



# Teoriapaketti

## Sisällysluettelo

<b>TIETOA SEURASTA</b>	<b>4</b>
Taekwon-Do Tornio ry:n yhteystiedot:	4
Käynti- ja postitusosoite:	4
Sähköposti:	4
Kotisivut ja sosiaalinen media:	4
Taekwon-Do Tornioon	4
Seuran hallitus ja opettajat ja ohjaajat	6
<b>YLEISIÄ SÄÄNTÖJÄ JA OHJEITA</b>	<b>8</b>
Kumartaminen	8
Taekwon	8
Sääntöjä harjoitussalilla	10
Sääntöjä harjoituksissa	10
Taekwon-Do vala ja pääperiaatteet	12
Taekwon-Do vala	12
Pääperiaatteet	12
<b>VYÖJÄRJESTELMÄ</b>	<b>13</b>
Värien merkitykset	14
<b>ALKEISKURSSI</b>	<b>15</b>
Peruskurssilla opeteltavat asiat	16
Asennot (sogi)	16
Potkut (chagi)	16
Liikesarjat (Tul)	16
Lyönnit ja torjunnat (makgi & jirugi):	16
Askelottelu (bo matsogi)	16
Itsepuolustus (hosinsul)	16
<b>SANASTO</b>	<b>17</b>
<b>TEORIAA</b>	<b>19</b>
Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet	19
Voiman teorian pääkohdan (Him Ui wolli)	19

Asennot (sogi)	20
<b>LIIKESARJAT</b>	<b>23</b>
Liikesarjat ( TUL )	23
CHON-JI	23
DAN-GUN	23
DO-SAN	24
WON-HYO	24
YUL-GOK	24
JOONG-GUN	24
TOI-GYE	24
HWA-RANG	24
CHOONG-MOO	25
Kolmen askeleen ottelu ( Sambo matsogi )	26
YKSIN / YHTEEN SUUNTAAN ( HAN CHOK )	26
YKSIN / KAHTEN SUUNTAAN ( YANG CHOK )	26
Neljään suuntaan liikkeet (Saju)	27
SAJU MAKGI	27
SAJU JIRUGI	27
<b>TAEKWON-DON HISTORIA</b>	<b>28</b>

# TIETOA SEURASTA

## Taekwon-Do Tornio ry:n yhteystiedot:

### Käynti- ja postitusosoite:

Kamppailu- ja kiipeilykeskus / Taekwon-Do Tornio ry

Teollisuuskatu 10 ovi J7

95420 Tornio

### Sähköposti:

taekwondotornio@gmail.com

### Kotisivut ja sosiaalinen media:

[www.tkdornio.com](http://www.tkdornio.com)

Facebook: Taekwon-Do Tornio ry

Instagram: tkdornio

## Taekwon-Do Tornioon

ITF Taekwon-Don toi Tornioon Oulun ITF Taekwon-Do seuran kasvatti Marko Juutinen. Ensimmäiseltä Torniossa järjestetyiltä alkeiskurssilta vuonna 1992 lajin pariin tuli Harri Järkkälä, joka myöhemmin perusti Taekwon-Do Tornio ry:n vuonna 1998. Samalta, vuoden 1992, alkeiskurssilta on myös seuramme kunniapuheenjohtaja Boosabumnim Tanja Hammare, 2. Dan.

Vuoden 2002 lajin pariin löysivät Sabumnim Joonas Ahokas, 4. Dan sekä Sabumnim Henni Ylimäinen, 4. Dan, jotka ovat yhdessä Boosabumnim Hammaren kanssa vieneet seuraa eteenpäin valtavalla menestyksellä.

Junioritoiminta aloitettiin vuonna 2008 Sabum Ylimäisen ja boo sabum Hammaren johdolla ja näiltä ensimmäisiltä alkeiskursseilta on edelleen aktiivijunioreita mukana lajin parissa ympäri Suomen. Ensimmäiset juniorimme suorittivat 1. Dan vyöarvon vuonna 2013.

Seuramme jäseniä on edustanut Suomea maailmalla Suomen ITF Taekwon-Don maajoukkueessa varsin menestyksekkäästi. Seuramme on edustettuna myös Suomen ITF Taekwon-Do ry:n hallituksessa Hammaren ollessa SITF:n puheenjohtaja ja Ylimäisen ollessa niin SITF:n hallituksen jäsen kuin SITF:n koulutusvastaakin.

Vuonna 2016 ympyrä sulkeutui, kun seuramme sai oman pääopettajan Sabumnim Ahokkaan suorittaessa onnistuneesti 4. Dan vyöarvon. Seuramme opettajisto täydentyi vuonna 2019, kun Sabumnim Ylimäinen suoritti onnistuneesti 4. Dan vyöarvon.

*Päivitetty viimeksi 12.11.2019*

## Seuran hallitus ja opettajat ja ohjaajat

Seuran hallitus kaudelle 2020-2021:

Puheenjohtaja Henni Ylimäinen (taekwondotornio@gmail.com)

Rahastonhoitaja Maija Vähä (rahastonhoitaja.torniotkd@gmail.com)

Hallituksen jäsenet vuodelle 2020:

Tanja Hammare

Sari Mämmioja

Susanna Saastamoinen

Elina Tikkala

Seuran pääopettajana toimii Sabum Joonas Ahokas, 4. Dan (jooaho@gmail.com).

Seuran juniorivastaavana toimii Sabum Henni Ylimäinen, 4. Dan (taekwondotornio@gmail.com).

Seuran opettajat ja ohjaajat:

Boosabum Tanja Hammare, 2. Dan

Boosabum Arto Heikka 2. Dan

Sonbanim Susanna Saastamoinen 1. gup

Sonbanim Anne Muttu, 3. gup

Lisätietoja seurasta, harjoituksista, maksuista yms. löytyy osoitteesta

<http://www.tkd-tornio.com>

sekä seuran Facebook-sivuilta Taekwon-Do Tornio. Seura löytyy myös Instagramista TKD\_Tornio.

Teoriapaketti on laadittu harrastajan tueksi ja kannustukseksi jokaisen harrastajan henkilökohtaiselle Taekwon-Do polulleen.

# YLEISIÄ SÄÄNTÖJÄ JA OHJEITA

## Kumartaminen

Kumartaminen ITF Taekwon-Dossa on perinteinen tapa osoittaa kunnioitusta ja kurinalaisuutta kamppailulajissa. Kumartaminen ei tarkoita alistumista ylemmille vöille vaan on merkki molemminpuolisesta kunnioituksesta.

