

# ALTA VOIT LUKEA KATTAVAVAN SANASTON, JOKA PALVELEE KAIKKIA VYÖARVOJA MEIDÄN LAJISSA.

---

## VARTALON OSAT

Vartalo jaetaan kolmeen osaan:

Are	Vyöstä alaspäin
Momtong	Vyöstä ylös kaulan juureen
Olgul	Kaulan juuresta ylös

## Olgul, vartalon yläosa

Mori	Pää
Mori karak	Hiukset
Kwon tsa nori	Silmäkulma
Migan	Nenänvarsi
In tsung	Nenän alunen
Tok	Leuka
Tokuu	Leukaluu, leuansivus
Aa mun	Takaraivo, kallon loppu niskan alku
Mon tsuk	Aatamin omena
Mok	Kaula
Mok tank mek	Kaula valtimo

## Momtong, vartalon keskiosa

Dan tsun	Pallea
Hjub bok	Kylkiluut
Kong pat	Munuaiset
Mjong tsi	Rintalasta
Nang sim	Nivustaive
Dung	Selkä

## **Sun, Kädet**

Pal	Koko käsi
Palkup	Kyynerpää
Palmok	Kyynervarsi
Pakut palmok	Kyynervarsi pikkurillin puoli
An palmok	Kyynervarsi peukalon puoli
Mit palmok	Kyynervarsi kämmenen puoli
Dunk palmok	Kyynervarsi kämmenselän puoli
Son mok	Ranne
Bakkat palmok	Ranteen ulkosyrjä
An palmok	Ranteen sisäsyryjä, kämmenpuoli itseän päin
Deung palmok	Ranteen selkäpuoli

Mit palmok	Ranteen sisäpuoli
Son	Ranteesta alaspäin
Son dung	Kämmenen selkä
Batang son	Kämmen pohja
Sonnal	Kämmenen syrjä pikkurillin puoli
Sonnal dunk	Kämmenen syrjä peukalon puoli
Sonkut	Sormi
Sonkeut	Sormenpäät
Pyonsun kut	Sormenpäät
Tsumok	Nyrkki , rystysten etupuoli
Dunk tsumok	Rystyset nyrkin selkäpuolelta
Me tsumok	Vasara nyrkki , nyrkin ulkosyrjä
Jumeok	Nyrkin etuosa
Deungjumeok	Nyrkin selkäosa
Mejumeok	Nyrkki,jossa etusormen nivel uloinna
Bamjumeok	Nyrkki,keskisormen nivel uloinna
Doobamjumeok	Nyrkki,etu- ja keskisorm. Nivelet uloinna
Pyeonjumeok	Nyrkki,neljän sormen nivelet uloinna
Pyunsonkeut	Neljän sormen päät (keihäskäsi)
Injisonkeut	Etusormenpää
Gawisonkeut	Saksisormenpäät (etu ja keskisormi)
Hansonkeut	Yhden sormen pää
Ageumson	Kaarikäsi (etusormen ja peukalon väli)
Sonkutjoki	Kaikki sormenpäät (kanan nokka)
Galwison	Kaikkien sormien päät erillään
Jibkeson	Etusormen ja peukalon päät (pinsetit)
<b><u>Are, vartalon alaosa</u></b>	
Murup	Polvi
Murup kwan tsol	Polvilumpio etupuoli
O gum	Polvilumpio takapuoli
Tson gangi	Sääri
Bal (Baal)	Jalka
Bal mok	Nilkka
Bal dunk	Jalkapöytä
Bal lal	Jalan ulkosyrjä
Bal lal dunk	Jalan kaari sisäpuoli
Ap tsuk	Päkiä
Bal badak	Päkiä
Dwitchuk	Kantapää
Tii tsuk	Kantapää jalkapohjan puoli
Tii kun tsi	Kantapää akillesjänteen puoli
Bal kut	Varpaat

Hori

Tson gangi

Lantio

Sääri

## **TEKNIikka**

Maki (maggi)

Tsiruki (jiruki)

Chigi

Tsaki (chaki)

Tio tsaki

Pegi

Pango

Kongyuk

Kibon

Dong tsak

Kibon kisul

Kibon dojak

Teuk soo

Teuk soo dojak

Sool

Seogi (sogi)

