

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2012



Taekwon-Do Tornion lämmittelyvinkit | Vuoden palkitut | Seuraesittelyssä Hosin Sul
Julia Crossin seminaari | Espoon juniorit | Henkilöesittelyssä Heli Karjalainen | Junioreiden kesätreenivinkit

Puheenjohtajan palsta

Vuosi 2012 saatiin vauhdikkaasti käyntiin kun moninkertainen Euroopan- ja maailmanmestari *Tomasz Barada* veti otteluseminaarin Black Eagle Taekwon-Don kutsumana tammikuussa Tampereella. Jatkoa legendojen seminaareille on luvassa myös ensi vuonna. Myös toukokuussa saatiin nauttia huippuopetuksesta kun toinen moninkertainen arvokisamitalisti *Julia Cross* veti oteluleirin Ylöjärvellä. Oli ilahduttavaa nähdä monien kilpailijoiden idoli vetämässä leiriä hyväkuntoisena kaikista vaikeuksista selvinneenä. Sabonim Cross on hyvä esimerkki uutteruudesta ja lannistumattomasta hengestä.

Suomeen saatiin jälleen uusi Euroopan mestari kun *Veera Häyrynen* voitti kultaa naisten IV-VI dan liikesarjoissa EM-kilpailuissa Sloveniassa. Vielä merkittävämmästä ”mestaruudesta” vastasi kuitenkin Sahyunnim *Lieke*, joka ensimmäisenä suomalaisena saavutti mestari-arvon (7. Dan) Skotlannissa pidetyssä vyökokeessa. Sahyunnim Liekkeen haastattelun voit lukea lehden sivulta 5. Onnittelut molemmille mestareille!

Liiton toiminnan uudistamista on jatkettu huhtikuussa pidetyn hallituksen ja valiokuntien workshopin avulla ja jatkossa liiton operatiivinen toiminta on entistä enemmän valiokuntien hoidettavana. Erityisesti junioritoimintaa pyritään kehittämään

aktiivisesti hieman isomman valiokunnan voimin. Lisäksi liiton toimintaa kehitetään muun muassa päivittämällä koulutusjärjestelmä I-III tasoiseksi sekä laatimalla tukipaketti uusien seurojen perustamista varten.

Muutaman vuoden tauon jälkeen uusia seuroja on ilahduttavasti tuloillaan ja toimintaa on saatu elvytettyä muutamalla paikkakunnalla, mikä on hyvä merkki aktiivisesta toiminnasta. Mikäli olet harkitsemassa uuden seuran perustamista, ota rohkeasti yhteyttä liittoon niin pyrimme auttamaan mahdollisuuksien mukaan!

Tapahtumakalenteri on kevätkokouksen jälkeen jälleen päivitetty liiton nettisivuille ja monia mielenkiintoisia tapahtumia on jälleen tulossa. Perinteinen tekniikkaleiri järjestetään nyt ensimmäistä kertaa sekä syksyllä että keväällä syys- ja kevätleireinä, joille toivotaan osallistumista kaikista seuroista mahdollisimman runsaslukuisesti. Laita päivät kalenteriisi jo nyt!

Aurinkoista Taekwon-Do kesää kaikille!

Heli Karjalainen
puheenjohtaja

Tapahtumakalenteri 2012:

KESÄKUU	30.6.-1.7.	IUC - International Umpire Course	<i>Irlanti</i>
HEINÄKUU	27.-29.7.	Taekwon-Do Kids development -kurssi	<i>Espanja</i>
ELOKUU	25.-26.8.	Taekwon-Do leiri	<i>Aitoo</i>
SYYSKUU	1.9.	A-junioreiden kilparyhmän leiri	<i>Varala, Tampere</i>
	7.-9.9.	IIC	<i>Dominikaaninen tasavalta</i>
	8.9.	Tuomarikurssi	<i>Tampere</i>
	9.9.	C-valmentajakurssi	<i>Tampere</i>
	22.-23.9.	Joukkue- ja juniorikilpailut	<i>Tampere</i>
	22.9.	Opettajien (IV-VII dan) tapaaminen	<i>Tampere</i>
LOKAKUU	22.-23.9.	Jaroslav Suskan seminaari	<i>Utrecht, Hollanti</i>
	4.-7.10.	World Cup	<i>Englanti</i>
	14.10.	Syyskokous	<i>Tampere</i>
	27.-28.10.	Valtakunnallinen Syysleiri	<i>Tampere</i>
MARRASKUU	4.11.	Dan-koe (I-V dan)	<i>Tampere</i>
	9.-10.11.	Hallituksen ja valiokuntien workshop	
	17.11.	Pikkutiikeri Cup	<i>Ylöjärvi</i>
	17.-18.11.	Taekwon-Do leiri	<i>Oulu</i>
	24.-25.11.	Tactical Edge (itsepuol.) Mark Davis	<i>Tampere</i>

태권도

Taekwon-DoLife 1/2012

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Pyykkönen
Taittaja Kirsi Ervasti
Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry.
Painos 1100 kpl
Paino Erweko Oy
Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2
Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2012:
1/2012 kesäkuu, 2/2012 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot
Päätoimittaja Inka Pyykkönen
puh. 045-6311292, email: tkdlife@taekwon-do.fi

SLU yhteystiedot
Lajipalvelutoimisto
Lajipalvelut / Radiokatu 20, 00093 SLU
Taneli Tiilikainen, 09–34813135
taneli.tiilikainen@slu.fi

Kiitokset
Jukka Ahola, Ismo Heikkinen, Joonas Heikkinen, Veera Häyrynen, Henriikka Ikäheimo, Markus Into, Tanja Kangasniemi, Heli Karjalainen, Karim Khanji, Antti Kukkonen, Henni Kristo, Olli Leino, Thierry Meyour, Matti Miinala, Minna Minkkinen, Laura Nikkola-Kuusisto, Sandra Pelkonen, Juha Pätsi, Kalle Ristola, Esa Salminen, Jari Sihvonen, Esa Vainikainen, Janne Vuononvirta ja Tuomas Ylimäinen

Kansikuvassa 1/12:
SM -kisoissa helmikuussa Pekka Varis julistaa miesten -71 kiloisten ottelun Suomen mestariksi Samuli Rossin.

Kuva: Juha Pätsi



Pääkirjoitus

Hyvä huono kesätauko

Olen harrastanut Taekwon-Doa noin puolet elämästäni. Siihen mahtuu useita taukoja, pääasiassa lyhyitä, mutta myös muutama vähän pidempi. Aluksi kesätaukoja ei ollut, sillä vaikka kotipaikkakuntani oli erittäin pieni, oli meille järjestetty myös kesäharjoituksia, kiitos ylempien väiden. Ensimmäisenä Taekwon-Do –kesänäni treenasin niin ahkerasti, että kesän lopuksi kävin vyökokeessa. Syksyn harjoitusten alkaessa tauon pitäneet treenikaverit ihmettelivät, miten olin kesän aikana voinut saada uuden vyöarvon, silloin kun olisi pitänyt lomailla!

Tuon kesän jälkeen olen treenannut useimpina kesinä. Opiskeluaikoina vietin kesäillat töissä, ja treenaaminen jäi oman harjoittelun varaan. Rehellistä kesätaukoa en kuitenkaan pitänyt kuin vasta viime kesänä, sekin käytännön syistä. Kolmen kuukauden treenitauon jälkeen huomasin olevani rapakunnossa, mutta treenausintoni oli huipussaan. Ennen syyskauden alkamista suuntasin treenisalille itsekseni pari kertaa, ihan vain tarkistamaan, etteivät liikesarjat olleet kadonneet lihasmuistista.

Vaikka kesätauko ei ollutkaan oma valintani, ei se haitannut. Vuosien treenin jälkeen pieni tauko tuli tarpeeseen, ja keräilinkin motivaatiota kolmen kuukauden ajan, ja syksyllä harjoitusten alkaessa treenimotivaatiota oli vaikka muille jakaa. Osallistuin kaikkiin mahdollisiin harjoituksiin ja nautin joka ikisestä hetkestä. Sama motivaatio pysyi yllä läpi kevään, mutta ensi kesänä aion kuitenkin tehdä toisin: treenaan ahkerasti koko kesän, aivan kuten aina ennenkin.

Vaikka kesäisin Taekwon-Do –harjoituksia ei järjestetä kaikilla paikkakunnilla, voi lajia silti treenata kesän aikana. Tästä lehdestä löytyy parikin vinkkiä kotona treenailuun. Taekwon-Do Akatemian *Antti* kirjoitti mielikuvaharjoittelusta, Taekwon-Do Centerin *Sandra* taas paneutui kirjaamaan useita junioreille suunnattuja ohjeita kesäharjoitteluun, joita toki voimme me senioritkin hyödyntää vapaasti. Loistavista vinkeistä voi poimia omaan harjoitteluun parhaiten sopivat, tai ottaa koko treeniohjelman sellaisenaan omaan käyttöönsä. Jos taas treenaaminen kesällä ei innosta, voi olla hyvä pitää pientä paussia ja kerätä motivaatiota syksyn treenejä varten. Tärkeää on kuitenkin pitää itsensä liikkeessä, ja Taekwon-Do –harjoitukset voikin kesäksi vaihtaa vaikkapa uimiseen tai rantalentopalloon. Kaikesta on joka tapauksessa hyötyä, kun syksyn treenit taas alkavat!

Leppoista treenikesää toivottaen,

Inka



Ps. Kiitos *Anna-Maija Kinnuselle* upeista lehdistä! Nyt puikkoihin astuu *Kirsi Ervasti*, joka tästä lähin huolehtii Lifen ulkoasusta.

Sisältö

> TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1 /12 |

2	PUHEENJOHTAJAN PALSTA ja TAPAHTUMAKALENTERI	14	TOMASZ BARADAN SEMINAARI <i>Black Eaglen järjestämä tammikuinen seminaari Tampereella oli monelle osallistujalle ikimuistoinen.</i>
3	PÄÄKIRJOITUS	24	Henkilöesittelyssä HELI KARJALAINEN <i>Suomalaisen Taekwon-Don eteen valtavasti töitä tehnyt Heli Karjalainen joutui lopettamaan pitkän kisauransa. Nyt edessä ovat uudet haasteet.</i>
6	KOLUMNI <i>Liiton kilpailuvastaava Olli Leino pohtii, miten kilpailemisen saisi koskemaan jokaista harrastajaa.</i>	32	JUNIOREIDEN KESÄTREENIVINKIT <i>Taekwon-Do Centerin Sandra Pelkonen kokosi juniorille kasan kesätreenivinkkejä.</i>
10	Seuraesittelyssä HOSIN SUL <i>Hailogostaan tunnistettava helsinkiläinen Hosin Sul kerää harrastajia heistä, jotka muuttavat pääkaupunkiin muualta.</i>	35	YHTEYSTIEDOT
12	TAEKWON-DO ETIKETTI <i>Thierry Meyour muistelee tapaamisiaan Kenraali Choi Hong Hin kanssa ja vertaa kokemuksiaan maailman etiketin tasosta suomalaisen protokollaan.</i>		

Dankoetuloksia

	10.12.2011, HELSINKI JA TAMPERE		21.4.2012, TAMPERE
II DAN	<i>Andrea Meinander</i> , Helsingin yliopiston Taekwon-Do	II DAN	<i>Sami Mansikkaviita</i> , Black Eagle
	<i>Sanna Rantasaari</i> , Black Eagle Taekwon-Do	I DAN	<i>Ruijie Ban</i> , Black Eagle
I DAN	<i>Henri Lipponen</i> , Helsingin yliopiston Taekwon-Do		<i>Antti Holmen (jr.)</i> , Black Eagle
	<i>Olli-Pekka Jortikka</i> , Hosin Sul		<i>Jukka Holmen (jr.)</i> , Black Eagle
	<i>Varpu Kurvinen</i> , Hosin Sul		
	11.12.2011, OULU	VII DAN	11.-12.5.2012, LIVINGSTON, ISO-BRITANNIA
III DAN	<i>Inka Pyykkönen</i> , TKD Akatemia	IV DAN	<i>Marko Lieke</i> , Tampereen TKD Seura
	<i>Juho Posio</i> , TKD Akatemia		<i>Tomi Taskila</i> , ITF Helsinki
	<i>Ismo Heikkinen</i> , TKD Akatemia		
II DAN	<i>Antti Kukkonen</i> , TKD Akatemia	II DAN	19.5.2012, TAMPERE
	<i>Jari Ramberg</i> , TKD Akatemia		<i>Joni Ohtonen</i> , Tampereen TKD seura
	<i>Jouni Alajoki</i> , TKD Akatemia		
	<i>Marjaana Sahlman</i> , TKD Akatemia	II DAN	19.5.2012, OULU
			<i>Tero Paakkari</i> , TKD Akatemia
			<i>Heta Nieminen</i> , TKD Akatemia
	27.-29.1.2012, HERTFORDSHIRE, ISO-BRITANNIA		
IV DAN	<i>Janne Vuononvirta</i> , TKD Akatemia		
	4.2.2012, TAMPERE	II DAN	30.5.2012, YLÖJÄRVI
III DAN	<i>Joonas Heikkinen</i> , Espoon TKD-seura		<i>Tarja Korhonen</i> , Taekwon-Do Center Ylöjärvi
II DAN	<i>Hanna-Maria Seppälä</i> , Tampereen TKD seura		<i>Sanna Latosaari</i> , Taekwon-Do Center Ylöjärvi
	<i>Henna Majanen</i> , Tampereen TKD Seura	I DAN	<i>Saara Lindell</i> , Taekwon-Do Center Ylöjärvi
	<i>Kalle Kivioja</i> , Nokian Taekwondoseura		<i>Joni Pohjonen (jr.)</i> , Taekwon-Do Center Ylöjärvi
I DAN	<i>Nita Mettinen</i> , Tampereen TKD seura		<i>Esa Pehkonen (jr.)</i> , Taekwon-Do Center Ylöjärvi
			<i>Joel Into (jr.)</i> , Taekwon-Do Center Ylöjärvi
	12.2.2012, OULU	II DAN	12.6.2012, OULU
II DAN	<i>Sini Veteläinen</i> , TKD Akatemia		<i>Jutta Jakkila</i> , TKD Akatemia
I DAN	<i>Lotta Keränen</i> , TKD Akatemia		<i>Julia Pätsi</i> , TKD Akatemia
			<i>Samuli Rossi</i> , TKD Akatemia

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

Sahynnumin Marko Lieke, 7. Dan

> TEKSTI JA KUVA: HELI KARJALAINEN

Sahynnumin Lieke aloitti Taekwon-Don harrastamisen vuonna 1980 Tampereella Ahjolassa ja vetäjinä toimivat *Erkka Keinänen* (IV dan) ja edesmennyt *Markku Koski* (2 gup). Vuonna 1981 hän siirtyi treenaamaan Ekamarketille mestari *Dae Jin Hwangin* opetukseen. Tällöin treenattiin WTF-tyylin Taekwondoa, sillä ITF rantautui Suomeen vasta vuonna 1985. Siirtyessään ITF:n harrastajiksi Sahynnumin Lieke suoritti vuonna 1986, jonka jälkeen hän on suorittanut vyöarvoja tasaiseen tahtiin ollen lähes jokaisella mustan vyön arvolla Suomen ensimmäinen kyseisen vyöarvon suorittanut.

Mitä on jäänyt Taekwon-Do uralta parhaiten mieleen?

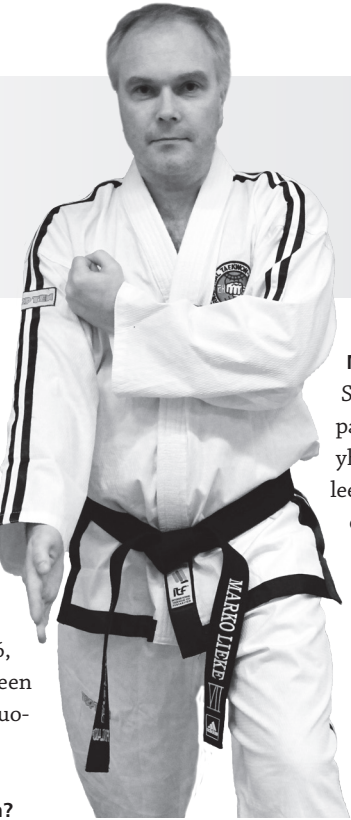
Parhaiten ovat jääneet mieleen maaottelut Ruotsia vastaan 80-luvulla. Maaotteluita oli paljon ja reissut olivat kivoja. Muita mieleenpainuvia tapahtumia ovat olleet 4. Danin vyökoe, jonka Kenraali *Choi Hong Hi* piti sekä vuosi sitten järjestetty Suomen ensimmäinen International Instructor Course (IIC).

Miten harjoittelit 7. Danin vyökokeeseen?

Vyökokeeseen osallistuminen oli yli vuoden projekti, joka alkoi edellisen vuoden huhtikuussa. Valmistautumiseen kuuluivat muun muassa IIC Oulussa ja Englannissa sekä treeniä Nääshallilla iltapäivisin, Ylöjärvellä ja välillä jopa puistossa. Suurena apuna toimi Sabonim *Saija Steckiewicz*, joka kävi harjoittelemassa kanssani esimerkiksi itsepuolustusta, askelotteluita, liikesarjoja. Myös peili toimi hyvänä harjoituskaverina.

