

Asennot

Tasapaino, ketteryys, notkeus ja jalkojen joustavuus sekä lihakset kehittyvät Taekwon-don asennoilla. Näitä samoja ominaisuuksia tarvitaan myös voimakkaiden (tehokkaiden), kestävien ja kauniiden asentojen aikaansaamiseksi.

Perus periaatteita kunnollisen asennon tuottamiseksi:

1. Selkä on suorana.
2. Hartiat ovat rentoina.
3. Vatsa pidetään jännitettynä.
4. Vartalon suuntaus on oikea.
(full, half, side facing)
5. Tasapaino.
6. Polven jousto/koukistaminen tapahtuu oikein.

Moa Sogi (Close Stance)

- * Jalat yhdessä



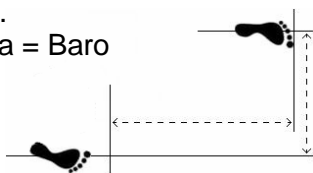
Narani Sogi (Parallel Stance)

- * Leveys 1 hartiaa
- * Varpaat osoittavat suoraan eteenpäin



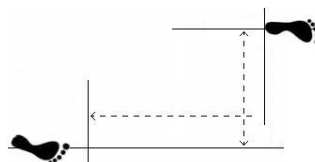
Gunnun Sogi (Walking Stance)

- * Pituus 1½ hartiaa, leveys 1 hartiaa
- * Paino molemmilla jaloilla tasaisesti
- * Etujalan polvi koukistettuna samalle pystysuoralle linjalle kantapään kanssa.
- * Etujalan varpaat osoittavat eteenpäin, takajalan varpaat käännetty 25 astetta ulospäin.
- * Etujalka = Baro



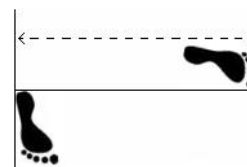
Nachuo Sogi (Low Stance)

- * Kuin Gunnun Sogi
- * Pidempi 1 jalan verran



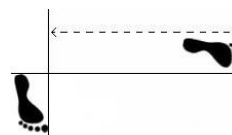
Niunja Sogi (L-Stance)

- * Pituus 1½ hartiaa, kantapäiden ero n 2,5cm.
- * Varpaat osoittavat 15 astetta sisäänpäin.
- * Takajalan polvi koukistettuna varpaiden kanssa samalle pystysuoralle linjalle.
- * Lantio jatkaa samalla linjalla takajalan polven sisäosan kanssa.
- * Paino jakautunut n.70% takajalalle ja n.30% etujalalle.
- * Takajalka = Baro



Gojung Sogi (Fixed Stance)

- * Paino molemmilla jaloilla tasaisesti.
- * Pituus 1½ hartiaa.
- * "Pidennetty Niunja Sogi".
- * Etujalka = Baro

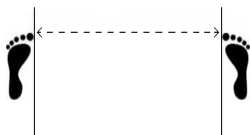


Aitoon Taekwon-Do ry

Ari Lehtinen
10/2008

Annun Sogi (Sitting Stance)

- * Leveys 1½ hartiaa.
- * Varpaat osoittavat eteenpäin, paino molemmilla jaloilla.
- * Polvet käännettynä kevyesti ulospäin, koukistettu päkiän kanssa pystysuoralle linjalle.



Kyocho Sogi (X-Stance)

- * Jalka joko toisen edessä tai takana päkiä varassa.
- * Paino jalkapohjan varassa olevalla jalalla.
- * "Päkiäjalka" aina edessä, hypätessä takana.
- * "Jalkapohja jalka" = Baro



Dwitbal Sogi (Rear Foot Stance)

- * Pituus 1 hartiaa.
- * Takajalan polvi koukistettuna varpaiden päälle. Kevyesti sisäänpäin käännettynä.
- * Etujalka koukussa, kevyesti päkiän varassa.
- * Etumainen jalka osoittaa 25 astetta sisäänpäin, takimmainen jalka 15 astetta.
- * Paino suurimmaksi osaksi takajalan varassa.
- * Takajalka = Baro



An Palja Sogi (Inner Open Stance)

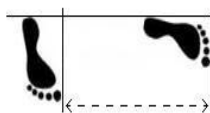
- * Kuin Narani Sogi, mutta varpaat kevyesti sisäänpäin.

Bakat Palja Sogi (Outer Open Stance)

- * Kuin Narani Sogi, mutta varpaat osoittavat ulospäin 45 astetta.
- Molemmat asennot ovat harvoin käytettyjä, koska lihaksia vaikea jännittää ja niiden heikohkon tasapainon vuoksi.
- Käytetään lähinnä valmiustoimintona.

