

## Harjoitukset keväällä 2012

Sunnuntaisin Tennarin tatamisalissa klo 15–16,  
keskiviikkoisin Ojamon koululla klo 18–19.

### Nimiä ja numeroita:

Markku Vuorikoski 0400-704 534  
taekwondo-opettaja

Jouni Lahtinen 040-500 7503  
alkeiskurssivastaava

Tanja Flythström 050-544 8853  
rahastonhoitaja LUSP 400611-238801

Seuran nettiosoite

<http://www.lohjantaekwondoseura.fi>

Tennarin vahtimestari 019-369 1813  
Ojamon koulun vahtimestari 019-369 5402



**Lohjan Taekwondoseura ry:n  
ALKEISKURSSIOPAS**

# T A E K W O N D O

## Lyhyt historia

Tervetuloa aloittamaan taekwondo Lohjan Taekwondo-seurassa. Seuramme on perustettu 4.10.1988 ja ensimmäiset harjoitukset olivat helmikuussa 1989. Taekwondo on kotoisin Koreasta ja se on tuotu Suomeen 1979. Tae kwon do tarkoittaa jalan ja käden tietä/taitoa. Lohjan seuran opettaja on Markku Vuorikoski, 4 dan.



## Harjoittelu

Harjoittelun tarkoituksena on pyrkiä keskittymään omaan tekemiseen. Pienistä vastoinkäymisistä huolimatta vaatia itseltä kurinalaisuutta. Kokea onnistumisen hetkiä ja huomata kuntonsa ja taitonsa kehittyvän. Harjoittelu tarjoaa myös mahdollisuuden irtautua hetkeksi arjen rutiineista. Harjoitellaan tosissaan omat rajoitukset muistaen ja ennen kaikkea huumorilla ja hikoillen.

## Osa-alueet

Laji koostuu erilaisista osa-alueista. Niitä ovat perustekniikassa mm käsi- ja jalkatekniikat, erilaiset askelotellut, hyppypotkut, liikesarjat (pumset), itsepuolustus (hosinsul) ja murskaus. Kilpailla voi liikesarjoissa ja ottelussa.

## Vyöarvot ja kehittyminen

Harrastajan kehittymistä seurataan vyökokeilla, joita järjestetään tarvittaessa. Meillä käytössä oleva väriwyöjärjestelmä on: valkoinen (10-9 kup), keltainen (8-7 kup), vihreä (6-5 kup), sininen (4-3 kup) ja punainen (2-1 kup). Parilliset merkitsevät täyttä väriä esim 8 kup on keltainen ja pariton seuraavan vyöarvon väristä natsaa, esim 7 kup on keltainen vyö, jossa vihreä natsa.

## Kuusi ohjetta

Taekwondon fyysistä/henkistä harjoittelua ja kehitystä ohjaa ns. kuuden ohjeen sääntö:  
Kärsivällisyys  
Käytös  
Kunnioitus  
Uhrautuvaisuus  
Vaatimattomuus  
Kehon ja mielen puhtaus

## Harjoitusasu

Tulee olla puhdas ja siisti. Aluksi voi harjoitella verkkareilla ja t-paidalla tai mahdollisella karate- tai judopuvulla.

## Harjoitukseen saapuminen

Periaatteessa harjoitukset alkavat jo siinä vaiheessa, kun avaat harjoituspaikan oven, joten kaikenlainen hälinöinti ja huutaminen jätetään ulkona suoritettavaksi. Vaihdetaan ulkovaatteet pukuhuoneessa, huuhdellaan ja kuivataan jalat pesuhuoneessa. (Pieni pyyhe mukaan). Lyhyeksi leikatut kynnet. Purukumit pois. Korut, riipukset ja vastaavat otetaan pois harjoituksen ajaksi. (Jätä mieluummin kotiin). Kännykät hiljennettävä. Saliin tultaessa kumarretaan oviaukossa saliin ja jos salissa musta vyö niin häntä kohti. Salissa voi tuki seurustella normaalilla äänenkäytöllä ennen harjoittelun alkua, samoin omakohtaista lämmittelyä voi suorittaa.

