



Taekwon-Don teoriaa

Sisällys

Johdanto	2
Taekwon-Do Jungshin - Taekwon-Don pääperiaatteet	3
Taekwon-Do vala	3
Vöiden merkitykset	4
Väriyöt	4
Musta vyö	4
Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet	5
Voiman teoria (Him Ui wolli)	6
Reaktiovoima (Bandong Ryok)	6
Keskittäminen (Jiip Joong)	6
Massa (Zilyang)	7
Tasapaino (Kyun Hyung)	7
Kontrolloitu hengitys (Hohup Jojjul)	7
Nopeus (Sokdo)	8
Liikesarjat	9
Värivoiden liikesarjat	10
Chon-Ji	11
Dan-Gun	12
Do-San	13
Won-Hyo	14
Yul-Gok	15
Joong-Gun	16
Toi-Gye	17
Hwa-Rang	18
Choong-Moo	19

Johdanto

Tähän teoriamonisteeseen on kerätty yleisiä Taekwon-Don teoriaan liittyviä asioita, joiden tietämistä ei ole välttämättä tai suoranaisesti sidottu harrastajan vyöarvoon. Tällaisia asioita ovat mm. Voiman teoria, Taekwon-Don historia, pääperiaatteet, vala...

Tekstit on kopioitu ja vapaasti käännetty Taekwon-Don kehittäjän kenraali Choi Hong Hi:n kirjasta Encyclopedia of Taekwon-Do [Taekwon-Do Condensed Encyclopedia (1999 5th Edition)].

Taekwon-Do Jungshin - Taekwon-Don pääperiaatteet

Näiden periaatteiden on tarkoitus ohjata oppilaita fyysisen kasvun ohella myös henkisen kasvun tielle. Näin Taekwon-Don on tarkoitus myös kasvattaa oikeamielisiä, määrätietoisia ja ahkeria ihmisiä. Siksi harjoitustenvetäjä ei ole vain valmentaja vaan myös opettaja.

- Kohteliaisuus
- Rehellisyys
- Utteruus
- Itsehillintä
- Lannistumaton henki

Taekwon-Do vala

Valan on tarkoitus sitoa Taekwon-Don harrastaja noudattamaan sääntöjä sekä toimimaan moraalisesti oikein. Näin opettaja, seura sekä harjoittelijat voivat luottaa toisiinsa. Valaa ei kenenkään tule vanna kevyesti, vailla todellista sitoutumista. Vala luetaan aina kilpailujen, vyökokeiden sekä leirien yhteydessä, joskus myös tavallisten harjoitusten alussa.

1. Lupaen noudattaa Taekwon-Don pääperiaatteita.
2. Tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä voita.
3. Lupaen olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin.
4. Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle.
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.

Vöiden merkitykset

Itämaisissa lajeissa mitataan osaamista ja lajin tuntemusta vyön värillä. Värijärjestelmä sai alkunsa kauan sitten, kun ihmiset harjoittelivat ulkona yllään yksinkertainen asu, johon kuului vyö. Uuden oppilaan puku ja vyö olivat valkoisia, mutta mitä kauemmin hän harjoitteli, sitä likaisemmaksi ja tummemmaksi vyö muuttui. Siksi nykyään vyön värit kulkevat valkoisesta mustaan. Väreillä on myös symbolinen merkitys; ne kuvaavat kasvua tyhjyydestä, tietämättömyydestä ja olemattomuudesta täydellisyyteen.

Värikyöt

Valkoinen 10 gup - 9gup

Kuvaa viattomuutta, kokemattomuutta, tietämättömyyttä ja puhtautta. Aloittelijan vyö.

Keltainen 8 gup - 7 gup

Kuvaa maata, johon kasvi juurtuu ja josta se itää, aivan kuin perusta, jolle Taekwon-Don harjoittelu luodaan.

Vihreä 6 gup - 5 gup

Kuvaa kasvin kasvua, kun Taekwon-Do taidot alkavat kehittyä.

Sininen 4 gup - 3 gup

Kuvaa taivasta, jota kohti kasvi kasvaa ja kehittyy puuksi, kun Taekwon-Don harjoittelu edistyy.

Punainen 2 gup - 1 gup

Kuvaa vaaraa. Punaisen vyön kantajan tulee osata kontrolloida tekniikoita. Varoittaa vihollista pysymään loitolla.