Oliko päätös vyökokeeseen osallistumista helppo vai vaikea tehdä?

Päätös oli vaikea tehdä, sillä tiesin sen vaativan paljon yksin treenaamista. Hallille oli vaikea lähteä, mutta kun sinne pääsi, oli helppo ja kiva treenata.



Toukokuussa tehtiin suomalaista Taekwon-Do historiaa kun Marko Lieke Tampereen Taekwon-Do seurasta suoritti ensimmäisenä suomalaisena Taekwon-Do harrastajana mestariarvon, 7 dania. Monelle harrastajalle Sahynnumin Lieke on kuitenkin tuntematon suuruus, joten raotetaan hieman salaisuuden verhoa.

Mitä 7. Dan merkitsee sinulle?

Se on hieno saavutus, mutta se tuo mukanaan myös paljon vastuuta ja yksinäisyyttä. Toivon kuitenkin, että yhteistyö erityisesti opettajien (IV-VI dan) kanssa tulee olemaan aktiivista ja tätä varten aiemmin järjestetyt opettajien kokoukset on tarkoitus herättää henkiin vuosien tauon jälkeen. Täytyy myös muistaa, että te (harrastajat) olette tehneet minusta mestarin, ilman teitä en ole mitään.

Millaisena näet Suomen ITF:n tulevaisuuden?

Uskon, että seuraavan viiden vuoden aikana tulee 5-10 uutta seuraa ja sitä kautta uusia harrastajia. Opettaja-arvoja on jo sen verran paljon, että seuroja tullaan perustamaan, sillä opettaja-arvoilla alkaa olla aikaa ja rohkeutta perustaa oma seura. Toiveena on, että seuroja tulisi lisää myös nykyisten alueiden ulkopuolelle täysin uusiin kaupunkeihin ja kuntiin.

Yhteistyötä eri seurojen ja opettajien välillä tulee lisätä entisestään, sillä on tärkeää olla yhdessä ja viedä asioita yhdessä eteenpäin. Tästä hyvänä esimerkkinä on Tampereella pidetyt niin sanotut seeptra-treenit (IV-VII daneille oma

treeni), joissa opettajat tapaavat ja treenaavat kerran kuukaudessa. Vastaavia treenejä tarvitaan lisää eri puolille Suomea.

Millaisena näet roolisi jatkossa?

Mestariarvo mahdollistaa sen, että Suomessa voidaan graduoida vyöarvoja V daniin asti ja tulen pitämään vyökokeita kaksi kertaa vuodessa. Myös aktiivinen osallistuminen säännöllisiin opettajien kokouksiin on minulle tärkeää.

Itse näen tärkeäksi keskustella avoimesti opettajien kanssa tulevaisuudesta ja yhdessä miettiä miten halutaan jatkossa toimia. Mestariarvo ei mielestäni tarkoita sanelupolitiikkaa, vaan asioita on tärkeää viedä yhteistyössä eteenpäin.

Linkki vinkki

Totally TKD

www.totallytkd.com

About

Download

Select the cover of the issue you wish to read online and a new browser window will open.

Subscribe Free

Write to Magazine

Contact

Advertise

Charity

Back Issues

Subscription

Download Sites

Feedback

Links

Forum

Years

2011

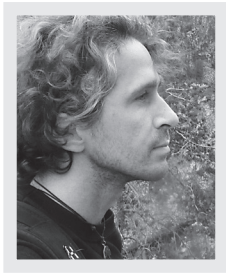
Issues 23 Onwards

Issue 23 January 2011

Issue 24 February 2011

Issue 25 March 2011

Issue 26 April 2011



Kolumni

Lifen kolumnipalstalla puheenvuoron saa Kuopion Yliopiston Taekwon-Do -seuran päävalmentaja ja SITF:n kilpailuvastaava **Olli Leino**.

Maailmalla tapahtuu

Oma harjoitteluohjelma lapsille

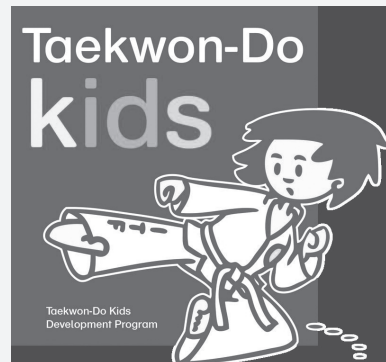
Viime vuoden syyskuussa järjestetyssä Conventionissa esiteltiin lasten opettamiseen tarkoitettu ohjelma. Kyseessä on ITF:n virallinen lasten opetusohjelma, joka on tarkoitettu 3-7 -vuotiaille lapsille. Ohjelma on kehitetty Mestari *Donato Nardizzin* 8.Dan johdolla.

Ohjelman aikana opetellaan Taekwon-Dossa tarvittavat perustaidot kuten salikäyttäytyminen ja periaatteet. Lisäksi opetellaan perusasioita, esimerkiksi toisten huomioon ottamista, kärsivällisyyttä sekä fyysisiä ominaisuuksia, muun muassa tasapainoa.

Taekwon-Do -asioita opetetaan ohjelmassa piilotettuna esimerkiksi tehtäviin. Lapsille opetellaan erilaisia kuunteluasentoja, joista osa on todellisuudessa yksinkertaisia Taekwon-Do -asentoja. Kuunteluasentojen avulla lapset oppivat myös kuria.

Lapsille suunnattu ohjelma pitää sisällään kuusi astetta matkalla valkoisesta vyöstä keltaiseen vyöhön. Yksi suuri haaste on pienitty palasiin, ja sen avulla lapsi voi keskittyä opetelemaan yhden asian kerrallaan. Käytännössä kuusi astetta on toteutettu niin, että ensimmäinen aste on valkoinen vyö, ja aina kukin aste tuo yhden natsan lisää vyöhön aina siihen saakka, kun vyössä on keltainen, vihreä, sininen, punainen ja musta natsa. Tällöin lapsi hallitsee paitsi Taekwon-Don perusasiat, myös kolmen askeleen ottelun ja neljään suuntaan liikkeet.

Lasta tukee opettelussa ohjelmaa varten tehty kirja, joka on kuten kouluissa nähdyt tehtäväkirjat.



”Oon kyllä nähny kisoja ja vois olla kivaa osallistua, mutta enhän mä ole kisaaja ja muut on varmaan parempia.” Onko tuttu yksinpuhelu? Toinen kynnystä nostava tekijä tuntuu olevan perisuomalainen häpeäntunne. Mitä jos mokaan, tai en tiedä mitä tehdä? Ja missä kohtaa sitä piti aina kumartaa? Viimeisessä käymässäni kilpailussa tuli nähtyä nyt sekin, että liikesarja voi unohtua jo ensimmäiseen liikkeeseen. Ja mitä kaveri tekee? Kohauttaa hartioita ja ottaa tunnin päästä ottelussa takaisin sen mitä jäi liikesarjasta hampaan koloon. Kaveri tuli Ruotsista mutten näe etteikö suomalainen voisi tässä tehdä samoin kuin länsinaapuri.

Mutta miksi ylipäätään kilpailla kun jo pelkkä lajin treenaaminen on ylevää? Eikä kaikilla edes tarvitse olla kilpailuviettiä, eihän? Oman kokemukseni mukaan kilpaileminen tarjoaa yhden parhaimmista tavoista tutustua kunnolla sekä itseensä että muihin kanssaharrastajiin. Ihan parhautta on se. Lisäksi se tuo loistavasti esille kaikki lajin pääperiaatteet ja jo kilpailuun osallistuminen, varsinkin ensimmäisellä kerralla nostaa konkreettisesti juuri nämä asiat pintaan. Eli näin kilpailu tukee nimenomaan lajin tuntemusta, todella diipisti. Tulos on ihan oikeasti se toissijainen asia, ja osallistuminen tärkeintä. Olympia-filistä siis.

Opettajien ja ohjaajien tulisi tietysti rohkaista ja kannustaa kaikkia harrastajia osallistumaan kilpailuihin, mutta lopulta se halu lähtee jokaisesta itsestään. Tai sitten siitä naapurikaverista. Sinä, harrastaja keltaisesta mustaan vyöhön, tehkää toistenne kanssa diili osallistua ensi kaudella kilpailuun. Tai vaikka useampaankin. Tärkeintä on käydä kokemassa se fiilis jota vain kamppailulajeissa voi kokea. Ja jos edellisestä kilpailusta on jo vierähtänyt aikaa, sitä hienompaa on astella uudestaan tatamille, vaikka kymmenenkin vuoden luovan tauon jälkeen. Lajina voi olla liikesarjat, ottelut tai murskaukset ja miksei samalla rahalla kaikki lajit kun kerran paikalle asti on hankkiutunut. Unohtakaa se menestyminen ja nauttikaa.

Järkevä päätavoite ensikertalaisella on päästä kokemaan se kisafiilis ja katsomaan mitä toverit naapuriseuroissa ovat syöneet. Tai jättäneet syömättä jos painon pudotus matsiin on ollut tiukkaa. Aina yhtä ”kivaa” on tuo grammoilla hifistely kun siihen huumorilla suhtautuu. Ja jos kilpailuja ei tunnu olevan tarpeeksi lähellä, varatkaa koulun jumppasali ja järjestäkää avoimilla mielin pikkukisoja eri puolilla Suomea. Sieltä saa hyvän ponnahduslaudan isompiin kissanristiäisiin.

Kun nyt pääsin kirjoittamaan, haastankin ihan oikeasti jokaisen mustavöisen aiemmin mustien sarjassa kilpailemattoman osallistumaan ainakin yhteen kilpailuun kaudella 2012-2013 ja esimerkkillänsä vetämään mukaansa muita. Myös värivöiden kuninkuuslaji joukkuekilpailu odottaa syksyn pimeinä viikonloppuina, jolloin ei kuitenkaan olisi mitään parempaakaan tekemistä. Joten jos joukkuemäärä ei edellisestä vuodesta nouse, lupaan henk.koht tulla värväämään tarvittavan määrän henkilöitä joukkueisiin seuraavana vuonna. Ihan teidän etua tässä ajatelen, mieltikkää että teillä on mahtava mahdollisuus päästä kisaamaan. Jotain sellaista mitä tavallinen taatelintallaaja (joka on kyllä sinällään ihan hieno ammatti) ei ikinä pääse kokemaan.

> TEKSTI: TANJA KANGASNIEMI JA HENNI KRISTO

> KUVAT: TUOMAS YLIMÄINEN

Taekwon-Do Torniossa treenin vetäjä huolehtii aina treeneihin sopivan alkulämmittelyn, joka voi olla esimerkiksi peleistä ja leikeistä koostuvia koko kehoa liikuttavia harjoitteita, tai vaihtoehtoisesti erilaisia reaktio- ja ketteryysharjoitteluja. Tärkeintä on, että tulee hiki ja keho lämpenee. Ominaista Tornion seuran alkulämmittelyissä on se, että hauskaa pidetään ja jokainen tulee hyvälle tuulelle. Kuvissa esiintyy Taekwon-Do Tornion junioreita.

LÄMMITTELY VINKIT

TEKNIKKAHIPPA



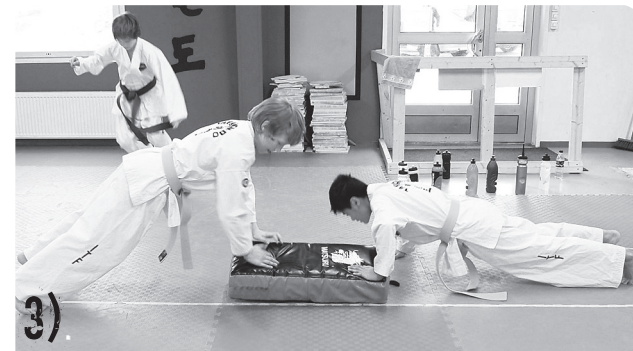
Kaksi tai useampi kiinniottaja. Kun jätät kiinni, teet ennalta määrätyn hyökkäystekniikan (käsi- tai jalkatekniikka). Pelastaja tekee hyökkäystekniikalle oikeaoppisen torjunnan, jonka jälkeen molemmat ovat taas pelissä mukana.

RINKISPURTIT

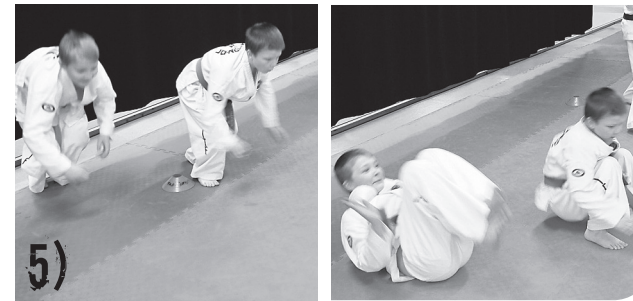


Tehdään iso ringi ja otetaan jako kolmeen tai neljään. Aloitusasento esimerkiksi polkupyöräily, lankku, rapu tai vuori (vain mielikuvitus on rajana). Komennosta (”yksi, kaksi, kolme, neljä”, vaihtoehtoisesti koreaksi) nousetaan mahdollisimman nopeasti ylös ja spurtataan edellä olevaa kaveria kiinni ja palataan takaisin omalle aloituspaikalle (myötä- tai vastapäivään).

KUNTOPIIRI



- 1) Spurtit eteen-taaksepäin
- 2) Tasajalkahyppely
- 3) Punnerrus esteen päälle/yli



- 4) Tasajalkahyppy esteen yli
- 5) Tasajalkahyppy eteen- kuperkeikka taaksepäin
- 6) Polvennostot
- 7) Burpees (punnerrusasento-kyykky-hyppy-kyykky)
- 8) Hyppynaruhyppely/vatsarutistus pallolla

Suomen ITF Taekwon-Do ry palkitsi SM-kilpailujen yhteydessä ansioituneita ihmisiä ja tapahtumia. SITF onnittelee palkittuja!



VUODEN KILPAILIJA

Tiia Kiviranta

Tampereen Taekwon-Do seura

Perustelut: Tiia voitti maailmanmestaruuden II Dan liikesarjoissa Uudessa-Seelannissa



VUODEN JUNIORI

Kalle Kivioja

Nokian Taekwondoseura

Perustelut: Kalle voitti Euroopan mestaruuden voimamurskauksessa Slovakiassa



VUODEN VALMENTAJA

Ilkka Naulapää

Aitoon Taekwon-Do seura

Perustelut: Ilkka on kehittänyt erityisesti juniori-toimintaa sekä seura- että liittotasolla

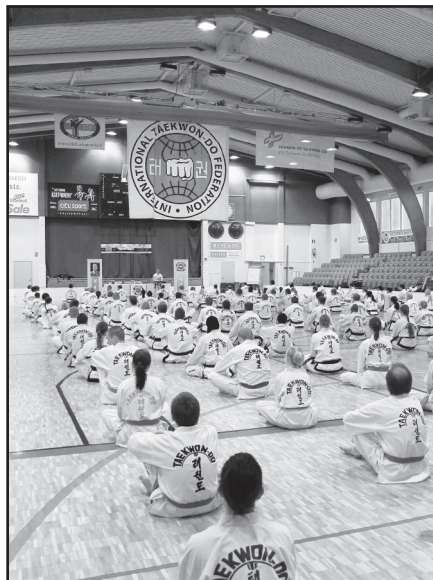


VUODEN TUOMARI

Teppo Häyrynen

Espoon TKD-seura ry

Perustelut: Teppo toimi muun muassa tuomarina EM-kilpailujen finaaleissa



VUODEN TAPAHTUMA

IIC Oulu

Perustelut: Ensimmäinen kansainvälinen opettajaseminaari Suomessa, joka keräsi kehuja niin osallistujilta kuin Suurmestareiltakin



VUODEN VAIKUTTAJA

Tanja Kangasniemi

Tornion Taekwon-Do seura

Perustelut: Tanja on tehnyt hyvää työtä Tornion seurassa ja harrastajamäärä on ollut kasvussa

Koulutuksena Taekwon-Do – ohjaaja

> TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN

> KUVA: JUHA PÄTSI

”Kun 10 vuotta sitten aloin luoda uraa Taekwon-Do –opettajana, oli käytävä monenlaista koulutusta eri oppilaitoksissa jotta sai kasattua riittävän ammattitaidon. Liikunta- ja urheiluvalmennuksen puolelta korkeakoulututkinto, turvallisuusalan vartijan ammattitutkinto ja poliisiammattikorkeakoulussa turvallisuusalan kouluttajakoulutus, sekä luonnollisesti lukuisia kansainvälisiä opettajakoulutuksia ja pienempiä Suurmestareiden ja Mestareiden leirejä ympäri maailmaa. Idea tässä koulutuksessa on kasata tiivis, mutta samalla riittävän laaja kokonaisuus, mitä vaaditaan ammattimaisena opettajana toimimiseen”, kertoo *Janne Ahonen*, joka tulee toimimaan pääopettajana Taekwon-Do –ohjaajalinjalla.

