



TAEKWONDO



Taekwondo on monipuolinen ja vaativa harrastus- ja urheilulaji, joka kehittää harrastajan kuntoa, voimaa, nopeutta, notkeutta ja koordinaatiota. Taekwondoan sisältyy useita tekniikoita, potkut ja lyönnit, joista muodostetaan liikesarjoja, poomse. Lajiin kuuluu myös otteluita sekä harrastus- että kilpatasolla. Kuitenkin lajin lähtökohtana on hyvän itsepuolustustaidon kehittyminen.

Taekwondon harrastajan tie on pitkä. Se alkaa alkeiskurssista ja etenee asteittain keltaisesta mustaan, joita niitäkin on useita asteita (DAN). Laji sisältää vahvan filosofisen taustan, MUDON, joka kasvaa harrastajaan kovien fyysisesti rasittavien harjoitusten ja ajan myötä. Pidemmälle kehittynyt Taekwondon harrastaja on tasapainoinen, harkitseva ja tiedostava ihminen, jonka itseluottamus on vahva ja hän elää sopusoinnussa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Tosiasiassa Taekwondon harrastus ei aloittamisen jälkeen pääty milloinkaan, vaan Taekwondosta kasvaa elämäntapa, jonka mukaan harrastaja elää matkansa viimeiseen hetkeen asti.

Tärkeimmät ohjeet Taekwondossa ovat elämänohjeita, joita tulee noudattaa kaikissa elämänvaiheissa, niin harjoituspaikalla kuin muuallakin. Kiteytettynä näitä kutsutaan mudo-ajatteluksi, jonka ominaisuuksia kuvataan seuraavilla ohjeilla:

**KÄYTÖS
VAATIMATTOMUUS
KÄRSIVÄLLISYYS
UHRAUTUVUUS
KUNNIOITUS
MIELEN JA KEHON PUHTAUS**



TaeKwonDon eri osa-alueita :

- Itsepuolustus: Itsepuolustuksia harjoitellaan aluksi irtautumisilla ja myöhemmin hyökkäyksiä vastaan. Monet käytettävät tekniikat ovat sovelluksia TKD:n perustekniikoista lisättyinä itsepuolustukseen soveltuvilla lukoilla ja muilla tekniikoilla. Harjoitustilanteet päättyvät hyökkääjän antautumiseen hallintaotteessa tai hyökkäyksen lopettavaan iskuun tai potkuun lähelle ihmisen arkoja kehon osia. Harjoitusten olennainen osa on kyetä ymmärtämään tekniikoiden seuraukset niitä käytettäessä, mikä on tärkeää sekä moraalisten seikkojen että Suomen lain kannalta.

Vältä joutumasta tällaisiin tilanteisiin!! Jos joudut, pyri selvittämään tilanne puhumalla. Mikäli se ei onnistu, käytä olosuhteisiin nähden puolusteltavina pidettäviä voimakeinoja.

Käytä TERVETTÄ JÄRKEÄ eli PÄÄ OHJAA TEKOJA.

- Ottelu: Taekwondo-ottelu on varsin potkuvoittainen. Siinä on tarkoitus saada pisteitä potkuin ja lyönnein vastustajan rintapanssariin ja päähän. Aloittelijoiden sarjoissa pääpotkut ovat kiellettyjä. Kilpailu ottelut ovat täyskontakti otteluita. Otteluihin osallistuminen on jokaiselle harrastajalle vapaaehtoista, mutta sitä harjoitellaan normaali harjoituksissa ilman kovaa kontaktia.
- Perustekniikka: Kaikki harjoiteltavat tekniikat ovat perustekniikoita. Niistä käytetään eri tarkoituksissa eri variaatioita. Perustekniikat ovat lajin perusta, joita harjoitellaan koko lajin harrastuksen ajan tekniikoiden vaikeutuessa. Alkeiskurssin pääasia on opetella perusseisonnat ja –käsitekniikat ja soveltaa niitä muissa osa-alueissa.
- Do Do on TaeKwonDon henkinen osa joka osin ilmenee lajin kuudessa ohjeessa. Do ilmenee kykynä erottaa laji muusta elämästä (keskittymällä harjoitukseen ja unohtamalla harjoitteet salin ulkopuolella). Do on jokaisen harrastajan oma ”tie” henkisesti vahvemmaksi ihmiseksi.
- Poomse eli liikesarja: Poomse on liikesarja joka sisältää useita torjunta – vastahyökkäys kombinaatioita kuviteltua vastustajaa vastaan. Poomse on yksilölaji joka kuitenkin voidaan suorittaa isollakin ryhmällä samanaikaisesti. Poomsessa järjestetään kilpailuja, joissa arvostelu kriteereinä ovat tekniikoiden puhtaus ja voima sekä liikesarjan sujuvuus ja rytmitys kyseisen poomsen filosofian mukaan.
- Askelottelu Hanbon / Sebon Kyorugi: 1- ja 3-askeleen perustekniikka pariharjoite, jolla kehitetään perustekniikkaa, koordinaatiota sekä ajoitusta. Askelottelussa toinen parista hyökkää askeleella sekä lyönnillä ja toinen parista vastaa siihen torjunnalla sekä vastahyökkäyksellä. Askelottelu antaa hyvän kuvan TaeKwonDon eri torjuntajen, lyöntien sekä potkujen käytöstä.
- Kyukpa eli murskaus: Edistyneemmille oppilaille tarkoitettu tekniikkaa ja keskittymiskykyä vaativa harjoite. Pakollinen vasta 1. danin mustan vyön kokeessa. Osa-alueina voimamurskaus ja tekniikkamurskaus. Voimamurskauksessa murskataan mahdollisimman monta tiiltä jalalla, kädellä tai päällä. Tekniikkamurskauksessa murskataan useasti vain yksi tiili käyttäen erilaisia perustekniikoita.