Kumarrusta voi käyttää eri tarkoituksiin. Esimerkiksi se voi olla tervehdys tai merkki siitä, että on jotain asiaa ylemmälle vöille. Kumartaminen voi tarkoittaa myös ”kiitos” tai ”ymmärrän”.

Harjoitusten aikana, ennen minkäänlaisen harjoituksen aloittamista jossa on 2 tai useampi ihminen he kumartavat toisille.

### Kuinka kumartaa oikein

1. Pysähdy ja seiso suorana.
2. Laske käsistäsi kaikki mitä kannat koska käsien tulisi olla tyhjä.
3. Mikäli sinulla on hattu päässä se tulisi ottaa pois.
4. Aseta kantapäsi yhteen ja jalkaterät 45 asteen kulmaan (v-muoto).
5. Pidä kätesi rentoinen hieman erillään kehosi sivuilla.
6. Sulje kätesi kevyesti nyrkkiin
7. Henkilö joka komentaa kumarruksen tulisi astua askel eteen kumarruksen ajaksi jonka jälkeen palata paikallensa.
8. Taita eteenpäin lantiosta 15 asteen kulmaan. Kumartaminen pelkästään niskaa taittaen katsotaan epäkohteliaaksi
9. Kumartaessa katso eteenpäin henkilöä silmiin jolle kumarrat tai kohdetta jolle kumarrat
10. Kumarrettaessa henkilölle sano ”Taekwon” (ei sanota mikäli kumarretaan kohteelle esim. ITF lipulle tai treenisalille)

Alemman vyon tulisi aina aloittaa kumartaminen ja kumartaa kunnes ylempi vyö lopettaa.

## Taekwon

On tärkeää että kaikki lajin harrastajat ymmärtävät mitä ”Taekwon” tarkoittaa ja koska se tulisi sanoa



Kenraali Choi kertoi miksi sanotaan "Taekwon" kumartaessa eikä "Taekwon-Do"

"Taekwon" (jalka ja käsi) edustaa fyysistä puolta meidän kamppailulajissa joten sanottaessa "Taekwon" tarkoittaa että henkilö on fyysisesti paikalla.

Kumartaessa ei ole tarvetta sanoa "DO" koska kumarrettaessa osoitetaan kunnioitusta joka on osoitus DO:sta

On tärkeää että sanotaan "Taekwon" vain kumarrettaessa elävälle henkilölle.

## Sääntöjä harjoitussalilla

- Kenkien käyttö tatamilla ei ole sallittua.
- Älä nojaile tai istu pöydillä.
- Tupakoiminen ja nautintoaineiden käyttö ovat kiellettyjä salilla.
- Ruoka ja juomat tulee säilyttää ja syödä sosiaalityötiloissa ei tatamilla.
- Kiroilu on kiellettyä salilla.
- Henkilökohtaisten tavaroiden ja puvun jättäminen salille on kiellettyä (puvun tulee olla aina puhdas ja siisti).
- Hiljaisuus tatamilla on tärkeää koska se auttaa harrastajia keskittymään uuden oppimiseen.
- Älä tee mitään mikä häiritsee toisten tai omaa oppimista.
- Pukua saa käyttää ainoastaan virallisissa Taekwon-Do tapahtumissa, kuten kotisalilla, leireillä, kisoissa, näyttöksissä jne.
- Vyön ei tulisi ikinä koske lattiaa eikä sitä tulisi asettaa lattialle.
- Korjattaessa pukua tai vyötä oppilaan tulee kääntyä 180 astetta vasemmalle päin.
- Ylemmän vyön pukuun tai vyöhön koskeminen ilman lupaa katsotaan epäkohteliaaksi.
- Kumarra aina saapuessa ja poistuessasi salilta.

## Sääntöjä harjoituksissa

- Hygienia ja kynnet tulee pitää siistinä.
- Harjoittele vain puhtaassa ja siistissä virallisessa Taekwon-Do puvussa.
- Kohtele pukua ja vyötä kunnioituksella. Harjoitusten jälkeen puku tulisi viikata oikeaoppisesti.
- Korujen, kellojen ja muiden varusteiden käyttöä tulisi välttää harjoituksissa.
- Pitkät hiukset tulisi pitää kiinni harjoitusten ajan pehmeällä materiaalilla.
- Älä ikinä tule harjoituksiin alkoholin tai muiden nautintoaineiden vaikutuksen alaisena.

- Mikäli myöhästyit harjoituksista, ennen kuin liityt mukaan kumarra opettajalle ja odota laidalla kunnes annetaan lupa liittyä mukaan.
- Mikäli sinulla on kysymys tai asiaa harjoitusten aikana nosta käsi ylös ja odota lupa puhua. Mikäli ollaan istumassa nousee ylös kumarretaan ja kysytään. Kun olet saanut vastauksen kumarra ja istu takaisin alas.
- Mikäli joudut poistumaan harjoituksista nosta käsi ylös merkiksi opettajalle ja odota että hän antaa luvan poistua. Jos tulet takaisin odota tatamin reunalla kunnes saat luvan liittyä takaisin mukaan.
- Poistuttaessa rivistä tulisi kävellä oman rivin laitaan ja poistua. Ei kävellä suorinta tietä pois.
- Kun opettaja puhuu muiden tulisi olla hiljaa ja kuunnella mitä opettaja sanoo.
- Kukaan muu kuin treenien vetäjä ei saa opettaa toisia ilman opettajan tai vetäjän lupaa.
- Mikäli opettaja tai mestari tulee salille kesken harjoitusten treenien vetäjän tulisi keskeyttää harjoitukset ja kumartaa opettajalle/mestarille.
- Istuttaessa älä näytä jalkapohjia koska se katsotaan epäkohteliaaksi.

## Taekwon-Do vala ja pääperiaatteet

Kun vala tai pääperiaatteet sanotaan tulisi seistä charyot sogi asennossa oikea käsi nostettuna kämmen auki.