Tämän vuoden elokuussa starttaava koulutus sai alkunsa Haapaveden opiston työntekijältä, joka oli myös Taekwon-Don harrastaja.

”Opintolinjaa alettiin rakentaa keväällä 2011. Tänä keväänä koulutusta on markkinoitu laajasti ja tavoitteena on päästä aloittamaan koulutus syksyllä 2012.”

Elokuusta toukokuuhun kestävä koulutus on yleissivistävä, eli se ei johda tutkintoon. Koulutus tulee olemaan erittäin käytännönläheistä ja kaikkia asioita lähestytään miettien, miten asian voisi opettaa omille oppilaille.

Koska koulutus on vasta suunnitteilla, ei Ahosen lisäksi muita opettajia ole vielä nimetty. Hän ei kuitenkaan tule olemaan ainoa vetäjä.

”Koulutukseen valitaan opettamaan eri osa-alueiden parhaat mahdolliset ammattilaiset. Esimerkiksi Suomen Punaisen Ristin kanssa vuosia tehtyä yhteistyötä päästään syventämään tällä opintolinjalla pohtimalla lajin erityisvaatimuksia urheiluvammojen ennaltaehkäisyssä ja ensiavussa.”

Erikoista ohjaajalinjassa on se, että se on tarkoitettu kaikille riippumatta siitä, onko lajitaustaa ennestään. Tulevassa koulutuksessa voivat opiskella keskenään niin vasta-alkajat kuin jo kymmeniä vuosia lajia harrastaneetkin. Ahosen mukaan se ei ole ongelma.

”Jokaiselle oppilaalle rakennetaan henkilökohtainen opintosuunnitelma, jossa otetaan huomioon lähtötaso ja asetetaan tavoitteet tulevaan koulutukseen.”

Ahosen mukaan yksi merkittävin syy koulutuksen perustamiselle oli se, että Suomessa on nykyään paljon vapaaehtoisia vetäjiä, mutta ammattimaisia opettajia on vuodesta riippuen vain yksi tai kaksi. Koulutuksella halutaankin ammattimaistaa Taekwon-Don opetusta.



Janne Ahonen 4.Dan tulee toimimaan Taekwon-Do-ohjaajalinjan pääopettajana. Ahonen on toiminut Taekwon-Do-opettajana yli kymmenen vuoden ajan.



Varpu Kurvinen näyttää Ari Laatikai-
selle, kuinka kiertopotku tehdään.

> TEKSTI JA KUVAT: ESA SALMINEN

*Hosin Sul Taekwon-do on pienehkö, aktiivinen seura Helsingin metrora-
dan varrella. Rento ja kannustava ilmapiiri kerää kiitosta harrastajilta ja
madaltaa kynnystä tulla mukaan seuraan myös uudessa kotikaupungissa.*

”Pieni kulttuurishokki oli, että *Ojanperän Juhakin* treenasi mei-
dän kanssa eikä ainoastaan vetänyt treenejä vaikka oli jo kolman-
nen danin musta vyö. Minäkin saatoin vetää hänelle treenejä,
vaikka olin vasta punainen vyö”, pohtii Hosin Suliin puolisen-
toista vuotta sitten tullut *Varpu Kurvinen*.

Monissa pienissä seuroissa vetäjiä on vähän, mutta Hosin
Sulissa on hyvä tilanne. Aktiivisia treenaajia on muutama kym-
menen, mutta vetäjiä on reilusti: tällä hetkellä viiden danin
Jukka Nyman, nykyään jo neljän danin Juha Ojanperä ja koko
joukko ensimmäisen danin apuopettajia. Myös punaiset vyöt ve-
tävät treenejä.

Eri opettajien tyylit ja persoonat tekevät harrastajien mu-
kaan treenaamisesta monipuolista. Vaikka seuran nimi tarkoit-
taakin itsepuolustusta, harjoitellaan Hosin Sulissa tasapuolisesti
kaikkia lajin osa-alueita. Hosin Sul on myös heterogeeninen:
salilla on harjoittelijoita ala-asteikäisistä sellaisiin, joiden lapset
ovat ala-asteella. Sukupuolijakaumakin menee melko tasan.

”Pieni seura on vähän kuin yhteisö”, kehuu vihreävyöinen
Heidi Sahlberg.

”Täytyy sanoa, että ennen kun aloitin, en koskaan uskonut,
että jostain harrastuksesta voi saada kavereita. En ole missään
muualla – vaikka tanssia harrastaessa – tutustunut ihmisiin. On

ollut hienoa, että täällä vaikka voi heittää läppää jonkun keski-
ikäisen miehen kanssa”, *Sahlberg* sanoo.

”Loikkaarit” tervetulleita

Jukka Nyman ja *Pia Houni* perustivat Hosin Sulin vuonna 1994,
mikä tekee seurasta Helsingin vanhimman Taekwon-Do-seuran.
Nyman oli perustanut aiemmin Espoon seuran ja toimii edelleen
Hosin Sulin päävalmentajana.

Alkeiskurssilaiset ovat yleensä seuran toiminta-alueelta Itä-
Helsingin metroraan varrelta, mutta edistyneempiä harjoitteli-
joita tulee myös kauempaa. Helsinki on Suomen muuttovoitto-
sin kaupunki, ja kaikkiin lajiliittomme kolmeen pääkaupungissa
toimivaan seuraan tuleekin muualla Taekwon-Don aloittaneita.

Jokunen vuosi sitten Helsinkiin työn perässä muuttamista
harkinnut väriwyö sanoi jopa tarkistaneensa ennen työn vastaan-
ottamista, että kaupungista varmasti löytyy ITF-seura. Myös
Hosin Sulin riveissä viime vuonna ensimmäisen danin saanut
Varpu Kurvinen on loikkari: hän muutti Kajaanista Helsinkiin ol-
lessaan punainen vyö, ja seura vaihtui Akatemiasta Hosin Suliin.

”Oli oikein helppoa tulla seuraan sisälle”, Kurvinen sanoo.

Aluksi uudessa kaupungissa jännitti kehtaako tauon jälkeen
tulla salille, kun oli iso vyöarvo.

”Sitä mietti, että mitä jos on huono ja täällä porukka katsoo
tuomitsevasti”, Kurvinen muistelee, ”että kehtaanko tulla, ja tu-
leeko sellainen olo, että tulen näyttämään, että meillä Kainuussa
tehtiin näin... Ja sitten se ei ollutkaan mikään ongelma.”

Samaa sanoo *Alina Tiits*, seuran tuorein tulokas, joka uskal-
tautui neljän vuoden tauon jälkeen pukemaan dobokin ylleen.
Hän on alun perin Sipoon seuran kasvattaja.

”Yhteyden ottaminen ja kysyminen, että voinko tulla tree-
neihin vaikka olen ylempi sininen enkä osaa mitään ja kuntokin
on huono, koska en ole tehnyt mitään moneen vuoteen... Se tun-
tui kamalan isolta kynnyseltä”, Tiits sanoo.

”Olen viimeisen vuoden tai parinkin ajan ajatellut, että pi-
täisi ottaa yhteyttä johonkin seuraan, mutta kynnys on ollut
liian iso. Nyt jälkeinpäin ajateltuna ihan turhaan jännitin.”

Reilu ilmapiiri

Seuraan tulemista on Tiitsin ja Kurvisen mukaan auttanut reilu
ja rento ilmapiiri.

Toki Hosin Sulissa tehdään asianmukaiset kumarrukset ja
juodaan silloin kun vetäjä antaa luvan, mutta kuri ei ole niin liioi-
teltua, kuin vaikkapa omassa ensimmäisessä seurassani Zambia
TKD Associationissa, jossa ei treenien aikana saanut edes puhua,
nauramisesta puhumattakaan.

”Ei varmaan tulisi käytyä niin paljon, jos ei saisi sanoa mi-
tään”, miettii Heidi Sahlberg.

”Se varmaan auttaa sitä, että uskaltaa tulla treeneihin, kun
ole sellaista oloa, että tulee katastrofi jos ei muistakaan, mitä
pitää sanoa kun kumarruksissa käännyttään”, Varpu Kurvinen
sanoo. ”Kukaan ei mulkoile, että mikä idiootti sinäkin olet tai
laita heti tekemään sataa punnerrusta.”

Hyvä tunnelma auttaa lähtemään opettelemaan omia jut-
tuja ilman, että heti vaikkapa painostetaan kilpailuihin. Harras-
tajien mielestä monissa muissa lajeissa kilpailuja aletaan tyrkyt-
tää liian innokkaasti ja liian varhain, jolloin treenaamisesta tulee
suorittamista.

”Se on positiivista ettei tyrkytetä, mutta toinen puoli, mitä
voidaan kehittää on, että käytäisiin enemmän kilpailemassakin”,
Kurvinen miettii.

Ylpeästi itähelsinkiläinen

Kisainto vaihtelee harrastajien mielenkiinnon mukaan: seuran
historian aikana mitaleita kyllä on kertynyt yli viisikymmentä.
Leireillä hosinsulilaiset ovat käyneet aktiivisesti, ja leirejä on
myös melko usein järjestetty. Vuonna 2002 Hosin Sul järjesti
Helsingin yliopiston seuran kanssa yhdessä myös SM-kisat.

Muuttovoittoinen seura pysyy virkeänä, mutta on Hosin Sul
myös selvästi itähelsinkiläinen. Valtaosa kurssilaisista – monella
kurssilla jokainen – asuu treenisalien lähei-
syydessä Vuosaarella tai muualla Itä-
Helsingissä.

Kursseja on vuodessa
kaksi, ja niitä mainostetaan
perinteisesti julistein ja il-
moituksin lähikouluissa,
kaupoissa ja lehdessä.
Reilu vuosi sitten seura
liittyi myös Facebookiin,
ja kurssien mainontaa
siellä harkitaan. Silloin-
kin mainokset varmaankin
kohdistetaan Itä-Helsinkiin.



Ylärivissä: Heidi Sahlberg, Jaana Thagapsova, Kira Pajunen, Katri Koponen,
Jukka Nyman, Juha Ojanperä, Miikka Maunula ja Ossian Pekkala.

Alarivissä: Ari Silvennoinen, Jaakko Vallinoja, Nora Soininen, Rosa Soininen
ja Joonas Hakkarainen



Varpu Kurvinen (vas.) ja Alina Tiits otteluharjoituksissa Vuosaaren urheilutalolla.



Heidi Sahlberg ja hyppysivupotku.



Taekwon-Do protokolla kuuluu

KAIKILLE

> TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN

Taekwon-Dossa on tiukka etiketti, joka on kaikkien harrastajien tiedossa. Opettajan, ylempien väiden ja muiden harrastajien kunnioitus on kaikille selvää, sillä se on osa lajin protokollaa. Thierry Meyourilla on pitkä kokemus Taekwon-Do -maailmasta niin Suomesta kuin ulkomailta, ja hänen mukaansa suomalaisesta salikäyttäytymisestä puuttuu vielä muutama tärkeä asia.

”Hän oli erityinen persoona. Siviilissä hän oli erittäin helposti lähestyttävä mies, joka osasi arvostaa hyvää naurua ja juomaa niin kauan, kun emme rikkoneet etikettiä tai protokollaa. Me olimme juniorivöitä ja hän oli Kenraali”, muistelee Black Eaglen päävalmentaja *Thierry Meyour* 6.Dan Taekwon-Don perustajaa Kenraali *Choi Hong Hitä*. Meyour tapasi Kenraali Choin ensimmäistä kertaa vuonna 1987 seminaarilla, jota johti Kenraalin lisäksi edesmennyt Suurmestari *Park Jung Tae*. Sen jälkeen Meyour tapasi Choi Hong Hin henkilökohtaisesti useita kertoja, aina pyrkien pitämään tiukasti kiinni lajin protokollasta.

Taekwon-Don perusprotokolla on kaikille tuttua, sillä se opetellaan jo peruskurssilla. Harva väriyö unohtaa kumartaa salin ovelta tai kaverille ennen pariharjoituksen alkua. Usein taas unohtuu kumartaa opettajalle tätä puhutellessa tai ylipäättään puhutella opettajaa tämän opettaja-asteen mukaisesti. Vaikka suomalaiselle kumartelu ja oikeanlainen puhuttelu saattaa tuntua turhalta pokkuroinnilta, kuuluu se Taekwon-Don perusetikettiin, joka on samanlainen kaikkialla maailmassa. Sen on kokenut myös Thierry Meyour, joka aloitti Taekwon-Don vuonna 1978 ja on opettanut lajia kuudessa maassa.

”Kaikkialla missä olen ITF Taekwon-Doa harrastanut, on seurattu protokollaa hyvin tarkasti. Mielenkiintoista on se, että jokaisessa maassa on seurattu samoja käytäntöjä. Nämä käytännöt on jollain tavalla laitettu syrjään Suomessa.”

”Paras näkemäni esimerkki on Iso-Britanniasta. Se johtuu siitä, että suurin osa varsinaisista opettajista ja ylemmistä väistä on joko suoraan Suurmestari *Rhee Ki Han* oppilaita tai tämän oppilaiden oppilaita. Etikettiä seurataan todella tarkasti eikä kukaan voisi ajatellakaan ylittävänsä rajoja.”

Meyourin mukaan yleinen etiketin ja käytöstopojen tila on Suommessakin ok -kunnossa. Parannuksille on kuitenkin hänen mukaansa aina tilaa.

”Uskon, että suurin virhe on sekoittaa ystävällisyys ystäväydeksi. Tätä tekevät erityisesti juniorivöärvot”, sanoo Meyour ja painottaa, että erityisesti Taekwon-Do -maailmassa on yleisesti tapana puhutella vanhempia ihmisiä ja väärvoja Herraksi tai Rouvaksi, tai vaihtoehtoisesti korealaisittain esimerkiksi Sabumiksi tai Boosabumiksi. Siitä huolimatta hänen mukaansa useat harrastajat antavat itselleen oikeuden puhutella opettajia heidän etunimillään.

”Olen ollut Suomessa 15 vuotta, eikä yksikään minun oppilaistani, nykyisistä tai jo lopettaneista, ole ikinä antanut itselleen lupaa kutsua minua etunimelläni.”

Opettajan kutsuminen etunimellä kuuluu kuitenkin suomalaisen kommunikointitapaan, ja harvassa seurassa opettajia todella puhutellaan oikein. Meyourin mukaan harrastajat käyttävät opettajista etunimeä sen vuoksi, että opettajat sallivat sen.

Hän myös lisää, että näitä asioita tuskin tehdään takoituksella vaan silkasta ajattelemattomuudesta.

”Do Jang ei ole seura, se on elämänkoulu missä opettajien on tarkoitus opettaa lajin teknistä puolta samalla kun opettaa henkistä ja moraalista puolta. Ehkä näitä kahta myöhempiä ei ole nykyään painotettu riittävästi. Taekwon-Do on taistelulaji jossa on erittäin tiukat säännöt, joita jokaisen tulee noudattaa, ja nämä säännöt tulee opettaa lajin koulutuksen varhaisessa vaiheessa.”

”Me harjoittelemme korealaista taistelulajia ja sen vuoksi meidän tulee ymmärtää korealaisen kulttuurin ajattelua. Korealaisuus on saanut erittäin paljon vaikutteita kungfutselaisuudesta ja sääntöjen kunnioittamisesta. Lojaalius vanhempia ja opettajaa kohtaan on erittäin tärkeää, ja Taekwon-Do -etiketti perustuu siihen.”

Meyourin mukaan protokolla harjoitussalissa on tärkeää: kumamme salilla, opettajalle, toisillemme, muodostamme rivit väärjärjestyksessä ja niin edelleen. Meni ITF harjoituksiin sitten minne päin maailmaa tahansa, kaikkialla noudatetaan samaa kaavaa.

”Se mikä vaihtelee eri koulujen välillä on suhde salin ulkopuolella opettajaa kohtaan. Siinä kohdassa Kenraali Choi pai-

nottaisi, että oppilaan lojaalius tulisi olla opettajalla tai lajilla itsellään. Eli kunnioitus, jota oppilas osoittaa opettajaansa tai ylempää väärvoa kohtaan tulisi olla sama, jota hän osoittaa kaikkia ITF:n ylempiä väitä kohtaan.”

Omassa harjoitussalissaan Meyour ylläpitää tiukkaa protokollaa, joka opetellaan peruskurssilla. Oppilaan puhuttelevat häntä joko Sabumina tai Sirinä, sekä salin sisä- että ulkopuolella, mutta myös esimerkiksi puhelimesta tai internetissä. Harjoitusten aikana oppilaat kumartavat kysyessään opettajaltaan kysymyksen, ja kumartavat uudelleen saatuaan vastauksen. Lisäksi Meyour vaatii, että hänen salissaan käytetään ainoastaan tekniikoiden virallisia nimiä, ei lempinimiä kuten esimerkiksi dollari tai yoppari. Protokolla ulottuu myös lajin sisäisiin illanviettoihin.

