



Vaasan Taekwondo ry

Aloittelijan tietopaketti

Beginner's guide

*itsepuolustustaitoja – self defence skills
fyysistä kuntoa – physical condition
elämänmittainen harrastus – a life-long hobby*

Seuran harjoitusryhmät

Club's training groups

- Yleisryhmä (13+ vuotiaat)
- Junnuryhmä (6 – 12 vuotiaat lapset)

*for 13+ years old
for kids 6 to 12 years*

Tiedoituskanavat

Information channels

- Web (www.vaasantaekwondo.fi)
- Facebook (www.facebook.com/vaasantaekwondo)
- Twitter (twitter.com/VaasanTaekwondo)
- Email (tkd.vaasa@gmail.com)

Ohjaajat

Instructors

- Seuran ohjaajat on esitelty seuran web-sivuilla.
Club's instructors are introduced on club's web-pages.

<http://www.vaasantaekwondo.fi/ohjaajat/>

Harjoitukset

Training sessions

- Tietoa harjoitusajoista ja -paikoista löytyy seuran web-sivuilta.
Information about training times and places can be found on club's web-pages.

<http://www.vaasantaekwondo.fi/harjoitukset/>

- Harjoitukseen tulee saapua noin 10 minuuttia ennen harjoituksen alkamisajankohtaa, jotta ehtii vaihtaa harjoitteluasun päälle
For the time to change training clothes, arrive to training session approx. 10min before starting time
- Ennen taekwondo-puvun hankintaa, harjoitteluasuna käytetään verryttelyhousuja ja T-paitaa
Beginners without TKD uniform will train with jogging throuses and T-shirt
- Harjoittelu tapahtuu paljain jaloin
Training in bare feet (no socks or shoes)

- Oma vesipullo on hyvä olla mukana harjoituksissa
Bring your own water bottle

Turvallisuus

Safety

- Harjoituksissa tehtävät harjoitteet suoritetaan annettujen ohjeiden mukaisesti
The instructions must be followed
- Harjoitteen voimakkuus tulee sovittaa itselle sopivaksi
Exercise intensity should be adjusted to suit for yourself
- Omaa vointia tulee seurata ja keskeyttää tarvittaessa harjoitteen suorittaminen
Own well-being should be monitored and, if necessary, stop the exercise
- Loukkaantumisesta tai huonovointisuudesta tulee ilmoittaa heti ohjaajille
In case of injury or unwellness the instructors must be informed at once
- Ilmoita ohjaajalle, jos poistut harjoituksesta esim. pukuhuoneeseen tai vessaan
Inform the instructors if you have to leave the training, e.g. To dressing room or toilet
- Korujen ja kellojen pitäminen harjoituksissa on kielletty
Jewelry, watches, etc. must not be worn during training
- Arvoesineitä (puhelimet, lompakot) ei tule jättää pukuhuoneisiin, vaan ne otetaan mukaan saliin
Valuables (e.g. phones, wallets) should not be left to dressing rooms. They must be taken with to the training hall

Kausimaksut

Training fees

- Kalenterivuosi jakaantuu kahteen harjoituskauteen, kevät ja syksy.
Calendar year divides in two training seasons, Spring and fall/autumn
- Kaudet alkavat ja päättyvät suurinpiirtein koulujen alkamisen ja loppumisen mukaan.
Training season starting and ending schedules are same as study season in local public schools
- Tietoa harjoittelumaksuista löytyy seuran web-sivuilta.
Information about training fees can be found on club's web-pages.

<http://www.vaasantaekwondo.fi/hinnasto/>

- Kevätkauden maksut suoritetaan maaliskuun aikana
Spring season's payments will be made during March
- Syyskauden maksut suoritetaan lokakuun aikana
Fall season's payments will be made during October

Taekwondo-puku

Taekwondo uniform

- Taekwondo-puku on paras asuste harjoittelussa.
Taekwondo uniform is the best training outfit
- Puku ei kuulu kausimaksuun, mutta sen voi ostaa seuran kautta tai hankkia itse muualta.
Uniform is not included to training payment. Uniforms can be bought from the club (arranged group orders) or from other sources
- Puvun hinta on noin 50-60€ riippuen mallista ja koosta. Valkoinen vyö kuuluu yleensä puvun hintaan.
Uniform costs about 50-60€ depending on brand/model and size. Beginner's white belt is usually included.

