

Otteluharjoitteet

Sovelletaan liikesarjojen tekniikoita, ja myös muita perustekniikoita, todellista liikkuvaa vastustajaa vastaan erilaisissa tilanteissa. Otteluharjoitteiden tarkoituksena on kehittää oppilaan taistelutaitoja ja siihen käytettäviä työkaluja ja rohkeutta. Harjoitteiden avulla oppilas oppii lukemaan vastustajan liikkeitä ja taktiikkaa. Otteleminen mahdollistaa myös tekniikoiden monipuolisemman käyttämisen, oppimisen ja soveltamisen kuin pelkät liikesarjat liikesarjat.

Ennalta sovittu ottelu (Prearranged Sparring, Yaksok Matsogi)

Ennalta voidaan sopia mm. kuinka monta askelta ja mitä hyökkäystekniikka käytetään sekä hyökkäyskohde.

Pääperiaatteet:

1. Seisotaan parin kanssa vastatusten, harjoitteen vaatiman etäisyyden päässä.
2. Harjoitteen alkaessa ja lopetuksessa kumarretaan.
3. Katsekontakti pariin on säilytettävä harjoituksen ajan.
4. Hyökkääminen ja puolustautuminen toteutetaan useimmiten vuorotellen.
5. Torjunta suoritetaan juuri ennen kuin vastustajan hyökkäystekniikka saavuttaa kohteensa (vital spot). Käytetään asianmukaista tekniikkaa.
6. Väistäminen suoritetaan säilyttäen etäisyys josta vastahyökkäys onnistuu vaivattomasti yhdellä liikkeellä.
7. Vastahyökkäys suoritetaan välittömästi viimeisen torjunta- / puolustustekniikan jälkeen.
8. Käytetään perustekniikkaharjoittelussa / liikesarjoista opittuja tekniikoita.
9. Harjoitetaan molempia puolia (vasen ja oikea) tasapuolisesti.
10. Vastahyökkäys sisältää vain yhden tekniikan.

Lisäksi:

1. Hyökkääjä ilmoittaa tekniikan jonka suorittaa.
2. Hyökkääjä ilmaisee olavansa valmis hyökkäämään (Ya), odottaa puolustajan vastausta (Ya).
3. Hyökkääjän valmiusasento potkun jälkeen on Gunnun / Niunja Junbi Sogi. Puolustajalla potkun jälkeen se on Niunja So Palmok Daebi Makgi.
4. Harjoitteissa ei yleensä hyökätä vastustajan selkään.

(Tämä on itämäisen ajattelun ja moraalisen perinteen mukaista 'taistelijan urheiluhenkeä'. Ei hyökätä pelkurimaisesti selän takaa. Kuitenkin oikeassa taistelutilanteessa hyökkäys selkään voidaan tehdä, mikäli tilanne sitä vaatii.)

Kolmen askeleen ottelu (Sambo Matsogi)

Ensimmäinen askelottelu joka opetetaan/ harjoitellaan. Tarkoituksena on harjoitella pääasiallisesti käsitekniikoiden käyttämistä keski- ja yläkorkeuteen ja jalkatekniikoiden käyttämistä alakorkeuteen, kun liikutaan eteen- ja taaksepäin. Harjoite tehdään joko yhteen- tai kahteen suuntaan.

1. Yhteen suuntaan (Han Chok)

Hyökkäystekniikka toteutetaan liikuttaessa eteenpäin, torjuntatekniikka taaksepäin liikuttaessa.

2. Kahteen suuntaan (Yang Chok)

Sekä hyökkäys- että torjuntatekniikka toteutetaan eteen- tai taaksepäin liikuttaessa.

Molemmat harjoitteet voidaan suorittaa yksin tai parin kanssa.

1. Parin tulisi oltava samanmittainen.

2. Jos parilla on pituuseroa niin asentoja täytyy muuntaa. esim L-asento / kävelyasento.

3. Mikäli on huomattava pituusero, harjoite tehdään yksin.

Askelkuviot

• Kävely asento (Gunnun Sogi)

Hyökkääjä astuu ensimmäisen ja kolmannen askeleen puolustajan jalan ulkopuolelle, toisen askeleen sisäpuolelle.