### Taekwon-Do vala

- Minä lupaan noudattaa Taekwon-Don sääntöjä
- Tulen kunnioittamaan opettajia ja ylempiä voitiä
- Minä lupaan olla käyttämättä Taekwon-Doa väärin
- Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeuden mukaisuudelle
- Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa

### Pääperiaatteet

- Kohteliaisuus
- Rehellisyys
- Uutteruus
- Itsehillintä
- Lannistumaton henki

# VYÖJÄRJESTELMÄ

Vyöllä sidotaan kiinni takki, eikä sitä käytetä ilman kokonaista Taekwon-Do pukua, eli dobokia. Lisäksi se on lisäksi eräänlainen kehityksen mittari. Taekwon-Do vyö on viisi millimetriä paksu ja viisi senttiä leveä. Taekwon-Do:ssa, kuten muissakin budolajeissa (Budo = soturin tie) on käytössä vyöjärjestelmä. Se on käytössä turvallisuuden kannalta ja luotu yhdeksi motiiviksi harjoittelulle. Alkeiskurssilla opetetaan siis vain pieni, vaikkakin olennainen osa lajia. Monista muista budolajeista poiketen Taekwon-Do:ssa on 19 vyöarvoa. Väriävöillä on käytössä ”natsat” eli viisi millimetriä leveä seuraavan vyön värinen raita viisi senttiä vyön päästä. Väriävöiden (muut paitsi mustat) vyöarvosta käytetään nimitystä gup - oppilasaste. Valkoinen vyö on arvoltaan 10 gup, ylempi valkoinen vyö on 9 Gup. Keltainen vyö on 8 Gup ja näin vyöarvot etenevät aina 1 Gup ylempään punaiseen vyöhön saakka. Mustista vöistä käytetään nimitystä Dan - opettaja-aste. Mustilla vöillä on yhdeksän Dan-astetta ja vyöarvo on merkitty roomalaisin numeroin vyön päähän. Mustien vöiden puvuissa on mustat helmat 1-3. Dan arvoilla. Opettajilla (4-6. Dan) on myös musta raita lahkeissa ja hihoissa. Mestareilla (7-9. Dan) on kaksi raitaa lahkeissa ja hihoissa.

## Värien merkitykset

Taekwon-Do:ssa on kuusi vyön väriä, joilla kaikilla on omat merkityksensä. Sininen, punainen, ja musta juontavat juurensa muinaisesta, pienestä Silla- dynastiasta, Korean niemimaalla, josta Taekwon-Don juuret (Tae Kyon) ovat peräisin. Siellä kyseiset värit mittasivat hierarkista arvojärjestystä. Valkoisella, keltaisella ja vihreällä on japanilainen tausta, koska kenraali Choi Hong Hi harrasti Shotokan Karatea maanpakonsa aikana.

### **VALKOINEN VYÖ ( hayan ti )**

Kuvaa viattomuutta, aloittelevaa harrastajaa jolla ei ole aikaisempaa kokemusta Taekwon-Do:sta

### **KELTAINEN VYÖ ( noran ti )**

Tarkoittaa maata, josta kasvi nousee, ja johon juuret Taekwon-Don perustalle on luotu

### **VIHREÄ VYÖ ( paran ti )**

Tarkoittaa kasvin kasvua, kuten harrastajan Taekwon-Do taidot alkavat kasvaa

### **SININEN VYÖ ( chong ti )**

Merkitsee taivasta, jota kohti kasvi kypsyy Taekwon-Don tukipuuna

### **PUNAINEN VYÖ ( hong ti )**

Merkitsee vaaraa kehottaen harjoittelijaa opettelemaan kontrollia ja varoittaen vastustajaa pysymään loitolla

### **MUSTA VYÖ ( komun ti )**

On valkoisen vastakohta ja merkitsee kypsyä ja pätevyyttä Taekwon-Do:ssa. Se kuvastaa Taekwon-Don harrastajan läpäisemättömyyttä pimeydelle ja pelolle.

# ALKEISKURSSI

Alkeiskurssilla opetellaan Taekwon-Don alkeet ja tavat, jotta voidaan siirtyä harjoittelemaan kehittyneempien harrastajien joukkoon. Tästä syystä onkin tärkeää, että alusta alkaen pitää huolen siitä, että keskittyy ja harjoittelee ahkerasti, jotta jatkossakin uuden oppiminen olisi mielekästä. Olennaisinta alkeiskurssilla on komentojen opetteleminen ja muiden harrastajien kanssa yhteistyössä toimiminen, joka on tärkeimpiä ominaisuuksia isolla porukalla harjoiteltaessa. Mitään asiaa ei vielä täydellisesti voi kurssin aikana oppia ja niiden hiominen jatkuu läpi koko harrastamisen ajan. Kurssilta saa kuitenkin hyvän pohjan uuden opettelemiseen ja vanhan kehittämiseen.

Koko värikyllä oloa, valkoiselta punaiselle vyölle, voi pitää ”alkeiskurssina”, josta harjoittelu alkaa toden teolla mustalla vyöllä. Kuten seuramme mentori Sahyunim Steckiewicz sanoo: ”Runojen kirjoittamiseen täytyy ensin opetella aakkoset.”

Alla olevan listan lisäksi kaikkien tulisi osata perussanasto sekä ymmärtää lajin periaatteita.

## Peruskurssilla opeteltavat asiat

### Asennot (sogi)

- Narani sogi
- Charyot sogi
- Gunnun sogi
- Niunja sogi
- Annun sogi

### Potkut (chagi)

- Ollyo chagi (ap, yop)
- Ap chagi
- Twimyo ap chagi
- Dollyo chagi
- Yop chagi
- Myös muita potkuja käydään, mutta niitä ei tarvitse osata vyökokeessa.

### Liikesarjat (Tul)

- Saju Makgi
- Saju Jirugi
- Chon-ji

### Lyönnit ja torjunnat (makgi & jirugi):

- Palmok najunde makgi
- Sonkal najunde makgi
- Palmok kaunde makgi
- Anpalmok kaunde makgi
- Palmok daebi makgi
- Kaunde baro jirugi
- Kaunde bandae jirugi

### Askelottelu (bo matsogi)

- Sambo matsogi (3. askeleen)
- kolme erilaista kombinaatiota
- Ilbo matsogi (1. askeleen)

### Itsepuolustus (hosinsul)

- Käyttäytyminen itsepuolustustilanteessa
- Yksinkertaisimmat irrottautumiset



## SANASTO

ITF = International Taekwon-Do Federation = Kansainvälinen Taekwon-Do liitto.

