





## KÄDEN OSAT

son käsi joomuk nyrkki

ap joomuk nyrkin etupinta
dung joomuk nyrkin rystyspuoli
yop joomuk nyrkin sivupinta
mit joomuk nyrkin kämmenpuoli

ghin joomuk pitkä nyrkki
pyun joomuk avoin nyrkki
joonji joomuk keskisorminyrkki
inji joomuk etusorminyrkki
umji joomuk peukalonyrkki

palmok ⅓ ranteesta kyynärpäähän

an palmok ⅓ ranteesta kyynärpäähän, sisäpuoli bakat palmok ⅙ ranteesta kyynärpäähän, ulkopuoli

dung palmok ⅓ ranteesta kyynärpäähän,

kämmenselän puoli

mit palmok 1/3 ranteesta kyynärpäähän,

verisuonten puoli

sonkal veitsikäsi, kämmensyrjä

dung sonkalkämmensyrjä peukalon puoleltasonkal batangveitsikäden alapuolella oleva luu

palkup kyynärpääsonkut sormenpäät

opun sonkut sormenpäät suorana/litteät

sormenpäät

sun sonkutdwijibo sonkutkäänteiset sormenpäät

homi sonkut sormenpäät 90 asteen kulmassa

sonbadakkämmenbandal sonkämmenkaarisondungkämmenselkägomsonkarhunkämmen

sonkarak sormi umji peukalo

jipge son sormipinsetit (peukalo + etusormi) jiap sormipinsetit (peukalo + muut

sormet)

umji batang peukalon alapuolella oleva luu

sonkarak badak kämmenestä neljän sormen pinta sonmok dung ranteen taitekohta kämmenselän

puolelta

varpaat

**JALAN OSAT** 

balkut

baljalkabaldungjalkapöytäbalkalulkosyrjäbalkal dungsisäsyrjä

kyong gol sääri

an kyong gol säären sisäosa

dwit kyong gol pohje

bakat kyong gol säären ulko-osa

moorup polvi apkumchi päkiä

**dwitkumchi** kantapohja

dwitchook kantapään takaosa

balgarak nal pikkuvarpaan päkiäluuyop bal badak jalkapohjan ulkosyrjä

balmok nilkkabalmok gwanjol nilkkanivel

**KEHON MUITA OSIA** 

mori pää hudoo takaraivo ima otsa mok kaula, niska hartiat euhke gasum rinta myong chi pallea bokboo vatsa nivuset sataguni

ITF International Taekwon-Do Federation
AETF All European Taekwon-Do Federation
SITF ITF Finland (Finnish Taekwon-Do Federation)
HYTKD Helsinki University Taekwon-Do

itftkd.sport itfeurope.org taekwon-do.fi hytaekwondo.fi