

Han Moo Do -harjoitukset alkavat perustekniikoilla ja helpoimmilla liikkeillä ja liikesarjoilla. Vähitellen siirrytään vaativampiin ja enemmän taitoa vaativiin liikkeisiin ja tekniikoihin. Jo alkeiskurssilla painotetaan fyysisen ja henkisen kunnon kehittämistä, koska myöhemmin, kun harjoittelussa on edetty pidemmälle, vaatii ylempien vöiden tekniikka hyvää fyysistä ja henkistä valmiutta.

Harjoitukset alkavat aina alkulämmittelyllä ja venyttelyllä sekä yleensä lihaskuntoharjoittelulla, jonka jälkeen siirrytään varsinaiseen tekniikkaharjoitukseen. Kaikki suoritukset tulee aluksi tehdä oman kunnon mukaan, ja vasta myöhemmin siirrytään kovempaa kuntoa vaativiin harjoituksiin, kun riittävä peruskunto on saavutettu.

---

## Käyttäytyminen

Han Moo Do harjoittelija kunnioittaa harjoituspaikkaansa ja kumartaa harjoitussaliin sekä tullessaan että lähtiessään. Opettajaa puhuteltaessa kumarretaan, ja myös harjoitusparille tehdään kumarrus pariharjoittelun alussa ja lopussa. Kesken harjoitusten harjoitussalista poistumiseen on kysyttävä lupa harjoitusten vetäjältä. Näillä käyttäytymissäännöillä opetetaan harrastajaa kunnioittamaan ihmisiä myös harjoitussalin ulkopuolella. Harjoituksissa ei saa käyttää koruja, ja kynnet on pidettävä lyhyinä.

Teeriniemen väestösuojan budosalilla on yleisten käyttäytymissääntöjen ohella myös muutamia erityissääntöjä, joita on ehdottomasti noudatettava:

- Jalat on pestävä ja kuivattava ennen matolle siirtymistä.
- Pukuhuoneesta matolle siirrytään tossut tms. jalassa.
- Kenkien käyttö matolla on kielletty.
- Edelliselle harjoitusryhmälle on annettava harjoitusrauha, ja matolle siirrytään vasta

## Harjoittelu

12.04.2011 20:27 - Viimeksi päivitetty 13.04.2011 07:07

---

oman harjoitusvuoron alkaessa, vastaavasti harjoitusten päätyttyä poistutaan ripeästi pukuhuoneen puolelle.