”Ensimmäinen avustajani istuu aina oikealla puolellani ja seuraava vasemmalla. Kun ollaan viettämässä iltaa yhdessä, oppilaiden tulee olla varovaisia, etteivät he juo opettajaa enemmän.”

Useissa suomalaisissa ITF seuroissa protokollaa seurataan tarkasti, osassa löysemmin. Meyour on kuitenkin vakuuttunut siitä, että tiukalla protokollalla on hyvät seuraukset.

”Nämä säännöt on todistettu olevan erittäin tehokkaita harrastajien pitämiseen. Oppilaat tuntevat kuuluvansa erityiseen paikkaan, perheeseen tai muuhun vastaavaan. Etiketti on auttanut valtavasti löytämään pohjaa ja tasapainoa jokaisen harrastajan hyvinvoinnille”, sanoo Meyour ja lisää, että tiukan protokollan noudattaminen tuo oppilaalle tunteen, että hän on osa jotain erityistä.



TOMASZ BARADA

OTTELULEGENDAN seminaari Tampereella

> TEKSTI JA KUVAT: THIERRY MEYOUR

> KÄÄNNÖS: KARIM KHANJ

Kuten joka vuosi, Black Eagle Taekwon-Do järjesti seminaarin yhden ITF:n suurimpien legendojen kanssa tammikuun 14. ja 15. päivä. Willy Van De Mortelin ja Jaroslaw Suskan jälkeen oli vuorossa ottelulegenda Tomasz Barada 6.Dan. Oltuaan lukemattomia kertoja Euroopan ja maailmanmestari sekä voittamaton WAKO potkunyrkkeilyn maailmanmestari, odotimme vaikeasti lähestyttävää henkilöä. Meidät yllätti jalat maassa oleva herrasmies, joka mielellään vastaili kysymyksiimme.

Tomasz Barada saapui perjantaina, jolloin hän opetti kaksissa harjoituksissa. Ensin junioreiden otteluharjoituksissa, missä hän otteli jokaisen kanssa ja sen jälkeen inspiroivissa senioreiden harjoituksissa. Lauantaina alkoi seminaari, johon osallistui noin sata harrastajaa ympäri Suomea sekä venäläinen vieras, *Andrey Golubev*. Seminaarin teemoja olivat otteluetäisyys, liikkuminen ja pysäytysvoima. Viikonloppuun mahtui paljon hikeä ja rakkuloita, mutta saatu tieto ja taito olivat sen arvoisia.

Harjoitusten jälkeen veimme Baradan saunaan, ja hän rohkeni myös menemään ensimmäistä kertaa avantoon. Haastattelu tehtiin sunnuntai-iltana, jolloin jokainen paikalla ollut musta vyö sai esittää yhden kysymyksen.

Tiina Salli: Mikä on mieleenpainuvuin hetki Taekwon-Do –urallasi?
Tomasz Barada (TB): Oletatte varmasti, että vastaukseni on ensimmäinen maailmanmestaruuteni. Jos totta puhutaan, niin mieleenpainuvuin hetki oli se, kun tapasin *Biancan (Tapilatu)*. Tapasimme lajin kautta ja nyt meillä on kaksi lasta, mikä on ollut pysyvin asia elämässäni. Se on muisto, joka on jäänyt mieleeni.

Sami Mansikkaviita: Mikä on suosikkitekniikkasi ottelussa?

TB: Sanon oppilailleni aina, etteivät he saa sanoa minulle mikä heidän lempitekniikkansa on, sillä kaikkien tekniikoiden täytyy olla erittäin hyviä. Oppilaalla voi olla yksi tekniikka, josta he pitävät eniten, mutta silti sitä ei saa sanoa harjoitussalissani. Voitin useimmat otteluni sivupotkulla, ja se on ehdottomasti paras aseeni. Kun aloitin kilpailemisen potkunyrkkeilyssä, vastustajani eivät tienneet mikä sivupotku on, se oli heille täydellinen yllätys. Sen avulla oli helppo hämätä vastustajaa ja kun he tajusivat mitä sivupotkua vastaan voi tehdä, oli jo liian myöhäistä.

Maria Rikkonen: On selvää, että olet enemmän ottelija kuin liikesarjojen tekijä. Milloin ja miksi teit sen päätöksen?

TB: Olen sen kaltainen henkilö, että jos teen jotain, haluan olla superhyvä siinä. En ole koskaan ollut puolikas maailmanmestari tai puolikas persoona. En ole koskaan tyytyväinen toiseen sijaan, haluan olla paras. Tämä lähestymistapa koskee kaikkea elämässäni. Jos aloitan jonkun asian, haluan olla paras siinä, haluan olla ainoa. Liikesarjoissa en ole koskaan osannut ilmaista itseäni, en koskaan rakastunut niihin. Harjoittelen liikesarjoja, koska minun täytyy osata kaikkia Taekwon-Don osa-alueita, sillä niitä vaaditaan esimerkiksi vyökokeissa. Mutta liikesarjat eivät ole koskaan inspiroineet minua olemaan paras. Tietysti osaan omat liikesarjani ja totta kai myös opetan niitä, mutta en nauti niistä. En sano, että liikesarjat eivät ole yhtä tärkeitä kuin ottelu, mutta kilpailijan näkökulmasta nautin enemmän ottelusta kuin liikesarjoista.

Viktor Rikkonen: Olet kilpaillut sekä Taekwon-Dossa että potkunyrkkeilyssä. Mitkä ottelut olivat haasteellisempia ja hauskempia?

TB: Aloitin kilpailemisen potkunyrkkeilyssä, koska halusin todistaa itselleni olevani hyvä Taekwon-Dossa. Se oli ensimmäinen syy aloittamiseen. Mursin myös jalkani 1995 ja olin pois kehästä useita vuosia. Minulla oli hyvä sponsori siihen aikaan ja minun piti saada aikaan tuloksia, joten menin potkunyrkkeilyn MM-kisoihin. Kummasta sitten tykkäsin enemmän? Potkunyrkkeily on urheilua, se ei ole kamppailulaji. Seurassani juniorit eivät saa harjoitella potkunyrkkeilyä ennen kuin ovat harrastaneet tarpeeksi Taekwon-Doa kamppailulajina, en halua opettaa lapsille vain lyömistä ja potkimista. Mutta kun ottelen, pidän molemmista lajeista. Minulle potkunyrkkeily on ehkä vähän liian helppoa, koska astuessani ensimmäistä kertaa kilpailukehään voitin, enkä sen jälkeen koskaan hävinnyt. Taekwon-Dossa oli paljon vaikeampi saada titteli, joten arvostan sitä hieman enemmän. Tällä hetkellä potkunyrkkeily sopii minulle paremmin. Olen vähän vanhempi, ja vanhetessaan menettää nopeutta ja saa lisää voimaa. Potkunyrkkeily on Taekwon-Don vastakohta, siinä tarvitaan enemmän voimaa ja vähemmän nopeutta.

Ruijie Ban: Mitä ajattelet kun menet kehään?

Ihmiset usein sanovat, että heitä jännittää mennä kehään. Harjoittelen ja valmistaudun huolella otteluihin, enkä muista kisaa minne en olisi valmistautunut kunnolla. Harjoittelin kovaa, löysin virheeni ja korjasin ne. Treenasin jopa enemmän kuin mitä minulta vaadittiin. Kun valmentajani käski minun tehdä tiettyä harjoitusta 10 kertaa, tein sen 12 kertaa. Tein kaiken tuolla tavalla. Kun menin ottelemaan, tunsin että olen valmis, halusin vain näyttää mihin pystyin. Minulla ei koskaan ollut ongelmia mennä kehään ottelemaan, pikemminkin janosin sitä. Ja voin sanoa, että olin varmasti aina parempi kilpailukehässä kuin harjoituksissa.

Sanna Rantasaari: Mikä on tärkeintä mitä olet oppinut opettajaltasi?

Jokainen opettaja antaa jotain erilaista. Minulla ei ole ollut montaa opettajaa, ja treenasin paljon itsekseni. Kun aloitin Taekwon-Don, se oli jotain kummallista. Sanoimme sitä Taekwon-Doksi, mutta se oli jotain ihan muuta kuin se Taekwon-Do jonka tiedämme tänään. Kaikki oli sekaisin. Ensimmäinen opettajani oli entisestä Jugoslavian maajoukkueesta Mestari *Nobilo*. Voisin sanoa, että hän oli toinen isäni, koska menetin vanhempani aika nuorena. Kun treenasin hänen kanssaan, matkustin pitkän matkan päähän ja asuin vuoroviikoin hänen luonaan ja kotonani.

Viimeinen valmentajani oli *Willy Van De Mortel* Hollannista, mutta treenasin enimmäkseen itsekseni. Harjoittelin yhden viikon hänen kanssaan ja seuraavat neljä tai viisi yksin. On hankala sanoa mitä olen saanut heiltä, sillä asioita on niin paljon. Kun treenasin Willyn (Van De Mortel) kanssa, hän opetti minut kunnioittamaan valmentajaa ja aikaa jonka hän vietti kanssani. Arvostan häntä. Arvostan kaikkia, jotka haluavat opettaa minulle jotain. Haluan vain oppia. Joten tärkein asia, minkä olen oppinut, on kunnioitus.

Tiina Salli: Mitä olet oppinut oppilailtasi?

Olen oppinut heiltä paljon. Olen nyt paremmassa kunnossa kuin lopettaessani kilpailemisen. Kun ottelen nykyisten Euroopan mestareiden kanssa, heillä on vaikeuksia pärjätä minulle. He ihmettelevät miksi en enää kilpaile. Vastaan heille, että ei huvita, koska minulla on hyviä oppilaita, joista olen ylpeä ja se, mitä he ovat, on minun opettamisen tulosta. He ovat kuitenkin opettaneet minulle paljon, jokainen oppilas on erilainen. Kun aloin opettaa ajattelin, että jokaisen täytyy olla kuin Tomasz Barada. Jokaista oppilasta täytyy lähestyä erilaisesta näkökulmasta. Joissain asioissa he ovat minua parempia, joten käytän niitä asioita opettaakseni muita.

Thierry Meyour: Mitkä ovat mielestäsi viisi tärkeintä asiaa, jotta voi tulla mestariksi?

Ensinnäkin henkilön täytyy haluta olla mestari. Ei riitä, että vain haluaa olla mestari, vaan täytyy olla myös kova tahto. Ei ole helpoa päästä maailmanmestariksi, täytyy olla valmis kaikkiin uhruksiin joita se vaatii. Jos jätät harjoitukset väliin jalkapallon pelin takia, niin sitten jalkapallopeli on tärkeämpi kuin se mitä haluat saavuttaa. Silloin et ole se, joka voittaa mestaruuden. Joten ei riitä että haluaa mestariksi, täytyy olla myös tahdonlujutta.

Toiseksi, tarvitset hyvän valmentajan. Valmentajasi on luottohenkilö, näet hänet parhaana kaverina, isänäsi, henkilönä jonka kanssa voi jakaa kaiken, huonot ja hyvät asiat.

Kolmanneksi, tarvitset tiimin joka tukee sinua tavoitteisiasi. En tarkoita maajoukkueryhmää, tarkoitan tiimiä. Tarvitset vastustajia ottelemiseen, henkilöitä jotka auttavat sinua pääsemään tavoitteisiisi.

Neljänneksi tarvitset tukea ystäviltä ja perheeltä. Ei vain Taekwon-Do –ystäviltä, vaan myös ulkopuolisilta. Jos ystäväsi ja perheesi eivät tue sinua, voi olla hyvin raskasta ja vaikeaa päästä mestariksi.

Viisi, enkä haluaisi sanoa tätä, mutta tarvitset onnea. Kaiken täytyy osua kohdilleen. Voit esimerkiksi olla paras kehässä, mutta jos tuomarit eivät pidä sinusta, se on siinä. Tai voit harjoitella kovaa ja loukkaantua juuri ennen kisoja. Paljon asioita voi tapahtua, joten olen sanonut jokaisen voitetun ottelun jälkeen, että olin onnekas voittaessani.

Mitä Tomasz Barada kysyi Tomasz Baradalta?

Kysyn itseltäni aina mitä haluan tulevaisuudelta. Haluan aina enemmän. Kun voitin Euroopan- ja maailmanmestaruuden, kysyin itseltäni: mitä seuraavaksi. Päätin että haluan olla voittamaton Euroopassa. *Pati (Tapilatu)* oli viisinkertainen Euroopan mestari ja päätin, että haluan olla kuusinkertainen mestari. Se oli tavoitteeni. Saavutin sen. Sitten tiesin kilpailijan, joka oli kolminkertainen maailmanmestari (*Paul Germain*), mutta hän ei saavuttanut mestaruuksia peräkkäin, joten halusin voittaa maailmanmestaruuden kolme kertaa peräkkäin. Tein saman potkunyrkkeilyssä. Kun saavutin sen, tavoitteenani oli tehdä ryhmä oppilaita jotka voisivat kävellä jalanjäljissäni. Nyt Slovenia on ollut kolme vuotta putkeen yksösmää ottelussa Euroopassa ja ehkä jopa maailmassa.

Viimeisimmissä maailmanmestaruuskisoissa saimme kahdeksan kultaa pelkästään ottelusta. Mitä kaipaen vielä, on joukkueulta. Meillä oli paras joukkue, fyysisesti olimme parhaita, mutta hävisimme koska raskaan sarjan maailmanmestari halusi liikaa. Joten haluan, että Espanjassa (MM-kisat), jossa olen viimeistä kertaa päävalmentajana ja maajoukkueen valmentajana, joukkueeni voittaa maailmanmestaruuden.

Seuraavaksi haluan rakentaa ryhmän ottelun opettajista, joiden kanssa voin kiertää maailmaa (vähän kuin IIC, mutta pelkästään ottelua). Haluan viisi tai kuusi parasta ottelun opettajaa, ja kiertää heidän kanssaan maailmaa opettamassa Taekwon-Don ja potkunyrkkeilyn harrastajia. Opettajina tulee olemaan opet-

tajia eri lajeista, esimerkiksi Taekwon-Dosta, Karatesta, potku- ja Thainyrkkeilystä. On vaikea luopua huoltajan ja valmentajan roolista. Ensimmäisen kerran kun apulaisvalmentaja oli kisoissa huoltajana tilallani, oppilas hävisi ottelun. En ollut kaukana ja näin kun se tapahtui, mutta valmentajien täytyy oppia. Kukaan ei ole mukana ikuisesti, ihmisille täytyy antaa mahdollisuus. Jos uskoo vain itseensä, on väärässä. Täytyy oppia päästämään irti.

Tiedämme kaikki sinun ja Stephen Tapilatur välisen historian, olitte pitkään kaksi parasta kilpailijaa alle 63 kiloisten sarjassa. Miltä tuntuu se, että hän on nyt lankosi?

Kerron teille tarinan asian taustalla. Voin rehellisesti sanoa, että olemme nykyisin hyviä kavereita, olemme kokeneet paljon yhdessä ja menneet ovat menneitä. Nauramme toisillemme, meillä on paljon yhteisiä muistoja, sekä hyviä että huonoja, olemme kokeneet paljon yhdessä. Voisi sanoa että olemme kokeneet yhdessä kaiken mitä poikien täytyy kokea. Kun tapasin hänet ensimmäisen kerran MM-kisoissa Kanadassa, ottelin häntä vastaan finaalissa ja hän oli erittäin hyvä, siis todella hyvä. Muistan kun valmentajani varoitti minua päästyäni finaaliin, että tällä kaverilla on erittäin hyvä etujalan sivupotku. Ajattelin silti että voitän hänet helposti. Mutta niin ei käynytäkään. Hävisin, hän oli parempi. Mutta sanoin, että ensi kerralla voitan hänet, seuraava kerta tulee olemaan erilainen.

1994 Malesiassa kohtasimme jälleen, se oli erittäin tiukka ottelu, Steph muistaa kuinka onnekas oli. Hän voitti minut myös Open Dutch –kisoissa, Hollannin avoimissa. 1993 pääsin kuitenkin kostamaan hänen kotiyleisönsä edessä ja jälleen vuosien 1994, 1996 ja 1997 EM-kisoissa. 1996 Italiassa olimme kirjaimellisesti molemmat maassa ja näimme tähtiä, ottelimme kuin titaanit erittäin hienoilla tekniikoilla, kuten bandae dollo chageilla. Saimme pisteitä jokaisella kuviteltavissa olevalla tekniikalla. Se ei

ollut vain dollo, lyönti, dollo –tyyppistä ottelua. Kolmannessa erässä tuhosin hänet, hänellä loppui puhti. Kilpailun jälkeen mestari Bos (joka oli vielä mestari) pyysi meitä opettamaan yhdessä. Ottelun jälkeen halusimme, olimme molemmat niin iloisia ottelusta. Se oli mahtava kokemus meille molemmille.

