

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2013



Kansainvälisyys-
numero

Puheenjohtajan palsta

Kevät on ollut liitossa kiireistä aikaa kun neuvottelut uuden yhteistyötahon kanssa on aloitettu ja järjestöasioita on valmisteltu. Kevätkokouksessa neuvottelut päätettiin jäädyttää kuitenkin siihen asti kunnes OKM:n valtionavustuskriteerit selviävät tarkemmin. Samalla on neuvoteltu ja solmittu uusia yhteistyösopimuksia, uusin yhteistyösopimus on tehty Varalan urheiluopiston kanssa, jonne keskitetään muun muassa maajoukkueen leiritys.

Kevätkokouksessa päätettiin, että Suomi järjestää jälleen vuonna 2015 kansainvälisen opettajaseminaarin (International Instructor Course – IIC) ja hakee vuoden 2016 EM-kilpailuja Tampereelle. Alustava hakemus lähetettiin jo AETF:n kokouksen käsiteltäväksi ja varsinainen hakemus on tarkoitus esitellä keväällä 2014 Italian EM-kilpailujen yhteydessä. EM-kilpailuprojekti sai startin kuitenkin jo toukokuussa yhteistyöpalaverilla Tampereen kaupungin kanssa. Kisaprojektissa tarvitaan varmasti kaikenlaista osaajia, joten seuraa projektin tiedotusta ja ilmoittaudu mukaan.

Samaisessa kokouksessa saatiin jälleen uusi seura liiton jäseneksi kun Akaassa viimeistään vuoden 2014 alussa toimintansa aloittava Indomitable Spirit FINLAND hyväksyttiin liiton jäseneksi. *Marko Grönroosin* (2. Dan) perustama seura on hyvä esimerkki siitä, että seuran vetäjän ei tarvitse olla 4. Dan tai ylempi, jotta seuran voi perustaa. Neuvojen lisäksi liitto tukee myös rahallisesti seurojen perustamista, joten ole yhteydessä hallitukseen

(hallitus@taekwon-do.fi) mikäli haluat lisätietoja.

Kevään EM-kilpailuista saimme uuden Euroopan mestarin kun *Nita Mettinen* voitti kultaa junioreiden 1. Dan liikesarjoissa. Onnittelut! Menestystä tuli myös muille maajoukkueen urheilijoille ja erityismaininnan ansaitsee miesten voimamurskausjoukkue, joka jäi kultataistosta ainoastaan kräkin päähän. Hieno suoritus kaikilta!

Syksyn tapahtumakalenteri täyttyy hurjaa vauhtia ja luvassa on niin kilpailuja, leirejä, koulutusta kuin vyökokeitakin. Päivitä tapahtumat omaan kalenteriisi ja ilmoittaudu ajoissa mukaan. Syksyllä valitaan liitolle jälleen uusi puheenjohtaja ja hyvien ehdokkaiden etsintä kannattaa aloittaa jo nyt seuroissa. Itse en enää hae jatkokautta vaan siirryn enemmän seuratoiminnan pariin. Myös rahastonhoitajan ja hallituksen muut paikat ovat jaossa, joten mikäli liiton kehittäminen kiinnostaa, kannattaa asia ilmaista jo hyvissä ajoin hallitukselle, jotta tarvittava määrä tekijöitä saadaan kasaan. Liiton toiminta on monelta osin murroksessa, joten uusia ideoita ja ajatuksia tarvitaan varmasti, rohkeasti vain mukaan!

Aurinkoista ja lämmintä kesää!

Heli Karjalainen
puheenjohtaja

Tapahtumakalenteri 2013:

KESÄKUU	16.6.	Tekniikkaleiri	<i>Tampere</i>
ELOKUU	24.-25.8.	Leiri	<i>Aitoo</i>
SYYSKUU	7.-8.9. 14.9. 28.-29.9.	Otteluleiri Taekwon-Do kilpailut II tason valmentajakoulutus	<i>Espoo</i> <i>Sastamala</i> <i>Varalan urheiluopisto</i>
LOKAKUU	5.-6.10. 11.-13.10. 12.10. 23.-27.10. 26.-27.10.	I tason junioriohjaajakoulutus, I osa II tason valmentajakoulutus, IV lähijakso Joukkue- ja juniorikilpailut MM-kilpailut I tason junioriohjaajakoulutus, II osa	<i>Pajulahden Urheiluopisto</i> <i>Tampere/Pirkkala</i> <i>Benidorm, Espanja</i>
MARRASKUU	9.-10.11. 9.11. 23.11. 23.11. 24.11. 30.11.-1.12.	Leiri Dan-vyökoe (I-V dan) Pikkutiikeri Cup Syyskokous Nääshalli Cup Joululeiri	<i>Oulu</i> <i>Tampere</i> <i>Ylöjärvi</i> <i>Ylöjärvi</i> <i>Tampere</i> <i>Espoo</i>
JOULUKUU	14.12. 14.12.	Dan-koe (I-III dan) Dan-koe (I-III dan)	<i>Oulu</i> <i>Tampere</i>

태권도

Taekwon-DoLife 1/2013

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Pyykkönen
Taittäja Kirsi Ervasti
Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry.
Painos 1100 kpl
Paino Erweko Oy
Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2
Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2013:
1/2013 kesäkuu, 2/2013 joulukuu

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

Valo yhteystiedot
Lajipalvelutoimisto
Lajipalvelut / Radiokatu 20, 00240 Helsinki
Taneli Tiilikainen, 09-34813135
taneli.tiilikainen@valo.fi

Kiitokset
Saija Aalto, Jukka Ahola, Mikko Allinniemi, Tanja Harmaala, Jouni Heikkinen, Joonas Helassalo, Teppo Häyrynen, Pauliina Hietaniemi, Heli Karjalainen, Karim Khanji, Lasse Kuusisto, Tarja Korhonen, Antti Kärkkäinen, Maija Kärkkäinen, Sanna Latosaari, Thierry Meyour, Ismo Mäkinen, Laura Nikkola-Kuusisto, Sanna Rantasaari, Aarne Salmi ja Janne Vuononvirta.

Pääkirjoitus

Kansainvälisiä treenikokemuksia

Matkustin Itävaltaan opiskelijavaihtoon nelisen vuotta sitten. Viihdyin hyvin, mutta silloin tällöin koti-ikävä vaivasi. Arvasin niin käyvän, ja selvitin jo ennen vaihtoa, missä vaihtopaikkakunnallani pääsee treenaamaan. Sali löytyi, mutta opettaja ei ollut varsinaisesti kovin innoissaan treenaamisestani, sillä minulla oli ylempi vyö kuin hänellä. Rivien välistä tullut viesti oli niin vahva, etten koskaan mennyt treenaamaan hänen saliinsa.

Onneksi löysin viereisestä kaupungista salin, jonka opettaja toivotti minut tervetulleeksi treeneihin. Tuolloin olin ollut vaihdossa jo useamman viikon, ja koti-ikävä alkoi painaa. Jo puvun kaivaminen kaapista helpotti: edessä olisi jotain tuttua.

Heti siinä silmänräpäyksessä kun sain vyön kiinni, tunsin oloni taas turvalliseksi. Astuessani saliin olo oli kuin olisin saapunut kotiin: täällä tiesin, miten asiat hoidetaan. Vaikka en ymmärtänyt paikallista kieltä juurikaan, ei opettajan tarvinnut kääntää kuin muutama lämmittelyharjoitus englanniksi. Tunustin tutut koreankieliset ilmaisut ja tiesin, mitä täytyy tehdä. Sen jälkeen matkustin aina mielelläni kaksi tuntia harjoituksiin, ja samat kaksi tuntia takaisin. Se oli ajan arvoista, sillä Taekwon-Do -treeneissä tunsin oloni kotoisaksi jopa tuhansien kilometrien päässä kotoa.

Tuolloin oivalsin, miten Taekwon-Do yhdistää. Menee ITF treeneihin sitten minne päin maapalloa, löytyy harjoituksista aina samanhenkisiä ihmisiä, ja vaikka pienet yksityiskohdat saatavat vaihdella, on yleinen tekeminen tuttua. Kuinka monesta muusta lajista voi sanoa samaa?

Tästä ja monista muista kansainvälisistä TKD-kokemuksista inspiroituneina päätimme tehdä kaikkien aikojen ensimmäisen Lifen teemanumeron. Tämän lehden teema on itseoikeutetusti kansainvälisyys, ja lehden sivuilta löydät kansainvälisiä juttuja paitsi kotoisasta Suomesta, myös ulkomailta.

Toivottavasti jutut inspiroivat teitä lukijoita osallistumaan treeneihin myös kotimaan rajojen ulkopuolella ja hankkimaan sitä kautta uusia treenikokemuksia. Minä toin tuliaisina vaihdosta paitsi lämmittelyvinkeissä vilahtavan itävaltalaisen läpsymätsin, myös kertomuksen siitä, miten helppoa on treenata myös ulkomailla.

Kansainvälisiä treenikokemuksia toivottaen,

Inka



valo



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

Sisältö

2	PUHEENJOHTAJAN PALSTA JA TAPAHTUMAKALENTERI	18	KUVAKOLLAASI EM-KISOISTA
3	PÄÄKIRJOITUS	20	Junioritoiminta Suomessa: TAEKWON-DO CENTER
6	KOLUMNI <i>Ismo Mäkinen muistelee kolumnissa hauskoja kansainvälisiä hetkiä, jotka hän on Taekwon-Don avulla kokenut.</i>	22	Henkilöesittelyssä ARTO ALA-HÄIVÄLÄ <i>Ruotsissa asuva Arto Ala-Häivälä on pitkän kamppailulajiuransa aikana voittanut useita mestaruuksia paitsi Taekwon-Dossa, myös potkunyrkkeilyssä. Matsimiehen kaulaan on ripustettu myös monia liikesarjamitaleita.</i>
8	Seuraesittelyssä BLACK EAGLE TAEKWON-DO <i>Kansainvälisessä Black Eagle Taekwon-Do -seurassa tree-naa 15 eri kansalaisuuden edustajia, ja opetusta voi saada tarvittaessa vaikkapa arabiaksi, venäjäksi tai mandariini-kiinaksi.</i>	26	VUODEN PALKITUT
		27	SARJAKUVA
10	TREENIÄ ULKOMAILLA <i>Kolme liittomme harrastajaa avaavat palasia treeniä-mästään ulkomailla: Aarne Salmi kertoo treenaamisesta Vietnamsissa, Maija Kärkkäinen Uruguayssa ja Jouni Heikkinen Englannissa.</i>	31	YHTEYSTIEDOT

