkojen ulkosyrjistä mitattuna.
- Jalkaterät ovat yhdensuuntaisesti suoraan eteenpäin.
- Asento voi olla joko eteen (ohnmom) tai sivulle (yopmom) suuntautuva.

Charyot sogi (huomioasento)

- Kantapäät yhdessä, jalkaterät muodostavat 45 asteen kulman.
- Kädet ovat vartalon sivuilla luonnollisesti ja rennosti, kyynärpäät hieman koukistettuina.
- Kädet rennosti nyrkissä.
- Katse on suoraan eteenpäin hieman silmien tason yläpuolelle kohdistettuna.

Kyong ye jase (kumarrusasento)

- Ylävartalo taipuu eteenpäin noin 15 astetta.
- Kädet pidetään charyot sogin mukaisesti.
- Katse on kohdistettu suoraan eteenpäin.

Gunnun sogi (kävelyasento)

- Asennon pituus on puolitoista hartianleveyttä takajalan varpaista etujalan varpaisiin.
- Asennon leveys on hartianleveys jalkapöytien keskeltä mitattuna.
- Etujalka taivutettuna niin, että polvi ja kantapää ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Etujalan jalkaterä on suoraan eteenpäin ja takajalan jalkaterä 25 astetta ulospäin käännettynä.
- Vartalon paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.
- Asento voi olla eteen (ohnmom) tai etuviistoon (bahnmom) suuntautuva.

Niunja sogi (L-asento)

- Asennon pituus on puolitoista hartianleveyttä takajalan ulkosyrjästä etujalan varpaisiin.
- Jalkojen leveyssuuntainen etäisyys toisistaan on noin 2,5 senttiä.
- Takajalka on taivutettuna niin, että polvi ja varpaat ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Molemmat jalkaterät ovat 15 astetta sisäänpäin suoraan kulmaan nähden.
- Vartalon painosta on 70 prosenttia takajalalla ja 30 etujalalla.
- Asento on etuviistoon (bahnmom) suuntautuva.

Annun sogi (istuma-asento)

- Asennon leveys on puolitoista hartianleveyttä jalkojen sisäsyrjistä mitattuna.
- Jalkaterät ovat suoraan eteenpäin samansuuntaisesti.
- Vartalon paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.
- Polvet ovat levitettyinä ulospäin.
- Jalat taivutettuna niin, että polvi ja päkiä ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Rinta on työnnettynä eteenpäin ja lantio taaksepäin.
- Asento voi olla joko eteen (ohnmom) tai sivulle (yopmom) suuntautuva.

Goojung sogi (pysyvä asento)

- Asennon pituus on puolitoista hartianleveyttä takajalan sisäsyrjästä etujalan varpaisiin.
- Jalkojen leveyssuuntainen etäisyys toisistaan on noin 2,5 senttiä.
- Etujalka on taivutettuna niin, että polvi ja kantapää ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Molemmat jalkaterät ovat 15 astetta sisäänpäin suoraan kulmaan nähden.

- Vartalon paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.
- Asento on etuviistoon (bahnmom) suuntautuva.

Guburyo sogi (taivutettu asento)

- Tukijalan jalkaterä ja polvi ovat 90 astetta kulkusuunnasta.
- Tukijalka on taivutettuna niin, että polvi ja varpaat ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Toinen jalka on tukijalan polven alapuolella, polvi n. 45 astetta kulkusuunnasta.
- Vartalon paino on tukijalalla.
- Asento voi olla eteen (ohnmom) tai etuviistoon (bahnmom) suuntautuva.

Moa sogi (lähiasento)

- Jalat vierekkäin.
- Jalkaterät ovat eteenpäin.
- Vartalon paino on tasaisesti kummallakin jalalla.
- Asento voi olla joko eteen (ohnmom) tai sivulle (yopmom) suuntautuva.

Kyocha sogi (X-asento)

- Tukijalka on 90 astetta kulkusuunnasta.
- Tukijalka on taivutettuna niin, että polvi ja varpaat ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Vartalon paino on tukijalalla.
- Toisen jalan päkiä asetetaan ristiin tukijalan takapuolelle tai etupuolelle.
- Molemmat jalkaterät osoittavat samaan suuntaan.
- Asento voi olla eteen (ohnmom) tai etuviistoon (bahnmom) suuntautuva.

Soojik sogi (pystysuora asento)

- Asennon pituus on hartianleveys takajalan sisäsyrjästä etujalan varpaisiin.
- Jalkojen kantapäät ovat kulkusuuntaan nähden samalla linjalla.
- Molemmat jalkaterät ovat 15 astetta sisäänpäin suoraan kulmaan nähden.
- Jalat ovat suorana, polvet eivät ole kuitenkaan lukossa.
- Vartalon painosta on 60 prosenttia takajalalla ja 40 etujalalla.
- Asento on etuviistoon (bahnmom) suuntautuva.