Musta vyö

Musta vyö on valkoisen vastakohta ja kuvaa kantajansa kypsyyttä ja taitavuutta Taekwon-Dossa. Se kuvaa myös läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle. Todellinen Taekwon-Don harjoittelu alkaa vasta mustasta vyöstä ja siksi onkin väärin kuvitella, että mustan vyön haltija osaa jo kaiken.

Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet

1. Opettele voiman teoria läpikotaisin.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja oikea suoritustapa.
3. Muodosta käsien, jalkojen ja silmien liike sekä hengitys yhdeksi koordinoituksi suoritukseksi.
4. Valitse oikeanlainen hyökkäys oikeaan vitaalipisteeseen.
5. Hallitse oikeat etäisyydet ja kulmat sekä hyökkäys- että puolustustekniikoissa.
6. Pidä molemmat kädet ja jalat hieman taivutettuina liikkeen suorituksen aikana.
7. Kaikkien liikkeiden pitää alkaa taaksepäin suuntautuvalla liikkeellä muutamaa poikkeusta lukuunottamatta. Liikkeen alettua sen tulee pysähtyä vasta kohteessa.
8. Luo siniaalto liikkeen aikana joustamalla polvea asianmukaisesti.
9. Hengitä ulos lyhyesti liikkeen valmistumishetkellä paitsi yhdistetyissä tekniikoissa.

Voiman teoria (Him Ui wolle)

Aloitteleva oppilas saattaa kysellä, miten liikkeisiin saa voimaa Taekwon-Dossa, jotta niistä tulisi mahdollisimman tehokkaita. Tämänkaltaisen voima voidaan saavuttaa maksimoimalla ihmisen suorituskyky. Ihminen käyttää keskimäärin vain n. 10–20% kyvyistään. Jos hän pystyy edellyttämään itseltään 100% suoritusta, tekniikat pystytään tekemään tehokkaina. Vaikka harjoittelu tuottaa varmasti mahtavan fyysisen kunnon, ei se välttämättä auta normaalia paremman kestävyuden tai voiman hankinnassa. Tärkeämpää on, että Taekwon-Do -harjoittelu parantaa reaktivoimaa, keskittämiskykyä, tasapainoa, hengityksen hallintaa ja nopeutta. Nämä ovat tekijöitä, joiden avulla pystytään tuottamaan mahdollisimman paljon voimaa tekniikoihin.

Reaktivoima (Bandong Ryok)

Newtonin lain mukaan jokaisella voimalla on myös samansuuruinen, vastakkaissuuntainen voimavektori. Kun auto törmää seinään 2000 newtonin voimalla, seinästä kohdistuu autoon täsmälleen saman suuruinen voima (Newtonin III laki: Kappale A vaikuttaa kappaleeseen B yhtä suurella mutta vastakkaissuuntaisella voimalla, kuin kappale B kappaleeseen A). Jos hyökkääjä ryntää suurella nopeudella kohti puolustajaa, on itseään puolustavan henkilön suorittaman vastatekniikan kokonaisvoima puolustavan tekniikan voiman ja hyökkääjän iskun voiman summa. Yhteenlaskettuna nämä kaksi voimaa (hyökkääjän ja puolustajan) ovat tehokas yhdistelmä. Samankaltainen voimantuotantokeino voidaan havaita, kun oikean nyrkin lyöntiä tehostetaan vetämällä vasenta nyrkkiä taaksepäin vyötärölle.

Keskittäminen (Jiip Joong)

Keskittämällä iskuvoima pienimmälle mahdolliselle alueelle, tehostetaan iskun vaikutusta. Esim. vesiletkusta tulee kovemmalla paineella vettä, jos letkun suuaukosta peitetään sormella osa. Vastaavasti lumikengillä kävelevä mies ei uppoa lumeen. Taekwon-Dossa iskut yleensä keskitetään kapealle alueelle, kuten kämmensyrjälle tai kahdelle ensimmäiselle rystyselle. On tärkeää, että tekniikat suoritetaan kiihtyvällä liikkeellä ja kiihtyvyys tekniikan loppuvaiheessa on mahdollisimman suuri. Iskun tulee siis olla vastustajan vitaalipisteeseen osuttaessa tarpeeksi tehokas tyrmäykseen. Mitä lyhyempi aika kuluu voiman keskittämiseen, sitä suurempi on iskun voima. Maksimaalinen voiman keskittäminen pienimmälle mahdolliselle kohdealueelle vaatii eri lihasryhmien käyttöä. Isku lähtee liikkeelle suurimmista lihasryhmistä ja liikkeen loppua

kohden töitä tekevät aina pienemmät lihasryhmät. Tämän takia lantio ja alavatsa tekevät kevyen kierto liikkeen ennen kuin jalkoja ja käsiä liikutetaan.