Dankoetuloksia

	30.5.2012, YLÖJÄRVI	IV DAN	<i>Ismo Mäkinen, Taekwon-Do Akatemia</i>
I DAN	<i>Maija Vähä, Taekwon-Do Tornio</i>		<i>Pauliina Hietaniemi, Tampereen Taekwon-Do seura</i>
	15.12.2012, TAMPERE	III DAN	<i>Jukka Rajala, Helsingin yliopiston Taekwon-Do</i>
II DAN	<i>Heli Korpiharju, Black Eagle</i>		<i>Antti Niemi, Helsingin Yliopiston Taekwon-Do</i>
	<i>Olli Holmen, Black Eagle</i>		<i>Aleksi Sarkkinen, Tampereen Taekwon-Do seura</i>
I DAN	<i>Samuel Cousin, Black Eagle</i>	II DAN	<i>Tiia Kiviranta, Tampereen Taekwon-Do seura</i>
	16.12.2012, OULU	I DAN	<i>Hanna Rajala, Helsingin yliopiston Taekwon-Do</i>
II DAN	<i>Timo Tikkala, Valkeakosken Taekwon-Do seura</i>		<i>Jari Kallioinen, Aitoon Taekwon-Do seura</i>
I DAN	<i>Anssi Pelkonen, Kuopion Yliopiston Taekwon-Do</i>		<i>Topi Perälä, Vantaa ITF Taekwon-Do seura</i>
	<i>Toni Hietanummi, Valkeakosken Taekwon-Do seura</i>		<i>Hanna Sareila, Tampereen Taekwon-Do seura</i>
	<i>SanTTu Vitikka, Taekwon-Do Akatemia</i>		<i>Miikka Sinisaari, Kuopion yliopiston Taekwon-Do</i>
	<i>Larjus Lamponen, Valkeakosken Taekwon-Do seura</i>		<i>Eres Berki, Tampereen Taekwon-Do seura</i>
	<i>Aleksanteri Saarela, Valkeakosken Taekwon-Do seura</i>		<i>Lilja Harala, Tampereen Taekwon-Do seura</i>
	<i>Eelis Paukku, Taekwon-Do Akatemia</i>		
	<i>Iiro Paakkari, Taekwon-Do Akatemia</i>		
	20.12.2012, HO CHI MINH, VIETNAM	I DAN	18.5.2013, HELSINKI
I DAN	<i>Aarne Salmi, Taekwon-Do Tornio</i>		<i>Esa Salminen, Hosin Sul Taekwon-Do</i>
			<i>Timo Iittiläinen, Hosin Sul Taekwon-Do</i>
	4.5.2013, OULU		25.5.2013, OULU
I DAN	<i>Jari Sihvonen, Oulun ITF Taekwon-Do</i>	III DAN	<i>Karim Khanji, Taekwon-Do Akatemia</i>
		II DAN	<i>Milla Kakko, Taekwon-Do Akatemia</i>
			<i>Joni Kokko, Taekwon-Do Akatemia</i>
	11.5.2013, TAMPERE	I DAN	<i>Ari Suonpää, Sastamalan Taekwon-Do seura</i>
V DAN	<i>Pekka Varis, Tampereen Taekwon-Do seura</i>		<i>Altti Laitinen, Taekwon-Do Akatemia</i>
	<i>Ari Lehtinen, Aitoon Taekwon-Do seura</i>		
	<i>Lasse Kuusisto, Tampereen Taekwon-Do seura</i>		
	<i>Janne Ahonen, Taekwon-Do Akatemia</i>		

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

Tuomo ”Nalle” Juntunen

3.2.1979 - 23.2.2012



Oululainen Taekwon-Do -harrastaja Tuomo Juntunen menehtyi helmikuussa 2013. Hän harrasti Taekwon-Doa pitkään, ja jätti pysyvät muistot useimpien kohtaamiensa treenikavereiden sydämiin. Halusimme kunnioittaa Tuomon muistoa jakamalla muutaman muiston hänestä. Tarinat pyysimme Tuomon pitkäaikaisilta treenikavereilta.

Tuomon muistoa kunnioittaen, Suomen ITF Taekwon-Do ry

KUVA: TANJA HARMAALA

”Tuomo aloitti muistaakseni harrastamisen jo 80-luvun puolella ja oli yksi Suomen ensimmäisistä juniori mustista vöistä Oulun kovassa junnuporukassa joka maailmallakin pärjasi kisoissa. Tuomo kilpaili menestyksekkäästi muun muassa voimamurskauksessa. Hän harjoitteli kovaa ja antoi kaikkensa kun salille pääsi. Hänen viimeiseksi saavutukseksi jäi helmikuun SM-kisojen kultamitali voimamurskauksessa.

Ihmisillä on yleensä jotain yksilöllisiä erityisominaisuuksia. Tuomolla oli kaikki mustaan vyöhön tarvittavat ominaispiirteet. Hän oli lannistumaton, voimakastahtoinen ja sisukas.

Niin kuin suurella osalla pohjoisen kaamoksen suomalaisista, myös Tuomolla oli tummia varjoja elämässään. Tuomo tunnisti synkistelevän mielen ystäviissään ja tuttavistaan jo kaukaa ja koitti piristää ja löytää positiivisuutta. Tuomolla oli erityinen taito: voimahali. Hänellä oli tapana halata lämpimästi ja lujasti kuin karhu ja tsemppata kannustuksen tarpeessa olevia. Tuomon karhunhalaus toi voimaa sekä läheisille, että hänelle itselleen.

Tuomon tunteneet muistavat hänet ihmisenä, joka oli erityisesti läsnä hetkessä. Hän tervehti aina iloisesti kaikkia tuttuja läheltä ja kaukaa ja huomioi kaikki porukassa. Tuomolla oli taito saada ihmiset tuntemaan kuin viime kohtaamisesta ei olisi kulunut kuin hetki vaikka välissä olisi kuukausia tai vuosia.

Tuomo oli monasti porukan huumoriveikko joka viljeli hurttia huumoria ja nauroi raikuvasti ja sai muutkin hyvälle tuulelle. Tuomon luonne sopi hyvin tak-sinkuljettajan ammattiin, työhön jota hän teki viime aikoina menestyksekkäästi.

Tuomo poistui keskuudestamme yllättäen ja häntä jäivät kaipaamaan niin puoliso, perhe, sukulaiset ja liuta ystäviä ja tuttavvia, kuin Taekwon-Do -veljet ja -siskot ympäri Suomea. Tuomon muisto elää meidän vanhempien harrastajien keskuudessa varmasti voimahaleina, joka laitetaan kiertämään - voimahaleja kaikille!”

Saija Aalto 5.Dan

”Taekwon-Don toinen pääperiaate kuvaa niitä meidän vahvoja moraalisia arvojamme, joiden mukaan me teemme omia elämänvalintoja. Tuomolla korostui tuo omien arvojen tinkimättömyys reilun ja epäreilun välillä. Hän sanoi asiat suoraan kuin ne hänestä tuntuivat, mutta hän osasi kunnioittaa myös toisten mielipiteitä.

Hänen vahva itseluottamus ja lannistumaton henki ajoivat häntä eteenpäin Taekwon-Do -urallaan ja hän johti muita omalla esimerkillään. Tuomolla oli kovan kuoren alla myös se pehmeä puoli. Hän välitti koko sydämellä läheisistä ystävistään ja erityisesti rakkaistaan ja se pieni virne sen totisen kasvon takaa sai milloin tahansa hyvälle mielelle. Paras oli vielä edessä, mutta rakkaat muistot hyvästä ystävästä ja treenikaverista elävät meidän mielessä.”

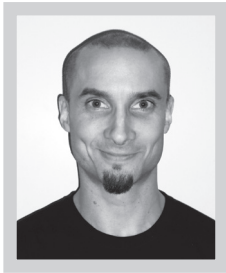
Jukka Ahola 4.Dan

”Lähdin Oulusta vähän ennen vuosituhannen vaihdetta ja yhteys Tuomoon ja seuraan jäi silloin pitkäksi aikaa vähemmälle. Mutta Tuomo taisi olla ensimmäisiä ihmisiä jotka taas otti yhteyttä hiljaiselon jälkeen. Tämä mun mielestä kertoo juuri Tupen hienosta luonteen piirteestä että hän arvosti ystävyys-suhteita ja osoitti että kaikki ystävät ovat tärkeitä. Ja hän uskalsi sanoa sen ääneen.”

Olli Leino 4.Dan

”Tuomon muisto elää ikuisesti ja suru ja ikävä muuttuvat varmasti ajan kanssa kauniiksi muistojen vaalimiseksi. Tuomon suosikkilausahdus treenatessa tai treenejä ohjatesa oli ’kun taito loppuu, alkaa selitykset’. Treenataan siis armotomasti ja suurella sydämellä tätä loistavaa kamppailulajia, tervettä nöyryyttä unohtamatta. Silloin saadaan tuloksia eikä selittelyille ole tarvetta.”

Tanja Harmaala 1.Dan



Kolumni

Ismo Mäkinen on yksi menestyneimpiä suomalaisia Taekwon-Do -urheilijoita ja matkustanut lajin perässä ympäri maailmaa.

Sain kunnian kirjoittaa kolumnin tähän Lifen teemanumeroon. Koska kolumnin pituus on rajattu, jää syvällisyys vähemmälle ja muistelen Taekwon-Don myötä koettuja mieleenpainuneita kansainvälisyysvetoisia sattumia.

Vuonna 2004 reissasimme valmentajani *Mikko Allinniemen* kanssa Thaimaahan treenileirille. Hua Hinissä harjoittelimme eräällä thainyrkkeilysalilla ja tutustuimme salin paikalliseen omistajaan sekä ottelijoihin. Lyöntien ja potkujen kansainvälinen kieli mursi kieli- ja kulttuurimuureja tehokkaasti ja juttua löytyi paljonkin muutamalla englanninkielen sanalla ja viittomilla. Erään legendaarisen kehäkuuluttaja *Bruce Bufferin* äänenpainojen tavoittelua sisältäneen treeninjälkeisen hassuttelun myötä päädyin kehäkuuluttajaksi thainyrkkeilyiltaan. Salin omistaja herra *Chop* ilmoitti yksmalkaan: ”tomorrow you come, you speak microphone”. Sabunim Mikko pestattiin ajanottajaksi, mutta erän pituus osoittautui yllättäen joustavaksi sen mukaan, miten oman salin ottelijalla kulki. Siinä oli suoraselkäisellä suomalaisella tekemistä hienoisessa ristipaineessa.