Dwitbal sogi (takajalan asento)

- Asennon pituus on hartianleveys takajalan ulkosyrjästä etujalan varpaisiin.
- Jalkojen kantapäät ovat kulkusuuntaan nähden samalla linjalla.
- Takajalka on taivutettuna niin, että polvi ja varpaat ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Etujalka on päkiän varassa. Kantapää on n. 2,5 cm ilmassa.
- Etujalan jalkaterä on 25 astetta ja takajalan 15 astetta sisäänpäin suoraan kulmaan nähden.
- Vartalon paino on lähes kokonaan takajalalla.
- Asento on etuviistoon (bahnmom) suuntautuva.

Nachyo sogi (matala asento)

- Asennon pituus on puolitoista hartianleveyttä takajalan varpaista etujalan kantapäähän.
- Asennon leveys on hartianleveys jalkapöytien keskeltä mitattuna.
- Etujalka on taivutettuna niin, että polvi ja kantapää ovat samalla pystysuoralla linjalla.
- Etujalan jalkaterä on suoraan eteenpäin ja takajalan jalkaterä 25 astetta ulospäin käännettynä.

- Vartalon paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.
- Asento voi olla eteen (ohnmom) tai etuviistoon (bahnmom) suuntautuva.

9 Sanasto

9.1 Arvonimet

boosabeom	apulaisopettaja (1.–3. dan)
sabeom	kansainvälinen opettaja (4.–6. dan)
sahying	mestari (7.–8. dan)
saseong	suurmestari (9. dan)

9.2 Komennot

charyot	huomio (kumarrusasento)
kyong ye	kumartakaa
sabeomnim ke kyong ye	kumartakaa opettajalle (sama muoto: boosabeomnim, sahyingnim)
sasuniki ke kyong ye	kumartakaa suurmestarille (pääte -nim vaihtuu muotoon -niki)
junbi	valmistautukaa
si jak	aloittakaa
baro	alkuasentoon
swiyo	lepo
guman	lopettakaa
hae san	poistukaa
koryon op chi	ilman laskentaa
koryon macho	luvun laskun mukaan
kesok	jatkakaa
tyro tora	käännös

9.3 Harjoitteluvälineet

do jang	harjoitussali
do bok	puku
baji	housut
jeogori	takki
ti	vyö

9.4 Lukusanat

hana (하나)	yksi
dol (둘)	kaksi
set (셋)	kolme
net (넷)	neljä
tasot (다섯)	viisi
yosot (여섯)	kuusi

ilgob (일곱)	seitsemän
yodul (여덟)	kahdeksan
ahop (아홉)	yhdeksän
yol (열) / sip (십)	kymmenen
yol hana (열하나)	yksitoista
yol dol (열둘), jne.	kaksitoista jne.
sumul (스물) / isip (이십)	kaksikymmentä
sorun (서른) / samsip (삼십)	kolmekymmentä
mahun (마흔) / sasip (사십)	neljäkymmentä
swin (쉰) / osip (오십)	viisikymmentä
yesun (예순) / yuksip (육십)	kuusikymmentä
ilhun (일흔) / chilsip (칠십)	seitsemänkymmentä
yodun (여든) / palsip (팔십)	kahdeksankymmentä
ahun (아흔) / gusip (구십)	yhdeksänkymmentä
baek (백)	sata
chon (천)	tuhat
baekman (백만)	miljoona

Rivien ensimmäinen sana on korean alkuperäinen lukusana ja toinen sino-korealainen lukusana (esim. yol / sip = 10). Sata, tuhat ja miljoona ilmaistaan sino-korealaisilla lukusanoilla.

9.5 Muu keskeinen sanasto

najunde	alakorkeus
kaunde	keskikorkeus
nopunde	yläkorkeus
orun	oikea
wen	vasen
saju	neljään suuntaan
sambo matsogi	kolmen askeleen ottelu
ibo matsogi	kahden askeleen ottelu
ilbo matsogi	yhden askeleen ottelu
matsogi	ottelu
chaju matsogi	vapaaottelu
tul	liikesarja
hosinsul	itsepuolustus
kyukpa	murskaus
hasa masa	suoritustapa, jossa tekniikat tehdään erillisinä ilman siniaaltoa (esim. Choong-Moo, liike 24)
baro	suora, saman puoleinen (esim. oikea jalka, oikea käsi)
bandae	ristikkäinen (esim. oikea jalka, vasen käsi)
ohnmom	rintamasuunta suoraan (fullfacing)
bahnmom	rintamasuunta etuviistoon (halffacing)
yopmom	rintamasuunta sivulle (side facing)