Massa (Zilyang)

Fysiikan lakien mukaan maksimaalinen kineettinen energia tai voima saadaan maksimoimalla kehon massa ja kiihtyvyys. Tärkeää on, että liikettä suoritettaessa mahdollisimman suuri osa kehon massasta on liikkeen takana. Tämän kaltainen ilmiö saadaan lantion kierto liikkeellä sekä nostamalla lantiota ylöspäin liikkeen alussa ja pudottamalla se alas osumahetkellä, jolloin kehon potentiaalienergia muutetaan kineettiseksi energiaksi. Lantio käännetään samaan suuntaan kuin torjuva tai hyökkäävä kohta. Lisää kineettistä energiaa pystytään tuottamaan polvia taivuttamalla (aaltoliikkeellä). On myös tärkeää, että iskun hetkellä käden sijainti on normaalisti olkapäitä alempana ja jalka alempana lantiota vartalon ollessa ilmassa, jolloin vartalon massa on osuvan kohdan takana.

Tasapaino (Kyun Hyung)

Tasapaino on erityisen tärkeää jokaisessa urheilulajissa. Taekwon-Dossa se vaatii erityistä huomiota. Pitämällä vartalo aina tasapainossa iskusta tulee tehokkaampi, sillä huonossa tasapainossa oleva horjahtaa helpommin. Asennon tulisi olla aina vakaa, mutta joustava niin hyökkäys- kuin puolustustekniikoissakin. Tasapaino on luokiteltu dynaamiseksi (liikkuva) ja staattiseksi (paikallaan oleva). Maksimivoima saadaan ainoastaan säilyttämällä staattinen tasapaino yhtä aikaa dynaamisen kanssa.

Jotta hyvä tasapaino voidaan säilyttää asennossa, jossa paino on jaettu tasan kummallekin jalalle, tulee painopisteen olla vartalon keskilinjalla. Jos suurin osa ruumiinpainosta on keskitetty yhdelle jalalle, hyvä tasapaino saadaan keskittämällä paino jalkaterän keskipisteeseen. Painopiste voidaan asettaa ruumiinpainon mukaan. Joustavuus ja polven koukistaminen ovat myös tarpeen tasapainoa säilytettäessä nopeissa hyökkäyksissä ja välittömissä palautuksissa. Lisäksi takajalan kantapää ei saisi koskaan nousta maasta iskuhetkellä. Tämä ei ole tarpeen vain hyvän tasapainon kannalta vaan myös maksimivoiman tuottamisen kannalta.

Kontrolloitu hengitys (Hohup Jojjul)

Kontrolloitu hengitys ei ainoastaan vaikuta kestävyYTEEN ja nopeuteen, vaan myös valmistaa vartalon vastaanottamaan iskuja tai lisää iskun voimaa vastustajaa kohtaan. Uloshengityksen pysäyttämällä kriittisellä hetkellä, kun

isku osuu vitaalipisteeseen, voidaan estää tajunnan menettäminen ja pistävän kivun tunne. Terävä hengitys iskun hetkellä ja hengityksen pysäyttäminen liikkeen suorittamisen aikana jännittää vatsalihakset keskittymään maksimaaliseen voimaan ja ponnistukseen. Hidas sisäänhengitys auttaa valmistautumaan seuraavaan liikkeeseen. Älä koskaan hengitä sisään torjuessasi hyökkäystä tai iskiessäsi vastustajaa! Tämä haittaa liikkeen suorittamista ja aiheuttaa voiman menetyksen. Oppilaiden tulisi harjoitella ns. valehengitystä salatakseen ulkoiset merkit väsymyksestä. Kokenut taistelija suorittaa varmasti hyökkäyksen huomattavasti vastustajansa uupumuksen. Yksi hengitys vaaditaan yhdelle liikkeelle (poikkeuksena jatkettut liikkeet).

Nopeus (Sokdo)

Nopeus (oikeammin kiihtyvyys) on olennaisin tekijä voimassa (Newtonin II laki, $F=m \cdot a$ eli voima = massa kertaa kiihtyvyys). Potentiaalienergian muuttuessa kineettiseksi energiaksi, on kineettisen energian määrä sitä suurempi mitä suurempi korkeusero on liikkeen lakipisteen ja loppupisteen välillä.