## Harjoitukset

Tehdään opettajan tai ohjaajan johdolla. Aloitetaan muotoon menemällä ja kulmamiehen komennolla. Harjoitukset loppuvat kulmamiehen komennolla.

## Harjoitusten jälkeen

Kumarrus oviaukossa, niin kuin alussakin. Muistetaan ottaa omat tavarat ja varusteet mukaan. (Korut, lompakot, kännykät, vaatteet ym.) Muistetaan juoda riittävästi, mieluiten ensin vettä.

## Kuka voi aloittaa lajin, minkä ikäisenä?

Laji sopii koko perheelle. Lapsilla alaikärajana on 7 vuotta, mutta jos isä tai äiti tai molemmat aloittavat, voidaan ottaa mukaan jopa viisivuotias.

## Mitä harjoituksissa tehdään?

Aloitamme kevyesti, yksinkertaisilla asioilla. Kehitämme omaa lihaskuntoa, tasapainoa ja kehon hallintaa erilaisilla harjoitteilla. Taidon kehittyessä tulee mukaan vaativampia suorituksia.



## Aloituspaketin hinta ja sisältö

Hinta kevätkaudelta 2012 on 150 €. Se sisältää seuran jäsenmaksun keväälle 2012, TKD-Liiton passin, kurssipuvun, keltaisen vyöarvon (8.kup) kokeen ja keltaisen vyön.

Jos sinulla on jo tkd-passi, sopiva tkd-puku, sekä hankittu vyöarvo, kysy silloin hintaa erikseen.

Perhealennus.

Jos samasta perheestä aloittaa kolme tai enemmän, maksu on kahdesta ja loput maksavat varustemaksun 80 €.

SEURAN TILINUMERO ja maksaminen LUSP 400611-238801  
Maksaessasi, muista laittaa viitteeksi HARJOITTELIJAN nimi ja "alkeiskurssi".

## Sanasto

### Peruskomennot

"Charyot"  
"Kyongne"  
"Jumbi"  
"Sijak"  
"Kuman"  
"Baro"  
"Zu"  
"Dwiro Tora"  
"Antso"  
"Hiroso"  
"Kihap"

### Seisonnat

Moa Sogi  
Naranhi Sogi  
Zuzum seogi  
Ap Sogi  
Ap Kubi  
Torjunnat  
Are Makki  
Momtong Makki  
Olgul Makki  
Are hecho maki

### Lyönnit

Momtong Bande Jireugi  
Momtong Barojireugi

### Potkut

Ap Pal Ap Chagi  
Dwi Pal Ap Chagi  
Ap Pal Bandal Chagi  
Dwi Pal Bandal Chagi

## Kyorugi

Otteluasento ja liikkuminen:

- puolenvaihdot
- askel eteen
- askel taakse
- liuku eteen
- liuku taakse
- yllä olevat liikkumistavat yhdistettynä ottelupotkuun

## Hosinsul

- Irtautumiset edestä käsiin tarttuneesta

## Poomsae

(Taeguk I mahdollisesti)

## Teoria

- Taekwondo suomeksi, jalan ja käden tie/taito
- Koska laji tullut Suomeen (1979 Dae Jin Hwang).
- Koska laji tullut Lohjalle (1989 Marcos Kuusjärvi).

"Huomio"  
"Kumarrus"  
"Valmiusseisontaan"  
"Aloita"  
"Lopeta"  
"Seis"  
"Lepo"  
"Käännä ympäri"  
"Alas polvi-istuntaan"  
"Ylös polvi-istunnasta"  
"Huuto"

Seisonta jalat yhdessä  
Seisonta jalat hartioiden leveydellä  
Hevosseisonta  
Lyhyt perusseisonta  
Pitkä perusseisonta

Alatorjunta  
Keskivartalotorjunta  
Ylätorjunta  
Kahden käden alatorjunta

Etukäden suora lyönti keskivartaloon  
Takakäden suora lyönti keskivartaloon

Etujalan etupotku  
Takajalan etupotku  
Etujalan ottelupotku  
Takajalan ottelupotku