SITF = Suomen ITF Taekwon-Do ry

Yleistä	
tae	potku tai murskaus jalalla
kwon	nyrkki, lyönti, murskaus kädellä
do	tie, tapa, taito, periaate
Taekwon-Do	"potkun ja lyönnin tie"
do jang	harjoitussali
do bok	harjoituspuku
jeogori	Puvun takki
baji	Puvun housut
ti	vyö
matsogi	ottelu
hosinsul	itsepuolustus
tul	liikesarja
najunde	alakorkeus
kaunde	keskikorkeus
nopunde	yläkorkeus
sogi	asento
jirugi	lyönti
makgi	torjunta
chagi	potku
tulgi	pisto
milgi	työntö
taerigi	isku
ghutgi	viilto
pihagi	väistö
momchugi	suojaava
junbi	valmistautukaa
swio	lepo
gesok	jatkakaa
guman	tauko
shijak	aloittakaa
saju	neljään suuntaan
charyot	valmiusasento (kumarrettaessa)
kyong ye	kumarrus
tyro tora	kääntykää

hae san	poistukaa
sang	kaksois/tupla (esim 2 eri torkuntaa)
doo	Kaksois/tupla (esim 2 kädellä suoritettava torjunta)
omgyo didigi	askellus
omgyo didimyo dolgi	askelkäännös
dolgi	käännös
hong	punainen
chong	sininen
golcho	tarttuva
migulgi	liuku
sibum	näytös
simsa	vyökoe
sambo matsogi	3 askeleen ottelu
ibo matsogi	2 askeleen ottelu
ilbo matsogi	1 askeleen ottelu
Suunnat:	
baro	suora, etupuoli
bandae	toispuoleinen
ap	eteen
yopap	etuviisto
yop	sivulle
yopdwi	takaviisto
dwit	taakse
annuro	sisäänpäin
bakkuro	ulospäin
an	sisäpuoli
bakkat	ulkopuoli
dwijibo	kämmen ylöspäin
sun	kämmen pystyasennossa
opun	kämmen alaspäin
dwiro	taaksepäin
naeryo	alaspäin
olligi	ylöspäin
orun	oikea
wen	vasen

soopyong	horisontaalinen
sewo	vertikaalinen
wi	ylä,ylös
chookyo	ylöspäin (nostava)
noolo	alaspäin (painava)
dollyo	kiertävä
hechyo	erottava
bituro	kiertäminen
goro	koukkaava
jajunbal	jalkojen siirto
<b>Kehonosat:</b>	
bal	jalka
balkal	jalkasyrjä
baldung	jalkapöytä
balkut	varpaan päät
balgarak	varvas
apkumchi	päkiä
dwitkumchi	kantapohja
dwitchook	kantapää
moorup	polvi
son	käsi
sonkal	veitsikäsi (kämmensyrjä)
sondung	veitsikäden kämmenselkä
sonbadak	kämmen
sonkut	sormenpäät
songarak	sormi
joomuk	nyrkki
ap joomuk	eturystyset
dung joomuk	sivurystyset
yop joomuk	sivunyrkki
mit joomuk	alanyrkki
umji	peukalo
inji	etusormi
joongji	keskisormi
doo songarak	kaksi sormea
bandal son	kämmenkaari
gomson	lyönti kämmenellä

an palmok	Käsivarren osa (peukalon puoleinen 1/3 osa käsivarren pituudesta kynnärpäähän päin)
bakat palmok	Käsivarren osa (pikkusormen puoleinen 1/3 osa käsivarren pituudesta kynnärpäähän päin)
mori	Pää
<b>Luvut:</b>	
Hana	1
dol	2
set	3
net	4
tasut	5
yosot	6
ilgop	7
jaudol	8
ahop	9
yol	12
yolhana	11
yoldol	12
sumul	20
seoreun	30
maheum	40
shiun	50
yehsoon	60
ilhuen	70
yoeduen	80
ahven	90
baek	100
<b>Vyöarvoja:</b>	
Gup	oppilas aste
Dan	opettaja aste
Boo Sabumnim	apuopettaja I-III Dan
Sabumnim	opettaja IV-VI Dan
sahyun	mestari VII-VIII Dan
saseong	suurmestari IX Dan

# TEORIAA

## Taekwon-Don harjoittelun salaisuudet

Muutama perusasia jotka harjoittelijoiden tulisi pitää mielessä:

- Opiskele voiman teoria huolellisesti.
- Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja toteutustapa.
- Saata silmien, käsien ja jalkojen liike sekä hengitys yhdeksi koordinoituksi toiminnaksi.
- Valitse oikea hyökkäysväline kuhunkin hermopisteeseen.
- Tiedä oikea kulma ja etäisyys hyökkäystä ja puolustusta varten.
- Jalkojen ja käsien tulee olla hieman koukussa liikkeen ollessa kesken.
- Jokainen liike alkaa liikkeellä vastakkaiseen suuntaan (muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta), kuitenkin niin, että liike ei alettuaan pysähdy ennen kohdettaan.
- Luo siniaalto liikkeen aikana käyttämällä polviniveltä oikein.
- Hengitä lyhyesti ulos jokaisen tekniikan osumahetkellä lukuun ottamatta yhdistettyä liikettä

## Voiman teorian pääkohdan (Him Ui wolle)

- Reaktivoima (Bandong Ryok)
- Keskittäminen (Jiip Joong)
- Tasapaino (Kyun Hyung)
- Kontrolloitu hengitys (Hohup Jojjul)
- Massa (Zilyang)
- Nopeus (Sokdo)

## Asennot (sogi)

Taekwon-Do:n asennoilla on jokaisella oma tarkoituksensa tilanteesta riippuen. Hyvässä asennossa on helppo liikkua, se on tukeva ja suojaa vastustajan hyökkäyksiltä. Voimakkaat ja hyvät puolustus- ja hyökkäystekniikat ovat laajalti riippuvaisia hyvästä asennosta. Täten oikea asento on lähtökohtana jokaiselle onnistuneelle Taekwon-Do -tekniikalle. Arvosteluperusteita asennolle ovat lujuus, tasapaino, herkkyys ja joustavuus. Asentojen pituudet ja leveydet ovat suuntaa-antavia ja itselle sopivat mitat löytyvät ajan kanssa.