Reaktivoimaa, kontrolloitua hengitystä, tasapainoa, keskittämistä ja lihasten rentouttamista ei voi olla huomioimatta. Kuitenkin nämä ovat tekijöitä, jotka myötävaikuttavat kiihtyvyyteen ja yhdessä joustavien ja rytmisten liikkeiden kanssa, hyvin harjoiteltuna ja koordinoituna saavat aikaan maksimivoiman.

Liikesarjat

Ikivanha laki idässä oli samankaltainen kuin Hammurabin laki: ”silmä silmästä, hammas hampaasta”, ja sitä noudatettiin ankarasti, vaikka kyseessä olisi ollut tapaturmainen kuolema. Tällaisessa ympäristössä, jossa ei ollut vielä kehitetty nykyisen kaltaista vapaaottelua, oli kamppailulajien harrastajan mahdotonta harjoitella tai koettaa hyökkäys- ja puolustustekniikkataitojaan liikkuvaa vastustajaa vastaan.

Yksilöllinen kehittyminen oli varmasti estetty kunnes eräs mielikuvituksellinen harjoittelija loi ensimmäiset liikesarjat. Liikesarjat koostuvat monenlaisista perustekniikoista, joista suurin osa on joko hyökkäys- tai puolustustekniikoita, jotka on asetettu määrättyyn ja loogiseen järjestykseen.

Oppilas toimii systemaattisesti useita kuviteltuja vastustajia vastaan.

Taekwon-dossa on 24 liikesarjaa. On olemassa syy siihen, että liikesarjoja on nimenomaan 24. Ihmisen elämä, ehkä noin 100 vuotta, voidaan käsittää yhden päivän eli 24 tunnin pituiseksi, jos sitä verrataan ikuisuuteen. Tämän vuoksi me kuolevaiset olemme ainoastaan yksinkertaisia matkaajia, jotka sivuuttavat nämä ikuisuuden vuodet yhdessä päivässä.

On ilmeistä, että kukaan ei voi elää määräänsä pidempään. Kuitenkin suurin osa ihmisistä typerästi kahlitsee itsensä materiaan aivan kuin he voisivat elää tuhansia vuosia. Toiset ihmiset taas pyrkivät testamenttaamaan hyvän henkisen perinnön tuleville sukupolville saavuttaen näin kuolemattomuuden. Ilmeisestikin henki ja ajatus on pysyvää, kun taas materiaali ei ole. Siksi se, mitä voimme jättää taaksemme ihmiskunnan hyväksi, voi olla tärkein asia elämässämme.

Täten minä jätän Taekwon-Don ihmiskunnalle jälkenä miehestä joka eli 1900-luvulla. 24 liikesarjaa edustavat 24 tuntia, yhtä päivää tai koko elämäni.

Choi Hong Hi



Väriävöiden liikesarjat

Chon-Ji

19 LIIKETTÄ

Chon-Ji tarkoittaa kirjaimellisesti käännettynä taivasta ja maata. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Tämän vuoksi se on ensimmäinen liikesarja, joka opetetaan aloittelijoille. Chon-Ji koostuu kahdesta samankaltaisesta osasta, joista toinen kuvaa taivasta ja toinen maata.

Narani junbi sogi

1. Gunnun so palmok najunde makgi
2. Gunnun so kaunde baro jirugi
3. Gunnun so palmok najunde makgi
4. Gunnun so kaunde baro jirugi
5. Gunnun so palmok najunde makgi
6. Gunnun so kaunde baro jirugi
7. Gunnun so palmok najunde makgi
8. Gunnun so kaunde baro jirugi
9. Niunja so kaunde an palmok makgi
10. Gunnun so kaunde baro jirugi
11. Niunja so kaunde an palmok makgi
12. Gunnun so kaunde baro jirugi
13. Niunja so kaunde an palmok makgi
14. Gunnun so kaunde baro jirugi
15. Niunja so kaunde an palmok makgi
16. Gunnun so kaunde baro jirugi
17. Gunnun so kaunde baro jirugi
18. Gunnun so kaunde baro jirugi
19. Gunnun so kaunde baro jirugi

Narani junbi sogi

Dan-Gun

21 LIIKETTÄ

Dan-Gun on nimetty pyhän Dan-Gunin mukaan, joka oli Korean legendaarinen perustaja 2333 eKr.