Kanadan MM-kisoissa 2007 sattui erikoinen tapaus. Otimme taksin, jonka kuljettaja osoittautui potkunyrkkeilyn harrastajaksi. Kun nousimme autosta hotellilla, kaveri otti takakontista 10 unssin nyrkkeilyhanskat, vetäisi niihin nimmarinsa ja lykkäsi minulle. Olin tapahtuneesta luonnollisesti hämilläni ja olen oikeastaan yhä. Hanskoja käytin pari kertaa, mutta koska kintaita oli kaapissa vähintäänkin riittävästi, jäi tämä pari vähälle käytölle. Niinpä nuo Kanadasta Suomeen päätyneet nyrkkeilyhanskat lähtivät toukokuun alussa EM-kisajoukkueen mukana Ruotsiin ja sieltä edelleen Afrikkaan, jossa niille tulee toivottavasti kovaa käyttöä. Veikkaan, että nimmarin alkuperä herättää arvailuja, jotka eivät taatusti osu oikeaan.

Eräs singaporelainen nuorimies nimeltä *Clement Goh* otti yhteyttä vuonna 2009. Hän oli katsellut meikäläisen liikesarjaa netistä ja haluisi tulla käymään luonani katsomassa miten täällä eletään ja harjoitellaan. Sanoin, että tokihan sellainen minulle passaa ja ajattelin, että ainahan sitä puhutaan, mutta tokkopa tulee kaveria koskaan talvisessa Suomessa näkymään. Niin vain kuitenkin eräänä helmikuuisena päivänä huomasin olevani Pirkkalassa ottamassa vastaan nuorta miestä, jota en ollut koskaan tavannut ja jonka kanssa meillä oli siinä vaiheessa vain yksi yhteinen asia: Taekwon-Do. Rehellisesti sanottuna koin etukäteen ajatuksen vieraan viihdyttämisestä hiukan raskaana, olihan vuoden pimein aika ja virtaa tavallistakin vähemmän. Vajaan viikon vierailun jälkeen kerroin alkuajatukseni Clementille ja kiitin häntä käynnistä, sillä en ollut pitkään aikaan ollut yhtä virkeä ja hyväntuulinen kuin hänen vierailunsa aikana.

Mikäli näistä jutuista haluaa jotain ylevämpää opetusta löytää, on se mielestäni tämä: vanha klisee siitä, että Taekwon-Dossa ollaan yhtä suurta perhettä, pitää kokemuksen mukaan paikkansa. Muuta yhteistä löytyy kyllä myöhemmin, jos on löytyäkseen, mutta Taekwon-Don myötä on erittäin helppo tutustua ihmisiin sekä kotimaassa että ulkomailla. Niin oudolta kuin se kuulostaakin, Taekwon-Don harrastajaan on myös verraten helppo luottaa. Nykypäivänä myös lajirajat ylittävä yhteys on yhä tavallisempaa. Olen huomannut, että kun omaa juttuaan tekee tosissaan ja suhtautuu toisten tekemisiin avoimin mielin, löytyy yhteys helposti myös kamppailulajirajojen yli.

Maailmalla tapahtuu

KUVA: HELI KARJALAINEN

Ruotsalainen *Niklas Enander* vetää African Taekwon-Do Sponsoring -projektia, jonka tarkoituksena on kerätä länsimaisten harrastajien vanhoja jo käyttämättömäksi jääneitä lajivarusteita kuten pukuja, vöitä ja suojia afrikkalaisille Taekwon-Do -harrastajille.

Enander kerää lahjoituksia kaikissa ITF:n tapahtumissa ympäri Eurooppaa, joihin hän osallistuu. Tavarat toimitetaan varustelähettiläiden kautta Ugandaan, Keniaan, Etiopiaan ja Mosambikiin, missä varusteet päätyvät niitä tarvitsevien harrastajien käsiin.

Yksi kevään suurimpia keräystapahtumia oli Skövdessä toukokuussa järjestetyt EM-kisat, joihin useat suomalaiset harrastajat lahjoittivat käytettyjä Taekwon-Do -varusteitaan. Lahjoituksia lähti muun muassa Tampereen Taekwon-Do seurasta, Taekwon-Do Centeristä, Black Eagle Taekwon-Dosta ja Espoon TKD-seurasta.



Suomalaisten lahjoituslasti matkalla EM-kisoihin

Haluatko auttaa?

Lisätietoa Enanderin projektista Facebookissa African Taekwon-Do Sponsoring -ryhmässä.

LÄMMITTELY VINKIT

Taekwon-Do Akatemian Oulun harjoituksissa lämmittelään usein parin tai koko ryhmän kanssa. Tarkoituksena on yhdessä tekemisen kautta ylläpitää hyvää ryhmähenkeä. Nämä kaksi yksinkertaista ja mukavaa harjoitusta saavat hien pintaan ja hymyn huulille!

TEKSTI: KARIM KHANJI
KUVAT: INKA PYYKKÖNEN



KUKKOTAPPELU

Ideana on nostaa pari reppuselkään ja saada kaikki muut määrättyltä alueelta pois tai kaatumaan.

- ♦ Rajataan sopivan kokoinen alue, jonka sisälle kaikki menevät.
- ♦ Parit valitsevat, kumpi on ensimmäisenä reppuselässä.
- ♦ Aloituskomennon jälkeen yritetään pysyä alueen sisäpuolella kaatumatta ja samalla työntää muita pareja ulos alueelta tai saada heidät kaatumaan.
- ♦ Kun kaatuu tai ylittää raja-alueen, joutuu ulos alueelta.
- ♦ Voittajapari on se, joka viimeisenä on alueen sisäpuolella.
- ♦ Käydään kaksi kierrosta, jotta kaikki pääsevät kantajiksi ja reppuselkään.

Huom! Toisen päälle kaatumista on varottava loukkaantumisien ehkäisemiseksi.

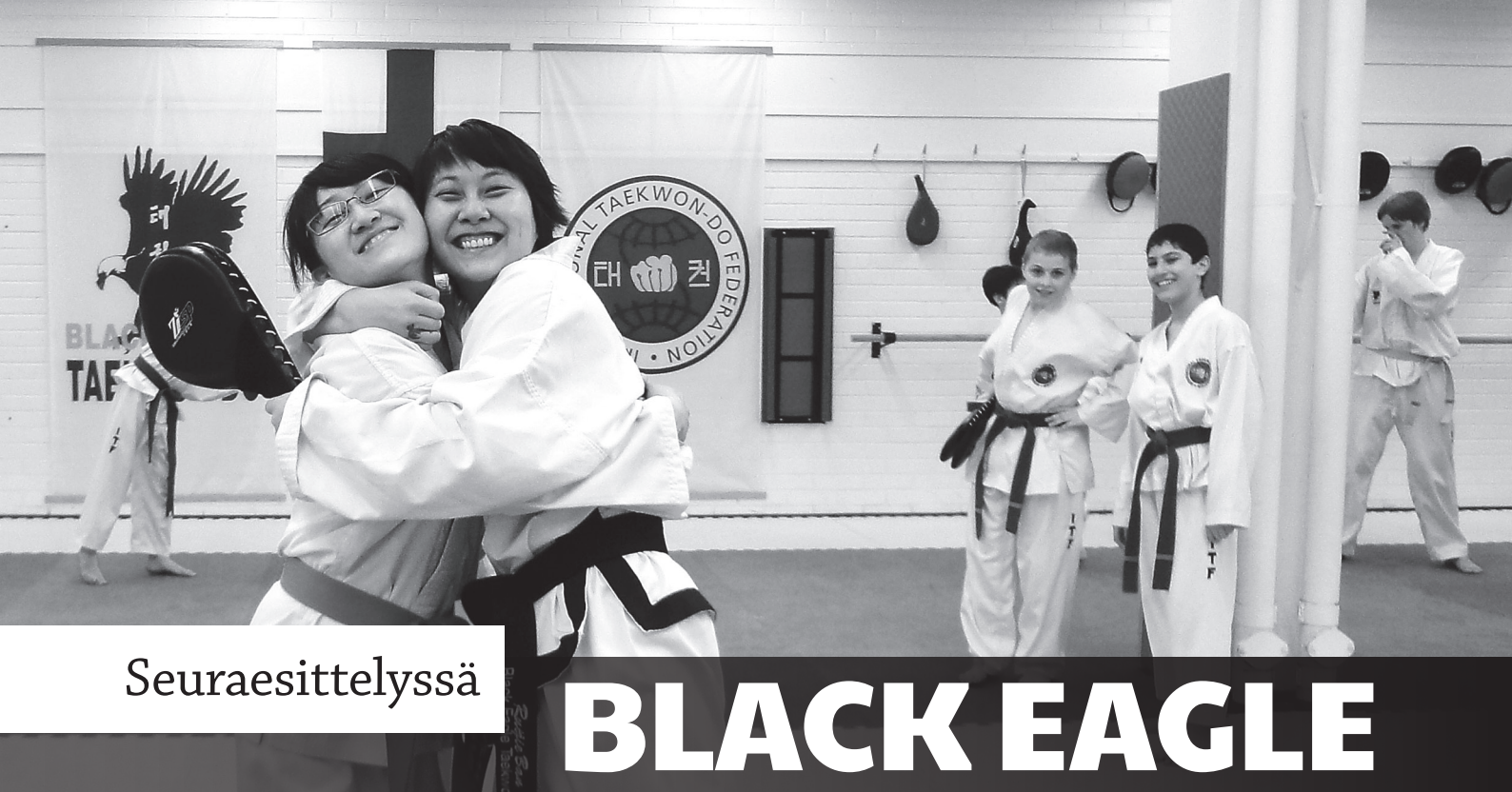
LÄPSYMATSIA ITÄVALTALAISITTAIN

Hartia-polvi –hippa, jossa jokaisesta osumasta ”menettää” kyseisen raajan.

- ♦ Tarkoituksena on osua kädellä kevyesti vastustajan olkapäähän tai polveen.
- ♦ Kun saadaan selkeä osuma, vastustaja menettää kyseisen raajan ja laittaa käden selän taakse tai nostaa jalan ilmaan.
- ♦ Jos molemmat kädet on menetetty, mutta jalat ovat vielä käytössä, voi varovasti yrittää saada päkiällä osuman.
- ♦ Jos kädet ovat vielä käytössä, mutta molemmat jalat on menetetty, voi vielä yrittää polvet maassa osua käsillä vastustajaan.
- ♦ Kun molemmat kädet ja toinen jaloista on menetetty, häviää.

Huom! Kasvojen aluetta ja erityisesti silmiä on varottava loukkaantumisien ehkäisemiseksi. Ainoastaan selvät osumat lasketaan.





Seuraesittelyssä

BLACK EAGLE TAEKWON-DO

Erilaisista taustoista tulevat ihmiset muodostavat Black Eaglen tiiviin seuran, jossa ketään ei leimata tai syrjitä.

TEKSTI JA KUVAT: SANNA RANTASAARI

Vuonna 1998 muutettuaan Suomeen *Thierry Meyour, 6.Dan* perusti Tampereelle Black Eagle Taekwon-Do -koulun. Kurssit alkoivat Annalan koulun liikuntasalissa englanninkielisinä. Alussa oppilaita oli vain muutama, mutta nykyään Black Eaglen kouluilla Suomessa treenaa noin 110 oppilasta.