• L-asento (Niunja Sogi)

Hyökkääjä astuu ensimmäisen ja kolmannen askeleen puolustajan jalkan sispuolelle, toisen askeleen ulkopuolelle.

• L-asento ja kävely asento

L-asennon etujalka jää kävelyasennon sisäpuolelle.

Asennon mittaaminen

Yleensä päkiä vierekkäin. Kun käytetään tekniikoita, joissa torjutaan ylös tai alas, etäisyyttä tulee lyhentää. Tällöin mitatessa kantapäät ovat vierekkäin. Etäisyyttäsiisyyttä tulee siis tarpeen mukaan muokata, jotta oikeaoppinen (kulma, etäisyys, osumakohta) tekniikka voidaan suorittaa.

Alkuasento

Valmiusasento Gunnun So Palmok Najunde Makgi

Kolmen askeleen ottelun esimerkki askelkuviot:

Yhteen suuntaan - Han Chok

Narani Junbi Sogi

1. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi (Ya), (oikea jalka taaksepäin)
 2. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteenpäin)
 3. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
 4. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
 5. Narani Junbi Sogi (taaksepäin)
 6. Gunnun So Anpalmok Baro Yop Makg (oikea jalka taksepäin)
 7. Gunnun So Anpalmok Baro Yop Makgi
 8. Gunnun So Anpalmok Baro Yop Makgi + Kaunde Bandae Jirugi
 9. Narani Junbi Sogi (eteenpäin)
 10. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi (Ya), (vasen jalka taaksepäin)
 11. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteenpäin)
 12. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
 13. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
 14. Narani Junbi Sogi (taaksepäin))
 15. Gunnun So Anpalmok Baro Yop Makgi
 16. Gunnun So Anpalmok Baro Yop Makgi
 17. Gunnun So Anpalmok Baro Yop Makgi + Kaunde Bandae Jirugi
- Narani Junbi Sogi (eteenpäin)

Kahteen suuntaan - Yang Chok

Narani junbi sozi

1. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi (Ya), (oikea jalka taaksepäin)
2. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteenpäin)
3. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
4. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
5. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (taaksepäin)
6. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
7. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
8. Narani Junbi Sogi (eteenpäin)
9. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi (oikea jalka taaksepäin)
10. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
11. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi + Kaunde Bandae Jirugi
12. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi (eteenpäin)
13. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
14. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi + Kaunde Bandae Jirugi
15. Narani Junbi Sogi (taaksepäin)
16. Gunnun So Palmok Najunde Baro Makgi (Ya), (vasen jalka taaksepäin)
17. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (eteenpäin)
18. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
19. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
20. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (taaksepäin)
21. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
22. Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
23. Narani Junbi Sogi (eteenpäin)
24. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi (vasen jalka taaksepäin)
25. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
26. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi + Kaunde Bandae Jirugi
27. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi (eteenpäin)
28. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi
29. Gunnun So Anpalmok Kaunde Baro Yop Makgi + Kaunde Bandae Jirugi
30. Narani Junbi Sogi (taaksepäin)

Kahden askeleen ottelu (Ibo Matsogi)

Harjoitteessa kehitetään käsien ja jalkojen yhdistettyjä tekniikoita. Hyökkääjä siis käyttää molempia vuorotellen. Hyökkääjä voi valita tuleeko ensin jalka- vai käsitekniikka.

1. Yhteen suuntaan (Han Chok)

Hyökkäystekniikka tehdään eteenpäin mentäessä, torjuntatekniikka taaksepäin liikuttaessa.

2. Kahteen suuntaan (Yang Chok)

Sekä hyökkäys- että torjuntatekniikka toteutetaan joko eteen- tai taaksepäin liikuttaessa.

Asennon mittaaminen

Etäisyys parin kanssa kuten kolmen askeleen ottelussa, tarvittaessa etäisyyttä muokattava.

Alkuasento

Valmiusasento Niunja So Palmok Daebi Makgi

Yhden askeleen ottelu (Ilbo Matsogi)

Pidetään tärkeimpänä askelottelu harjoitteena, koska perusperiaatteena on saavuttaa voitto taistelutilanteessa yhdellä tekniikalla. Täten tulee harjoitella niin vastahyökkäyksiä, hypyllä suoritettuja hyökkäys ja –torjuntaja tekniikoita, väistöjä ja liukuja. Harjoitteen salaisuus on saada suoritetuksi oikea-aikainen, mahdollisimman tehokas tekniikka vastustajan vitaalipisteeseen. Harjoite suoritetaan normaalilla nopeudella. Vastatekniikalla ei saa kuitenkaan osua.