Seminaari oli ylibuukattu. Kaksi viikkoa myöhemmin ottelimme jälleen Japanissa ja hävisin siellä. Olin hyvin pettynyt, sillä se oli hyvin epäreilu päätös. Jopa tähän päivään asti olen sitä mieltä, että se on suurin virhe tuomaroinnissa sillä tasolla. Mukana oli paljon rahaa, olin köyhä ja voitosta saatava summa oli todella suuri. Tapa jolla hävisin ei vain ollut reilu. Ensin päädyimme tasapeliin, jolloin päätin tuhota hänet sivupotkullani. Hän ei pysynyt mukana ja erän lopussa olin varma, että voitin. Hän tiesi hävinneensä, pitäen katseen maassa. Lopulta hän kuitenkin voitti ottelun. Ihmettelin suuresti lopputulosta. Tottakai kättelin häntä kuin herrasmies ja onnittelin häntä. Mutta myöhemmin juhlissa (joita yleensä yritän välttää, mutta tällä kertaa mukana olivat kaikki legendat) Steph tuli luokseni ja sanoi olevansa pahoillaan. Hän kuitenkin sanoi olevansa kilpailija, ei tuomari. Vastasin hänelle: 'Älä huoli, lupaan sinulle, että ensi vuonna rökitän sinut ja otan myös siskosi.' Hän katsoi minua ja nauroi. Sanoin hänelle että olen tosissani. EM-kisojen jälkeen toteutin lupaukseni, voitin ja aloin seurustella Biancan kanssa. Loppu onkin historiaa.

.....

Kiitos mahtavasta seminaarista herra Barada. Haluaisin myös kiittää jokaista osanottajaa, jotka tekevät tällaiset seminaarit mahdolliseksi. Nähdään taas ensi vuonna Black Eaglen Legenda –seminaarissa.

Thierry Meyour



Quan J zu

Poimintoja Choi Hong Hin Moral Guide Book - kirjasta

> TEKSTI: MORAL GUIDE BOOK
> SUOMENNOS: JANNE VUONONVIRTA

GUAN ZHONG (Quanzi, 720 - 645 eaa.) oli filosofi ja Qi-valtion ruhtinas Huanin pääministeri.

Hyvä kuningas kuuntelee aina kansansa ääntä ja seuraa heidän kasvojaan.

Hallitsija, joka haluaa kansan olevan pettämättömän uskollinen häntä kohtaan eikä kuitenkaan suo heille suosiotaan, ei koskaan kestä pitkään.

Korkea-arvoisesta miehestä tulee rahvaanomaisempi, jos hän on huonotapainen, aivan kuten rikkaasta tulee köyhä, jos hän tuhlaa vaurautensa.

Jos ihminen ei murskaa vihollista, kun vihollinen on ajettu tiukkaan nurkkaan, tai jos hän ylentää alaisen, kun alainen on ensin sivuutettu, ihminen tulee vahingoittumaan.

Maineikas kuningas johtaa aina ansioituneita ihmisiä ja rankaisee rikollisia erehtymättä.

Liiallinen luottamus omiin ansioihin voi tulla vahingoksi. (Niin kuin mies, joka on hyvä kiipeämään puissa, putoaa niistä; hyvä uimari, joka hukkuu; tai hyvä jousimies, joka kuolee nuolesta.)

Tasanko on tasanko huolimatta joistakin nousuista ja laskuista ja vuori on vuori huolimatta muutamista soista. (Tämä tarkoittaa, ettei pidä antaa pienten epäonnistumisien lannistaa, jos ymmärtää pohjimmaisena tarkoituksen.)

Puheliasta muukalaista tulee karttaa, mutta säilytä ystävälliset välit ihmisen kanssa, joka muistaa antamansa lupauksen vielä pitkän erossa olon jälkeen.

Saita tulee menettämään
läheiset ystävänsä, ja

hän, joka luottaa taitamattomiin, menettää kyvykkäät ihmiset.

Rankaiseminen ei tee ihmisistä lainkuuliaisia, ja kansan verilöyly on käytännössä sama on kuin oman hautansa kaivaminen.

Jos ihmisen pienet rikkomukset annetaan hänelle anteeksi, hän saattaa jatkaa tekemällä vakavia rikoksia. Sen vuoksi häntä pitää rankaista asianmukaisesti, olipa rikos kuinka pieni tahansa.

Lakeja noudatetaan, kun ihmiset sitoutuvat niihin hyvantahtoisesti.

Mahtava vuori on vaikuttava.

(Tämä merkitsee, että ainoastaan, kun kuningas omaa täydellisen arvokkuuden ja epäitsekään sydämen, hänen valtansa tulee vakaaksi.)

Ei vaivannäköä aamuvarhaisesta lähtien, ei menestystä illalla.

Lohikäärme voi osoittaa mahtinsa vedessä, ja tiikeri voi näyttää arvokkuutensa vuorella.

Sepitelmät eivät kestä pitkään, valheet tulevat paljastumaan.

Maa kukoistaa, kun se seuraa julkista mielipidettä, mutta se rappeutuu, kun se kääntyy sitä vastaan.

Linnut vaikuttavat aluksi sopusointuisilta, mutta ne taistelevat lopuksi. (Kun rehua on runsaasti, ne tulevat toimeen, mutta kun rehu alkaa loppumaan, ne taistelevat siitä.)

Sellainen suhde kuin Guanzhong'n ja Baoshun välillä. (Se viittaa suhteeseen kahden lähimmän ystävän välillä.)

Älä pakota taitamatonta tai puhu tietämättömälle.

Hallitsija, joka valitsee hätäisesti silmiensä edessä olevan

edun ilman kaukokatseisuutta, ei voi ymmärtää kansan tunteita.

On muuttumaton totuus, että hyvä rankaisee pahaa.

Kun kuningas itse noudattaa lakeja, kansa panee toimeen hänen määräyksensä.

Ohikulkija ei piittaa iloitsevista pääskysistä tai varpusista eikä tuulessa liehuvista kuivista lehdistä. (Tämä tarkoittaa, että jos kuningas aikoo saavuttaa suuren päämäärän, hänen ei pitäisi olla pikkutarkka arkipäiväisten asioiden suhteen.)

Maan ja aatelittomien edun asettaminen ensisijaisen tärkeäksi johtaa voittoon, aateliston ja arvohenkilöiden edun pitäminen tärkeämpänä johtaa tappioon.

Syytä omia puutteitasi, älä toisia, siitä, etteivät he arvosta sinua.

Vieras ei kunnioita isäntää, joka pukeutuu epäsiististi.

Jos kohtelet ihmisiä pitäen omaa kotiasi parempana, muut eivät tottele sinua.

Kungfutse sanoi oikeudenmukaisuudesta: Se on hyveen täydentävä väline; Meng-tse sanoi: hyve ja moraalisuus; Xunzi sanoi: kohteliaan opetuksen sisin olemus; ja Quanzi sanoi: yhteiskunnallinen asema ja järjestäytyneet ajatukset, kukin erikseen.

Ihmisen palvelukseen ottamisen periaate on myöntää arvoaste ottaen huomioon kunkin kyvyt ja kohdella kutakin yhdenmukaisesti hänen työnsä maineen mukaan.

Korkeaa arvoastetta ei tulisi antaa ihmisille, joka ei tarjoa paikkaansa viisaalle ihmiselle.

Hyöty on kaunan pohjimmainen syy ja rakkaus vihan alkamisen. (Tämä merkitsee, että koska tavallinen ihminen toivoi hyötyä ja rakkautta toisilta, hän paheksuu ja vihaa toisia, jos näitä ei ole hänelle tarjolla.)

Hallitsijan tulisi kysyä itseltään, kohtelee kohtelee hän alaisiaan hyvin, ennen kuin valittaa, että hänellä on vain harvoja uskollisia alamaisia.

Älä surkuttele, että maassa ei ole vaurautta, vaan mieluummin sitä, ettei ole ketään, joka jakaisi sitä oikeudenmukaisesti.



Jos kuninkaalla ei ole vankkaa vakaumusta, kansa ei luota häneen; jos maalla ei ole oikeaa menettelytapaa, he nääntyvät.

Hän, joka hylkää itsensä nautinnolle, tulee kärsimään huolista; ja hän, joka mässäilee ruualla, ei saavuta suuria asioita.

Rikkauden yltäkylläisyys johtaa ylimielisyyteen, joka puolestaan johtaa laiskuuteen.

Isä tuntee lapsensa paremmin kuin kukaan mukaan, ja kuningas tuntee alamaisansa paremmin kuin muut.

Laiska ihminen
epäonnistuu
kaikessa, mitä
hän tekee.



Taivas ei ole muuttunut, koska aurinko ja kuu eivät ole kirkkaita; eikä maa ole muuttunut sumuisen, korkean vuoren vuoksi. (Joskus aurinko ja kuu näyttävät himmeiltä pilvien vuoksi, ja vuori ei ole erilainen sumun vuoksi. Siitä huolimatta ihmiset eivät epäile, että taivas ja maa olisivat muuttuneet, sillä he tietävät, että nämä ovat pysyviä. Tällä tavoin kuninkaan sanojen ja tekojen tulisi olla muuttumattomia.)

Kun on vaikea ymmärtää nykyhetkeä, katso taakse menneisiin tapahtumiin; kun ennakoit tulevaisuutta, pohdi menneisyyttä. (Tämä merkitsee, että vaikka tavat, miten kaikki asiat tapahtuvat maailmassa, vaikuttavat erilaisilta, niin niiden laitoivat olennaisesti samat kaiken aikaa.)

Kuningas, joka hallitsee oikeudenmukaisesti, saavuttaa kansalleen suuren merkityksen; hän joka hallitsee voimalla, armeijalle; ja kukistuvan maan kuningas naisille ja aarteille.

Laiska ihminen epäonnistuu kaikessa, mitä hän tekee.

Anna korkea asema hyveettömälle, pikkumaiselle ihmiselle ja kohtaat vakavan onnettomuuden.

Pahuus pitää ottaa hengiltä, ennen kuin se kasvaa.

Ystävä ryyppyjuhliissa.

Inspiraatio nimeltä

Julia Cross

> TEKSTI: MINNA MINKKINEN

> KUVAT: MARKUS INTO JA HELI KARJALAINEN

Ylöjärven Liikuntakeskuksessa päästiin nauttimaan Julia Crossin seminaarista 5.-6. toukokuuta. Lähes viisikymmentä harrastajaa ympäri Suomen oli saapunut ottamaan oppia yhdeltä aikamme parhaimmalta ottelijalta.

Julia Cross on voittanut kilpauransa aikana viisitoista Euroopan mestaruutta ja kuusi maailman mestaruutta. Hänellä on takana 22 vuoden kilpaurheilu-ura, joista kaksi vuosikymmentä kansainvälisillä kilpakeittillä. Kilpauran jäätyä Cross on keskittynyt oman salin pyörittämiseen ja Taekwon-Don opettamiseen. Crossilla on seurassaan 180 oppilasta joista 16 on mustaa vyötä, seitsemän eritasoista ryhmää ja 15 eri ohjattua harjoitusta viikossa. Tämän lisäksi Cross toimii yhtenä Iso-Britannian maajoukkueen valmentajista.

”Rakastan mitä teen, saan jakaa tietojani sekä osaamistani”, kuvaa Julia Cross tämän hetkistä elämäänsä.

Cross koki vuosi sitten yllätyksen kun hänen faninsa *Eka-terina Kozlachkova* Venäjän maajoukkueesta halusi kirjoittaa hänestä kirjan.

”Olin todella otettu ja jopa vähän järkyttynyt”, kertoo Cross. Kirja valmistui alkuvuodesta 2012. Siinä on käyty perusteellisesti läpi Crossin kilpauraa sekä elämä. Kirja on ladattavissa englanniksi ja venäjäksi A.E.T.F:n internetsivuilla.

Uusi lonkka ja uudet haaveet

Julia Crossin menestyksenkäs kilpaura päättyi pari vuotta sitten lonkkaongelmiin. Vuoden 2009 MM-kisoissa Argentiinassa Cross kärsi tuskaisista lonkkakivuista. Kilpailujen jälkeen hänen

oli tehtävä valinta kilpaurheilun ja terveyden välillä. Lonkka ope- roitiin vuonna 2010, ja vuosi leikkauksen jälkeen Cross treenasi jo vähintään yhtä kovaa kuin aikaisemmin, eikä tekoniivel estä- nyt potkimista millään tavalla. Ongelmia lonkka aiheuttaa vain korkealta hypätessä tai suurempikokoisten treenaajien kanssa otellessa.

”Joskus lonkka muistuttaa itsestään kivulla ja silloin tajuan lopettaa harjoittelun”, sanoo Cross.

Vuoden kuluttua lonkkaleikkauksesta Cross avasi oman salin, missä treenaa nyt lähes 200 oppilasta. Hän aikoo jatkaa opettamista ja tarjota parasta mahdollista ohjausta oppilailleen. Tavoitteena on myös päästä kiertämään maailmaa opettamassa seminaareissa niitä, jotka ovat kiinnostuneet ottamaan oppia vastaan.

”Haaveena on myös edes kerran päästä opettamaan IIC:lle”, paljastaa Cross.

Ulos ottelupelosta

Yksi opettamisen haastavimmista asioista on Crossin mukaan ot- telupelon voittaminen. Hänen mukaansa ottelupelosta kärsivät erityisesti tytöt.

”Ei kuitenkaan saa antaa periksi heidän auttamisessaan, vaan heidät on saatava uskomaan omaan kykyihinsä. Ottelusta on tehtävä hauskaa.”

Julia Cross kertoo opettaneensa Norjassa Taekwon-Do lei- rillä sataa hyvin eri tasoista ja -ikäistä naista.

”Jokaisesta löytyi lopussa rohkeus ottelemiseen. Tarvi-

taan esikuvia, sekä luotettava ihminen, kenen kanssa harjoitella tekniikoita ja sitä kautta kerätä itseluottamusta ja rohkeutta”, sanoo Cross ja lisää, että ottelemisen lähtee sydäimestä ja joskus sen esiin kaivamiseen on käytettävä vain vähän enemmän aikaa.

Kilpailutilanteissa jännitys kuuluu Crossin mielestä asiaan. Kehässä ei kui- tentkaan saa pelätä kipua.

”Itselläni oli aina kisamatkoilla mukana tärkeitä runoja, aforismeja tai lauseita kirjoitettuna paperille, sain sanoista voimaa ja itseluottamusta,” kertoo Cross omasta kilpailuihin valmis- tautumisestaan. Hänen mukaansa kil- pailutilanteessa on oltava vapaa mutta keskittynyt, ja on vain annettava kropan viedä mukanaan. Cross sanoo käyttä- neensä aina ulkopuolista apua henkisen valmistautumisensa kanssa.

Inspiraatiota Ylöjärvellä

Taekwon-Do Centerin järjestämällä ot- teluleirillä päästiin nauttimaan Julia Crossin opeista kahden päivän ajan. Päiviin mahtui neljä treeniä, yhteensä kahdeksan tuntia opetusta. Mukana oli treenaajia ylemmästä valkoisesta aina 6.Daniin asti. Crossin karisma yhdis- tettynä taitoon oli varmasti inspiroivaa kaikille.

Lauantaipäivän treeneissä keskityttiin ottelutekniikan lisäksi nopeuteen.

”Ei haittaa vaikka teette väärin, kaikki tekevät virheitä. Pääasia, että antaa aina 100% suoritukseen,” huusi Cross lähes jokaisessa harjoituksessa. Sunnuntaipäivänä keskityttiin enem- män otteluun, kevyesti.

Leiriviikonlopun päätteeksi Cross kertoi nähneensä seminaarissa olleissa paljon potentiaalia, tarvitaan vain lisää harjoittelua.

”Pitää olla itseluottamusta, sinä pystyt siihen. Kuuntele mitä opettajat sinulle sanovat ja kehity.”

Julia Crossista kertova kirja on ladattavissa osoitteesta: <http://itfeurope.org/NL2012-02-18.html>





Junioritoiminta Suomessa

> TEKSTI: VEERA HÄYRYNEN JA INKA PYYKKÖNEN

> KUVAT: JOONAS HEIKKINEN, ESA VAINIKAINEN JA KALLE RISTOLA

ESPOO



Espoon TKD-seuran toiminta alkoi vuonna 1989. Alkuvaiheessa harjoituksia tarjottiin aikuisille ja vähintään yläasteikäisille nuorille, mutta nykyisin harjoituksia järjestetään myös junioreille. Seuran toiminta on jakautunut nuorten ja aikuisten ryhmään sekä erilliseen junioriryhmään. Tänä keväänä eri harjoitusryhmissä on harjoitellut yhteensä yli 120 henkilöä.

Erillinen B-juniori-ikäisten ryhmä perustettiin Espoon TKD-seuraan vuonna 2006. Alkususäyksen junioriryhmän perustamiselle antoi liiton silloisen puheenjohtajan *Mariusz Steckiewiczin* ja seuran puheenjohtajan *Teppo Häyrysen* yhteinen junamatka Ouluun, jolloin Steckiewicz sai vakuutettua Häyrysen junioriryhmän hyödyistä ja tarpeellisuudesta. Junamatkan jälkeen idea myytiin *Veera Häyryselle*, joka lupautui junioriryhmän ohjaajaksi. Ryhmän perustamisella pyrittiin saamaan harrastajat entistä nuorempina lajin pariin, mutta myös kasvattamaan lajin harrastajamäärää.