Vuosien varrella treenejä on pidetty Annalan koulun lisäksi myös muilla lähialueiden kouluilla sekä Hervannan vapaa-aikakeskuksella. Vuonna 2010 Black Eagle muutti omaan harjoitus-saliinsa Hervantaan, missä koulun pääkonttori toimii vieläkin. Black Eaglen pääopettaja on Sabumnim Thierry Meyour ja koulun puheenjohtaja on *Boosabumnim Viktor Rikkonen, 3.Dan*. Hän on koulun ainoa oppilas, joka on ollut mukana Black Eaglessa sen ensimmäisestä alkeiskurssista lähtien, eli vuodesta 1998.

Vuonna 2012 Black Eagle laajeni Pirkkalaan ja vuoden 2013 alusta harjoituksia on järjestetty myös Kangasalla. Pirkkalassa opetuksesta huolehtii *Boosabumnim Viktor Rikkonen* ja Kangasalla *Boosabumnim Maria Rikkonen 2.Dan* sekä *Boosabumnim Heli Korpiharju 2.Dan*. Myös Suomen ulkopuolella Pietarissa toimii Black Eaglen alainen 500-jäseninen koulu, jonka pääopettajana toimii *Sabumnim Andrey Golubev 6.Dan*.

Aikuisten ja juniorien kussien lisäksi Hervannan koulussa toimii myös 5-7 -vuotiaiden lasten taistelulajin alkeita ja perusmotorisia harjoitteita yhdistävä ryhmä, Little Ninja Eagles. Kurssin opettaja eli pääninja on *Boosabumnim Sami Mansikkaviita 2.Dan*.

Libanonin ja Ranskan kautta Suomeen

Ennen Suomeen saapumistaan Sabumnim Meyour oli *Kenraali Choi Hong Hin 9.Dan* pyynnöstä alkanut opettaa ITF Taekwon-Doa Libanonissa ja Ranskassa sekä toiminut myös molempien

maiden maajoukkueiden valmentajana. Suomeen tultuaan hän toimi maan juniorimaajoukkueen valmentajana.

Nykyään Sabumnim Meyour pyrkii aktiivisuuteen Suomen liiton hallituksen jäsenenä ja kuluvan vuoden alussa hänet nimitettiin maan tekniseksi ohjaajaksi. Tämän lisäksi hän on nykyään toistamiseen Ranskan maajoukkueen valmentaja ja vuoden 2012 World Cupin voittajan *Lylian Doulayn 5.Dan* henkilökohtainen valmentaja. SITF nimesi hänet vuoden 2012 vaikuttajaksi.

Kansainvälisiä tapahtumia Hervannassa

Black Eagle on järjestänyt Suomessa useita tapahtumia, joista ensimmäinen oli Annala School Interclub Cup vuonna 1998. Koulu on järjestänyt kolmet suuret kansainväliset Winternational-kilpailut, joissa kilpailivat monet mestarit kuten *Julia Cross, Katya Solovey* ja *Mariusz Steckiewicz*. Kilpailujen lisäksi koulu on järjestänyt suuren joukon seminaareja, joihin on kutsuttu opettajiksi *Mestari Willy Van de Mortel* (Alankomaat, 3 kertaa), *Pierre Guenette* (Kanada), *Jaroslav Suska* (Puola), *Tomaz Barada* (Slovenia) sekä viimeisimpänä *Oleg* ja *Katya Solovey* (Ukraina).

Seminaareilla on pyritty inspiroimaan oppilaita ja opettajia sekä auttamaan maamme taitotason kohotuksessa. Tulevaisuuden suunnitelmiin kuuluvat mahdollisesti IIC:n järjestäminen vuonna 2015 ja EM-kilpailuiden järjestäminen yhdessä Tampereen Taekwon-Do seuran ja SITF:n kanssa vuonna 2016.

Monikulttuurisuus ja kansainvälisyys tärkeitä tekijöitä

Black Eagle tunnetaan Suomen monikansallisimpana Taekwon-Do -kouluna. Statuksen saavuttamisessa vaikuttavina tekijöinä ovat varmasti olleet taustaltaan ranskalais-libanonilainen pääopettaja, englanninkielinen opetus sekä koulun sijainti eri mai-



Heli Korpiharju ja Sanna Rantasaari esittelemässä taitojaan

den kulttuurien sulatusuunissa Tampereen Hervannassa. Tällä hetkellä koulussa on 15:tä eri kansalaisuutta edustavia oppilaita kuten kiinalaisia, vietnamilaisia, irakilaisia, libanonilaisia sekä tietysti useita oppilaita eri puolilta Eurooppaa. Löytyypä koulusta myös muutamia suomalaisia oppilaita.

Harjoitukset pidetään Hervannassa englanniksi ja junioreille englantia suomen kanssa sekoittaen. Oppilaan mahdollinen englannin- ja suomenkielen taitamattomuus ei välttämättä kuitenkaan muodostu koulussa ongelmaksi, vaan opetusta voi saada myös ranskaksi, arabiksi, italiaksi, venäjäksi, saksaksi ja tarvittaessa jopa mandariinikiinaksi. Tämän kielikylyn keskellä oppilaat ”joutuvat” opiskelemaan vielä koreaa Taekwon-Do -tekniikoiden kautta.

Koulu on jäsenenä monikulttuurisen liikunnan kattojärjestössä Liikkukaa! Ry:ssä, joka taistelee liikunnassa esiintyvää rasismia ja syrjintää vastaan. Black Eagle haluaa toimia puolestapuhujana suvaitsevaisuudelle sekä toisten ihmisten ja heidän arvojensa kunnioitukselle. Koulussa uskotaan, että erilaisuus on voimavara, josta oikein käsiteltyä on hyötyä paitsi koulullemme ja lajillemme, mutta myös koko Suomelle. Black Eagle palkittiin keväällä 2013 Suomen Työväen Urheiluliitto TULin Yhdenvertaisin seura -palkinnolla.

Black Eaglen kansainvälisiin yhteistyöseuroihin kuuluvat *GM Bosin, IX Dan*, johtama seura ASD PMA Sport (Rooma, Italia) ja *Mestari Willy Van de Mortelin, VII Dan*, seura Difesa (Mierlo, Alankomaat). Yhteistyö alkoi virallisesti vuoden 2012 syksyllä Roomassa järjestetyllä kolmen seuran yhteisellä leirillä.



Black Eagle kutsui uusiseelantilaiset maailmanmestarit Carl van Roonin ja Mark Trotterin pitämään seuralaisille seminaaria palkinnoksi kevään SM- ja Helmi Cup -kisoista



Kansainvälisessä Black Eaglessa treenaa 15 eri kansalaisuuden edustajia

VIETNAM

Torniolainen 23-vuotias **Aarne Salmi**
1.Dan treenaa Vietnamsissa Mariusz
 Steckiewiczin 6.Dan opetuksessa.

TEKSTI JA KUVAT: AARNE SALMI

”18-vuotiaana painoin 115 kiloa enkä ollut oikein koskaan harrastanut liikuntaa. Halusin tehdä painolleni jotain, ja päädyin harrastamaan Taekwon-Doa. Vuosien edetessä aloin pitää kilpailemisesta enemmän ja enemmän, ja halusin viedä harrastamistani entistä pidemmälle.

Ahdistelin seuramme päävalmentajaa pitkän aikaa saamatta vastausta, mutta tiesin, että viestini on luettu. Jossain vaiheessa treenasin liikaa ja lankesin ylikuntoon. Silloin päävalmentajamme *Mariusz Steckiewicz* 6.Dan otti minuun yhteyttä ja ehdotti yhteistyötä. Hän kutakuinkin pyysi minua sen suurempia selittelemättä tulemaan Vietnamiin treenaamaan hänen kanssaan.

Vähän aikaa silmiä pyöriteltyäni päätin pistää työt, koulun ja jatko-opiskelupaikan narikkaan ja lähteä ilman sen suurempia suunnitelmia Vietnamiin treenailemaan menneen lokakuun World Cup -kisoja varten yhden maailman parhaimman valmentajan kanssa.

Olen sinällään todella avoin, eikä minua aivan helpolla säilytellä millään kulttuurishokeilla. Sen enempää kaunistelematta kaikki kuitenkin oli Vietnamsissa aivan päinvastaista kuin se, mihin olin Suomessa tottunut. En kuitenkaan stressannut asiaa, sillä kyllä ihmiset ymmärtävät jos jossain möhlii, kun naamaa vilkai-sevat kerran. Yleensä hymy ja kohteliaisuus vievät perille saakka.”



Aarne Salmi paikallisten
treenikavereidensa
kanssa.



”Treenaamisesta ei tullut aluksi yhtään mitään kuumuuden vuoksi. Se oli kuin olisi mennyt kesän kuumimpana päivänä tekemään kyykkyjä aurinkoon, ei se vain onnistu. Hikoilin ja hikoilen edelleen keskimääräisesti puolestatoista kolmeen litraan treenien aikana, joten vettä saa juoda antaumuksella. Painoa on lähtenyt yli 20 kiloa, ja elämä on sen myötä helpottanut huomasti.

Parhaillaan Vietnamsissa on meneillään kuiva kausi, ja kamalimpina päivinä meillä on 40 astetta lämmintä varjossa. Lämmöllä on hyvätkin puolensa, sillä alkulämmittelyjä ei tarvitse juuri tehdä ja sen myötä kehonhuolto on todella näppärää.

Treeni on tietysti erilaista, sillä osan ajasta treenaan kahdestaan valmentajani kanssa, ja treeniohjelmani on tehty sen mukaiseksi. Saatan joskus tehdä samaa tekniikkaa ja asentoa viikon putkeen. Se ei kuitenkaan häiritse, sillä tätä minä alun perin halusin, eikä moni saa tällaista tilaisuutta.

Ainoa joskus inhottava asia on se kun tehdään syste-maattista ylirasitusta, niin treeneissä ei pysty yhtään lais-kottelemaan kun on jatkuvan tarkkailun ja tahdittamisen alla. Se on välillä aika ikävää hermoille silloin kun alkaa olla siellä rasituksen sietokyvyn pohjalukemilla. Tämäkin tois-saalta kuuluu ohjelmaan, ei sitä voi olla urheilija vain joka toinen päivä.”

”Kaikkein suurin ja karvaisin pettymys Aasiassa yleisen järjenkäytön jälkeen on ollut suhtautuminen kamppailu-lajeihin. Ymmärrän nyt täysin, miksi ITF Taekwon-Doa ei pidetä edes kamppailulajina täällä, kun ihmiset eivät ym-märrä WTF:n ja ITF:n eroja. Olen nähnyt jo yli 50 lasta, joilla on yhtä vaille musta vyö eivätkä he osaa yhtään asentoa, lyöntiä tai potkua edes siihen suuntaan. Eivät ym-märrä edes tekniikoiden nimiä.

