

## JOITAIN PERUSKOMENTOJA

Charyot	<i>Huomio</i>
Kyongne	<i>Kumarrus</i>
Jumbi	<i>Valmistaudu</i>
Sijak	<i>Aloita</i>
Tyro tora	<i>Käänny ympäri</i>
Kallyo	<i>Seis</i>
Kyesok	<i>Jatkakaa</i>
Baro	<i>Paluu valmiusasentoon</i>
Kuman	<i>Lopetus</i>
Tzu	<i>Ole vapaasti</i>
Antso	<i>Istumaan polvi-istuntaan</i>
Iroso	<i>Nouskaa</i>

## SUUNNAT JA SUORITUSTAVAT

Ap	<i>Etuosa / Eteenpäin</i>
Yop	<i>Sivu / Sivulle</i>
Ty	<i>Takaosa / taakse</i>
Neryo	<i>Alaspäin</i>
Dollyo	<i>Kiertäviä</i>
Bakat	<i>Ulospäin</i>
An	<i>Sisäänpäin</i>
Opo	<i>Kämmenselkä ylöspäin</i>
Jecho	<i>Kämmenselkä alaspäin</i>
Sewo	<i>Käsi pystysuorassa peukalo ylöspäin</i>

## TEKNIKOIDEN NIMIÄ

Maki	<i>Torjunta</i>
Jirugi	<i>Lyönti</i>
Chigi	<i>Isku</i>
Chagi	<i>Potku</i>
Tyo chagi	<i>Hyppypotku</i>
Sogi	<i>Seisonta</i>
Kubi	<i>Seisonta</i>
Poomse	<i>Liikesarja</i>
Kyokpa	<i>Murskaus</i>
Hosinsul	<i>Itsepuolustus</i>
Kyorugi	<i>Ottelu</i>
Han bon kyorugi	<i>1 askeleen ottelu</i>
Se bon kyorugi	<i>3 askeleen ottelu</i>

Are	<i>Vyöstä alaspäin</i>
Murup	<i>Polvi</i>
Baldung	<i>Jalkapöytä</i>
Apchuk	<i>Päkiä</i>
Momtung	<i>Vyöstä solisluuhun</i>
Palgup	<i>Kyynärpää</i>
Palmok	<i>Ranne</i>
An palmok	<i>Ranteen sisäsyrrjä</i>
Bakat palmok	<i>Ranteen ulkosyrrjä</i>
Batangson	<i>Kämmenpohja</i>
Sonnal	<i>Kämmensyrrjä pikkurillin puoli</i>
Sonnal dung	<i>Kämmensyrrjä peukalon puoli</i>
Sonkut	<i>Sormenpäät</i>
Tung jumok	<i>Rystyset nyrkin selkäpuoli</i>
Mejumok	<i>Vasara nyrkki, nyrkin ulkosyrrjä</i>
Pyonsonkut	<i>4 sormen päät (keihäskäsi)</i>
Kyesonkut	<i>Saksisormenpäät (etu- ja keskisormi)</i>
Agumson	<i>Peukalon hanka</i>
Olgul	<i>Solisluusta ylöspäin</i>
Tok	<i>Leuka</i>
Mok	<i>Kaula</i>

## ISKUT

Sonnal mok chigi	<i>Kämmensyrrjäisku kaulaan ulkokautta</i>
Sonnal bakat chigi	<i>Kämmensyrrjäisku kaulaan sisäkautta</i>
Sonnal dung chigi	<i>Kämmensyrrjäisku (peukalon puoli) kaulaan ulkokautta</i>
Tung jumok ape chigi	<i>Isku nenään rystysillä nyrkin selkäpuolella</i>
Tung jumok bakat chigi	<i>Isku ohimoon sivulta rystysillä nyrkin selkäpuolella</i>
Mejumok bakat chigi	<i>Isku ohimoon sivulta nyrkin ulkosyrrjällä</i>
Mejumok neryo chigi	<i>Isku olkapäähän ylhäältä alas nyrkin ulkosyrrjällä</i>
Batangson tok chigi	<i>Isku leukaan kämmenellä</i>
Jebibum mok chigi	<i>Avokäden ylätorjunta ja isku kaulaan kämmensyrrjällä</i>
Jebibum tok chigi	<i>Avokäden ylätorjunta ja batangson tok chigi</i>
Palgup dollyo chigi	<i>Kiertävää kyynärpää isku</i>
Palgup olgul chigi	<i>Kyynärpääisku ylöspäin</i>
Palgup yop chigi	<i>Kyynärpääisku sivulle</i>
Myonge chigi	<i>Yhtäaikainen kyynärpääisku sivulle</i>