”Junioriryhmän perustaminen seuraan tuntui mukavalta haasteelta, jossa saisi laajennettua seuran toimintaa ja kehitettyä omaa osaamistaan ohjaajana. Olin ohjannut pääasiassa seuramme nuorten ja aikuisten alkeiskursseja ja kaipasin enem-

män jatkuvuutta opetukseen. Junioriryhmän kautta minulla oli mahdollisuus opettaa samoja oppilaita vuodesta toiseen ja nähdä heidän kehitystään pidemmällä aikavälillä”, muistelee Veera Häyrynen.

Ensimmäinen juniorialkeiskurssi oli menestys, sillä kurssille osallistui 24 lasta. Suuren suosion vuoksi alkeiskurssin jälkeen perustettiin oma jatkoryhmä junioreille. Siitä lähtien uusi juniorialkeiskurssi on aloitettu joka kevät ja syksy. Junioriryhmän perustamisen jälkeen juniorit on huomioitu myös kaikissa seuran järjestämissä tapahtumissa, ja heille on ollut myös omat osionsa esimerkiksi leireillä. Junioreiden vastuuopettajana toimivan Häyrysen mukaan nuorten opettaminen eroaa jonkun verran aikuisten ryhmien vetämisestä.

”Juniorien opettamisessa on monia pieniä eroja muihin ryhmiin nähden, mutta pääpiirteissään opettaminen on kuitenkin melko samanlaista. Ohjaustilanteessa auktoriteetti ja kuri on lasten kanssa kaiken a ja o. Ryhmä täytyy saada pidettyä hallinnassa, jotta treenit sujuvat. Lapsille pitää osata selittää asiat eri tavalla kuin aikuisille ja opettaa sama asia monin eri tavoin. Juniorien ohjaamisessa on myös tärkeää pitää yhteyttä vanhempiin ja

hoitaa tiedotusasiat vanhempien kautta. Suurin ero muiden ryhmien opettamiseen verrattuna näkyikin kotona tehtävän työn määrässä”, Häyrynen sanoo.

Ennen juniorikursien aloittamista Häyrysellä oli jo vuosien kokemus Taekwon-Don opettamisesta. Enää puuttui koulutus junioreiden opettamiseen.

”Juniorit ovat sen verran haastavia ohjauksellisesti, että kyllä ohjauskokemusta on erittäin hyvä olla ennen kuin junioreita ryhtyy opettamaan. Koska minulla ei kuitenkaan ollut erityisemmin kokemusta lasten liikunnan ohjaamisesta, kävin pari koulutusta aiheesta ennen ensimmäisen junioriryhmän aloitusta. Koin koulutuksiin osallistumisen välttämättömäksi, jotta osaisin huomioida oikeat asiat lasten liikunnassa ja ohjaamisessa sekä välttyisin tavallisimmilta virheiltiltä”, Häyrynen kommentoi.

Espoon TKD-seura järjestää jatkokurssilaisille junioreille kahdesta kolmeen harjoitusta viikossa, ja juniorialkeiskurssilaisille yhden harjoituksen viikossa. Seuran juniorijatkokurssilaisia on noin 45, joista suurin osa on valkoisia ja keltaisia vöitä. Ylimmät junioriryhmäläiset ovat ylempiä sinisiä. Junioriryhmän vanhimmat on saatu sujuvasti siirrettyä nuorten ja aikuisten ryhmään jatkamaan harjoittelua.

Vaikka erillinen junioriryhmä perustettiin vasta kuusi vuotta sitten, on seurassa ollut junioritoimintaa alusta saakka. Vuosien saatossa Espoon TKD-seurassa on ollut myös kolme junioreiden mustaa vyötä: Teppo Häyrynen, *Mickey Åman* sekä vuoden 2007 junioreiden Euroopan mestari *Heidi Oehlandt*.

AKSELI Ristola

Ikä: 9 vuotta

Vyöarvo: 8 gup

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa?

1 vuoden ja 3 kuukautta

Miksi aloitit Taekwon-Don?

Kokeilin painia, mutta en tykännyt siitä. Halusin aloittaa jonkun kamppailulajin, ja menin Taekwon-Doon, koska se oli lähellä.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta? Otteleminen kisoissa.

Mikä ei ole niin kivaa?

Punnertaminen, kun joku on tehnyt jotain väärää.

Millaisista treeneistä tykkäät eniten?

Hauskoista treeneistä, jotka ei ole kovin tiukkoja.

Mitä toivoisit lisää treeneihin? Ottelua.

Oletko osallistunut kisoihin tai leireille?

Olen osallistunut kaksiiin kisoihin ja yhdelle leirille. Kisat olivat Nokialla ja Tampereella. Leirille osallistuin Espoossa, kun meidän seura järjesti leirin. Olin juuri saanut keltaisen vyön. Kisat kiinnostti, eka kerta tuntui hauskalta, niin jatkoin.



HANNA Keinänen

Ikä: 7 vuotta

Vyöarvo: 10 gup

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa? 3 kuukautta

Miksi aloitit Taekwon-Don?

Koska mun siskot kehuivat, että se on hyvä harrastus.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta?

Pyykkipokaottelu.

Mikä ei ole niin kivaa?

En keksi mitään. Tai no, teoriasta en tykkää.

Millaisista treeneistä tykkäät eniten?

Kivoista treeneistä. Sellaisista, joissa oppii uutta.

Mitä toivoisit lisää treeneihin? Pyykkipokaottelua.



KONSTA Vainikainen

Ikä: 14 vuotta

Vyöarvo: 4 gup

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa?

Kohta kolme vuotta

Miksi aloitit Taekwon-Don?

Isä suositteli tätä lajia. Isä oli itse harjoitellut WTF-taekwon-don puolella. Päätettiin veljen kanssa kokeilla ja osoittautui mahtavaksi urheilulajiksi. Alkeiskurssi oli tosi kiva ja jatkoryhmässä oli aina vain parempaa. Nälkä on kasvanut syödessä. Mitä enemmän olen treenannut, sitä enemmän olen halunnut treenata.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta? Varmaan se, että täällä on paljon kavereita, hyvä ilmapiiri, kaikki on hyvää pataa keskenään. Perustekniikat ja liikesarjat on lajin osa-alueista tähän mennessä suosikit, ei sillä että otteluakaan mitenkään vieroksuisin.

Mikä ei ole niin kivaa? Taekwon-Dossa ei ole minulle mitään, mikä ei olisi niin kivaa. Kaikki on ihan supermahtavaa.

Millaisista treeneistä tykkäät eniten?

Treeneistä, joissa oppii paljon. Kertaustreenitkin on tärkeitä, mutta erityisesti treenit, joissa oppii uutta, on parhaita.

Mitä toivoisit lisää treeneihin? En tällä hetkellä mitään. Treenit ovat hyvin tasapainossa määrän ja sisällön suhteen.

Oletko osallistunut kisoihin tai leireille?

Olen osallistunut kaikkeen, mihin olen kotimaassa pystynyt. Aina on ollut into päästä kilpailemaan ja testaamaan vähän laajemmassa mittakaavassa kuin vain seuran sisällä tekniikoita, ottelua ja erikoistekniikoita. Leireillä saa muidenkin seurojen näkökulmaa treenaamiseen. Leireiltä saa myös aina kavereita. Ei tule mieleen yhtäkään leiriä, jolta en olisi saanut kavereita.



Henkilöesittelyssä

Heli Karjalainen

> TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN

> KUVAT: HELI KARJALAISEN KOTIALBUMI

Heli Karjalainen oli yksi pääjärjestäjistä viime kesänä pidetyllä Suomen ensimmäisellä kansainvälisellä opettajakurssilla. Vaikka kyseessä oli äärimmäisen merkittävä tapahtuma, on se vasta pientä, mitä Karjalainen on Suomen Taekwon-Don eteen tehnyt.

On vuoden 1993 lokakuun viimeinen viikonloppu. Vammalan Sylvään koulun liikuntasalissa on meneillään Taekwon-Don junioriväriävöiden SM-kilpailut. Saliin astelee useita ensikertalaisia, heidän joukossaan 16-vuotias *Heli Karjalainen*, joka on seitsemän kuukautta aikaisemmin sitonut lanteilleen ensimmäistä kertaa keltaisen vyön. Karjalainen huudetaan ottelukehään, ja jo ensimmäisessä erässä vastassa on ylempi vyö, vihreävyöinen espoolainen. Hanskat läpätään yhteen ottelun alkamisen merkiksi, ja hetkessä Karjalainen potkaisee salamannopeasti kierto-potkun vastustajaa vartaloon, saaden ottelun avauspisteen. Muutamaa minuuttia myöhemmin Karjalainen voittaa koko ottelun.

”Huuhtasen Hessulta tuli ottelun jälkeen kuittausta, että ’tyyppillä on sitten aika hyvä taktiikka, heti kun läppäisee niin otetaan ekat pisteet’”, muistelee Karjalainen 19 vuotta myöhemmin kotonaan Tampereella. Heli Karjalainen on tullut noiden vuosien aikana pitkän matkan parolalaisesta keltaisesta vyöstä 4. Danin mustaksi vyöksi, joka vastaa Suomen ITF Taekwon-Don asioista. Lisäksi takana ovat kahdeksat



MM-kilpailut, 14 EM-kilpailut, Kenraali *Choi Hong Hin* seminaari sekä useita vyökokeita. Siihen päälle Karjalainen on kehittänyt Suomen liitolle lisenssijärjestelmän, herättänyt henkiin käsissäsä pitelemän Taekwon-Do Life -lehden ja paljon muuta.

Mutta palataan takaisin Vammalan Sylvään koulun liikuntasaliin ja lokakuuhun 1993. Ensimmäisen matsivoittonsa jälkeen Karjalainen saa vastaansa punavöisen vammalalaisen, *Paula Jokisen*. Hetkeä myöhemmin Jokisen käsi nousee ilmaan voiton merkiksi. Salista ei kuitenkaan tarvitse poistua tyhjin käsin, ja elämänsä ensimmäisen kisapäivän päätteeksi Karjalainen käy pokkaamassa uransa ensimmäisen Taekwon-Do -mitalinsa, pronssisen ottelumitalin.

”Kamalasti intoa, vähemmän taitoa ja hirveällä asenteella eteenpäin. Ei siinä ottelussa ollut mitään järkeä, innokkuudella mentiin. Ehkä se innokkuus häivytti pelkoa, kun pelkäsi että sattuu ja pelon jotenkin yritti peittää tekemisen alle”, pohtii nyt 35-vuotias Karjalainen.

Vammalan SM-kisojen jälkeen Hämeenlinnan ITF Taekwon-Do -seurassa treenannut Karjalainen osallistui kaikkiin mahdollisiin kilpailuihin.

”90-luvulla vanhoina hyvinä aikoina seurassa oli periaate, että kaikkiin tapahtumiin osallistutaan. Silloin oli kahdet joukkuekisat vuodessa, joukkue SM-kisat sekä All Club Cup. Lisäksi siihen aikaan järjestettiin vielä väriävöiden SM-kilpailut sekä junioriväriävöiden SM-kilpailut, eli kisoja oli ainakin neljästi vuodessa.”

”En muista, että olisin jättänyt yhtään kilpailua väliin jos vain Hämeenlinnasta oli porukkaa lähdössä. Se johtui varmaan pitkälle siitä, että Hämeenlinnassa oli paljon sellaista porukkaa, jotka halusivat kilpailla. Meillä oli selvästi kisahenkinen tiimi joka lähti kisoihin ja silloin oli itselläkin helppo lähteä, kun oli muuta innostunutta porukkaa vierellä.”

Karjalainen tunnustaa olevansa äärimmäisen kilpailuhenkinen, ja aivan Taekwon-Do -uransa alkumetreillä hän jo päätti, että vielä jonain päivänä Heli Karjalainen olisi osa Suomen Taekwon-Do -maajoukkuetta. Neljän vuoden kuluttua ensimmäisistä kisoista koitti se hetki, kun hän puki maajoukkueverkkarit ylleen vuoden 1997 MM-kilpailuihin.



”Olin käynyt muutamalla kisareissulla Ruotsissa tampere-laisten kanssa ennen Pietarin MM-kisoja, joten ihan ensimmäiset kilpailut ulkomailla eivät MM-kilpailut sentään olleet”, muistelee Karjalainen.

Ensimmäisissä edustuskisoissaan Karjalainen osallistui vain joukkuelajeihin. Tuolloin ensimmäisen asteen mustaa vyötä kantanut arvokisojen ensikertalainen edusti joukkueliikesarjassa ja joukkueottelussa. Jälkeenpäin Karjalainen ei muista joukkueliikesarjasta yhtään mitään, joukkueottelua hän ei sen sijaan ole voinut unohtaa.

”Joukkueottelussa meillä taisi olla Ukraina vastassa ja se meni viidenteen maksiin. Minun olisi pitänyt voittaa se, että oltaisiin päästy eteenpäin. Hävisin ottelun ja olin siitä äärettömän pettynyt, koska se tuntui siltä että petin koko joukkueen. Se oli

kuulemma ollut hyvä matsi ensimmäiseksi otteluksi arvokisoissa, mutta koska olen huono häviäjä, en voinut uskoa että hävisin, sillä se ei mielestäni ollut edes mahdollisuus.”

Ensimmäisten edustuskisojen jälkeen Heli Karjalainen pysyi joukkuelajeissa vielä kaksissa kisoissa ennen henkilökohtaisiin lajeihin osallistumista vuoden 1999 MM-kisoissa.

”Lähdin joukkuelajeista eteenpäin ennen kuin sain henkilökohtaisen paikan. Henkilökohtaisesti arvostankin joukkuelajeja todella paljon ja nimenomaan joukkueottelua ja -liikesarjoja, koska ne ovat olleet itselle se pohja. Arvostan joukkuekisojen joukkuehenkeä todella korkealle.”

Kilpailuhenkisyydestään huolimatta Karjalainen on joutunut vuosien varrella kokemaan myös karvaita tappioita.

”Olen joutunut oppimaan paremmaksi häviäjäksi. Kokemuksen myötä pettymyksiä pystyy paremmin käsittelemään, mutta en edelleenkaan tykkää häviämisestä. Kisoihin mennään voittamaan, en lähde hakemaan kisakokemusta tai muita kokemuksia, vaan mulla on aina ollut tavoite, että voitan. Sen vuoksi pettymykset ehkä tulevat vähän raskaammin, mutta niitä on onneksi oppinut tässä vuosien varrella käsittelemään.”

Treeniä tähän tuli vuoden 2007 MM-kisoissa, jolloin Karjalainen pääsi mitalisijoille eikä välittänyt, vaikka kultamitali jäi saamatta.



Alle 52 kiloisten sarjassa otellut Karjalainen sai ensimmäisenä vastaansa belgialaisen *Maria Virginia Diosinin*, jolla on hallussaan esimerkiksi 4.Danin liikesarjojen MM-kulta vuodelta 2009. Toisella kierroksella vastassa oli pitkänhuiskea uusiseelantilainen, joka oli Karjalaiselle hankala vastus, sillä hän oli reilusti 160 senttistä Karjalaista pidempi. Sitkeä suomalainen taisteli kuitenkin tiensä semifinaaliin saakka, missä vastassa oli ukrainalainen *Katya Solovey*. Ottelu oli vaikea, sillä tatami oli äärimmäisen liukas, ja ainoa pitävä paikka oli keskikohta, mihin oli painettu ITF logo.

”Se oli hankalaa, kun ei voinut käyttää hyödyksi omia vahvuuksia kuten liikkumista, vaan kaikki luisteli sillä tatamilla.”

Lopulta voitto meni ukrainalaiselle, mutta pronssinen MM-mitali -52 kg -sarjassa oli Karjalaiselle suuri juttu.

”Pidin sitä niin merkittävänä suorituksena, että siitä tuloksesta leijaili muutaman päivän.”

Taekwon-Don Heli Karjalainen aloitti aivan sattumalta vuonna 1993. Alku ei sujunut ongelmitta, vaan hänen täytyi vakuuttaa kurssin vetäjä taidoistaan ennen peruskurssille osallistumista.

”Halusin aloittaa jonkun kampsailulajin, ja silloin sattui olemaan Taekwon-Don alkeiskurssin julisteita Parolan yläasteen seinillä. Menin peruskurssille kuitenkin kaksi viikkoa myöhässä, eikä silloinen kurssin vetäjä *Mika Dahlgren* meinannut aluksi päästää minua enää kurssille.”

Hämeenlinnassa järjestetyille alkeiskurssille osallistui Karjalaisen lisäksi noin 35 oppilasta. Koska Karjalainen aloitti peruskurssin myöhässä, ei hän ollut varma pärjäisikö hän muun kurssin mukana. Laji vei kuitenkin mennessään heti ensimmäisistä harjoituksista alkaen.

”Muistan vielä sen hetken kun ilmoitin, että haluan aloittaa alkeiskurssin ja Mika katsoi minua kauhean tutkivasti että näinköhän tuo pärjää, mutta vielä ollaan mukana”, Karjalainen virstistää.