Poomse

Kyokpa (kiokpa)

Hosinsul

Ho shin sool

Si beom

Kyoruki

Han bon kyoruki

Sam bon kyoruki

Cha ju kyoruki

Sihap kyoruki

Matsok

Jak sok kyoruki

Bal nol lim

Tson tsin bal nol lim

Hu tsin bal nol lim

Kuro bal nol lim

Jop kuro bal nol lim

Pihaki

Nak bup

Torjunta

Lyönti

Isku

Potku

Hyppypotku

Irrottautumistekniikka

Puolustus

Hyökkäys

Perus

Perustekniikka

Perustekniikka

Perusliike

Erikois

Erikoisliike

Tekniikka

Seisonta.asento

Liikesarja

Murskaus

Itsepuolustus

Itsepuolustustekniikka

Näytös

Ottelu

1 askeleen ottelu

3 askeleen ottelu

Vapaa ottelu

Kilpailu ottelu

Askel ottelu

Vapaampia askelottelu tekniikoita

Liikkuminen

Liikkuminen eteenpäin

Liikkuminen taaksepäin

Hypähdys eteenpäin

Hypähdys sivulle päin

Väistäminen

Kaatuminen

## Seisonnat ja asennot

Haryeot seogi	Huomioasento kantapäät yhdessä
Moa seogi	Asento jalat yhdessä
Naranhi seogi	Asento , jalkaterät eteenpäin hartia leveys
Jughum seogi	Hevosseisonta
Ap seogi	Lyhyt perusseisonta , kävelyasento
Apjuchum seogio	Etuhevosseisonta
Abkubi seogi	Pitkä perusseisonta
Pyonhi seogi	Valmiusseisonta , lepoasento
Junbi seogi	Aloitusseisonta
Guman seogi	Lopetusseisonta
Beom seogi	Kissaseisonta
Dwitkubi seogi	Takaseisonta
Hakdari sogi	Haikaraseisonta
Ap kowa seogi	Eturistikkäisseisonta
Dwit kowa seogi	Takaristikkäisseisonta
Natchumse	Matalaseisonta
Kyorumse	Otteluasento
Lyönnit	
Momtong bande jirugi	Lyönti keskivartaloon etukädellä
Momtong baro jiruki	Lyönti keskivartaloon vastakkaiskädellä
Olgul bande jirugi	Lyönti päähän etukädellä
Olgul baro jirugi	Lyönti päähän vastakkaiskädellä
Ara jirugi	Lyönti alavartaloon
Yeop jirugi	Lyönti sivulle
Seweo jirugi	Lyönti pystysuoralla nyrkillä
Jecheo jiruki	Lyönti kämmenpuoli ylöspäin
Chi jirugi	Alakoukku
Dolryeo jirugi	Kiertölyönti
Yop jirugi	Sivuttaislyönti
Pyonsonkut jirugi	Sormenpäilyönti
Kaysonkut jirugi	Kahdensormenlyönti
Akumson jirugi	Tartuntalyönti kaulaan
Chetdari jirugi	Tuplalyönti
Geumgang apjirugi	Ylätorjunta+lyönti eteenpäin
Geumgana yeopjirugi	Ylätorjunta+lyönti sivulle
Pyojeok jirugi	Lyönti kohteeseen ( kämmeneen)
Danggyeo teok jirugi	Tartunta+lyönti kaulaan

Dwi jirugi  
Jecho jirugi  
Dubon jirugi  
Sewo jirugi  
Dangyo jirugi  
Aagum son tsiruki  
  
digeut ja jireugi  
  
Tsiruki = jiruki

Löynti taaksepäin hartian yli  
Tuplalyönti rystyset alaspäin  
Kaksilyöntiä  
Pystysuora lyönti  
Vetolyönti  
Lyönti peukalon hakasella kaulaan  
  
U-lyönti

### **Iskut**

Sonnal mok chigi  
Sonnal bakat chigi  
Ape chigi  
  
Dong jumok bakkat ghigi  
  
Sonnal chigi  
Palkoop chigi  
  
Deungjumeok ape chigi  
  
Deungjumeok geodeureo ape chigi  
Deungjumeok tigyu ape chigi  
Deungjumeok danngyeo teok chigi  
  