## LYÖNNIT

Momtung bande jirugi	<i>Lyönti keskivartaloon etukädellä</i>
Momtung baro jirugi	<i>Lyönti keskivartaloon takakädellä</i>

Olgul bande jirugi  
Olgul baro jirugi  
Are jirugi  
Yop jirugi  
Sewo jirugi  
Jecho jirugi  
Dollyo jirugi  
Pyonsonkut sewo jirugi  
Pyonsonkut opo jirugi  
Pyonsonkut jecho jirugi  
Kyesonkut jirugi  
Agumson jirugi  
Chedari jirugi  
Kumgang jirugi  
Kumgang yop jirugi  
Pyodok jirugi  
Dangyo tok jirugi  
Jecho jirugi  
Dubon jirugi

## **POTKUT**

Ap chagi  
Neryo chagi  
Baldung dollyo chagi  
Apchuk dollyo chagi  
Yop chagi  
Ty chagi  
Ty dollyo chagi  
Miro chagi  
Mom dollyo chagi / Nakka chagi  
Murup chagi  
Bituro chagi  
Hurio an chagi  
Hurio bakat chagi  
Tyo ap chagi  
Tyo yop chagi  
Tyo olgul chagi  
Tyo dollyo chagi  
Tyo ty chagi  
Tyo ty dollyo chagi  
Tyo mom dollyo chagi

*Lyönti päähän etukädellä*  
*Lyönti päähän takakädellä*  
*Lyönti nivusiin*  
*Lyönti sivulle*  
*Lyönti pystysuoralla nyrkillä*  
*Lyönti kämmenpuoli ylöspäin*  
*Kiertävä lyönti*  
*Lyönti neljällä sormenpäällä solar plexukseen*  
*Lyönti neljällä sormenpäällä kämmen alaspäin*  
*Lyönti neljällä sormenpäällä kämmen ylöspäin*  
*Lyönti etu- ja keskisormella silmiin*  
*Tartuntalyönti kaulaan*  
*Tuplalyönti*  
*"Timanttilyönti" Ylätorjunta ja lyönti eteenpäin*  
*"Siipilyönti" Ylätorjunta ja lyönti sivulle*  
*Lyönti kohteeseen esim. toisen käden kämmeneen*  
*Tartunta ja alakoukku leukaan*  
*Alakoukku*  
*Kaksi lyöntiä*

*Etupotku*  
*Kirvespotku*  
*Kiertopotku jalkapöydällä*  
*Kiertopotku päkiällä*  
*Sivupotku*  
*Takapotku*  
*Takakiertopotku*  
*Työntöpotku*  
*Koukkupotku*  
*Polvipotku*  
*Kiertopotku sisäkautta ulos päkiällä*  
*Kehäpotku ulkokautta sisälle*  
*Kehäpotku sisäkautta ulos*  
*Hyppyetupotku*  
*Hyppysivupotku*  
*Hyppykirvespotku*  
*Hyppykiertopotku*  
*Hyppytakapotku*  
*Hyppytakakiertopotku*  
*Hyppykoukkupotku*

Tyo hurio chagi  
Pyodok chagi

*Hyppykehäpotku*  
*Potku kohteeseen*

## SEISONNAT JA ASENNOT

Charyot sogi  
Moa sogi  
Naranhi sogi  
Jumbi sogi  
Kuman sogi  
Juchum sogi  
Ap sogi  
Ap kubi  
Ty kubi  
Bom sogi  
Koa sogi  
Haktari sogi

*Huomioasento*  
*Jalat yhdessä*  
*Hartioiden levyinen asento, jalkaterät eteenpäin*  
*Aloitusseisonta*  
*Lopetusseisonta*  
*Hevosseisonta*  
*Lyhyt seisonta (kävely askel)*  
*Pitkä seisonta*  
*Takaseisonta*  
*Kissaseisonta*  
*Ristikkäisseisonta*  
*Haikaraseisonta*

