



## Komposition av Taekwon-Do



För att lättare visa vägen för sina studenter vad Taekwon-Do är skapade Gen. Choi Hong Hi en Taekwon-Do cirkel som han kallade: Soonhwan Do.

Genom detta vill han visade att Taekwon-Do är en följd av fem undergrupper utan början eller slut. Varje undergrupp kommer automatiskt i en annan och på det sättet görs de till den riktiga Taekwon-Do konsten. För att uppnå målet behöver man praktisera alla 5 grupper.

- **Mönsterträning - Tul**
  - Utvecklar vighet, elegans, balans och koordination.
- **Grundträning - Gibon Yonsup**
  - Utvecklar exakthet och lär ut metoden, principen och meningen.
- **Sparring - Matsogi**
  - Utvecklar ödmjukhet, mod, vakenhet, precision, flexibilitet och självkontroll.
- **Redskapsträning - Dallyon**
  - Ex. slagbräda, träningssäck, hopprep, mitsar m.m
- **Självförsvar - Hosin-Sul**
  - Fritagning ur grepp, kast, fall och försvar mot beväpnad motståndare.