Asennon mittaaminen

Etäisyys tilanteen / tekniikan mukaan.

Alkuasento

Valmiusasento Narani Junbi Sogi

Jalkaottelu (Bal Matsogi)

Tarkoitus kehittää potkutekniikoita, joita Taekwon-dossa käytetään. Saanut muotonsa muinaisista Korealaisista 'Taek Kyon' ja *Soo Bak Gi' taistelulajeista, jotka pääasin käyttävät jalkatekniikoita. Koska hyökkäys- että puolustetekniikat tehdään jaloilla niin kjsiä ei saa käyttää tässä ottelumuodossa käyttää. Jalkaottelua voidaan harjoitella etukäteen sovitulla tekniikoilla tai tai vapaaotteluna.

Valmiusasento on vapaa. Valmiutensa tekniikan suorittamiseen ilmoitetaan.

”Malliesimerkki” ottelu (Model Sparring, Mobun Matsogi)

Tarkoitus esittää tekijän taito ja kyky ja käytettyjen ltekniikoiden käyttötarkoitus. Yleensä harjoite suorietaan ensin hitaasti sitten normaali nopeudella.

Hyökkääjä tekee yhden etukäteen sovitun hyökkäyksen, jonka jälkeen varsinainen harjoitteen suorittaja tekee omat tekniikansa. Hyökkääjä siis toimii maalina suoritetuille tekniikoille. Etäisyys on vapaasti sovittavissa, samoin tekniikoiden määrä.

Aitoon Taekwon-do ry

Ari Lehtinen

2/2008

Harjoitteita kolmen- ja kahden askeleen otteluihin:

Sambo Matsogi

1.

A: Gunnun So Kaunde Baro Jirugi

B: Gunnun So Kaunde AnPalmok Baro Yop Makgi

+ Gunnun So Kaunde Bandae Jirugi

2.

A: Niunja So Sonkal Bakuro Tearigi

B: Niunja So Sonkal Daebi Makgi

+ Najunde Yobap Cha Busigi

3.

A: Najunde Apcha Busigi, Gunnun Jumbi Sogi

B: Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi

+ Gunnun So Ap Palkup Tearigi

4.

A: Niunja So Kaunde Bandae Jirugi

B: Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi

+ Kaunde Yop Cha Jirugi

Ibo Matsogi

1.

A: Gunnun So Kaunde Baro Jirugi → Najunde Apcha Busigi, Gunnun Jumbi Sogi

B: Gunnun So Bakat Palmok Baro Yop Makgi → Gunnun So Sonkal Najunde Baro Makgi

+ Gunnun So Nopunde Bandae Jirugi

2.

A: Yopcha Jirugi, Niunja Jumbi Sogi → Niunja So Bandae Jirugi

B: Niunja So Sonkal Daebi Makgi → Niunja So Palmok Daebi Makgi

+ Kaunde Yopcha Jirugi, Niunja So Palmok Daebi Makgi

3.

A: Najunde Apcha Busigi, Gunnun Jumbi Sogi → Gunnun So Bandae Jirugi

B: Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi → Gunnun So Sonbadak Bandae Golcho Makgi

+ Gunnun So Nopunde Bandae Jirugi (veto kädellä)

4.

A: Niunja So Kaunde Bandae Jirugi → Nopunde Yop Dollyo Chagi, Niunja Jumbi Sogi

B: Niunja So Solkal Sonbadak Ollyo Makgi → Gunnun So Doo Palmok Nopunde Baro Makgi

+ Gojung So Sonkal Nopunde Bakuro Taerigi

5.

A: Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Baro Tulgi → Najunde Apcha Busigi, Gunnun Jumbi Sogi

B: Gunnun So Palmok Baro Chookyo Makgi → Niunja So Palmok Najunde Bandae Magki

+ Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi

6.

A: Niunja So Sonkal Bakuro Taerigi → Kaunde Bandae Dollyo Chagi

B: Niunja So Sang Sonkal Makgi → Niunja So Sonkal Daebi Makgi

+ Nopunde Dollyo Chagi, Niunja So Daebi Makgi