## TORJUNNAT

Are maki  
Are okkoro maki  
Are hetso maki  
Han sonnal are maki  
Sonnal are maki  
Sonnal are okkoro maki  
Sonnal are hetso maki  
Momtong maki  
Momtong hetso maki  
Momtong bakat maki  
An palmok momtong bakat maki  
An palmok momtong hetso maki  
*molemmin käsin*  
Sonnal momtong maki  
*käsi merkillä*  
Sonnal momtong hetso maki  
Sonnal momtong bakat maki  
An palmok sonnal momtong bakat maki  
*sisäsyrjällä*  
An palmok sonnal momtong hetso maki  
*sisäsyrjällä molemmin käsin*  
Han sonnal momtong maki

*Alatorjunta*  
*Alaristikkäistorjunta*  
*Alatorjunta molemmin käsin*  
*Alatorjunta veitsikädellä*  
*Alatorjunta veitsikädellä toinen käsi merkillä*  
*Ala ristikkäistorjunta veitsikädellä*  
*Alatorjunta molemmin käsin veitsikädellä*  
*Keskivartalotorjunta sisäänpäin*  
*Keskivartalotorjunta molemmin käsin*  
*Keskivartalotorjunta ulospäin*  
*Keskivartalotorjunta ulospäin ranteen sisäsyrjällä*  
*Keskivartalotorjunta ulospäin ranteen sisäsyrjällä*  
*Keskivartalotorjunta veitsikäden kämmensyrjällä toinen*  
*käsi merkillä*  
*Keskivartalotorjunta molemmin käsin veitsikädellä*  
*Keskivartalotorjunta ulospäin veitsikädellä*  
*Keskivartalotorjunta ulospäin veitsikäden*  
*sisäsyrjällä*  
*Keskivartalotorjunta ulospäin veitsikäden*  
*sisäsyrjällä molemmin käsin*  
*Keskivartalotorjunta sisäänpäin veitsikädellä*

Koduro maki <i>merkillä</i>	<i>Keskivartalotorjunta kämmensyrjällä toinen käsi</i>
Batangson momtong maki	<i>Keskivartalotorjunta sisäänpäin kämmenellä</i>
Batangson momtong nullo maki	<i>Keskivartalotorjunta alaspäin kämmenellä</i>
Olgul maki	<i>Ylätorjunta</i>
Olgul okkoro maki	<i>Yläristikkäistorjunta</i>
Olgul hetso maki	<i>Ylätorjunta molemmin käsin ulospäin</i>
Sonnal olgul maki	<i>Ylätorjunta veitsikädellä</i>
Sonnal olgul okkoro maki	<i>Yläristikkäistorjunta veitsikädellä</i>
Sonnal olgul hetso maki	<i>Ylätorjunta molemmin käsin ulospäin veitsikädellä</i>
Palmok kumgang are maki	<i>Ylä+alatorjunta ranteen ulkosyrjällä</i>
Sonnal kumgang are maki	<i>Ylä+alatorjunta veitsikädellä</i>
Santul maki	<i>"Vuoritorjunta"</i>
Owe santul maki <i>maki</i>	<i>Toinen käsi an palmok olgul bakat maki ja toinen are</i>
Palmok kumgang momtong maki	<i>Ylä+keskivartalo torjunta ulospäin</i>
Kawi maki <i>ulospäin</i>	<i>Ala+keskivartalo torjunta ranteen sisäsyryjällä</i>

#### **MUUTA SANASTOA**

Dojang	<i>Harjoitussali</i>
Dobok	<i>Harjoituspuku</i>
Ti	<i>Vyö</i>
Hogu	<i>Rintapanssari</i>
Choboja	<i>Aloittelija</i>
Yugupja	<i>Kup-asteen harrastaja</i>
Yudanja	<i>Dan-asteen harrastaja</i>
Kyosanim	<i>1-3 Dan oppilas</i>
Sabunim	<i>4-6 Dan opettaja</i>
Kwanjangnim	<i>7-9 Dan mestari</i>
Poom	<i>Alle 16-vuotias mustavyö</i>
Kihap	<i>Huuto</i>
Myongsang	<i>Mietiskely</i>
Bunjam sijak	<i>Keskittymisharjoitus</i>
Kukkie kyongne	<i>Kumarrus lipulle</i>
Chong	<i>Sininen</i>
Hong	<i>Punainen</i>
Seung	<i>Voittaja</i>
Kyongo	<i>Varoitus</i>