Vyökokeet

Belt tests

- Vyökokeita järjestetään kauden aikana tilanteen mukaan
Belt tests are arranged during the training season depending to the situation
- Vyökokeisiin osallistutaan ainoastaan kutsuttuna
Participation to belt test only with invitation
- Vyökokeista ei veloiteta erikseen, vaan se kuuluu kausimaksuun
Belt tests are included to training fee, no extra payments
- Vyökokeiden tuloksena saavutettavat uudet värikyöt eivät kuulu kausimaksuun
Belt supplies are not included to training fee
- Uuden vyön voi ostaa seuralta tai hankkia itse muualta
Belts can be bought from the club or from other sources

Lajilisenssi

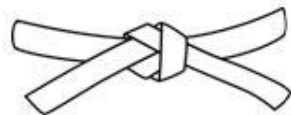
National TKD sport licence

- Vaasan Taekwondo ry on Suomen Taekwondoliitto ry:n jäsen seura.
Vaasan Taekwondo is a member of Finnish Taekwondo Federation
- Liiton jäsenesuroissa harjoittelevat voivat hankkia itselleen liiton lajilisenssin, johon voi halutessaan liittää lajiharjoittelun ja kilpailut kattavan tapaturmavakuutuksen.
Club members can buy themselves a sport licence from national TKD federation. Licence can be bought with insurance which covers all injuries during TKD training and competitions.

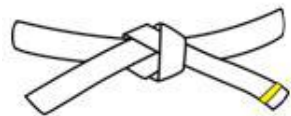
Huom! Normaalit vapaa-ajan tapaturmavakuutukset eivät kata vaarallisiksi luokiteltujen harrastusten (mm. kamppailulajit) parissa tapahtuneita vahinkotapauksia.
Note! Typical personal insurances do not cover injuries in combat sports or martial arts

- Vaasan Taekwondo ry:n jäsenille Taekwondoliiton lajilisenssin hankkiminen on vapaaehtoista
TKD sport licence is optional, not mandatory

Vyöarvot



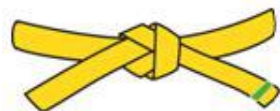
10 kup



9 kup



8 kup



7 kup



6 kup



5 kup

Belt ranks



4 kup



3 kup



2 kup



1 kup



1 dan

Peruskomennot ja sanasto

Charyot
Kyongne
Kyosanim kyongne
Jumbi
Sijak
Tyro tora
Baro / Kuman
Tzu

Huomio
Kumarrus
Kumarrus ohjaajalle
Valmiusasentoon
Aloita
Käänny
Seis / lopetus
Ole vapaasti

Jumbi sogi
Ap kubi
Ap sogi
Juchum sogi

Valmiusasento
Pitkä seisonta
Lyhyt seisonta
Hevosseisonta

Basic commands and vocabulary

attention
bow
bow to the instructor
ready
start / begin
turn around
stop
relax

ready stance
long stance
short stance
horse stance

Are maki	Alatorjunta	<i>low block</i>
Montong maki	Keskivartalotorjunta	<i>middle block</i>
Olgul maki	Ylätorjunta	<i>high block</i>
Montong jirugi	Lyönti keskivartaloon	<i>punch to torso</i>
Olgul jirugi	Lyönti päähän	<i>punch to head</i>
Dubon jirugi	Kaksi lyöntiä	<i>double punch</i>
Ap chagi	Etupotku	<i>front kick</i>
Dollyo chagi	Kiertopotku	<i>roundhouse kick</i>
Yop chagi	Sivupotku	<i>side kick</i>
Ty chagi	Takapotku	<i>back kick</i>
Kyosanim	1.-3.dan musta vyö	<i>1.-3.dan black belt holder</i>
Sabunim	Opettaja (4.-6.dan)	<i>teacher (4.-6.dan)</i>
Dojang	Harjoitussali	<i>training room / hall</i>
Dobok	Taekwondo-puku	<i>taekwondo uniform</i>
Ti	Vyö	<i>belt</i>
Kihap	Huuto	<i>yell</i>
Poomse	Liikesarja	<i>form</i>
Hosinsul	Itsepuolustus	<i>self defence</i>
Kyorugi	Ottelu	<i>sparring</i>
Kyokpa	Murskaus	<i>breaking</i>

Taekwondon arvot

Fundamental principles of taekwondo

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. käytös | <i>manners / courtesy</i> |
| 2. kunnioitus | <i>respect</i> |
| 3. kärsivällisyys | <i>patience</i> |
| 4. vaatimattomuus | <i>modesty</i> |
| 5. uhrautuvaisuus | <i>self-sacrifice</i> |
| 6. mielen ja kehon puhtaus | <i>purity of mind and body</i> |