### Charyot sogi:

- kantapäät yhdessä, jalkaterät 45° kulmassa toisiinsa nähden
- kädet rentoina, kevyesti nyrkissä
- katse suoraan eteenpäin

### Narani sogi:

- hartioiden levyinen mitattuna jalkojen ulkosyrjistä
- jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin
- jalat ja selkä suorassa, rento ja ryhdikäs asento

### Moa sogi:

- jalkaterät yhdessä osoittaen suoraan eteenpäin
- jalat ja selkä suorassa, rento ja ryhdikäs asento

### Annun sogi:

- 1,5 kertaa hartioiden levyinen jalkojen sisäpuolelta mitattuna
- jalkaterät suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle
- polvia painetaan ulospäin, polvet päkiän kanssa samalla pystysuoralla linjalla
- reidet jännitetään kevyesti painamalla jalkoja lattiaan

**Gunnun sogi:**

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen varpaista varpasiin, hartioiden levyinen jalan keskikohdasta mitattuna
- etujalka koukkuun, polvi kantapäähän kanssa pystysuoralle linjalle, takajalka suorana
- takajalka 25° kulmassa, etujalka suoraan eteenpäin
- paino tasaisesti kummallekin jalalle

**Niunja sogi:**

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna varpaista ulkosyrjään
- jalkaterät 15°sisäänpäin eli ulkosyrjät ovat lähes kohtisuorassa toisiinsa nähden
- takajalan polvi on koukistettuna varpaiden päälle pystysuoralla linjalla

**Gojung sogi:**

- 1,5 kertaa hartioiden pituinen mitattuna etummaisesta jalan varpaista takimmaisesta jalan sisäsyryjään
- paino tasaisesti kummallakin jalalla

**Goburyo sogi:**

- tukijalka selvästi koukussa
- yläjalka selvästi koukussa, kantapää tukijalan polven kohdalla, jalan ulkosyrjä alaspäin
- hartialinja suoraan menosuuntaan tai 45°

**Dwitbal sogi:**

- hartioiden pituinen ulkopuolelta mitattuna
- takajalan polvea koukkuun, polvi varpaiden päälle
- etujalka koukussa, päkiä koskettaa maata
- etujalka 25°, takajalka 15° sisäänpäin
- paino suurimmaksi osaksi takajalalle

**Kyocho sogi:**

- kummatkin jalkaterät, lantio ja hartiat 45°-kulmaan menosuuntaan nähden
- jalat reilusti ristiin, varpaat osoittavat samaan suuntaan
- paino tukijalan varaan
- jalat selvästi koukkuun

**Nachyo sogi:**

- pitkä kävelyasento, 1,5 hartioiden pituinen kantapäätä varpasiin

# LIIKESARJAT

## Liikesarjat ( TUL )

LIIKESARJAA HARJOITeltaessa ON TÄRKEÄÄ:

- Tul alkaa ja loppuu samaan pisteeseen
- Oikeat asennot ja suunnat tulee säilyttää koko ajan
- Kehon lihasten oikea-aikainen jännittäminen ja rentouttaminen
- Liikesarjan rytmillisuus ilman jäykkyyttä
- Liikeitten tempo ohjeiden mukaan
- Liikesarjan kunnollinen osaaminen ennen seuraavan opettelua
- Harjoittelijan tulisi tietää jokaisen liikkeen tarkoitus
- Harjoittelijan tulisi esittää jokainen liike realistisesti
- Hyökkäys- ja puolustustekniikoiden on oltava yhtä hyviä kaikin puolin

### CHON-JI

( 19 LIIKETTÄ / 9. GUP / YLEMPI VALKOINEN VYÖ )

Liikesarja tarkoittaa kirjaimellisesti ”Taivas ja Maa”. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi. Täten se on ensimmäinen liikesarja, jonka harjoittelijat suorittavat. Liikesarja koostuu kahdesta yksinkertaisesta osasta, joista ensimmäinen kuvastaa Taivasta ja toinen Maata. Chon-ji on myös järvi koreassa jossa sanotaan taivaan ja maan kohtaavan kun taivas heijastuu veden pinnasta.

### DAN-GUN

( 21 LIIKETTÄ / 8. GUP / KELTAINEN VYÖ )

On nimetty pyhän Dan-Gun:in mukaan, joka perusti Korean vuonna 2333 ekr. ”Taru kertoo Pyhästä Hengestä (Hwa-Ung), joka kutsui luokseen Karhun ja Tiikerin ja käski näiden syödä pyhää eliksiiriä, että ne muuttuisivat Naiseksi ja Mieheksi. Karhu söi, ja muuttui Naiseksi, mutta Tiikeri ei syönyt. Näin Pyhyys itse nautti eliksiirin, ja Hän sai Miehen hahmon. Pyhyys ja Karhu saivat pojan, joka sai

nimen Dan-Gun. Nimi tarkoittaa sandaalipuukuningasta. Dan-Gun syntyi ja kasvoi Baekdu -vuorella, josta Hän tuhannen alamaisensa avulla asutti Korean niemimaan.”

### DO-SAN

( 24 LIIKETTÄ / 7.GUP / YLEMPI KELTAINEN VYÖ )

Oli salanimi isänmaalliselle Ahn Chang-Ho:lle (1876-1938). 24 liikettä edustavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.

### WON-HYO

( 28 LIIKETTÄ / 6.GUP / VIHREÄ VYÖ )

Oli tunnustettu munkki, joka toi Buddhalaisuuden Silla-dynastiaan vuonna 686 jkr.

### YUL-GOK

(38 liikettä / 5.GUP / YLEMPI VIHREÄ VYÖ)

Yul-Gok oli suuren filosofin ja oppineen Yi I:n (1536-1584) salanimi. Hänen lisänimensä oli Korean kunfutse. 38 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitti 38. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

### JOONG-GUN

(32 liikettä / 4.GUP / SININEN VYÖ)

On nimetty isänmaallisen Ahn Joong-Gunin mukaan. Hän salamurhasi Hiro-Bumi Iton, ensimmäisen japanilaisen kenraalikuvernöörin Koreassa, joka näytteli merkittävää osaa Japanin ja Korean yhteenliittämisessä. 32 liikettä kuvaa Ahnin ikää kun hänet teloitettiin Lui-Shungin vankilassa vuonna 1910.

### TOI-GYE

(37 liikettä / 3.GUP / YLEMPI SININEN VYÖ)

Toi-Gye oli merkittävän Yi Hwangin (1500-luvulla) salanimi. Hän oli uuskunfutsealaisuuden asiantuntija. 37 liikettä viittaa hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta (opettajaa).

### HWA-RANG

(29 liikettä / 2.GUP / PUNAINEN VYÖ)



On nimetty Hwa-Rang -nimisen nuorisoryhmän mukaan, joka sai alkunsa Silla-dynastian aikana 600-luvun alussa. 29 liikettä kuvaa 29. jalkaväendivisioonaa, jossa Taekwon-Do kehittyi kypsyiteensä.

### CHOONG-MOO

(30 liikettä / 1.GUP / YLEMPI PUNAINEN VYÖ)

Choong-Moo oli nimi joka annettiin suurelle amiraali Yi Soon-Sinille Yi-dynastiasta. Hänen on väitetty keksineen v. 1592 ensimmäisen panssaroidun taistelualuksen (Kobukson), jonka sanotaan olleen nykypäivän sukellusveneen edelläkävijä. Tämän tulin päättyminen vasemman käden hyökkäykseen symbolisoi hänen valitettavaa kuolemaansa, jota ennen hänellä ei ollut mahdollisuutta osoittaa suurta uskollisuuttaan kuninkaalle.