Narani junbi sogi

1. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
2. Gunnun so nopunde baro jirugi
3. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
4. Gunnun so nopunde baro jirugi
5. Gunnun so palmok najunde makgi
6. Gunnun so nopunde baro jirugi
7. Gunnun so nopunde baro jirugi
8. Gunnun so nopunde baro jirugi
9. Niunja so sang palmok makgi
10. Gunnun so nopunde baro jirugi
11. Niunja so sang palmok makgi
12. Gunnun so nopunde baro jirugi
13. Gunnun so palmok najunde makgi
14. Gunnun so palmok chukyo makgi (13.-14. jatkettu liikemuoto)
15. Gunnun so palmok chukyo makgi
16. Gunnun so palmok chukyo makgi
17. Gonnun so palmok chukyo makgi
18. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
19. Gunnun so nopunde baro jirugi
20. Niunja so kaunde sonkal bakuro taerigi
21. Gunnun so nopunde baro jirugi

Narani junbi sogi

Do-San

24 LIIKETTÄ

Do-San on itsenäisyystaistelija Ahn Chang-Ho:n (1876-1938) salanimi. 24 liikettä kuvaavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.

Narani junbi sogi

1. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
2. Gunnun so kaunde bandae jirugi
3. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
4. Gunnun so kaunde bandae jirugi
5. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
6. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
7. Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi
8. Gunnun so nopunde dung joomuk yop taerigi
9. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
10. Gunnun so kaunde bandae jirugi
11. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
12. Gunnun so kaunde bandae jirugi
13. Gunnun so nopunde bakat palmok hechyo makgi
14. Kaunde apcha busigi
15. Gunnun so kaunde baro jirugi
16. Gunnun so kaunde bandae jirugi (15.-16. nopea liikemuoto)
17. Gunnun so nopunde bakat palmok hechyo makgi
18. Kaunde apcha busigi
19. Gunnun so kaunde baro jirugi
20. Gunnun so kaunde bandae jirugi (19.-20. nopea liikemuoto)
21. Gunnun so nopunde chukyo makgi
22. Gunnun so nopunde chukyo makgi
23. Annun so kaunde sonkal yop taerigi
24. Annun so kaunde sonkal yop taerigi

Narani junbi sogi

Won-Hyo

28 LIIKETTÄ

Won-Hyo (617-686 jKr.) oli kuuluisa munkki, joka levitti buddhalaisuutta Silla-dynastiassa 600-luvulla.

Moa junbi sogi A

1. Niunja so sang palmok makgi
 2. Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 3. Gojung so kaunde baro jirugi
 4. Niunja so sang palmok makgi
 5. Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 6. Gojung so kaunde baro jirugi
 7. Guburyo junbi sogi A
 8. Kaunde yopcha jirugi
 9. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 10. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 11. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 12. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
 13. Niunja so sang palmok makgi
 14. Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 15. Gojung so kaunde baro jirugi
 16. Niunja so sang palmok makgi
 17. Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 18. Gojung so kaunde baro jirugi
 19. Gunnun so kaunde an palmok dollimyo makgi
 20. Najunde apcha busigi
 21. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 22. Gunnun so kaunde an palmok dollimyo makgi
 23. Najunde apcha busigi
 24. Gunnun so kaunde bandae jirugi
 25. Guburyo junbi sogi A
 26. Kaunde yopcha jirugi
 27. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 28. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
- Moa junbi sogi A

Yul-Gok

38 LIIKETTÄ

Yul-Gok ("Kastanjalaakso") oli suuren filosofin ja oppineen Yi I:n (1536-1584) salanimi. Hänen lisänimensä oli Korean kungfutse. 38 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitsi 38. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