Peruskurssin jälkeen Karjalainen viihtyi värvivöllä kolme vuotta kunnes suoritti ensimmäisen asteen mustan vyön vuonna 1996. Pari vuotta myöhemmin tuli 2.Dan, mutta seuraavaan vyö-



kokeeseen Karjalainen osallistui vasta kahdeksan vuoden kulu-
tua. Kilpailemisen vuoksi, tietysti.

”Olin kakkosella todella pitkään sen vuoksi, että halusin kil-
pailia kakkosen liikesarjoissa.”

Vaikka takana on 19 treenivuotta ja 22 edustuskilpailua, tapahtuu Karjalaiselle lajin puitteissa yhä sykähdyttäviä asioita. Vuonna 2010 Karjalainen suoritti neljännen opettaja-asteen Malesiassa IIC:llä järjestetyssä vyökokeessa. Jännitystä lisäsi se, että Karjalainen oli ainoa osallistuja kolmihenkisen arvostelukomitean edessä.

”Koe oli aika tiukka paikka kun olin yksin siinä, mutta sain aika paljon kehuja suurmestareilta. Kyseinen vyökoe on jännit-
tänyt koko uran aikana ehkä eniten,
enemmän kuin mikään kisa.”

Suurmestareiden kehut eivät jääneet siihen. Vuotta myöhemmin, kesäkuussa 2011 Oulussa järjestettiin Suomen ensimmäinen IIC, jonka pääjärjestäjänä Karjalainen toimi. Suurmestarit kiittelivät Karjalaista jo loppupuheenvuoroissaan, mutta varsinainen kiitosryöppy tuli vasta tapahtuman jälkeen palautteena.

Taekwon-Do -uransa aikana Heli Karjalainen ehti harrastaa Hämeenlinnan lisäksi Espoossa, ennen kuin kotiseura löytyi Tampereelta. Treenejä hän on vetänyt vuodesta 1998 säännöllisesti yhdestä kahteen kertaan viikossa, mikä on Karjalaisen kisauran huomi-
oon ottaen aika paljon. Viime syksynä Karjalainen aloitti opin-
not Tampereen yliopiston kasvatustieteellisessä tiedekunnassa, ja astui uusien haasteiden eteen myös Taekwon-Do-opettajana.

”Haluttiin pitää yliopistolla näytös, ja sieltä pyydettiin, että pidettäisiin alkeiskurssi.”

Alkeiskurssi järjestettiin alkuvuodesta Tampereen seuran toimesta, ja Karjalaisen lisäksi kurssilla opettivat *Lasse Kuusisto* ja *Mikko Allinniemi*. Kevään alkeiskurssi oli Karjalaisen mukaan kokeilu ennen varsinaisen yliopiston oman seuran perustamista.

”Ajatus oli, että perustaisiin yliopistolle jossain vaiheessa oman seuran, mutta sitä ei ollut tarkoitus tehdä vielä ja tämä tu-
likin aika nopeasti. Nyt kurssi vedettiin Tampereen seuran alla ja samoin tuleva syksyn kurssi. Jos kurssi lähtee hyvin pyörimään

niin, että sinne saadaan ahkera treenaajajoukko, niin sinne olisi tarkoitus saada pystyyn oma yhdistys ja vetää sekä jatko- että alkeiskurssia.”

Karjalainen toimisi tulevan yliopiston seuran pääopettajana, mutta apua hän todennäköisesti tulee saamaan sekä Lasse Kuusistolta että Mikko Allinniemeltä.

”Yhteistyössä Tampereen seuran kanssa pyritään kehittä-
mään sitä hommaa.”

4.tammikuuta 2012. Karjalainen on Tampereen Nääshallilla tree-
naamassa liikesarjoja kevään EM-kilpailuja silmällä pitäen, sillä niiden on tarkoitus olla Karjalaisen maajoukkueuran viimeiset kilpailut. Kesken 2.Danin viimeisen liikesarjan Juchen Karjalai-
nen kuitenkin loukkaantuu. Sangbang Chagin, kahdella jalalla eri suuntiin suoritettavan hyppypotkun alastulo menee pieleen ja Karjalaisen vasemman polven eturistiside on mennyt. Edessä on puolen vuoden tauko ja hyvästii maajoukkueuralle suunnitel-
tua aikaisemmin.

”Se oli ensimmäinen Taekwon-Dossa sattunut vamma 19 vuoteen. Onneksi on vakuutus”, lisenssijärjestelmän äiti toteaa.

”Olen säästynyt vammoilta todella hyvin jos miettii miten paljon olen treenannut. Siitä kiitän opettajia ja valmentajia, joilla on ollut hyvät alkulämmittelyt, venyttelyt ja jäähdyttelyt”, sanoo Karjalainen ja kertoo, että ensimmäinen vamma muutti hänen treenityylinsä täydellisesti.

”Nyt takana on pääasiassa kuntoutustreeniä ja se on ollut aivan kamalaa, kun tekee satoja jalannostoja, eikä hikeä tule. Ot-
telu- ja liikesarjatreeni vaihtui pelkkään jalkojen nosteluun, ja se on ollut henkisesti vaikeaa. Uskon, että tämän jälkeen treena-
minen monipuolistuu ja että tulee treenattua tasapuolisemmin

kaikkia osa-alueita”, sanoo Karjalainen viitaten kisauraansa, jol-
loin hän treenasi pääasiassa kisalajeja, liikesarjoja ja ottelua.

”Nyt siirryn huippu-urheilijasta kunto- ja terveysliikku-
jaksi.”

”Muutamia urani kannalta tärkeimpiä henkilöitä nimetäkseni, *Ismo Kukkonen* Vantaalta oli tärkeä henkilö kun treenasin Espoossa, tietysti myös *Mikko Allinniemi*, joka on ollut henkilökohtainen valmentajani vuodesta 1999 lähtien ja toiminut myös henkilökohtaisena opettajanani. *Mikko on kaikista ihmisistä eniten vaikuttanut uraani, sillä meillä on niin pitkä yhteinen treenihistoria. Sitten on niitä hyviä kilpakumppaneita joista on tullut parhaita ystäviäni: Terhi Mikkola, Saara Koivisto ja Mia Rissanen. He ovat niitä, jotka ovat jääneet hyväksi ystäviksi vaikka heillä on loppunut kisa-
ura. He ovat jaksaneet kannustaa sekä mun maajouk-
kueuraa että muutakin Taekwon-Do-uraa.”*

Heli Karjalainen 4.Dan

Ammatti: Asiakaspalvelupäällikkö

Merkittävimmät henkilökohtaiset saavutukset: MM-pronssi 4.-6.Dan liikesarjat 2011, MM-pronssi -52kg ottelu 2007.

Yhteensä 41 arvokisamitalia ja kaksi maailman cup -voittoa

Aloitti Taekwon-Don: 1993

Ura SITF:ssä: SITF puheenjohtajana vuodesta 2010, sitä ennen muun muassa rahastonhoitajana 1999-2008



Flash back!

Flashback! on palsta, joka on suunnattu kaikille uudehkoille harrastajille. Tällä palstalla vanhat konkarit muistelevat, miten asiat olivat ennen.

Vielä osa Taekwon-Don nykyisistä harrastajista on opetellut ensimmäisen liikesarjan, Chon-Jin jo valkoisella vyöllä. Se voi kuulostaa oudolta, mutta Chon-Jin opetteleminen ylemmällä valkoisella on suomalaisille kuitenkin melko uusi juttu, sillä vielä vuonna 2000 peruskurssilla opeteltiin myös liikesarja.

Tampereen Taekwon-Do seuran *Jori Aaltonen* 5.Dan ehti opetella kaikki värivyöliikesarjat yhtä vyöarvoa aikaisemmin. Vanhojen vyökoevaatimusten mukaan keltaisella opeteltiin Do-Sa, sinisellä Toi-Gae ja esimerkiksi punaisella Choong-Moo. Ylemmällä punaisella vyöllä ei kuitenkaan tullut uutta liikesarjaa, sillä Dan-liikesarjat opeteltiin samalla tavalla kuin nykyään. Merkittävä ero oli se, että mustan vyön kokeeseen oli mahdollista mennä jo punaisella vyöllä, kun uusia värivyöliikesarjoja ei enää tullut.

Vuodesta 1991 saakka Taekwon-Doa harrastanut Aaltonen muistelee vyökoevaatimusten muutosten alkaneen 1990-luvun lopulla, kun Mestari *Figret Gülerin* toiminta Suomessa väheni ja ensimmäiset suomalaiset alkoivat saavuttaa kansainvälisen opettajan arvoa.

태권도

”Lokakuussa 1999 Suomen ITF Taekwon-Do ry sai Kenraali *Choi Hong Hiltä* luvan lopettaa yhteistyö Mestari *Gülerin* kanssa. Tämä päätettiin Irlannissa järjestetyn IIC:n yhteydessä käydyssä neuvottelussa, jossa olivat läsnä Kenraali *Choi Hong Hi*, hänen poikansa Mestari (nykyinen Suurmestari) *Choi Jung Hwa* ja ITF:n pääsihteeri Mestari (nykyinen Suurmestari) *Tom McCallum*. Nykyään lajin parissa vaikuttavia suomalaisia olivat paikalla *Marko Lieke*, *Mikko Allinniemi*, *Saija Steckiewicz* ja allekirjoittanut”, Aaltonen muistelee ja lisää, että mitään radikaalia ei vyökokeissa tuolloin tapahtunut, ainoastaan siirtyminen ITF:n normaaleihin käytäntöihin.

”Omaan harjoitteluuni tuo muutos ei vaikuttanut, koska vyöarvoni oli tuolloin 3.Dan. Oleellisin asia tuossa prosessissa oli se, että emme olleet enää riippuvaisia ulkomaisista graduojista”, Aaltonen sanoo.

Nippelitietonurkkaus on värivöille suunnattu palsta. Täällä jaetaan tietoa, jonka kaikki mustat vyöt tietävät. Tätä palstaa lukemalla tulet tietämään enemmän ja olemaan nippelitiedon mestari!

ITF –logo

Viralliseen ITF pukuun kuuluu sydämen kohdalle kansainvälisen Taekwon-Do –liiton logo. Pyöreässä logossa on pikavilkaisulla vain muutama elementti, mutta todellisuudessa logo kätkee sisäänsä useita asioita.

Logoa reunustaa valkoisella pohjalla teksti, joka kertoo liiton nimen: International Taekwon-Do Federation. Sisäpuolella on sininen ympyrä, jonka keskellä on keltainen nyrkki. Nyrkin molemmin puolin on korealaista kirjoitusta.

Sininen ympyrä symboloi maapalloa ja logossa onkin näkyvillä pohjoinen ja eteläinen leveyspiiri. Keltainen nyrkki on 29. jalkaväkidivisioonan tunnus. Kaikki Hwa Rangin taitajat tietävätkin, että Taekwon-Do kehittyi kypsytyensä 29. jalkaväkidivisioonassa 1950-luvulla.

Nyrkin molemmin puolen olevat korealaiset merkit ovat samat kuin puvun takaosassa olevassa ikivihreässä puussa, mutta kolmesta merkistä mukaan on valittu vain kaksi: Tae ja Kwon. Do löytyy merkin taustalta, sillä maapalloa kuvaavasta sinisestä ympyrästä on löydetävissä jin ja jang –kuvio, joka symboloi Dota.

Aivan kuten vyöarvoissa, myös logossa sininen väri kuvastaa taivasta ja keltainen maata.



Treeniä Turussa!



Oletko muuttanut/muuttamassa Turkuun tai tiedätkö jonkun harrastajan, joka on sinne muuttanut ja olisi kiinnostunut jatkamaan harrastustaan? Jo useampia harrastajiamme on muuttanut viime vuosien aikana Turkuun, mutta monella lajin harrastus on jäänyt siihen kun Turusta ei ole löytynyt seuraa.

Hätä ei ole tämän näköinen, sillä nyt on perusteilla treeniryhmä Turkuun, mikäli vain kiinnostuneita on tarpeeksi (vähintään 8 henkilöä). Liitto tarjoaa treeniryhmälle yhden treenin (1,5 h) viikossa syyskuusta-joulukuuhun (4 kk) ilmaiseksi, mikäli treeniryhmästä saadaan tarpeeksi iso.

Kiinnostuneet voivat ilmoittautua mukaan joko hallitukselle (hallitus@taekwon-do.fi) tai Facebookissa ryhmässä 'Treeniryhmä Turkuun'. FB:ssä voi myös ehdottaa treenipaikkaa, päivää ja kellonaikaa.



Lifen kotitreeneivinkki-palstalla harrastajat jakavat omia vinkkejään kotona treenaamiseen.

> TEKSTI: ANTTI KUKKONEN
> KUVAT: INKA PYYKKÖNEN

Taekwon-Don harjoittelu varsinkin ylemmällä värivöillä edellyttää muutakin kuin kerran tai viikossa treenaamista omalla do jangilla. Vyöarvon noustessa vaatimukset kasvavat ja uutta opittavaa tulee yhä enemmän, eikä pari treeniä viikossa millään riitä ylläpitämään tarvittava tieto- ja taitotasoa.

Avuksi tulee mielikuvaharjoittelu. Sen avulla jokainen pystyy kertaamaan omaan tahtiin omassa mielessään kaikkia lajin osa-alueita aina liikesarjoista ottelupariharjoituksiin tai vaikkapa hallintaotteisiin. Ja mikä parasta, mielikuvaharjoittelu onnistuu vaikkapa bussipysäkillä tai pitkällä automatkoilla!

Erityisesti uusien liikesarjojen oppiminen nopeutuu ja helpottuu, kun matkalla harjoituksista kotiin kertaat mielessä uuden liikesarjan alusta loppuun muutamaa otteeseen. Jo hallussa olevien liikesarjojen kanssa voi taas keskittyä niihin hankalimpiin kohtiin, esimerkiksi tasapainotuksiin, kääntymisiin ja haastaviin tekniikoihin.

Mielikuvaharjoittelussa voi kerrata esimerkiksi oman hankalimman liikesarjan alusta loppuun ja keskittyä jokaisen tekniikan yksityiskohtaan. Harjoitusta voi helpottaa tekemällä vartalolla apuliikkeitä tekniikoiden mukaisesti, mikä helpottaa myös mielikuvaharjoittelua, Taekwon-Dossa kun vartalo usein muistaa liikkeet päästä paremmin.

Askelottelua voi harjoitella miettimällä erilaisiin hyökkäyksiin sopivia torjuntia ja vastahyökkäyksiä, ottelun osalta taas kannattaa käydä mielessä aikaisempia omia otteluita läpi ja pohtia, miten niitä voisi kehittää.



Toimitus muistuttaa lukijoita mielikuvaharjoittelun lisäksi myös treenaamaan Taekwon-Doa koko kropalla!

Aitoon Taekwon-Do seura perusti stipendin

Aitoon Taekwon-Do ry on perustanut keväällä stipendit Pälkäneen keskustajamien ala-asteille. Mukana ovat Aitoon koulu, Luopioisten ala-aste, Kostian koulu ja Rautajärven koulu. Stipendi on suuruudeltaan 20 euroa ja se myönnetään liikunnallisesti yritteliäälle ja innostuneelle oppilaalle, joka lisäksi elämässään seuraa lajin viittä pääperiaatetta, eli on sosiaalinen ja muut huomioon ottava.

”Stipendi perustettiin, koska haluamme seurana olla osa tätä yhteisöä missä elämme ja koska haluamme tukea lasten liikunnallista elämäntapaa. Tietysti tässä myös ajatuksena on, että seuran nimi on esillä, jos siitä joku innostuisi vaikka lajin pariin harrastamaan. Stipendin toiminnasta ei ole vielä kokemuksia, koska ensimmäiset jaetaan vasta tänä keväänä, mutta ainakin opettajilta vastaanotto on ollut innostunut”, kertoo Ilkka Naulapää Aitoon seurasta.



Taekwon-Do-ohjaajalinjalla opiskelija saa valmiudet työskennellä Taekwon-Do-ohjaajana erilaisten ryhmien parissa.

Vuoden kestävä linja on avoin kaikille. Opiskelu ei vaadi aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista, mutta se soveltuu myös lajeja pitkään harrastaneille. Jokaiselle linjalle tulevalle opiskelijalle tehdään henkilökohtainen suunnitelma taitojen edistämiseksi. Opinnoissa korostuvat ohjaamisen ja opettamisen näkökulmat.

Opintojen aikana linjan oppilas suorittaa Taekwon-Dossa vähintään sinisen vyön ja saa valmiudet työskennellä Taekwon-Do-ohjaajana.

Pääsyvaatimukset:

18 vuoden ikä. Hakijat kutsutaan soveltuvuuskokeeseen hakemusten perusteella.