## Kolmen askeleen ottelu ( Sambo matsogi )

### YKSIN / YHTEEN SUUNTAAN ( HAN CHOK )

Narani Junbi Sogi

Gunnun So Palmok Najunde Ap Makgi ( kiay-huuto ) (oikea jalka liikkuu taakse)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Baro (Narani Junbi Sogi taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (sama asento)

Guman (Narani Junbi Sogi eteen)

### YKSIN / KAHTEN SUUNTAAN ( YANG CHOK )

Narani Junbi Sogi

Gunnun So Palmok Najunde Ap Makgi ( kiay-huuto ) (oikea jalka liikkuu taakse)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteen)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (taakse)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (taakse)

Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (taakse)

Baro (Narani Junbi Sogi taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (taakse)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (eteen)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (eteen)

Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi (eteen)

Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi (sama asento)

Guman (Narani Junbi Sogi eteen)

## Neljään suuntaan liikkeet (Saju)

### SAJU MAKGI

- Gunnun So Sonkal Najunde Makgi (taaksepäin oikealla jalalla)
- Gunnun So Kaunde An Palmok Makgi

### SAJU JIRUGI

- Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteenpäin oikealla jalalla)
- Gunnun So Palmok Najunde Makgi

# TAEKWON-DON HISTORIA

## TAEKWON-DO SUOMEEN

Suomalaisen Taekwon-Don juuret ulottuvat vuoteen 1979, kun korealainen kamppailulaji otti ensiaskeleitaan Suomessa. Laji vaihtui ITF Taekwon-Doon vuonna 1985 ja paria vuotta myöhemmin Suomen ITF Taekwon-Do ry:n perustamiseen. Nykyisin liitossa on noin 1 500 jäsentä ja 31 jäsenseuraa.

Taekwondo rantautui Suomeen vuonna 1979, kun mestari **Dae Jin Hwang** (silloin 7. Dan) toi WT Taekwondon mukanaan. Lajia harjoiteltiin ensimmäisenä muun muassa Tampereella ja Klaukkalassa. Samana vuonna perustettiin myös Tampereen Taekwon-Do seura, jossa harjoiteltiin aluksi WT Taekwondo.

ITF Taekwon-Doa alettiin harjoitella Suomessa vuonna 1985, kun tamperelainen **Juha Kannusmäki** kutsui turkkilaissyntyisen, tuolloin Ruotsissa asuneen **Fikret Gülerin** (tuolloin 4. Dan, nykyisin 9. Dan) opettamaan suomalaisille ITF Taekwon-Doa.

Suomeen perustettiin epävirallinen Suomen Taekwon-Do Unioni, joka toimi vuosina 1985–1986. Sinä aikana Suomessa järjestettiin muun muassa Pohjoismaiden avoimet mestaruuskilpailut, joissa vieraili muun muassa lajin kehittäjänä tunnettu kenraali **Choi Hong Hi**, 9. Dan. Tämä jäi kenraali Choin ainoaksi Suomen-vierailuksi.

Suomen ITF Taekwon-Do ry sai alkunsa vuonna 1987 kolmen seuran perustamana. Nämä perustajapaikkakunnat olivat Tampere, Hämeenlinna ja Vantaa. Samana vuonna ITF Taekwon-Doa alettiin harrastaa myös Oulussa Tampereelta muuttaneen **Kimmo Mäkelän** opetuksessa.

SITF:n ensimmäiset ja alkuvaiheessa perustetut seurat olivat Tampereen Taekwon-Do seuran, Hämeenlinnan Taekwon-Do seuran ja Vantaan ITF Taekwon-Do seuran lisäksi Oulun ITF Taekwon-Do -seura, Vammalan Taekwon-Do seura, Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura, Nokian Taekwondoseura, Espoon TKD-seura, Aitoon Taekwon-Do -seura, Taekwon-Do Tornio sekä Hosin Sul Taekwon-Do.

Nykyisin liittoon kuuluu 31 jäsenseuraa ympäri Suomea.

Lähde: SITF:n kotisivut, <http://www.taekwon-do.fi/taekwon-do/taekwon-do-suomessa/>

### **TAEKWON-DO:N ESIVANHEMMAT - TAE KYON JA SOO BAK GI**

Kirjaimellisesti nimi "Taekwon-Do" tarkoittaa "potkun ja lyönnin tietä". Vaikka Taekwon-Do on kehittynyt perusteellisesti nykyiseen muotoonsa vasta kenraali Choi Hong Hi:n vaikutuksesta 1950-luvulla niin sen juuret ovat peräisin 1500 vuoden takaa muinaisista korealaisista taistelutaidoista kuten "Tae Kyon"(potkutaistelu) ja "Soo Bak Gi" (vert.nykyinen japanilainen Ju-jutsu tai korealainen Hapkido). Buddhalaisen munkin Won Kwangin mukaan viisi periaatetta loivat Tae Kyonin perustan. Periaatteet olivat:

1. Ole uskollinen kuninkaallesi
2. Ole kuuliainen vanhemillesi
3. Ole rehellinen ystävillesi
4. Älä koskaan luovuta taistelussa
5. Vältä turhaa tappamista

### **SILLA-DYNASTIA JA HWARANG-DO**

Korean niemimaa koostui kolmesta dynastiasta joista pienin oli Silla-dynastia. Koska Silla oli jatkuvasti sotaisten naapureidensa hyökkäysten kohteena kehittivät dynastian hallitsijat taistelijoiden valiojoukon puolustamaan dynastiaa. Valiojoukko oli nimeltään Hwarang-Do (suom. miehuuden kukka tai miehisyyden kukoistuksen tie) , ja sen taistelumenetelmä sisälsi Tae Kyon:in ja Soo Bak Gi:n tekniikoita. Osaksi näiden taitojen ansiosta Silla-dynastian onnistui valloittaa toiset dynastiat haltuunsa. 1100-luvun lopulla Silla-dynastia oli kukistettu ja Korea syntyi. Kaikkien nuorukaisten osaksi tuli oppivelvollisuus sotataitojen osalta viidensadan vuoden ajan aina 1700-luvulle saakka. Tuliaseiden kehityttyä ja yleistyttyä taistelutaidot menettivät merkitystään. Ne olisivat todennäköisesti hautautuneet historiaan, elleivät Buddhalaiset munkit olisi ylläpitäneet taitoja vuorilla sijaitsevilla luostareissaan ja piilopaikoissaan. Japanin miehityksen aikana (1909) korealaiset sotataidot siirtyivät "maan alle", koska japanilaiset kielsivät kaiken korealaisen kulttuurin harjoittamisen (mukaan luettuna korealaiset kamppailutaidot) yrityksessään tukahduttaa Korean kansallista henkeä. Japanilaisten vaikutus pysyi vahvana vuoteen 1945 ja

miehityksen aikana korealaiset olivat saaneet harjoitella vain japanilaisia sotataitoja, kuten Karatea, Judoa, Ju-jutsua, ynm.