Narani junbi sogi

1. Annun so kaunde miro jirugi
2. Annun so kaunde jirugi
3. Annun so kaunde jirugi (2.-3. nopea liikemuoto)
4. Annun so kaunde miro jirugi
5. Annun so kaunde jirugi
6. Annun so kaunde jirugi (5.-6. nopea liikemuoto)
7. Gunnun so kaunde an palmok makgi
8. Najunde apcha busigi
9. Gunnun so kaunde baro jirugi
10. Gunnun so kaunde bandae jirugi (9.-10. nopea liikemuoto)
11. Gunnun so kaunde an palmok makgi
12. Najunde apcha busigi
13. Gunnun so kaunde baro jirugi
14. Gunnun so kaunde bandae jirugi (13.-14. nopea liikemuoto)
15. Gunnun so kaunde baro sonbadak golcho makgi
16. Gunnun so kaunde bandae sonbadak golcho makgi
17. Gunnun so kaunde baro jirugi (16.-17. yhdistetty liikemuoto)
18. Gunnun so kaunde baro sonbadak golcho makgi
19. Gunnun so kaunde bandae sonbadak golcho makgi
20. Gunnun so kaunde baro jirugi (19.-20. yhdistetty liikemuoto)
21. Gunnun so kaunde baro jirugi
22. Guburyo junbi sogi A
23. Kaunde yopcha jirugi
24. Gunnun so ap palkup taerigi
25. Guburyo junbi sogi A
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Gunnun so ap palkup taerigi
28. Niunja so sang sonkal makgi
29. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
30. Niunja so sang sonkal makgi
31. Gunnun so kaunde sun sonkut tulgi
32. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
33. Gunnun so kaunde bandae jirugi
34. Gunnun so nopunde bakat palmok yop makgi
35. Gunnun so kaunde bandae jirugi
36. Kyocha so nopunde dung joomuk yop taerigi (hyppy)
37. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
38. Gunnun so nopunde doo palmok makgi

Narani junbi sogi (vasen jalka palaa aloituspisteelle)

Joong-Gun

32 LIIKETTÄ

Joon-Gun on nimetty itsenäisyystaistelija Ahn Joong-Gunin (1879-1910) mukaan. Hän salamurhasi Hiro-Bumi Iton, joka oli ensimmäinen japanilainen kenraalikuvernööri Koreassa. 32 liikettä viittaa Ahn Joon-Gunin ikään, kun hänet teloitettiin Lui-Shungin vankilassa vuonna 1910.

Moa junbi sogi B

1. Niunja so kaunde sonkal dung bakkuro makgi
 2. Najunde yopap cha busigi
 3. Dwitbal so kaunde sonbadak ollyo makgi
 4. Niunja so kaunde sonkal dung bakkuro makgi
 5. Najunde yopap cha busigi
 6. Dwitbal so kaunde sonbadak ollyo makgi
 7. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 8. Gunnun so wi palkup taerigi
 9. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 10. Gunnun so wi palkup taerigi
 11. Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi
 12. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
 13. Gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi
 14. Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi
 15. Gunnun so jappyosul tae
 16. Gunnun so nopunde bandae jirugi (15.-16. nopea liikemuoto)
 17. Niunja so nopunde dung joomuk yop taerigi
 18. Gunnun so jappyosul tae
 19. Gunnun so nopunde bandae jirugi(18.-19. nopea liikemuoto)
 20. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
 21. Niunja so kaunde bandae jirugi
 22. Kaunde yopcha jirugi
 23. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
 24. Niunja so kaunde bandae jirugi
 25. Kaunde yopcha jirugi
 26. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 27. Nachuo so sonbadak noollo makgi (hidas liikemuoto)
 28. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 29. Nachuo so sonbadak noollo makgi (hidas liikemuoto)
 30. Moa so kaunde kiokja jirugi (hidas liikemuoto)
 31. Gojung so digutja makgi
 32. Gojung so digutja makgi
- Moa junbi sogi B (vasen jalka palaa aloituspisteelle)

Toi-Gye

37 LIIKETTÄ

Toi-Gye ("Vetäytyvä puro") oli merkittävän Yi Hwangin (1501-1570) nimimerkki. Hän uuskungfutselaisuuden asiantuntija. 37 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

Moa junbi sogi B

1. Niunja so kaunde an palmok makgi
2. Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
3. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi (hidas liikemuoto)
4. Niunja so kaunde an palmok makgi
5. Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
6. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi (hidas liikemuoto)
7. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
8. Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi (7.-8. jatkettu liikemuoto)
9. Kaunde apcha busigi
10. Gunnun so kaunde baro jirugi
11. Gunnun so kaunde bandae jirugi
12. Moa so sang palkup yop taerigi (hidas liikemuoto)
13. Annun so san palmok makgi (stamp)
14. Annun so san palmok makgi (stamp)
15. Annun so san palmok makgi (stamp)
16. Annun so san palmok makgi (stamp)
17. Annun so san palmok makgi (stamp)
18. Annun so san palmok makgi (stamp)
19. Niunja so najunde doo palmok miro makgi
20. Gunnun so mori japki
21. Moorup ollyo chagi
22. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
23. Najunde yopap cha busigi
24. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
25. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
26. Najunde yopap cha busigi
27. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
28. Niunja so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi
29. Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi (hyppy)
30. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
31. Niunja so najunde sonkal daebi makgi
32. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
33. Niunja so najunde sonkal daebi makgi
34. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
35. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
36. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
37. Annun so kaunde jirugi