Kamppailulajien opettajat saattavat olla samalla ta-solla kuin vaikkapa rekkakuski, joka huitaisee vaatteet päälle ja toteaa lapsille, että ’alkakaapa nyt potkia, minä lähden tupakalle’. Seurat toimivat pitkälle sillä meiningillä, että opettaja antaa voittoa, vanhemmat ja lapset ovat iloisia jolloin vanhemmat antavat rahaa opettajalle ja opettaja on iloinen.

Joidenkin vanhusten kohdalla on silti havaittavissa vanhoja perinteitä, jos jaksaa aamuviideltä nousta sän-gystä ja raahautua ulos. Silloin kun kukaan muu ei ole vielä ehtinyt herätä, vanhemmat ihmiset eli sellaiset 80-vuoti-aat mummut ja vaarit kokoontuvat, asettavat kunnon rivit ja treenailevat Tai Chia tai vietnamilaista Kung Fua.”

”Treenaaminen on välillä todella hankalaa, sillä paikalli-set harjoitusvastustajat eivät yksinkertaisesti suostu pot-kimaan tai lyömään kunnolla, ellei heitä pakota siihen. Vielä sen jälkeen he pyytelevät kauhuissaan anteeksi jos vahingossa osuvat kun yrittävät lyödä ohi. Itse kuitenkin tykitän suorinta tietä perille niin suurella kontaktilla kuin harjoituksessa sallitaan. Toinen hankala seikka on se, että paikalliset ovat pääosin vähintään 15 senttiä minua ly-hyempiä, joten kisoissa pään suojaaminen ja etäisyys on ihan eri kuin harjoituksissa. Minulla onkin nyt haku päällä omankokoisten ottelukaverien suhteen.”

”Aluksi minun oli määrä olla Vietnamsissa kolme kuukautta, mutta tähän mennessä olen asunut täällä jo kahdeksan kuukautta. Tarkoituksena olisi muuttaa tänne pysyvästi. Juuri nyt työskentelen englanninopettajana ja yksikön joh-tajana suomalaisessa maahantuontifirmassa. Lisäksi opis-kelen joka päivä neljä tuntia. Tämä kuormittaa ikävästi, mutta siitä tuleva hyöty on valtava, ja täytyyhän jostain saada rahat kilpailumatkojen lentolippuihin ja hotelleihin.

Tulevaisuus näyttää hyvältä ja on todella hienoa päästä tekemään sitä mitä oikeasti haluaa. Päätöksen läh-teä treenaamaan Vietnamiin tein täysin itsenäisesti, ja kun se oli päätetty, ilmoitin siitä vanhemmille. Sama prosessi toistui kun päätin, että kolme kuukautta ei riitä.

Päätin jäädä tänne pidemmäksi aikaa, sillä ei sitä maa-ilmanmestariksi kolmessa kuukaudessa tulla. Valmentajani on täällä ja niin minunkin täytyy asua hänen lähettävillään karkaamatta sen kauemmaksi. Nyt asun Ho Chi Minhissä ja opiskelen yliopistossa vietnamia. Ei täällä kuitenkaan voi opettaa englantia loputtomiin, sillä jossain vaiheessa Vietnam tulee kehittymään sen verran, ettei täällä enää tarvita ulkomaalaisia opettamaan ylihinnoilla. Olenkin suunnitellut kielen oppimisen jälkeen alkavani opiskella yliopistossa fysioterapeutiksi.

Vaikka tällä hetkellä painopisteeni on omassa kilpau-rassa, voisin myös jossain vaiheessa miettiä Taekwon-Don opettamista. Sabumnim Mariusz on vasta kolme vuotta sitten tuonut Taekwon-Don takaisin Vietnamiin, eli saisin olla mukana rakentamassa kokonaista lajia uuteen maa-han. Se olisi ainutlaatuinen tilaisuus.”



Maia Kärkkäinen (oik.) ohjaajansa Diego Pérezin (kesk.) kinalossa.

URUGUAY

Vuonna 2000 Taekwon-Don aloittanut **Maija Kärkkäinen 1. Dan** palasi vastikään lajin pariin pitkän tauon jälkeen. Miehen työkomennuksen vuoksi treenit jatkuivat pian uudessa ympäristössä, Uruguayssa.

COLONIA DEL
SACRAMENTO

MONTEVIDEO

TEKSTI: MAIJA KÄRKKÄINEN
KUVAT: ANTTI KÄRKKÄINEN

Heinäkuu 2012

Jo muutaman viikon ajan olen katsellut elämän menoa Colonia del Sacramentossa, kauniissa pikkukaupungissa Rio de la Platan rannalla. Kaupunki on Unescon maailmanperintökohde ja vaikuttaa alusta asti oikein sympaattiselta. Kauppojen ikkunoista olen bongannut kielimuurista huolimatta kiinnostavan ilmoituksen – täällähän harrastetaan Taekwon-Doa! Tavaamme mieheni Antin kanssa yhteistuumin ilmoitusta ja viimein pääsemme yhteisymmärrykseen siitä, missä ja milloin treenit pidetään.

Paikallisen seuran treenipaikka on vain muutaman korttelin päässä asunnostamme ja näyttää ulospäin samanlaiselta kuin muutkin talot. Kierrämme illan pimeydessä useamman kerran lähialueen katuja ristiin rastiin, ennen kuin huomaamme erään verhon takaa vilahtavan valkoisen dobokin. Ensin jäämme vakoilemaan ikkunan taakse, miltä meno pienessä salissa näyttää. Pika-analyysin perusteella puvut ja harjoitteet näyttävät sen verran tutuilta, että uskaltaudumme sisälle kysymään, josko joukkoon mahtuisi ensi kerralla pari uutta tulokasta. Ohjaaja *Diego Pérez 2. Dan* tervehtii meitä iloisesti ja toivottaa tervetulleeksi mukaan, helpotukseksimme vieläpä englanniksi. Emme siis joudukaan käyttämään lähes olematonta espanjan sanavarastoaamme harjoitusaikeiden varmistamiseen.

Elokuu 2012

Harjoituksia on viikolla melkein joka päivä: lapsille, nuorille ja aikuisille sekä senioreille on omat ryhmänsä. Treenaan kaksi tai kolme kertaa viikossa aikuisten ryhmässä myöhään illalla. Kaupungilla näkyy jo uusia TKD-mainoksia, joissa tällä kertaa on mukana myös pohjoismaista edustusta. Minut on otettu ystävällisesti mukaan joukkoon alusta asti, ja tässä vaiheessa tuntuu jo luonnolliselta tervehtiä treeneihin saapuvia kavereita paikalliseen tapaan poskipusulla.

Kierrämme juosten tatamia alkulämmintä hakiessa. Se onkin helpommin sanottu kuin tehty, sillä lämmitystä ei ole ja salin kivilattia huokuu kylmyyttä. Tänään kukaan ei ole syyttänyt salin takaosassa olevaan takkaan tulta, ja huomaa ottaneeni

kengät liian aikaisin jalasta. Toivottavasti varpaat eivät tällä kertaa ala sinertää. Harjoitteesta toiseen siirrytään nopeaan tahtiin ja aina en edes ehdi sisäistää mitä oltiin tekemässä ennen kuin jo siirrytään tekemään jotain muuta. Päätän syyttää tästä kielimuuria, sillä koreankielisiä komentoja ja tekniikoiden nimiä ei käytetä ollenkaan, kumarruksia lukuun ottamatta. Varsinaisia ottelu- tai tekniikkapainotteisia harjoituksia ei ole, vaan reilun tunnin treenin aikana ehtii hyvin tehdä vaikka molempia.

Lokakuu 2012

Olen lupautunut tuomariksi paikallisen seuran järjestämiin avoimiin kisoihin nimeltään Copa Rio de la Plata. Edellisenä iltana saan viestin, mihin aikaan kilpailut alkavat ja samalla ilmoitetaan, että kisapaikka on muutettu suurempiin tiloihin. Ihmettelen uruguaylaisten kykyä tiedottaa asioista viime hetkellä puskaradion välityksellä, sillä kaikki näyttävät osanneen oikeaan paikkaan, niin paljon ihmisiä on läsnä heti aamusta. Kisoihin osallistuu seuroja myös toisesta ITF-maailmanliitosta, Argentiinasta asti.

Saan rintaani tuomarin nimikyltin ja hetken päästä pääsen jo tositoimiin liikesarjakehällä. Olen kysellyt ennakoon tarkasti ottelun pisteytyksestä, koska se poikkeaa hieman oman liittomme käytännöstä. En kuitenkaan osannut varautua siihen, että myös liikesarjoissa tulee yllätyksiä vastaan: ensimmäisenä on vuorossa 4–6-vuotiaiden sarja! Kehän laidalla odottelee enemmän tai vähemmän järjestäytyneesti vaahtosammuttimen kokoisia TKD-harrastajan alkuja valkoiset vyöt yllään. Valmentaja tulee mukaan kehään auttamaan kilpailijat oikeille paikoilleen ja huolehtii välillä kädestä pitäen, että kumarrukset tulevat suoritettua oikein. Alkuhämmennyksen jälkeen ymmärrän, että liikesarjana tehdään neljään suuntaan lyönnin ensimmäinen osa, eli oikea puoli.

Myös valkoiset vyöt saavat osallistua otteluun. Mukana on paljon eritasoisia kilpailijoita, mutta kaikesta päätellen ottelua



Maia Kärkkäinen tuomaroimassa Copa Rio de la Plata -kilpailuissa, vuorossa juniorit.

Hernan Cisternasin pitämällä otteluseminaarilla lämmiteltiin tutuilla jutuilla.



Etelä-Amerikan mestaruuskisojen parhaiden maiden palkintopallilla oli loistava tunnelma.



harjoitellaan täällä paljon peruskurssilta lähtien. Varsinaisia peruskursseja ei Coloniassa edes ole, vaan aloittelijat kulkevat samoissa harjoituksissa väriävöiden kanssa. Päivä on ehtinyt kääntyä jo iltaan, kun mustien vöiden sarjat viimein alkavat. Mitä vanhempiin harrastajiin ja ylempiin vyöarvoihin siirrytään, sitä pienemmiksi sarjat käyvät. Mukana on silti vieläkin sen verran porukkaa, että mustat vyöt kisaavat myös joukkueottelussa.

