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) *for 13+ years old*
- Junnuryhmä (6 – 12 vuotiaat lapset) *for kids 6 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/

- Harjoituksiin 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

- Harjoitteen voimakkuus tulee sovittaa itselle sopivaksi
  Exercise intensity should be adjusted to suit for yourself

- Omaa vointia tulee seurata ja keskeyttää tarvittaessa harjoiteen 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 ei yleensä kuulu puvun hintaan.
  Uniform costs about 50-60€ depending on brand/model and size. Usually beginner's white belt is not 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 värivyöt 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

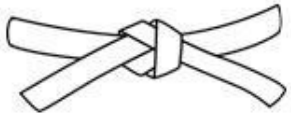
Lajilisenssi *National TKD sport licence*

- Vaasan Taekwondo ry on Suomen Taekwondoliitto ry:n 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 themself a sport licence from national TKD federation. Licence can be bought with insurance which covers all injuries during TKD training and competitions.

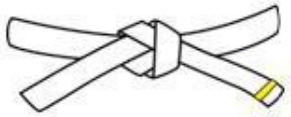
  Huom! Normaalit vapaa-ajan tapaturmavakuutukset eivät kata vaarallisiksi luokiteltujen harrastusten (mm. kamppailulajit) parissa tapahtuneita vahinkotapauksia.
  Note! Typical personal insurances do not cover injuries in combat sports or martial arts

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

Vyöarvot *Belt ranks*



10 kup



9 kup



8 kup



7 kup



6 kup



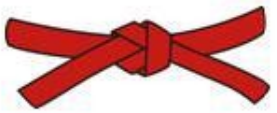
5 kup



4 kup



3 kup



2 kup



1 kup



1 dan

Peruskomennot ja sanasto *Basic commands and vocabulary*

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

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

Taekwondon arvot *Fundamental principles of taekwondo*

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

Vyön sitominen *Instructions for belt tying*