Moa junbi sogi B (oikea jalka palaa aloituspisteelle)

Hwa-Rang

29 LIIKETTÄ

On nimetty Hwa-Rang -nimisen nuorisoryhmän mukaan, joka sai alkunsa Silla-dynastian aikana 600-luvun alussa. 29 liikettä kuvaa 29. jalkaväen divisioonaa, jossa Taekwon-Do kehittyi kypsyiteensä.

Moa junbi sogi C

1. Annun so kaunde sonbadak yopap miro makgi
 2. Annun so kaunde jirugi
 3. Annun so kaunde jirugi
 4. Niunja so sang palmok makgi
 5. Niunja so ollyo jirugi
 6. Gojung so kaunde bandae jirugi (slide)
 7. Soojik so kaunde sonkal naeryo taerigi
 8. Gunnun so kaunde baro jirugi
 9. Gunnun so palmok najunde makgi
 10. Gunnun so kaunde baro jirugi
 11. (Vasemman jalan siirto + kiinnipito)
 12. Kaunde yopcha jirugi, niunja so kaunde sonkal yop taerigi
 13. Gunnun so kaunde baro jirugi
 14. Gunnun so kaunde baro jirugi
 15. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 16. Gunnun so sun sonkut tulgi
 17. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 18. Nopunde dollyo chagi
 19. Nopunde dollyo chagi, niunja so kaunde sonkal daebi makgi (18.-19 nopea liikemuoto)
 20. Gunnun so palmok najunde makgi
 21. Niunja so kaunde baro jirugi
 22. Niunja so kaunde baro jirugi
 23. Niunja so kaunde baro jirugi
 24. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
 25. Niunja so yop palkup tulgi (slide)
 26. Moa so nopunde an palmok yopap makgi
 27. Moa so nopunde an palmok yopap makgi
 28. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 29. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
- Moa junbi sogi C (oikea jalka palaa aloituspisteelle)

Choong-Moo

30 LIIKETTÄ

Choong-Moo oli nimi joka annettiin Yi dynastian suurelle amiraali Yi Soon-Sinille (1545-1598). Hänen kerrotaan kehittäneen ensimmäisen panssaroidun taistelualuksen (Kobukson), jotka olivat nykyajan sukellusveneiden edelläkävijöitä. Yi Tämän liikesarjan päättyminen vasemman käden hyökkäykseen symbolisoi hänen valitettavaa kuolemaansa, jota ennen hänellä ei ollut mahdollisuutta osoittaa suurta uskollisuuttaan kuninkaalle.

Narani junbi sogi

1. Niunja so sang sonkal makgi
 2. Gunnun so nopunde sonkal ap taerigi
 3. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 4. Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
 5. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 6. Guburyo junbi sogi A
 7. Kaunde yopcha jirugi
 8. Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 9. Twimyo yopcha jirugi, niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 10. Niunja so palmok najunde makgi
 11. Gunnun so mori japki
 12. Moorup ollyo chagi
 13. Gunnun so nopunde sonkal dung ap taerigi
 14. Nopunde dollyo chagi
 15. Kaunde dwitcha jirugi (14.-15. nopea liikemuoto)
 16. Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 17. Kaunde dollyo chagi
 18. Gojung so digutja makgi
 19. Twigi niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 20. Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
 21. Niunja so nopunde dung joomuk yopdwi taerigi
 22. Gunnun so sun sonkut tulgi
 23. Gunnun so nopunde doo palmok makgi
 24. Annun so kaunde palmok ap makgi, nopunde dung joomuk yop taerigi
 25. Kaunde yopcha jirugi
 26. Kaunde yopcha jirugi
 27. Niunja so kyocha sonkal kaunde makgi
 28. Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi
 29. Gunnun so palmok chukyo makgi
 30. Gunnun so kaunde bandae jirugi
- Narani junbi sogi (vasen jalka palaa aloituspisteelle)