Marraskuu 2012

Olemme ajoittaneet lomareissumme Peruun siten, että pääsemme samalla kisaturisteiksi Limassa järjestettäviin Etelä-Amerikan mestaruuskilpailuihin. Minua on pyydetty mukaan myös kilpailijaksi, mutta kieltäydyin kohteliaasti kunniaa. Mielestäni en ole harjoitellut tarpeeksi ahkerasti näin suuria kisoja varten, ja olisihan ollut vähintään erikoista, että suomalainen toisen maailmanliiton harrastaja lyöttäytyy mukaan Uruguayn joukkueeseen. Mutta katsojaksi kannatti ehdottomasti lähteä, sillä tunnelma teltassa on mahtava! Kilpailut käydään kuudella kehällä ja kaikki kannustavat omia joukkueovereitaan äänekäästi hyvässä hengessä. Uruguayn joukkue on pieni ja koostuu vain meidän seuramme harrastajista. Kotiviemisiksi saadaan kuitenkin pienelläkin porukalla mitaleita.

Toukokuu 2013

Viimeinen kuukausi ennen Suomeen paluuta alkaa. Harjoitukset pidetään nykyään suuremmissa salissa kuin aikaisemmin, mutta meno on yhtä mukavaa ja rentoa kuin aina. Sää alkaa vähitellen tuntua syksyiseltä, mikä on miellyttävää vaihtelua kesäkuukausien kuumuuteen. Treenikavereiden kanssa tulee juteltua entistä enemmän, kun lähtö lähenee. Syyksi arvelen kielitaitoni kehittymisen lisäksi sitä, että tällälaiset muistuttavat paljon suomalaisia kohdatessaan uusia ihmisiä. Aikuiset ovat aluksi hieman ujoja ja varautuneita, mikä ei vastannut ollenkaan stereotypiaani temperamenttisista latinoista. Mutta kyllä heistä se räiskyvämpikin puoli löytyy pinnan alta, samaan tapaan kuin meistä hulista suomalaisista.

Taekwon-Don avulla olen saanut täältä ystäviä, joihin en muuten olisi ikinä tutustunut. Ja vaikka täällä treenaaminen ei ole aivan yhtä perinteistä ja kurinalaista kuin kotisalilla, niin mieleen tulee väkisinkin ehkä kliseiseltä kuulostava lausahdus: Taekwon-Don harrastajat ovat yhtä suurta perhettä. Hyvästien jälkeen suurin haasteeni on palautella mieleen tekniikoiden korealaiset nimet ennen treeneihin paluuta. Täytyy myös pitää mielessä, että opettajaa tervehditään kumartamalla, ei poskipusulla.

Iso-Britannia

Jouni Heikkinen 4.Dan muutti alkuvuodesta vuodeksi Englantiin, kun hän sai mahdollisuuden kehittää ammattitaitoaan maailmankuululla Edward Barnsleyn puusepänerveillä Petersfieldissä.



TEKSTI: JOUNI HEIKKINEN
KUVAT: JOUNI HEIKKISEN KOTIALBUMI

”Treenipaikan löytäminen uudessa ympäristössä Englannin Petersfieldissä vaikutti aluksi mahdottomalta, sillä lähin ITF:n nettisivulta löytyvä seura sijaitsi noin 50 kilometrin päässä. Epätoivon partaalla kiersin lähistön urheilupaikkoja ja silmiin osui sattumalta TKD Tigers –mainosjuliste. Se kylläkin mainosti ainoastaan junioritoimintaa Altonissa, mutta oli ensimmäinen lajin elonmerkki pyöräilyetäisyyden päässä asuinpaikastani.

Mainoksen tietojen avulla sain yhteyden opettajaan. Kirjoitin hänelle kohteliaan sähköpostiviestin, jossa kerroin tilanteeni ja pyysin lupaa tulla treeneihin. Hieman odottamattomasti lupaa ei heti tullutkaan, vaan opettaja halusi tietää taustaa ja ai-keitani tarkemmin. Muutaman viestin jälkeen sain kutsun tulla harjoitussalille juttelemaan, mutta vieläkin ei puhuttu mitään treenaamisesta. Itsepäisenä kuitenkin pakkasin laukkuun kaikki treenikamat ja pyöräilin sen hirveän 40 minuutin mäkisen matkan treenipaikalle katselemaan menoa.

Mikko (Allinniemi) on aina sanonut, että Taekwon-Do -piirit ovat yhtä suurta perhettä ja vieraillekin treenisaleille voi kävellä kuin kotisalille. No, hieman kyllä kyseenalaistin tuota matkallani treenipaikalle. Paikkana toimiva pienehkö koulun liikuntasali vilisi vaahtosammuttimen kokoisia valkotakkeja juoksemassa



Samaan aikaan treenavat sekä vasta-alkajat että kokeneet kisakonkarit nuorista hymynaamoista vähän vanhempiin partasuihin.

ristiin rastiin. Seuran opettaja *Paul Adams* 5.dan oli sopivasti komentanut juomatauon, joten menin esittäytymään. Lyhyen jutustelun jälkeen hän pyysi odottamaan sivustalla hetken, jotta saisi edellisen ryhmän harjoitukset päätökseen. Noin viiden minuutin jälkeen hän jo viittoili: ”Onko puku mukana, heitä päälle!”

Seuraavan ryhmän treeni käynnistyi sutjakasti. Minulle oli jo varattu paikka riveihin ja mustat vyöt kävivät esittäytymässä, joten tuloani ilmeisesti osattiin odottaa. Riveistä sain kakkosmiehen paikan ja homma alkoi valalla ja periaatteilla,

minkä myöhemmin huomasin jokaisen treenin käytännöksi. Lämmittelypari löytyi helposti kun innokas 4. danin kulmamies *Mr. Warner* jo myhäili että nyt saatiin uusia leikkikavereita.

Lämmittelyyn sisältyi perinteisiä pikkukisailuja ja lihaskuntosettejä. Hiki tuli hetkessä ja opettaja tuntui tietävän hyvin rajan liian kovan ja sopivan suorituksen välillä. Tai no, 20 minuutin jälkeen anelin jo mielessäni juomataukoa puvun ollessa läpimärkä. Pikaisen hengähdysten jälkeen vuorossa oli tekniikkapotkut. Minulla oli tietenkin mielessä, että nyt täytyy laittaa pakarat likoon ja tehdä hyvä vaikutus. Muiden taso tietenkin kiinnosti ja vieressä potkinut *Mr. Warner* erottui joukosta vakuuttavana.

Potkuista hypättiin suoraan liikesarjoihin. Kun salissa oli liuta alempiakin värihöitä, aloitettiin tietenkin neljään suuntaan lyönnillä. Tahti oli kova ja edelleen takaravossa ääni ”ne kattoo mua”. Päästyämme Joong-Guniin asti opettaja pyysi kaikkia muita siirtymään etuosaan ja jätti minut ja *Mr. Warnerin* keskelle salia. Teimme uudestaan Joong-Gun -liikesarjan, ja vaikka kisoja olen kierrellyt niin aavistuksen jännitti uutena naamana vieraassa salissa esitellä tekemistäni tietämättä homman jujua. *Mr. Adams* oli tyytyväinen, koska tekemiseni oli lähes identtistä *Mr. Warnerin* kanssa, vaikka emme olleet koskaan ennen

näheekään. *Mr. Adams* oli tätä toivonutkin ja piti hyvän opetustuokion IIC:n merkityksestä. Hän nosti asiantuntevasti esiin viimeaikaisia päivityksiä ja kertoi niiden levittämisestä kaikkien tietouteen.

Tunnin kohdalla keltavöiset kumarrutettiin ja päästettiin kotiin. Jäljelle jääneille komennettiin suojat ylle. Matsailu oli aika rauhallista ja rentoa. Jälleen joukosta poikkesi *Mr. Warner*, joka tarjosi kunnan vastuksen. Matsiosio jäi todella lyhyeksi, koska piti ehtiä tekemään askelotteluita vielä ennen kuin 1,5 tunnin kohdalla loputkin värihöyt päästettiin kotiin.

Viimeinen puoli tuntia oli omistettu mustille vöille ja lu- vassa oli lisää liikesarjoja. Tarkkaan en muista, mutta kylläpä tai- dettiin kaikki yhdeksän minulle kuuluvaa mustan vöön liikesar- jaa tehdä. Loppuun vielä pikaiset ei-niin-rentouttavat venyttelyt kaverin avustuksella. Treenin jälkeen joristiin ja tunsin sulautu- neeni joukkoon jo yhdellä harjoituskerralla.

Seuran vetäjä *Paul Adams* opettaa työkseen kuudessa eri pai- kassa viikon aikana ja vastaa siis todella laajasta harrastajakun- nasta. Säännöllisesti salilla tuntuu treenaavan reilu 10 mustaa vyötä, noin 20 värihöytä ja tukku junioreita. Tämän lisäksi *Mr. Adams* ilmeisesti toimii osittain maajoukkueen valmennusti- missä. Hänen treeninsä ovat olleet teknisesti tarkkoja ja sykkeel- tään korkeita. Salin kakkosmies *Mr. Warner* omaa kohtuullisen kisataustan ja olemmekin osallistuneet samoihin arvokisoihin, tosin eri sarjoissa. Itse olen usein kohdannut liikesarjakehässä hänen maanmiehensä *Steven Arroyn*, joka on aina vienyt edustus- paikan *Mr. Warnerin* nenän edestä.

Treenien rakenteessa on melko suuri ero verrattuna Suo- messa tottumaani. Harjoitukset ovat kahdesti viikossa ja toisen näistä vetää joku ylempistä vöistä. Lähes jokainen treeni tuntuu seuraavaan samaa kaavaa: alkuun ote- taan kohtuullisen rankka ja kovasyk- keinen lämmittely sisältäen potkuja ja lihaskuntoa. Yleensä sen jälkeen pau- kutellaan nopeaan tahtiin liikesarjoja ja matsaillaan hetki. Tunnin kohdalla alemmat värihöyt poistuvat ja siirry- tään joko ylempiin liikesarjoihin tai tehdään askelotteluita tai itsepuolus- tusta. Viimeinen puoli tuntia mustien vöiden kesken lähes aina liikesarjaa, mutta allekirjoittaneen toiveesta on myös potkittu ja harjoiteltu erikoisem- pia itsepuolustusjuttuja.

Omaa treeniä en ole vielä saanut, mutta pieniä opetushetkiä kylläkin. Ih- miset ovat olleet kovin kiinnostuneita erilaisista näkemyksistäni ja osalla tämä näkyy jo harjoittelussakin. Mi- nulle niin rakkaita mitsejä ei harjoit- telussa näy ja itsepuolustuskin on jopa alemmilla vöillä varsin väkivaltaisen näköistä. Yhtenä erona näkyy esimer- kiksi se, että aina jo pelkän irrottautu-

Paul Adamsin oppitunnit ovat teknisesti tarkkoja, ja hän panostaa varsinkin nuorten harrastajien henkiseen kasvuun.