### **Kenraali CHOI HONG HI**

Seuraava vaikutus Taekwon-Don kehitykseen tuli Choi Hong Hi:ltä. Choi syntyi 9.11.1918 karulla ja kallioisella Hwa Dae:n seudulla Myong Chun:issa, joka sijaitsee nykyisen Pohjois-Korean puolella. Hän oli heiveröinen ja sairaalloinen, alituinen huolenaihe vanhemmilleen. Kuitenkin jo varhaislapsuudessaan tuleva kenraali osoitti vahvan ja itsenäisen luonteensa. 12-vuotiaana hänet erotettiin koulusta hänen lietsossaan kapinaa japanilaisviranomaisia vastaan, jotka vuosina 1909 - 1945 pitivät Koreaa pihdeissään. Tämä oli vasta alkua muun muassa pitkälle yhteistyölle Kwang Jun Opiskelijoiden Itsenäisyysliikkeen parissa. Nuoren Choin isä lähetti poikansa koulusta saatujen potkujen jälkeen oppimaan kalligrafiaa (korealaista kaunokirjoitusta) Korean erään kuuluisimman opettajan - munkki Han Il Dong:in luokse. Han Il Dong oli kalligrafistin taitojensa lisäksi mestari myös Tae Kyon :issa ja huolestuneena uuden oppilaansa heiveröisestä kunnosta ryhtyi opettamaan tälle ankaria potkutaistelun tekniikoita auttaakseen Choita kunnan kohottamisessa. Vuonna 1937 Choi lähetettiin Kyotoon, Japaniin opintojen vuoksi. Kyotossa hän tapasi korealaisen maanmiehensä, herra Kim:in, joka lupautui opettamaan Choille Shotokan Karatea. Kahden vuoden tiiviin ja ahkeran harjoittelun jälkeen Choi saavutti ensimmäisen danin mustan vyön. Shotokan Karaten tekniikat yhdistettynä Tae Kyon:in saloihin olivat edeltäjiä nykyiselle Taekwon-Do:lle.

Seuraavaksi Choin elämässä seurasi vaihe, jolloin hän keskittyi harjoittamaan fyysistä ja henkistä puolta itsessään. Opiskelut Japanissa johtivat lukioon ja lopulta Tokion yliopistoon. Tänä aikana kasvoivat myös taidot ja kokemukset uudesta kamppailulajista siihen pisteeseen, että hän ryhtyi toisen danin mustan vyön saatuaan opettamaan lajiaan Tokion NMKY:ssä (Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys).

Choi muistelee niitä aikoja: ”Ei ollut Tokiossa sellaista lyhtypylvästä, jota en olisi lyönyt tai potkaissut nähdäkseni johtojen heiluvan protestina japanilaisille. Näillä taidoilla voisin myös vihdoin puolustautua painija Hu:ta vastaan, jos hän toteuttaisi uhkauksensa repiä minut kappaleiksi, kun palaan Koreaan.”

Toisen maailmansodan sytyttyä Choi Hong Hi pakotettiin Japanin armeijaan vastoin tahtoaan. Samaan aikaan ollessaan toimialueellaan Pyongyang:issa Pohjois-Koreassa, hänet vedettiin

mukaan perustamaan Korean Itsenäisyysliikettä (tunnetaan myös nimellä Pyongyangin Varusmiesten Liike). Hänet suljettiin japanilaiseen vankilaan kahdeksan kuukautta kestävänsä esitutkintansa ajaksi. Vankeutensa aikana hän ryhtyi harjoittamaan lajiaan sellissään pitääkseen yllä kuntoaan ja välttyäkseen ikävystymiseltä. Hetkessä vankitovereista ja vanginvartijoista tuli hänen oppilaitaan ja lopulta koko vankilan esipiha muuttui valtavaksi harjoitussaliksi jokaisen harjoittellessa Choin mukana. Elokuussa 1945, rauhan koittaessa Choi säästyivät seitsemän vuoden vankeudelta. Vapautumisensa seurauksena hän matkusti Seouliin Etelä-Koreaan, järjestääkseen Itsenäisyysliikkeen juhlat. Seuraavan vuoden tammikuussa hänet ylennettiin vänrikiksi Uudessa Etelä-Korean Armeijassa, jossa hänen opettamansa kamppailulaji sai kokonaan uudet ulottuvuudet. Pian tämän jälkeen Choista tehtiin komppanian johtaja Kwan-ju:ssa, jossa hän opetti lajiaan koko komppanialle. Täten hänet ylennettiin luutnantiksi ja hän sai siirron Toisen Jalkaväkirykmentin käskystä Tae Jon:iin. Uudessa asemassaan Choi ryhtyi levittämään lajiaan - ei vain korealaisten vaan myös amerikkalaisten sotilaiden tietoisuuteen. Tämä oli amerikkalaisille ensikosketus lajiin, joka myöhemmin sai nimen Taekwon-Do. Vuonna 1947 tapahtui nopea edistys; Choi yleni kapteenista majuriksi. Vuonna 1948 hänet lähetettiin huoltotehtävissä Seouliin ja hän ryhtyi amerikkalaisen sotilaspoliisikoulun Taekwon-Do opettajaksi. Vuoden loppupuolella hänet ylennettiin everstiluutnantiksi. 1949 Choi sai everstin arvon ja vieraili ensimmäistä kertaa Yhdysvalloissa käydessään visiitillä Fort Rileyn sotakorkeakoulussa. Täällä hän esitteli lajinsa amerikkalaisille. Vuonna 1951 hän yleni kenraalimajuriksi. Choi oli apulaiskommandanttina perustamassa sotakorkeakoulua Pusan:issa ja valittuna akateemisen osaston johtajaksi tähän kouluun.

