

Taekwondo – jalan ja käden tie

Jari Hintsanen

Kansi: Kukkiwonin näytösjoukkue, Gyeonghuigung palatsi, Soul, Etelä-Korea, 2009. Lähde: tekijä.

Suomen tietokirjailijat ry ja Tiedonjulkistamisen neuvottelukunta (TJNK) ovat tukeneet kirjaa apurahalla.

Copyright © Jari Hintsanen 2014

ISBN 978-952-93-3321-9

Tammerprint Oy
Tampere 2014

Sisällys

<i>Esipuhe</i>	5
<i>Johdanto</i>	6
<i>I Taekwondon historia</i>	9
Taistelutaitojen historiallisten seikkojen moninaiset tulkinnat	10
Taekwondo – muinaisten, korealaisten taistelutaitojen perillinen?	11
Taekwondo ja arkeologiset löydöt	13
Taekwondo ja sotilaalliset tekstit	14
Muinaisten soturien varjo – hwarang	16
Hwarangin alkuperä	17
Taekwondo vs. taekkyeon	20
Päätelmiä historiallisista seikoista	23
Taekwondon myrskyiset kehitysvuodet	25
Taekwondo-koulujen synty vuosina 1944–46	26
Chung Do Kwan (1944)	28
Yun Moo Kwan Kong Soo Do Bu / Ji Do Kwan (1946)	29
Moo Duk Kwan (1945)	30
YMCA Kwon Bup Bu / Chang Moo Kwan (1946)	32
Song Moo Kwan (1944/46)	33
Korean sodan (1950–53) jälkeen perustettuja kouluja	34
Oh Do Kwan (1954)	34
Jung Do Kwan (1954)	38
Han Moo Kwan (1956)	39
Kang Duk Won (1956)	39
Koulujen yhdistymiskehitys	39
Karatan vaikutus taekwondon kehittymiseen alkuvaiheessa	43
ITF – International Taekwon-Do Federation	49
Kukki-taekwondon ja Maailman Taekwondoliiton (WTF) synty	50
Taekwondo Pohjois-Koreassa	53
Taekwondo Suomessa	58
WTF/Kukkiwon-tyyli	58
ITF-tyyli	62
<i>II Taekwondon olemus ja periaatteet</i>	<i>64</i>
Taekwondon olemus	64
Mitattavat tavoitteet – vyöjärjestelmä	67
Tekninen perusta – kolme tukijalkaa	69
Perustekniikat	70
Murskaus – kohti vapautunutta mielentilaa	71
Liikesarja – Poomsae / Poomse / Hyung / Tul	73
Liikesarjojen evoluutio	77

Liikesarjojen tulkintatasot	78
Muodosta vapautuminen	80
Ottelu – Kyorugi	82
Kilpaottelun alkutaipaleet	83
Kohti uusia potkutekniikoita – voimankäytöstä nopeuteen	85
Modernin kilpataekwondon nousu	87
Citius, altius, fortius – kohti olympialaisia	87
Kohti itsepuolustusta – Askelottelut	90
Itsepuolustus – Hosinsul	92
Aggression ja väkivallan määrittelystä	94
Väkivalta suomalaisessa yhteiskunnassa	95
Oikeus puolustaa itseään ja Suomen laki	99
Väkivaltaisen hyökkäyksen piirteet	102
Itsepuolustuksen etäisyydet	104
Ennaltaehkäisevä toimintatapa – tilannetietoisuus	104
Stressireaktiot ja itsepuolustus	106
Jähmettyminen	108
Tilanteen arviointi	110
Puolustautumisen ajoittaminen	111
Harjoittelu – taitojen ja valmiuksien kehittäminen	113
Väkivaltilanteen jälkihoito – psyykkinen ensiapu	114
<i>III Taekwondo – toiminnan filosofiaa, filosofiaa toiminnassa</i>	117
Osallistuva liikunnanfilosofia	117
Elämää mustan vyön jälkeen	119
Opettajuus	122
Meditaation rooli	125
Meditaation tekniikasta ja kehon asennosta	127
Harjoituksen syventäminen, vaihe 1	128
Harjoituksen syventäminen, vaihe 2	128
Harjoituksen syventäminen, vaihe 3	129
Minä – ”heiluva ovi”	129
Tekniikasta kohti taitoa – taidosta kohti elämäntapaa	130
Harjoituksen tie	133
Do – Taekwondo elämäntapana ja henkisenä tienä	134
Taekwondon merkitykset	135
Taekwondo ja henkinen kasvu	138
<i>Lähteet</i>	142
Henkilökohtaiset tiedonannot	155
<i>Viitteet</i>	156