Riveissä tehdään perinteisesti paljon harjoituksia, liikesarjat kuuluvat jokaiseen harjoitukseen.

misenkin jälkeen tintataan kaveria nokkaan. Pistoolia vastaan treenaaminen aloitetaan vasta 4.Danin kohdalla. Tosin lupauksia senkin treenaamisesta tuli kun kerroin tyylistä kotisalilla.

Ilmapiiri salilla on todella hyvä vaikka etiketistä pidetään tiukasti kiinni. Kaikki puhaltavat siihen kuuluisaan yhteen hii- leen. Ylemmät käyttävät ahkerasti omaa aikaansa alempien opet- tamiseen ja motivoimiseen. Tulevaan vyökokeeseeni saan niin paljon apua kuin viitsin pyytää. Olen kotiutunut salille hyvin ja treeneihin on mukava mennä vaikka ne pyörämatkan mäet eivät tunnu vieläkään nöyrytyvän. Hiljattain salille tilattiin myös kasa bambukeppejä siltä varalta, että vyökokeeni menee läpi.”



Life jatkaa juttusarjaa, jossa sukelletaan syvemmän dohon, Taekwon-Don henkiseen puoleen. Juttusarja on toteutettu suomentamalla kenraali Choi Hong Hin kokoama moraalinen opaskirja.

Mo Tzu

Poimintoja Choi Hong Hin Moral Guide Book - kirjasta

TEKSTI: MORAL GUIDE BOOK
SUOMENNOS: JANNE VUONONVIRTA
KUVITUS: KIRSI ERVASTI

MO TZU (n. 470 – 391 eaa.) tunnetaan myös nimillä Mozi ja Micius. Hänen alkuperäinen nimensä oli Mo Di. Hän oli filosofi, joka eli Sadan koulukunnan -aikakautena.

Verkkojen paikkaaminen, kun ei ole kalaa. (Tässä halveksitaan Kunfutsea ja Meng-tsea, jotka opettivat, kuinka pidetään muistojumalanpalvelusta, vaikka kielsivät hengen.)

Rakkaus ja viha palaavat varmasti takaisin.

Se on kuin nimittää mykkä lautakunnan puheenjohtajaksi ja tehdä kuurosta orkesterin kapellimestari.

On turha odottaa hyvää satoa samalla, kun kieltää maanviljelyn.

Raikas lähdevesi kulutetaan ensin loppuun, ja hyödylliset puut kaadetaan ennen muita.

Oli kuningas kuinka antelias hyvänsä, hän ei nimitä korkeaan virkaan sellaista, jolla ei ole ansiota.

Suuri joki ei väheksy eikä estä siihen laskeutuvia puroja. (Samalla tavoin ihmisen pitäisi hyväksyä kaikki muut tullakseen suureksi mieheksi.)

Nuoli, joka laukaistaan jäykästä jousesta, lentää kauas ja työntyy syvälle kohteeseensa. Itsepäinen hevonen kulkee pitkän matkan raskaan lastin kanssa.

Suuri joki ei ole muodostunut vain yhdestä virrasta. (Tämä merkitsee, että hallitsijasta voi tulla suuri kuningas vain, kun hän kokoaa yhteen monta saman aatteen kannattajaa.)

Hyvä ihminen sanoo vain sellaista, mikä on käyttökelpoista.



Jos on mahdollistaa parantaa sairaus syömällä ruohon lehtiä, ei edes keisari kieltäydy siitä, eihän? (Tämä on tarina siitä, mitä tapahtui Mozin vierailulla kuningas Chun luona eräässä muinaisen Kiinan kuningaskunnassa. Keskusteltuaan Mozin kanssa tuon maan ministeri, joka oli tavannut vierailijan kuninkaan asemasta, sanoi: ”Herra, se mitä olette sanoneet, on hyvä, todellakin. Siitä huolimatta kuninkaamme ei ole kiinnostunut sanoistanne, olivat ne kuinka hienoja tahansa, sillä hän on suuri mies.” Tähän Mozi sanoi yllä mainitun. Hänen huomionsa oli vihje kehottaa kuningasta kuuntelemaan häntä, jos hän tahtoi olla hyvä – sen sijaan, että teeskentelisi tietävänsä kaiken.)

Harkitsemattoman miehen suu on usein vastoinkäymisten juurisyy.

On typerää tappaa muurahainen aisan seipäällä.

On järjetöntä ottaa vastaan ministerin tai pääministerin asema harkitsemattomasti ja kieltäytymättä kohteliaasti epäpätevyydestään huolimatta. (Tämän tarkoitus on pitää pilkkanaan henkilöä, joka salamyhkäisesti pitää silmällä korkeita virkoja vaikkei

hänellä ole pätevyyttä niihin.)

Sokea tietää, että lumi on valkoista ja noki mustaa, mutta hän ei erota valkoista mustasta.

Joka nauttii vieraanvaraisuudesta korruptoituneessa ja kuolemaisillaan olevassa yhteiskunnassa, ei voi tulla herrasmieheksi.

Oikeudenmukaisuuden nimissä, älä pelkää arvostelua tai odota kiitosta.

Jalo mies ei ole tyytymätön, kun hänet määrätään virkaan maaseudulle, eikä ylimielinen, kun hänet ylennetään.

Jos olet lukinnut vain yhden sadasta ovesta, miksi varkaat eivät tunkeutuisi sisään? (Tämä on vastaus, jonka Mozi antoi oppilaalleen, joka vieraili hänen luonaan Mozin ollessa sairaana ja sanoi: ”Herra, sanoitte kerran, että kummitus voi tuoda katastrofin tai siunauksen ihmisille, miten tahtoo. Nyt kun te olette sairaana, eikö se tarkoita, ettei kummitus tunnista miestä toisesta? Mozin vastaus merkitsee, että sairauksilla on monia syitä, kuten säätila, ihmisen väsymyksen aste, ruoka ja juoma ja muita, ja että siksi on absurdia lukea sairautta vain kummituksen syyksi.)

Kuin suitsia hevosta hidastamaan ja samaan aikaan teeskennellä hoputtavansa sitä.

Tämän päivän oppineet ovat harkitsemattomampia kuin kauppiaat, kun he ostavat kangaskääröjä. (Tässä valitetaan huolimattomia viranomaisia.)

Älä lykkää hyviä asioita. Saata ne käytäntöön ilman viivettä.

Jalo mies on uskollinen kuninkaalle, omistautunut vanhemmilleen, kiittää toisten hyvää toimintaa ja neuvoo ihmisiä korjaamaan heidän virheensä.

Häntä, joka tekee väärin, pitäisi rangaista. Häntä, joka tekee oikein, pitäisi palkita. Ylimieliset ja hävyttömät teot johduvat siitä, että taivasta pidetään halpana, sanoi Kiza.

Kykyjen ottaminen käyttöön on taivaan, jumalan ja ihmisten hyväksi.

Paras johtaja on se, joka ei ole koskaan epäonnistunut. Seuraavaksi paras on se, joka on kääntänyt tappion menestyyseksi.

Maa, joka laiminlyö lahjakkaat, ei voi olla koskaan kukoistava.

Se on kuin hän, joka rohkenee hypätä Jangtsen tai Keltaisen joen kantaen vuorta kyljellään.

Lupaava mies havaitsee asemansa pitämisen hankalaksi kateellisten juonien ja mustasukkaisuuksien vuoksi.

On hankala käsitellä merkittävää lahjakkuutta. Kuitenkin vain he voivat huolehtia hallitsijasta niin, että hän voi osoittaa suuruutensa maailmalle.

Hallitsija, joka pitää ihmisten piinaamista yleisenä käytäntönä, johtaa maan turmioon.

Herrasmies ei aja takaa pakenevaa vastustajaa eikä ammu niitä, jotka piileskelevät.

Sivistynyt mies vastaa, kun kysytään, mutta on muuten hiljaa – kuten kello kirkossa tai temppelissä.

Hyvä johtaja käyttää helppoa kieltä ja näyttää kaiken selvästi teoillaan.

Onkija istuu hiljaa syötti koukussa saadakseen kalan, ei anteliaisuudesta. Hiirtä ei ruokita sen hengissä pitimeksi vaan jotta se voitaisiin tappaa myrkyllä.

Kuin alaston mies, joka nälvi toista, jolla on housun lahkeet käärittyä ylös, siitä, ettei hän kunnioita toisia.

Jos ihminen on tyytyväinen, hän voi elää missä tahansa vaatimattomassa majassa eikä murehdi omaisuuden puutteesta.

Se on sama kuin kerätä pudonneita tähtiä korjaamatta satoa. (Tämä tarkoittaa huonojen asioiden etsimistä ja hyvien asioiden huomiotta jättämistä.)

Kohtalonusko on koiperhonen yhteiskunnassa. Pohjimiltaan kohtalonusko on varakkaiden ja mahtavien käyttämä latte fraasi, jolla he saavat vähemmän onnekkait työskentelemään heidän hyväkseen.

Maan pelastamiselle omistettuja vaatimattomia ansioita ei tunneta hyvin. (Näin Mozi sanoi oppilailleen. Hän oli vierailut kuninkaan luona Chussa, joka oli kuningaskunta muinaisessa Kiinassa. Kuningas suunnitteli hyökkäystä Songiin ja Mozi taivutteli kuninkaan luopumaan suunnitelmistaan. Paluumatkallaan Mozi joutui rankkasateeseen jälkimmäisessä maassa ja meni taloon suojaan kaatosateelta. Hänet kuitenkin ajettiin ulos. Tämän jälkeen hän sanoi yllämainitun lauseen.)

Nopean hevosen pieksäminen. (Tämä tarkoittaa, että on turhaa vaivannäköä omistaa energiaa niiden koulutukseen, jotka eivät ole lupaavia.)

Saavuttaessaan päämääränsä vaikeudet seuraavat jokais-ta tulkintaa.

Ei ole keinoa pysäyttää sitä, mikä on täysin luonnollista, sillä se on kuin ylöspäin nouseva savu tai kuin alaspäin juokseva vesi.

Tyhmä kuningas ei hyväksy viisaiden alamaistensa sanoja.

Halu hyvän kannustamiseen ja vastenmielisen lopettamiseen ovat yleisiä tunte-muksia ihmisillä.