Sekä sotilasuransa että uuden kamppailulajinsa kehityksen kannalta oli Choille vuosi 1953 yksi tapahtumarikkaimmista vuosista. Hänestä tuli ensimmäisen virallisen sotastrategisen kirjan tekijä Koreassa. Hän myös perusti Chejun saarella 29. jalkaväkidivisioonan, josta tuli lopulta Taekwon-Don valiojoukko armeijassa. Samalla hän loi järjestelmän Oh Do Kwan (Minun Koulukuntani), joka ei ollut pelkästään sotilaspäällystää tai armeijaa varten vaan kehitti myös Tae Kyon- ja Karatetekniikoita kohti uutta nykyaikaista järjestelmää ja lajia - Taekwon-Doa. Häntä avusti Nam Tae Hi - kenraali Choin ns. ”oikea käsi” vuonna 1954. Loppuvuodesta hän järjesti Chong Do Kwan:in (Sinisen Aallon Liike), silloisen suurimman Koreassa järjestetyn liikuntatapahtuman. Choi sai ylennyksen kenraalimajuriksi Ennen vuotta 1955 Taekwon-Do tunnustettiin jo muodollisesti Koreassa. Vuoden 1955 aikana kokoontui kulttuuri-, ja sota-asiaintuntijoiden

konferenssi koolle päättääkseen uusien taistelulajien hyväksymisestä. Kokouksessa oli läsnä historioitsijoita, taistelutaitojen suurmestareita ja yhteiskunnallisesti merkittäviä ihmisiä. Useille uusille lajeille hyväksyttiin nimet ja ne virallistettiin. 11.4.1955 asiantuntijat hyväksyivät kenraali Choi Hong Hi:n kehittämän nimen Taekwon-Do. Tämä yksittäinen nimi oli useiden taustatekijöiden summa - Tae Kyon, Tang Soo, Gong Soo, Kwon Bup, jne. Vuonna 1959 Taekwon-Do levisi Koreasta kansainvälisten rajojen taakse. Taekwon-Don perustaja ja hänen 19 parasta mustaa vyötään kiersivät ympäri Kauko-Itää pitämässä näytöksiä suurella menestyksellä. Niinikään samana vuonna Choista tuli uudistuneen KTA:n (Korean Taekwon-Do Yhdistys) puheenjohtaja ja Toisen Maavoimayksikön komentaja Tae Gu:ssa.

Korean suurlähettiläs kenraali Choi Duk Shin auttoi lajin levittämisessä Vietnamiin, mikä tuotti hiukan ongelmia Vietnamin kommunistivallan takia. Kyseisenä vuonna Choi julkaisi ensimmäisen Taekwon-Do teoksen Korean kielellä ja siitä tuli mallikappale vuoden 1965 painokselle. Vuonna 1960 Kenraalin vieraillessa Uudet Aseet Tutuiksi- messuilla Texasissa, hän poikkesi myös Jhoon Rheen Karatekoulussa San Antoniossa. Kenraali Choi sai karatekoulun vaihtamaan tyylin Karatesta Taekwon-Doksi, täten Jhoon Rhee tuli myöhemmin tunnetuksi Yhdysvaltojen ensimmäisenä Taekwon-Don opettajana Yhdysvalloissa. Taekwon-Do levisi kulovalkean tavoin ei vain Korean sotilaille vaan myös amerikkalaisotilaille seitsemännessä jalkaväkidivisioonassa, joka oli Choin vastuualuetta. Hänen oppilaidensa toimesta Taekwon-Do esiteltiin jopa maailman suurimmassa sotilaskoulutuslaitoksessa, jonka nimi on West Point (Yhdysvaltain sotilasakatemia). Samana vuonna Choin ansiosta Taekwon-Don harjoittelusta tuli pakollista koko Etelä-Koreassa armeijan ja poliisien keskuudessa.

Vuosi 1961 oli Choille miellyttävä sekä sotilasuransa että Taekwon-Don kannalta - hänestä tuli Korean suurimman urheilukeskuksen johtaja ja 6. maavoimayksikön komentaja. Vuonna 1962 Choi nimitettiin Malesian suurlähettilääksi, joten Taekwon-Do levisi myös Malesiaan. 1963 Malesian Taekwon-Do Yhdistys saavutti todellisen kansansuosion järjestämällä näytöksen Merdeka stadionilla pääministeri Tunku Abdul Rhamanin läsnäollessa. Samana vuonna saavutettiin vielä kaksi tärkeää virstanpylvästä - kuuluisa näytös Yhdistyneiden Kansakuntien toimitalossa New Yorkissa ja Taekwon-Don esittely Vietnamin armeijalle majuri Nam Tae Hi:n toimesta. Kuluvan vuoden aikana perustettiin Taekwon-Do Yhdistykset Singaporeen ja Bruneiin. Näihin aikoihin kenraali Choi oli saanut everstiluutnantti Park Joong Gi:n johtaman ohjaajaryhmän kanssa Taekwon-Do liikesarjat valmiiksi ja matkusti Vietnamiin opettamaan niitä. Itse asiassa tässä



vaiheessa ensimmäistä kertaa Taekwon-Do erottui selkeästi karatesta tyyliltään. Loppuvuodesta hänet valittiin KTA:n puheenjohtajaksi toista kertaa. 1965 Suurlähettiläs Choi, kahden tähden eläkkeellä oleva kenraali, johti Korean hallituksen puolesta hyvätahdon lähetystön matkaa seuraaviin maihin Taekwon-Don seuratesa mukana: Länsi-Saksaan, Italiaan, Turkkiin, Saudi-Arabiaan, Malesiaan ja Singaporeen. Tämän matkan ansiosta ensimmäistä kertaa Korean historiassa hyväksyttiin Taekwon-Do kansainväliseksi korealaiseksi kamppailulajiksi.

Tämä on siis tausta tämän päivän Kansainvälisen Taekwon-Do Liiton (International Taekwon-Do Federation) syntyyn, eikä ainoastaan Taekwon-Do yhdistysten kehitykselle. Nuoren, sairaalloisen ja hennon kalligrafian oppilaan - josta myöhemmin kasvoi suurlähettiläs, kenraali ja lopulta maailman tunnustetuimman taistelulajin liiton presidentti - unelma toteutui 22.3.1966, jolloin Kansainvälinen Taekwon-Do Liitto (ITF) perustettiin yhdeksän maan yhteistyönä. Nämä perustajamaat olivat: Vietnam, Länsi-Saksa, Italia, Turkki, Singapore, Arabiemiirikunnat, Yhdysvallat, Malesia ja Etelä-Korea.

Kenraali Choi Hong Hi kuoli kesällä 2002 pitkään sairastettuaan. Hänet haudattiin Koreaan.