Työkausi: elokuu-toukokuu

Lisätiedot: www.haapop.fi tai koulutuspäällikkö Tero Mononen, puh. 040 868 2257, tero.mononen@haapop.fi

Haku: suoraan Haapaveden Opistolle elokuun puoliväliin mennessä

<http://haku.haapavedenopisto.fi>

TAEKWON-DO
-OHJAAJALINJA

HAAPAVEDEN
OPISTO

WWW.HAAPOP.FI

Haku suoraan Haapaveden Opistolle elokuun puoliväliin mennessä

Po-Eun Kätketty puutarha

Salanimi Po-Eun osuvasti tarkoittaa kätkettyä puutarhaa, koska liikkeiden takaa löytyy monia eri merkityksiä joita ei ole dokumentoitu Ensyklopediassa. Tässä artikkelissa käydään läpi kaksi eri tilannetta joilla voisi olla erilainen käyttötarkoitus kun meille on yleensä opetettu.

> TEKSTI: JUKKA AHOLA

> KUVAT: JARI SIHVONEN JA
HENRIKKA IKÄHEIMO

Käyttötarkoitukset perustuvat täydellisesti kirjoittajan omiin tulkintoihin ja niiden lähteenä ja inspiraationa ovat toimineet Youtubesta löydetty Karaten pioneerien videot liikesarjoista ja niiden sovelluksista.

Elämäkerrassaan Choi Hong Hi kertoi opetelleen nuoruudessaan Shotokan-tyylin Karatea ja monissa Taekwon-Don liikesarjoissa esiintyykin samoja liikkeitä tai yhdistelmiä, joita tehdään myös Karaten liikesarjoissa. Shotokan-lähteisiin viittaavat kirjassa myös liikesarjojen nimet jotka tulevat koulukunnan perustajan, Gichin Funakoshin nimeämistä liikesarjoista kuten Heian ja Tekki. Meidän Ensyklopediamme opettaa tekniikat ja niiden tarkoituksen hyvin yksiselitteisesti ja suoraviivaisesti ja itsepuolustusopit noudattavat myös ”yhden iskun ja yhden voiton” filosofiaa. Karaten harjoittelussa liikesarjojen soveltamista kutsutaan nimellä bunkai, jossa sovellukset ovat joko itsestään selviä tai epäsuoria.

Liikesarjana Po-Eun julkaistiin ensimmäisen kerran kirjassa Taekwon-Do: The art of self-defence vuonna 1965. Samassa kirjassa opetetaan rinnan myös liikesarjat japanilaisista ja okinawalaisista lähteistä. Tekki-liikesarjoja on kolme ja niiden lempinimi rautahevonen symbolisoi liikesarjojen pääasiallista tekemistä istuma-asennossa (Annun Sogi) ja liikesarjan diagrammi on vaaka-suora viiva. ITF Taekwon-Dossa on 24 liikesarjaa, mutta vain yksi liikesarja joka toteuttaa tätä kaavaa. Po-Eun -liikesarja sisältää useita samoja liikkeitä kuin Tekki-liikesarjat. Tämän perusteella voi siis olettaa että Tekki-liikesarjat ovat olleet inspiraation lähteenä silloin kun Po-Eun liikesarjaa on suunniteltu.

Yksi suuri mysteeri Po-Eun liikesarjassa on liikesarjan toinen liike, jossa nostetaan molemmat nyrkit ylöspäin, samalla kun nousesta yhdelle jalalle seisomaan. Ensyklopediassa on kuva sovelluksesta, jossa ylempi nyrkki osuu vastustajaa leukaan mutta seminaareilla on kerrottu että tällä liikkeellä ei ole tarkoitusta.

Väite, että liikkeellä ei ole tarkoitusta kuulostaa ristiriitaiselta mutta ehkä se tarkoittaa, että tässä tapauksessa liikkeellä ei ole suoraviivaista tarkoitusta. Silloin se olisi johdonmukaisempi kaikkien muiden opettettujen asioiden kanssa. Pienellä etsimällä ”suurmestari” Youtube antoi vihjettä Taiji Kase Jion Kata & Bunkai –otsikoidussa videopätkässä, jossa samantyyppinen ti-



Kuva 1 Po-eun 1,2,3: Jukka Ahola torjuu Henriikka Ikäheimon yläkorkeuteen tekemän hyökkäyksen laajemmalla alueella, koska vastakkaisesta suunnasta tuleva Jani Sihvosen alapotku vaatii välittömän katsekontaktin.

lanne vaati kahden käden torjunnan yläkorkeudelle (Doo Palmok Makgi). Kuvassa 1 on sovellettu tämä käyttötarkoitus Po-Eunin ensimmäisille kolmelle liikkeelle.

Lähteenä olevan videon päähenkilö on yksi edesmenneistä Funakoshin alkuperäisistä oppilaista ja video on lieene kuvattu vuonna 1960. Torjunnan korkeudet Karatessa eivät täsmää täysin meidän määritelmiin ja sallivat yleensä suuremman virhemarginaalin hyökkäyksen korkeudelle. Tämä saattaisi olla järkevä myös meidän sovelluksessa liikesarjassa, missä meidän katse on jo kääntynyt kohti seuraavaa vastustajaa vastakkaisessa suunnassa. Alunperin Taekwon-Do -liikkeet olivat dokumentoitu suurpiirteisesti ”yläkorkeudelle”, joka tarkoittaa mitä tahansa soveltuvaa korkeutta vastustajan hartia-alueen päälakeen. Myöhemmin tämä korvattiin sanalla ”ylös” joka tarkoittaa hyvin tarkasti tiettyä korkeutta itsensä suhteen mitattuna jostain kiintopisteestä, kuten vaikkapa sormenpäistä.

Toinen mielenkiintoinen tilanne löytyy Po-Eun liikkeistä 17 ja 18 jossa tehdään ristiasennossa alatorjunta eteenpäin ja sen jälkeen istuma-asennosta vastakkainen veitsikäsitorjunta alaviistoon. Karaten liikesarjasta nimeltä Tekki Nidan löytyy kohta jossa on lähes samanlainen tilanne, mutta sovellus on täysin eri kuin mitä Ensyklopediassa on kuvattu. Kuvassa 2 on mallinnettu sovellus Po-Eun liikesarjan liikkeille 16 – 18 joka päättyy vastustajan tasapainon horjuttamiseen.

Vastustaja pysyy sivulla eikä tule esimerkiksi eteen. Hänen etupotkunsa kaapataan toisen käden auttavalla tuella kyytiin, minkä jälkeen astutaan sisälle ja kaadetaan vastustaja käyttäen jalan ja etummaisen käden vipuvoimaa. Tässä sovelluksessa on kyse epäsuorasta sovelluksesta, jossa liikkuminen asennosta toiseen on avaintekijä. Lähteenä käytetyn Youtube-videon päähenkilö on myös Funakoshin oppilaita ja esiintyy eri Karate -liikesarjavideoissa jotka on kuvattu samoihin aikoihin 1960-luvun alussa.

Vaikka Ensyklopediassa ja seminaareilla opetellaan se liikkeen loogisin käyttötarkoitus, saattaa liikesarjoista paljastua uusia syvyyksiä. Tärkeintä on pitää mieli avoimena ja esimerkiksi nähdä liikkeen yhdistelmiä kokonaisuuksina eikä yksittäisinä tekniikoina.



Kuva 2 Po-eun 16,17,18: Jari Sihvosen etupotku torjutaan sivulta käsienvaraan ristiaskelluksella ja hänen tasapaino horjutetaan kiertämällä hänen yläruumistaan tukijalan painopisteen vastaisesti.



Maali

Lähö



NOPEUS & KOORDINAATIO

Erilaisissa nopeus- ja koordinaatioharjoituksissa oivana apuvälineenä toimivat tikkaat. Jos kotoa ei löydy tikkaita, voi omat tikkaat tai radan tehdä teipinpalloilla, risuilla tai vaikkapa narulla. Radan tekemisessä ja siinä tehtävissä harjoituksissa vain mielikuvitus on rajana.

LAJI

Mikäli haluat harjoitella itse lajia kesäloman aikana voit tehdä tekniikoita peilin edessä, varjonyrkeillä, tehdä hitaita potkuja seinällä tai vaikkapa tehdä liikesarjoja pihalla.

JUNIOREIDEN kesäharjoittelupeli

> TEKSTI JA KUVAT: SANDRA PELKONEN

> KIITOKSET: AARO MÄKINEN JA SANNA LATOSAARI

Kesällä on hyvä ottaa rennosti ja ladata akkuja seuraavaan kauteen. Rennosti ottaminen ei välttämättä tarkoita vain auringossa makaamista tai jäätelön syömistä, vaikka nekin tietysti kesään kuuluu.

Vaikka kesäkaudella vedettyjä treenejä ei välttämättä ole, voi tekniikoita halutessaan harjoitella kotona tai sään salliessa pihalla. Toisaalta mielelle tekee hyvää nollata ajatuksia itse Taekwon-Dosta ja harrastaa erilaisia lajia tukevia harjoituksia.

Kesäliikkujan paras treenikaveri on juomapullo. Muista siis juoda tarpeeksi!

VENYTTELY

Ahkera venyttelijä saa kanssaharrastajat vapisemaan kateudesta, kun jalka nouseekin helpommin, kuin niillä jotka eivät ole kesällä venytelleet. Venytely kannattaa tehdä treenin lopussa tai omana harjoituksena lämmittelyn jälkeen. Älä venyttele kylmiltään.

LIHASKUNTO

Hooverit eli lankkuharjoitukset vahvistavat vatsaa ja selkää. Harjoituksessa tulisi olla suorassa lankkumaisessa asennossa (ei peppu pystyssä). Lankkuna ollaan niin kauan, kun pysyy tai sitten voi kellottaa haluamansa ajan, esimerkiksi 20, 30, 40 sekuntia. Aluksi voi tuntua vaikealta pysyä ylhäällä, ja vaikka tippuisit, nouse aina uudestaan ylös saavuttaaksesi haluamasi ajan. Vain töitä tekemällä saavutetaan tuloksia. Muista periksiantamattomuus.

Kyykyt ovat tehokkaita. Yksi tapa tehdä kyykyjä on ottaa noin hartioiden levyinen asento, laittaa jalkaterät eteenpäin, kädet ylös, suoristaa selkä ja lähteä kyykkäämään. Liikettä tehdessä tulee varmistaa, että asento pysyy koko ajan hyvänä ja etteivät polvet käänny sisään- tai ulospäin. Kyykyt vahvistavat potkulihaksia.



Kotona harjoiteltaessa kohtelias juniori kysyy tietysti ensin vanhemmiltaan luvan harjoitteluun ja varmistaa, että liikkeille on tarpeeksi tilaa, mieluiten ennen kun perintövaasi on pirstaleina lattialla..



Harjoittelun ei aina tarvitse olla niin hikistä ja vakavaa vaan esimerkiksi hampaita pestessä ehtii tapapainoilla yhdellä jalalla, huoneesta toiseen voi kävellä eri asennoissa, valot voi katkaista kevyellä potkulla...





www.budoland.com

www.budoland.com



Suomen Taekwon-Do maajoukkue - Finnish National Taekwon-Do Team

Top Ten -suojamerkissä yhdistyvät pitkä kehitystyö, hyvät suojausominaisuudet, laadukkaat materiaalit, suojien keveys sekä ennen kaikkea oikea muotoilu. Top Ten on International Taekwon-Do Federationin, AETF:n sekä kotimaisen lajiliiton Suomen ITF Taekwon-Do ry:n valinta kilpailusuojiksi. Ota markkinoiden parhaat suojat käyttöön myös kotisalilla! Top Ten - Astu kehään!



Top Ten SuperFight 3000
Jalkasuojat - 68,99 €



Top Ten SuperFight 3000
Käsasuojat - 65,99 €



Top Ten Avantgarde PPS
Pääsuojat - 79,99 €

Viralliset TOP TEN tuotteet Suomessa:
ATTIC WORKS – SPORTS
Käyntiosoite:
Saukkolan liikekeskus /sisäpiha
Kalevanpuistotie 7, 33500 Tampere
Puhelin: 040 - 534 10 10

Yhteystiedot ja postiosoite:
Attic Works - Mikko Allinniemi
040-534 10 10
Vainiokatu 6 B 76, 33500 Tampere
mikko.allinniemi@tkd-akatemia.fi
mikkoallinniemi@hotmail.com

Yhteystiedot

> Aitoon Taekwon-Do

ILKKA NAULAPÄÄ
ilkka.naulapaa@gmail.com
Aitoontie 747, 36720 Aitoo
040-5689636
atkd.sportisaitti.com

> ITF Helsinki

JANI TURUNEN
jani@paperjam.fi
Haarniskatie 9 B 14, 00910 Helsinki
041-514 9399
WWW.ITFHelsinki.COM

> Taekwon-Do Akatemia*

JUSSI PELTOLA
JUSSI.PELTOLA@TKD.AKATEMIA.FI
PL 161
90401 OULU
www.tkd-akatemia.fi

> Black Eagle Taekwon-Do

C/O THIERRY MEYOUR
tmeyour@gmail.com
Parkanonkatu 29, 33720 Tampere
044-2723755
www.blackeagletkd.com

> Jyväskylän Taekwon-Do seura

JARIMATTI VALKONEN
jarimatti@iki.fi
Karsikkotie 7 D 66
40340 Jyväskylä
WWW.TAEKWONDO-JKL.COM

> Taekwon-Do Center

MARIUSZ STECKIEWICZ
mariusz@taekwondo.com.pl
Minkkinen/Tunturikatu 8 a 28, 33500 Tampere
040-5381020
www.tkd-center.net

> Espoon Taekwon-Do seura

TEPPO HÄYRYNEN
teppo.hayrynen@taekwon-do.fi
PL9, 02101 Espoo
050-5232683
www.teamespoo.com

> Kuopion yliopiston Taekwon-Do

OLLI LEINO
oeleino@gmail.com
Suunnistajantie 13 A 6, 70200 Kuopio
0400-534248
www.uku.fi/tkd

> Tampereen Taekwon-Do seura

LASSE KUUSISTO
pj@taekwondo-tre.fi
PL 10, 33211 Tampere
050-5966200
www.taekwondo-tre.fi

> Helsingin yliopiston Taekwon-Do

MICHAEL HOLLER
info@hytaekwondo.fi
Malminrinne 2 C 47, 00100 Helsinki
0400-865245
www.hytaekwondo.com

> Nokian Taekwon-Do seura

JOONAS HELASSALO
joonas.helassalo@gmail.com
NAURISKATU 1 C 24, 33310 TAMPERE
www.taekwondo-nokia.fi

> Taekwon-Do Tornio

TANJA KANGASNIEMI
taekwondotornio@suomi24.fi
Kristonkuja 5, 95500 Tornio
050-4627109
www.tkd-tornio.com

> Hosin Sul Taekwon-Do

JUKKA-PEKKA NYMAN
jukka.nyman@recair.fi
Karhusuontie 41 B 5, 00780 Helsinki
045-2663005
www.hosinsul.fi

> Oulun ITF Taekwon-Do

RISTO JOKELAINE
hallitus@taekwondo-oulu.com
Puusepänkuja 2 B 31, 90130 Oulu
044-5939782
www.taekwondo-oulu.com

> Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

TIMO TIKKALA
timo.tikkala@pp1.inet.fi
Kaakkolammintie 27, 37630 Valkeakoski
040-5348265

> Vantaan ITF Taekwon-Do seura

PASI PAKSUNEN
pasipaksunen@hotmail.com
Pitkäsiima 4, 01490 Vantaa
040-5336663

* Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

Haapavesi, Haukipudas, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kittilä, Kolari, Kärsämäki, Liminka, Lumijoki, Muhos, Muonio, Oulu, Pello, Posio, Pudasjärvi, Pyhäjoki, Ranua, Rovaniemi, Ruukki, Simo, Sotkamo, Suomensalmi, Taivalkoski, Tervola, Tyrnävä, Vammala ja Vuolijoki.

seuran yhteyshenkilö: ilmoitathan muuttuneista yhteystiedoista liiton hallitukselle (hallitus@taekwon-do.fi) ja/tai Lifen toimitukseen (tkdlife@taekwon-do.fi). Näin saamme pidettyä sekä Taekwon-Do Lifen että liiton nettisivut ajantasalla! Kiitos!

SITF:n postiosoite

Suomen itf Taekwon-Do ry,
Radiokatu 20, FIN-00093 SLU

Yhteystiedot | SLU

Lajipalvelutoimisto / Radiokatu 20, 00093 SLU
Taneli Tiilikainen, 09-3481 3135
taneli.tiilikainen@slu.fi

Yhteystiedot | SITF

SITF hallitus:
Puheenjohtaja Heli Karjalainen:
Varapuheenjohtaja Olli Leino:
Sihteeri Minna Minkkinen:
Rahastonhoitaja Laura Nikkola-Kuusisto:
SITF www-sivujen webmaster:
Taekwon-Do Life -lehden toimitus:

hallitus@taekwon-do.fi
pj@taekwon-do.fi, puh. 050 5330222,
vpj@taekwon-do.fi, puh. 0400 534 248,
sihteeri@taekwon-do.fi, puh. 044 566 9432
rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, puh. 040 745 8078
webmaster@taekwon-do.fi
tkdlife@taekwon-do.fi



Itella Oyj



Suomen
Liikunta ja
Urheilu



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland