



Vaasan Taekwondo ry

Junnualoitteijan tietopaketti

Junior beginner's guide

Seuran harjoitusryhmät

Club's training groups

- Yleisryhmä (13+ vuotiaat) *for 13+ years old*
- Junnuryhmä, nuoremmat (6 – 9 vuotiaat lapset) *for kids 6 to 9 years*
- Junnuryhmä, vanhemmat (10 – 12 vuotiaat lapset) *for kids 10 to 12 years*

Tiedoituskanavat

Information channels

- Web (www.vaasantaekwondo.fi)
- Facebook (www.facebook.com/vaasantaekwondo)
- Instagram (www.instagram.com/vaasan_taekwondo)
- 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

- Teeriniemen budosalissa tulee jalat pestä pukuhuoneessa ennen matolle menemistä. Tämän takia mukana tulee olla pieni pyyhe ja sandaalit/rantatossut, jolloin päästään puhtain jaloin matolle.
At the budo gym of Teeriniemi, feet must be washed before entering the training mat. Therefore bring a little towel and e.g. beach sandals with you.

Turvallisuus

Safety

- Harjoituksissa tehtävät harjoitteet suoritetaan annettujen ohjeiden mukaisesti
The instructions must be followed
- 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 kuuluu junnualkeispakettiin, mutta puvun voi ostaa erikseen muualta
Uniform is included to junior beginner's package. Uniforms can be bought separately from other sources

Vyökoheet

Belt tests

- Vyökoheet järjestetään harjoituskauden lopuksi
Belt tests are arranged in the end of training season
- 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 kuuluu kausimaksuun
Belt supplies are included to training fee

Lajilisenssi

National TKD sport licence

- Vaasan Taekwondo ry on Suomen Taekwondoliitto ry:n jäsenseura.
Vaasan Taekwondo is a member of Finnish Taekwondo Federation
- Liiton jäsenseuroissa 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

Peruskomennot ja sanasto

Basic commands and vocabulary

Charyot	Huomio	<i>attention</i>
Kyongne	Kumarrus	<i>bow</i>
Kyosanim kyongne	Kumarrus ohjaajalle	<i>bow to the instuctor</i>
Jumbi	Valmiasasentoon	<i>ready</i>
Sijak	Aloita	<i>start / begin</i>
Tyro tora	Käänny	<i>turn around</i>
Baro / Kuman	Seis / lopetus	<i>stop</i>
Tzu	Ole vapaasti	<i>relax</i>
Jumbi sogi	Valmiasasento	<i>ready stance</i>
Ap kubi	Pitkä seisonta	<i>long stance</i>
Ap sogi	Lyhyt seisonta	<i>short stance</i>
Juchum sogi	Hevosseisonta	<i>horse stance</i>
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> |

Vyön sitominen

Instructions for belt tying