Soojik Sogi (Vertical Stance)

- * Pituus 1 hartiaa.
- * Paino 60% takajalalla, 40% etujalalla.
- * Varpaat käännetty sisäänpäin 15 astetta.
- * Jalat pidetään suorina.
- * Takajalka = Baro



Oguryo Sogi (Crouched Stance)

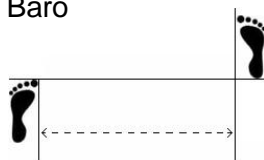
- * Kuin Sasun Sogi, mutta polvet taivutetaan sisäänpäin. Jalkojen etäisyys on muunneltavissa.
- * Etujalka = Baro

Waebal Sogi (One-Leg Stance)

- * Lähinnä tasapainoharjoittelua varten.
- * Jalka suorana, toisen jalan jalkapöytä polvitaiteen viereen. Polvi osoittaa vartalon suuntaisesti.
- * Jalka jonka varassa seisotaan = Baro

Sasun Sogi (Diagonal Stance)

- * Varpaat ja kantapää samalla linjalla.
- * Leveys 1½ hartiaa.
- * Etujalka = Baro



Aitoon Taekwon-Do ry

Ari Lehtinen
10/2008

Guburyo Sogi (Bending Stance)

- * Käytetään valmiusasentona sivu- ja takapotkuihin sekä torjunnoissa.
- * Kuin Waebal Sogi, mutta jalka hieman koukistettuna.
- * Jalka jonka varassa seisotaan = Baro

Valmiusasennot

Junbi Sogi (Ready Stance)

- * Käytetään perustekniikkaa tehdessä ja liikesarjoissa.
- * Ei ole varsinainen tekniikka.
- Osoittaa että oppilas aloittaa liikkeen tai antaa aikaa keskittymiselle ja spiritin hakemiselle.

Charyot Sogi (Attention Stance)

- *45 asteen kulma jaloilla
- * Kädet luonnollisesti alas, kyynärpäät hieman koukussa.
- * Nyrkit kevyesti puristettu.



Kyong Ye Jase (Bow Posture)

- * Vartaloa 15 astetta eteenpäin.
- * Katse parin / vastustajan silmissä.

Narani Junbi Sogi (Parallel Ready Stance)

- * Kädet luonnollisesti vatsan edessä.
- * Nyrkkien etäisyys n. 5cm toisistaan ja n. 7 cm vatsasta.
- * Kyynärpäiden ja kylkiluoden väli on n. 10 cm.
- * Olkavarsi 30 astetta eteenpäin, kyynärvarsi 40 astetta ylöspäin.
- * Ei ylikoukistettu käsi.

Palja Junbi Sogi (Open ready Stance)

- * Kädet luonnollisesti reisien eteen.

Annun Junbi Sogi (Sitting Ready Stance)

- * Pääsääntöisesti asentoa käytetään sivuaskellus-harjoituksissa.
- * Käsien asento sama kuin Gunnun Junbi Sogi:ssa.

Moa Junbi Sogi (Close Ready Stance)

- A, Nyrkkien ja nenän etäisyys n. 30cm.
- B, Nyrkkien ja navan etäisyys n. 15cm.
- C, Käsien ja vatsan etäisyys n. 10cm.
- D, Nyrkkien (kädet sivulla) ja reisien etäisyys n. 30cm.

Gunnun Junbi Sogi (Walking Ready Stance)

- * Nyrkkien (kädet sivulla) ja reisien etäisyys n 30cm.
- * Kyynärpäät taivutettu 30 astetta.

Guburyo Junbi Sogi (Bending Ready Stance)

- A, Valmiusasentona sivupotkuissa.
- * Palmok Daebi Makgi
- B, Valmiusasentona takapotkuissa.
- * Nyrkkien ja reisien etäisyys n 25cm.
- * Kyynärpäät taivutettu 30 astetta.

Moosa Junbi Sogi (Warrior Ready Stance)

- A, Molemmat kädet ovat lantion vasemmalla puolella.
- * Vasen käsi nyrkissä. Nyrkki pystyssä. Oikean käden sormet ovat kiinni rystysissä.
- B, Molemmat kädet ovat lantion oikealla puolella.
- * Kädet ja sormet kuten A:ssa.

Niunja Junbi Sogi (L-Ready Stance)

- * Kädet kuten Gunnun Junbi Sogi:ssa.

Kyocho Junbi Sogi (X-Ready Stance)

- * Kädet kuten Gunnun Junbi Sogi:ssa.