Mejumeok bakat chigi  
  
Batangson teok chigi  
Jebipun mok chigi  
  
Palgup dolryeo chigi  
  
Palgup olryeo chigi  
Palgup yeop chigi  
Doo mejumeok yang yeopguri chigi  
Bamjumeok soseum chigi  
Ageumson mok chigi  
Meongeo chigi  
  
Mohri chigi  
  
An chigi  
Kal jabi

Kämmensyrjäisku kaulaan ulkokautta  
Kämmensyrjälyönti kaulaan sisäpuolelta  
Lyönti rystysillä  
  
Isku rystysillä sivuittain  
  
Veitsikäden lyönti  
Kyynerpää lyönti  
  
Isku eteenpäin nyrkin selkäpuolella  
  
Edellinen+toinen käsi rinnalla  
Näpsäytysisku eteenp.nyrkin selkäpuolella  
Tartunta+isku nyrkin selkäpuolella leukaan  
  
Isku nyrkin alaosalla ulospäin  
  
Isku kämmenellä leukaan  
Ylätorjunta+isku kaulaan kämmensyrjällä  
  
Kiertävä kyynärpääisku sivulta  
  
Kyynärpääisku ylöspäin  
Kyynärpääisku sivulle  
Isku sivulta kylkiin nyrkin alaosilla  
Isku keskisormien toisilla nivelillä  
Isku kaulaan etusormen ja peukalon välillä  
Isku kyynärpäillä sivuille  
  
Isku päällä  
  
Sivu koukkulyönti  
Puukkoisku

### **Pistot**

Pyeonsonkeut seweo chireugi  
Pyeonsonkeut eoepo chireugi  
  
Pyeonsonkut jecho chireugi  
  
Gawisonkeut chireugi  
Hansonkeut chireugi

Pisto sormenpäillä(pystysuorassa)  
Pisto sormenpäillä (kämmen alaspain)  
  
Pisto sormenpäillä (kämmen ylöspäin)  
  
Pisto etu-ja keskisormella  
Pisto yhdellä sormenpäillä

## **Potkut**

Apcha olrigi	Jalannostopotku
Naryo chagi	Kirvespotku
Jjikea chagi	Koukkupotku
Ap chagi	Etupotku
Moorup chagi	Potku polvella
Apchuk dolryeo chagi	Kiertopotku päkiällä
Baldung dolryeo chagi	Kiertopotku jalkapöydällä
Yeop chagi	Sivupotku
Miro chagi	Työntöpotku
Biteulreo chagi	Vääntöpotku
Pyejec chagi	Kehäpotku ulkokautta
Huryeo chagi	Kehäpotku sisäkautta
Dwidola yeop chagi	Takakautta sivupotku
Momdolryeo chagi	Takakiertopotku
Nachuo momdolryeo chagi	Pyyhkäisytakakierto
Dwit chagi	Takapotku
Nopi chagi	Korkea näytöspotku
Bato chagi	Vastapotku
Balbadak ap chagi	Potku sisäsyryllä eteenpäin
Dwikumchi an chagi	Potku kantapäällä sisäänpäin
Balnal naryo chagi	Kirvespotku jalan ulkosyryllä
Mooreup chigi	Isku polvella ylöspäin
Doobaldangsang	Tulapotku
Twieo ap chagi	Hyppypotku
Twieo dolryeo chagi	Hyppykiertopotku
Twieo yeop chagi	Hyppysivupotku
Twieo jjikea chagi	Hyppykoukkupotku
Twieo naryo chagi	Hyppykirvespotku
Twieo momdolryeo naryo chagi	Hyppytakakauttakirvespotku
Twieo modeumbal ap chagi	Hyppyetupotku molemmilla jaloilla
Twieo modeumbal biteulreo/dolryeo chagi	Hyppyvääntö/kiertopotku mol.jaloilla
Twieo gawi chagi	Hyppysaksipotku
Twieo momdolryeo chagi	Hyppytakakauttakiertopotku
Twieo dwidola yeop chagi	Hyppytakakautta sivupotku
Twieo dwidola yeop chagi	Hyppytakakautta takapotku
Twieo hanbal doobon yeop chagi	Kaksi sivupotkua samalla jalalla ilmassa
Twieo doobal dangsang ap chagi	Kaksi etupotkua ilmassa eri jaloilla
Twieo hanbal ap chagi+yop chagi	Hyppypotku+sivupotku samalla jalalla
Gulreo moorup chagi	Hypähdyssetupotku
Gulreo moorup chagi	Hypähdyspolvipotku
Gulreo yeop chagi	Hypähdysrivupotku
Ditko gulreo jjikea chagi	Etujalan askepid+hypähdyskirvespotku

Ditko gulreo jjikea chagi  
Ditko gulreo dwit chagi

Etujalan askelpid.+hypähdyskoukkupotku  
Etujalan askelpid.+hypähdystakapotku

### **Torjunnat**

Are maki  
Are okkoro maki  
Are hetsoo maki  
Are jop maki  
Are pitro maki  
Hanssonal are maki  
Sonnal are maki  
Sonnal are okkoro maki  
Sonnal are jop maki  
Sonnal are hetsoo maki  
Sonnal eorgeoreo are maki  
Han sonnal are maki  
Han sonnal are pitro maki  
Batangson are maki  
Geodeureo maki  
Palmok are maki  
Palmok geodeireo are maki  
Doo palmok hetsoo maki  
Palmok are yeop maki  
Palmok geodeureo are yeop maki  
Palmok geumgang are maki  
Sonnal geumgang area maki  
Owesanteul maki  
Sonnal owesantul maki  
Momtong maki  
Momtong hetsoo maki  
Momtong baggat maki  
Momtong jop maki  
Momtong pitro maki  
Sonnal momtong maki  
Sonnal momtong bakkat maki  
Sonnal momtong hetsoo maki  
Sonnal momtong jop maki  
Han sonnal momtong maki  
Han sonnal momtong jop maki  
Han sonnal momtong an maki  
Han sonnal momtong bakkat maki  
Han sonnal momtong pitro maki  
An palmokmantong jop maki  
An palmok momtong bakkat maki  
Batangson momtong maki  
Geodeureo momtong maki  
Geodeureo momtong bakkat maki  
Bakat palmok momtong bakat maki  
Bakat palmok momtong anmaki

Alatorjunta  
Ala ristikkäistorjunta  
Alatorjunta molemmin käsin  
Alatorjunta hevosseisonnasta  
Alatorjunta ulospäin vastakkaisella kädellä sivulle  
Alatorjunta kämmensyrjällä  
Alatorjunta kämmensyrjällä toinen käsi merkillä  
Ala ristitorjunta kämmensyrjällä hevosseisonnasta  
Alatorjunta kämmensyrjällä hevosseisonnasta  
Alatorjunta molemmin käsin kämmensyrjällä  
Ristikkäistorjunta alas kämmensyrjällä  
Alatorjunta kämmensyrjällä toinenkäsi vyöllä  
Alatorjunta kämmensyrjällä vastakkaisella Kädellä sivulle  
Alatorjunta sisäänpäin kämmenellä  
Alatorjunta toinen käsi merkille lähtee takaa  
Alatorjunta ranteen ulkosyrjällä  
Alatorjunta ranteen ulkosyrjällä toinenkäsi merkillä  
Alatorjunnat sivuille  
Alatorjunta sivulle  
Alatorj.sivulle toinen käsi rinnalla  
Ylä+alatorjunta ranteiden ulkosyrjällä  
Ylä+alatorjunta kämmensyrjällä  
Ylätorjunta ranteen sisäsyrjällä+alatorjunta  
Ylätorjunta ranteen sisäsyrjällä+ alatorjunta avonais käsin  
Keskitorjunta sisäänpäin  
Keskitorjunta molemmin käsin  
Keskitorjunta ulospäin  
Keskitorjunta hevosseisonnasta sivulle  
Keskitorjunta ulospäin vastakkaisella kädellä  
Keskitorjunta kämmensyrjällä toinen käsi merkillä  
Keskitorjunta kämmensyrj.ulosp.t.käsi merkillä  
Keskitorjunta molemmin käsin kämmensyrjällä  
Keskitorjunta kämmensyrjällä hevosseisonnasta  
Keskitorjunta kämmensyrjällä toinen käsi vyöllä  
Keskitorjunta kämmensyrjällä hevosseisonnasta  
Keskitorjunta ulospäin kämmen peilinä t.käsi vyöllä  
Keskitorjunta kämmensyrjällä ulospäin t.käsi vyöllä  
Keskitorjunta ulospäin kämmensyrjällä vast.kädellä  
Keskitorjunta ulosp. Ranteen syryjällä hevosseisonta  
Keskitorjunta ulospäin ranteen sisäsyrjällä  
Keskitorjunta sisäänpäin kämmenellä  
Keskitorjunta sisäänpäin toinen käsi merkillä lähtee takaa  
Keskitorjunta ulospäin toinen käsi merkillä lähtee takaa  
Keskitorjunta ulospäin ranteen ulkosyrjällä  
Keskitorjunta sisäänpäin ranteen ulkosyrjällä

Hanssonaldeung momtong bakat maki  
Batangson momtong nulreo maki  
Batangson momtong anmaki  
Bakat palmok momtong hetsoo maki  
Anpalmok momtong  
Hetsoo maki  
Sonnaldeung momtong hetsoo maki  
Palmok geumgang maki  
Sonnal geumgang momtong maki  
Gawi maki  
Owesanteul maki  
Olgul maki  
Olgul okkoro maki  
Olgul hetsoo maki  
Olgul bakkat maki  
Olgul an maki  
Olgul pitro maki  
Olgul jop maki  
Sonnal olgul maki  
Sonnal olgul okkoro maki  
Sonnal olgul jop maki  
Han sonnal olgul maki  
Han sonnal olgul anmaki  
Han sonnal olgul bakkat maki  
Han sonnal olgul jop maki  
Han sonnal olgul pitro maki  
An palmok olgul pitro maki  
An palmok olgul pakkat maki  
Santeul maki  
Hwangso maki  
Sonnal eotgeoreo olgul maki  
Batangson nulreo maki

### **Muut liikkeet**

Gyeopson  
Bojumeok  
Tong milgi  
Bawi milgi  
Taesan milgi  
Doo jumeok heori  
Jageun dolcheogi  
Keun dolcheogi  
Meongeo paegi  
Nalgeo pyeogi  
Soorion  
Dojang ( myös dotsang)  
Dobok  
Tti  
Suu rion seng  
Ju dan tsa

Torjunta ulospäin kämmenen sisäsyryllä  
Torjunta kämmenellä alaspäin  
Torjunta kämmenellä sisäänpäin  
Torjunta molemmilla käsillä sivuille  
Torjunta molemmilla käsillä  
Sivutorjunta ranteen sisäsyryllä  
Torjunta kämmenien sisäsyryllä sivuille  
Keski+ylätorjunta  
Keski+ylätorjunta kämmenen syryllä  
Ala+keskitorjunta  
Ala+keskitorjunta yhtä aikaa eri suuntiin  
Ylätorjunta  
Ylä ristitorjunta  
Ylätorjunta molemminkäsin ulospäin  
Ylätorjunta ulospäin  
Ylätorjunta sisäänpäin  
Ylätorjunta ulospäin vastakkaisella kädellä  
Ylätorjunta sisäänpäin hevosseisonnasta  
Ylätorjunta kämmensyryllä toinen käsi merkillä  
Yläristitorjunta kämmensyryllä toinen käsi merkillä  
Ylätorjunta kämmensyryllä ulosp.  
Hevosseisonta  
Ylätorjunta kämmensyryllä toinen käsi vyöllä  
Ylätorj.ylösp.kämmen peilinä t.käsi vyöllä  
Ylätorjunta kämmensyryllä ulospäin t.käsi vyöllä  
Ylätorjunta kämmensyryllä hevosseisonta  
Ylätorj.ulosp.kämmensyryllä vastakkaisella kädellä  
Ylätorj.ulosp.vastak.kädellä ranteen sisäsyryllä  
Ylätorj.ulospäin nyrkin kämmenpuoli peilinä  
Vuoritorjunta  
Kaksi ylätorjuntaa  
Ristikkäisylätorjunta kämmensyryllä  
Torjunta kämmenellä

Kämmen toisen käden kämmenselän päälle  
Vasen kämmen oikean nyrkin päällä  
Kädet työntö eteen etusormi ja peukalo yhdessä  
Edellinen sivuille  
Kädet työnnettynä eteen toinen ylös toinen alas  
Molemmat nyrkit kyljillä  
Toinenkäsi kyljellä toinen vatsan edessä  
Edellinen , mutta käsi ylempänä  
Kynnärpäiden nosto sivuille  
Työnnöt sivuille  
Harjoitustapahtuma  
Harjoitus sali  
Taekwondo puku  
Vyö  
Oppilas  
Mustavyö



Poom	Alle 15vuotias mustavyö
Dan	Mestari asteet
Gup	Oppilas asteet
Gwan jam nim	Mestari 7-9 dan
Sa bo nim	Opettaja 4-6 dan
Kjo sa nim	Ohjaaja 1-3 dan
Chopoja	Alkeiskurssilainen
Sa bum nim	Pää opettaja
Kwan stang nim	Mestari jonka oppilaissa opettajia
Jokyo nim	Apuopettaja
Seonbae	Seniori
Hubae	Juniori
Taekwondo jeongshin	Taekwondo henki
Kwanwon seonseo	Oppilaan vala
Dojang gyuchik	Koulun säännöt
Seunggeub shimsa	Vyökoe
Muknyeom	Mietiskely
Kukkie	Kumarrus kansallislipulle
Sabeom nim kay kyunge	Kumarrus pääopettajalle
Deuiro dora	Käännä selin
Bandae	Vastakkais
Oen jjok	Vasen
Oreun jjok	Oikea
Ab	Etu
Dwi	Taka
Joonbi undong	Lämmittely
Bunjam sijak	Keskittymis harjoitus
Cha ryeo	Huomio
Swieo	Lepo
Joonbi	Valmis
Sijag	Aloittoa
Baro	Seis
Galryeo	Erilleen
Geuman	Loppu
Barbagua	Puolenvaihto
An ju	Istua alas
Il u sut	Nousta ylös
Koo ryung ud shi	Liikkua ilman kommentoa
Ki hap	Huuto ( koota voimaa)
Chong	Sininen
Hong	Punainen
Joosim	Tuomari
Seung	Voittaja
Pil seung	Varma voitto
Jeon	Erä ottelussa
Joo sim	Tuomari
Kyonggo	Varoitus
Baro	Tasan
Deuk jeom	Saatu piste
Kyesok	Otelkaa
Kalyeo	Seis(ottelussa)

Chung sung  
Hong sung  
Baro  
Zu  
Antso

Sininen on voittaja  
Punainen on voittaja  
Paluu aloitus asentoon  
Ollaan vapaasti  
Istumaan risti-istunta

### **Luvut**

Hana	1
Tul	2
Set	3
Net	4
Tasot	5
Josot	6
Ilkup	7
Jodol	8
Aup	9
Jol	10
Jolhana	11
Joltul	12
Jolset	13
Jolnet	14
Joltasot	15
Joljosot	16
Joliilkup	17
Joljodol	18
Jolaup	19
Sumul	20
Seoreun	30
Maheum	40
Shiun	50
Yehsoon	60
Ilhuen	70
Yoeduen	80
Ahven	90
Baek	100

### **Järjestysluvut**

Il	1.
Ii	2.
Sam	3.
Saa	4.
Oo	5.
Juk	6.
Tsil	7.
Pal	8.
Kuu	9.
Ship	10.
Ship il	11.
Ship ii	12.

Ship sam	13.
Ship saa	14.
Ship oo	15.
Ship juk	16.
Ship tsil	17.
Ship pal	18.
Ship kuu	19.
Ii ship	20.
Sam ship	30.
Sa ship	40.
Oh ship	50.
Yook ship	60.
Chil ship	70.
Pal ship	80.
Koo ship	90.

### **Yleistä**

Annjong	Terve (yleistervehdys tutulle)
Annjong haseyo	Päivää (hyvää päivää)
Annjong hasimnikka	Hyvää päivää ( kohtelias muoto)

### **Hyvästejä**

Annyonghi kashipsio	Toinen lähtee itse jäät
Annyonghi kieshipsio	Itse lähdet toinen jää
Annyonghi tsumushipsio	Hyvää yötä
Oso oseio	Tervetuloa
Kansa hamnida	Kiitos
Komap sumnida	Kiitos
Ne	Kyllä ,joo ,täällä
Je	