jirugi	lyönti
makgi	torjunta
chagi	potku
taerigi	isku
tulgi	pisto
pihagi	väistö
twigi	hyppy
migulgi	liuku
an	sisäpuoli
bakat	ulkopuoli
annuro	sisäänpäin
bakkuro	ulospäin
ap	eteen
yop	sivulle
dwit	taakse
yopap	etuviistoon
yopdwit	takaviistoon
naeryo	alas
ollyo	ylös
golcho	tarttuva, kiinnittyvä
dollimyo	ympyränmuotoinen
digutja	u-muotoinen
doo	kahden
sang	kaksois
san	w-muotoinen
dollyo	kierto, kääntyvä
chookyo	nouseva
hechyo	irrottava, kiilautuva
noollo	painava
miro	työntävä
kyocha	ristikkäin
giokja	kulma
twimyo	hyppy, lentävä
daebi	varmistava
durogi	taaksepäin
nakagi	eteenpäin
ibo ommyo titimyo durogi	liikkuminen taaksepäin
ibo ommyo titimyo nakagi	liikkuminen eteenpäin

9.6 Muuta sanastoa

palmok	kyynärvarsi
joomuk	nyrkki
ap joomuk	etunyrkki

dung joomuk	takanyrkki
yop joomuk	sivunyrkki
sonkal	veitsikäsi
bal	jalka
son	käsi
sonbadak	kämmen
songarak	sormi
sonkut	sormenpäät
sun sonkut	kämmen pystyssä
dwijibun sonkut	kämmen ylöspäin
opun sonkut	kämmen alaspäin
palkup	kyynärpää
apkumchi	päkiä
balkal	jalkasyrjä
moorup	polvi
mori	pää
mok	niska
gasum	rinta
bokboo	vatsa
chong	sininen
hong	punainen
il	ensimmäinen
i	toinen
sam	kolmas
simsa	vyökoe
kyong gi	kilpailut
sung	voittaja

9.7 Asennot

narani sogi	rinnakkaisasento
gunnun sogi	kävelyasento
niunja sogi	L-asento
annun sogi	istuma-asento
guburyo sogi	taivutettu asento
goojung sogi	pysyvä asento (paranneltu L-asento)
moa sogi	lähiasento
kyocha sogi	X-asento
dwitbal sogi	takajalan asento
nachyo sogi	matala asento
soojik sogi	pystysuora asento
waebal sogi	yhden jalan asento
sasun sogi	viisto asento

Tein tämän teoriaoppaan päivitystyön valmistautuessani opettajakokeeseen 2026. Arvostan todella, jos huomaat oppaassa virheitä tai korjattavia epäjohdonmukaisuuksia ja kerrot niistä minulle, jotta voin korjata ne seuraavaan versioon.

Teoriaopas v2.3, 2.11.2026.

Historiaosan lähteet:

Kang Won Sik & Lee Kyong Myong: A Modern History of Taekwondo (1999), englanninnos: https://web.stanford.edu/group/Taekwondo/documents/tkd_history.pdf

Wikipedia: Taekwondo, https://en.wikipedia.org/wiki/Taekwondo

Wikipedia: International Taekwon-Do Federation, https://en.wikipedia.org/wiki/International_Taekwon-Do_Federation

Wikipedia: Choi Hong Hi, https://en.wikipedia.org/wiki/Choi_Hong_Hi

Wikipedia: Hwarang, https://en.wikipedia.org/wiki/Hwarang

Wikipedia: Subak, https://en.wikipedia.org/wiki/Subak

Wikipedia: Taekkyeon, https://en.wikipedia.org/wiki/Taekkyeon

Wikipedia (suomi): Taekwondo, https://fi.wikipedia.org/wiki/Taekwondo

The Invention of Taekwondo Tradition, 1945–1972: When Mythology becomes History, Acta Koreana 19(2), 2016, https://www.muse.jhu.edu/article/804577

Taekwondo Pioneers: Woo-Nam Tul, https://taekwondopioneers.com/woo-nam-tul

Kidokwan: Taekwon-Do: The Art of Hand, Foot and Political Statement, https://www.kidokwan.org/articles/taekwon-do-the-art-of-hand-foot-and-political-statement/

Potku.net-foorumi: Taekwondon historia (keskustelu), https://potku.net/forum/viewtopic.php?t=1124-taekwondon-historia

Liikesarjojen lähteet:

Suurmestari McPhail**: ITF Patterns on Mobile, kokoelma kaikista 24 liikesarjasta tarkemmilla suoritusohjeilla. Lähde: **https://tkdcoaching.com/

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/