1. Suomi vs. Irlanti joukkueottelu, Antti Rintanen voitti ottelunsa Irlannin Stephen Ryania vastaan
2. Suomi vs. Irlanti joukkueottelu, Pauli Puljula vs. Jonathan Duggan
3. Jouni Alajoki 2. Danin liikesarjojen alkukierroksilla
4. Olli Leino 4. Danin liikesarjoissa



5. Veera Häyrynen 4. Danin liikesarjoissa
6. Pauliina Hietaniemi 3. Danin liikesarjoissa
7. Jutta Jakkila valmistautuu naisten joukkupoweriin
8. Naisten joukkueottelu Suomi vs. Saksa
9. Juniorinaisten 1. Danin Euroopan mestari 2013, Nita Mettinen palkintopallilla (hopeamitali Puolaan ja pronssit Puolaan ja Norjaan)



EM 2013 tulokset suomalaisten osalta

Olli Leino EM pronssi
(liikesarjat miehet 4.-6.Dan)

Veera Häyrynen EM hopea
(liikesarjat naiset 4.-6.Dan)

Pauliina Hietaniemi EM hopea
(liikesarjat naiset 3.Dan)

Jouni Alajoki EM pronssi
(liikesarjat miehet 2.Dan)

Olli Leino, Antti Rintanen,
Kalle Kivioja, Sami Koskela, Anssi
Liikanen, Pauli Puljula EM hopea
(voimamurkaus miehet)

Pauli Puljula EM pronssi
(ottelu miehet +85kg)

Nita Mettinen EM kulta
(liikesarjat naiset 1.Dan juniorit)

Junioritoiminta

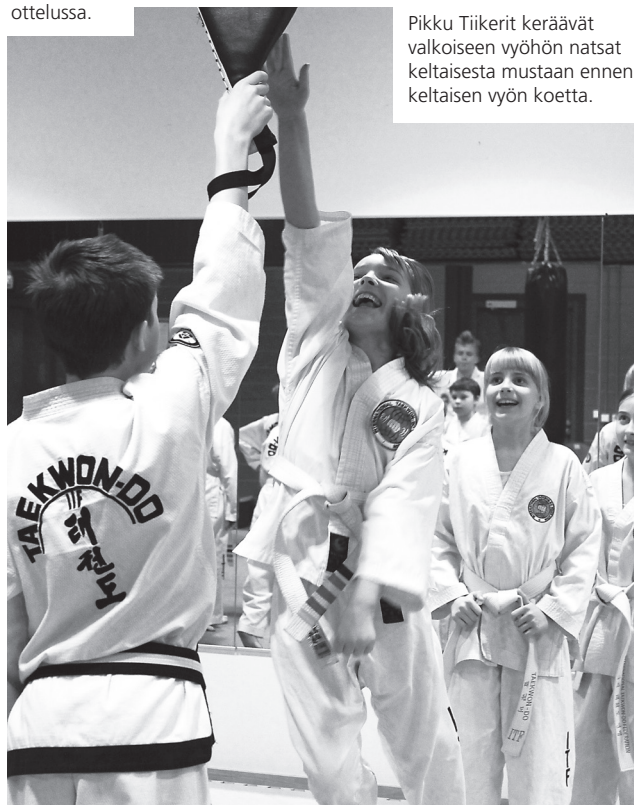
Ylöjärvellä huhkii viikoittain erilaisia Taekwon-Do-ryhmiä, sillä 30 000 asukkaan pikkukaupungissa on hieman yli sadan aktiivisen harrastajan seura, Taekwon-Do Center Ylöjärvi. Seuran perustivat kymmenen vuotta sitten Sabumnimit Mariusz Steckiewicz 6.Dan ja Saija Aalto, 5.Dan.



TAEKWON-DO CENTER



Taekwon-Do Centerin nuorimmat kilpailevat pyykkipoika-ottelussa.



Pikku Tiikerit keräävät valkoiseen vyöhön natsat keltaisesta mustaan ennen keltaisen vyön koetta.

TEKSTI: SAIJA AALTO, TARJA KORHONEN JA SANNA LATOSAARI
KUVAT: TAEKWON-DO CENTERIN ARKISTO

Aktiivisten harrastajien ja innokkaiden treeninvetäjien sekä pitkäjänteisen työn ansiosta seura on vakiinnuttanut harrastajamääränsä ja paikkansa Ylöjärvellä. Kymmenessä vuodessa on ehtinyt väriävöistä ”valmistua” toista kymmentä mustaa vyötä.

Joka ikäryhmälle omat harjoitukset

Taekwon-Do Centerissä harrastaa aktiivisesti yli 80 alle 18-vuotiaasta. Nämä harrastajat ovat jaettu neljään eri ryhmään lähinnä ikänsä perusteella. Junioriryhmään kuuluvat 13-18-vuotiaat ja Pikku Tiikereihin kaikki alle 12-vuotiaat. Pikku Tiikerit 1 -ryhmässä harrastavat 10-12 -vuotiaat ja se on myös seuran isoin Pikku Tiikeri -ryhmä. Pikku Tiikerit 2 -ryhmässä on 8-9 -vuotiaat ja Pikku Tiikerit 3 -ryhmässä ovat nuorimmat harrastajat eli 6-7-vuotiaat.

Juniorit treenaavat kolmesti viikossa, kaksi kertaa omana ryhmänään ja kerran yhdessä aikuisten kanssa, minkä avulla siirtyminen aikuisten ryhmään myöhemmin tapahtuu luontevasti. Junioreiden omat harjoitukset ovat lyhyempiä kuin yhteistreenit aikuisten kanssa, ja suunnitelmissa on, että ennen näitä lyhyempiä treenejä juniorit ohjeistetaan käymään omatoimisesti alkulämmittelylenkillä.

Pikku Tiikereillä on kaksi tunnin mittaista ohjattua treeniä viikossa. Ryhmissämme on mahdollista harjoitella sekä kilpaillen että harrastuspohjalta.

Pikku Tiikereille on kehitelty oma vyöarvojärjestelmä valkoiselle vyölle. Valkoiseen vyöhön kerätään kaikkien väriävöiden väriset merkit eli «natsat» keltaisesta mustaan ennen kuin voi saada keltaisen vyön. Jokaiselle merkille on laadittu vyökoekriteerit. Tällä järjestelmällä haluttiin luoda lapsille motivoivampi ja innostavampi eteneminen vyökokeiden toimiessa selkeänä kannustimena ja välietappina. Samalla vyökokeiden väli ei kasva liian suureksi eikä lasten eteneminen ole ikään ja kehitystasoon katsoen liian nopeaa.

Taekwon-Do Center lähti mukaan Nuori Suomi -projektiin pari vuotta sitten, kun liiton sinettiseurakriteerit valmistuivat.

Sinettiseurakriteerit ovat ohjanneet seuraa tekemään toiminnassa pieniä muutoksia, joihin ollaan tyytyväisiä Taekwon-Do Centerissä.

Hyvä yhteydenpito seuran ja vanhempien välillä

Taekwon-Do Centerin opettajat käyvät pelisääntökeskusteluja lasten ja nuorten ryhmien, mutta myös näiden harrastajien vanhempien kanssa. Syksyisin pidetyt keskustelut järjestetään niin, että yksi ohjaaja vetää lapsille keskustelun samaan aikaan kuin toinen ohjaaja keskustelee vanhempien kanssa. Molempien keskustelujen tulokset kirjataan lomakkeelle.

Ensimmäisellä kerralla arvelutti, miten keskustelu varsinkin lasten kanssa etenee, mutta osoittautui että lapset itse tuovat esille juuri niitä samoja asioita, joita me ohjaajat pidämme tärkeinä: hyvää käytöstä ja parhaansa tekemistä. Vanhempien kanssa keskusteluissa saa hyvää tietoa vanhempien toiveista ja pystyy välittämään heille ohjaajan näkökulmaa.

Koska junioritoiminta on niin laajaa, järjestetään Centerissä myös vanhempainiltoja aina kevätkauden alkupuolella. Ensimmäisessä vanhempainillassa viime vuonna oli vain muutama vanhempi paikalla, mutta tänä vuonna koossa oli huomattavasti isompi joukko. Yhteydenpito seuran ja kotien välillä sekä harrastajien perheiden kesken on helpompaa, kun kaikki ovat tuttuja - tässä vanhempainillat ovat hyvä apu.

Sinettiseurahanke ohjaa seuran toimintaa

Nuoren Suomen sinettikriteereissä on linjattu myös ohjaajien määrä suhteessa harrastajiin, ja Centerissä onkin onnistuttu lisäämään apuohjaajien määrää reilusti, kiitos seuran edistyneempien harrastajien. Kaikki ylemmät vyöt, sekä nuoret että aikuiset, ovat olleet mukana ohjaajina. Apua arvostettiin erityisesti viime syksynä, kun seurassa aloitti ennätysasuuri lasten alkeisryhmä jossa oli huikeat 40 lasta.

Koska lasten ja nuorten ikähaitari on suuri, on seuran jokavuotinen haaste saada ryhmäjaot tehtyä mahdollisimman hyvin. Tällä hetkellä ryhmäjaoko perustuu pääasiassa ikään, ja se on toiminut varsin hyvin, sillä harjoitukset voi suunnata ikäryhmän mukaisesti. Ainoastaan vyöarvo-kohtaisten lajitaitojen harjoittelu edellyttää ryhmän jakamista. Ryhmämuutoksista keskustellaan aina perheiden kanssa, ja sinettikriteerit ohjaavatkin lisäämään yhteydenpitoa myös tällaisissa asioissa.

Nuori Suomi -sinettiseurahanke on vienyt seuran toimintaa eteenpäin, eikä itse sinetti tunnukaan niin tärkeältä kuin toiminnan kehittäminen hyvään suuntaan. Taekwon-Do Centerissä kuitenkin toivotaan, että seuralle myönnettäisiin sinetti tulevana syksynä juhlistamaan seuran 10-vuotisjuhlaa Ylöjärvellä.

Lisää Ylöjärven lasten ja juniorien ryhmistä voit lukea seuran sivuilta:

<http://www.tkd-center.net/junnut>

<http://www.tkd-center.net/tiikerit>



10 KYSYMYSTÄ JUNIORI MUSTALLE VYÖLLE



Joni ja Jere Pohjonen ovat seuran pitkäaikaisia harrastajia ja juniori mustiävöitä. Tässä heidän mietteitään haastattelun muodossa:

1. Minkä ikäisenä aloitit harrastamisen?

Joni: 10-vuotiaana. Jere: 8-vuotiaana.

2. Mistä tykkäät erityisesti TKD:ssa?

Joni: Monipuolisesta treenaamisesta.

Jere: Ottelusta ja itsepuolustuksesta.

3. Mikä on TKD:ssa vaikeaa?

Joni: Ei ole mitään sellaista, jota ei tarpeeksi treenaamalla voisi oppia.

Jere: Paha sanoa mikä olisi erityisesti vaikeaa, sillä kaiken oppii harjoittelemalla, mutta harjoiteltava ei koskaan lopu kesken.

4. Mistä kouluaineista tykkäät?

Joni: Historia, matikka, fysiikka, kemia.

Jere: Liikunta, metallikäsityö, englanti

5. Montako kertaa viikossa treenaat?

Joni: Treenaamme Taekwon-doa 3 kertaa viikossa ja salibandya kahdesti viikossa. Jere: Lisäksi käymme TKD-leireillä ja salibandyssa on turnauksia useina viikonloppuina.

6. Treenaatko myös omalla ajalla?

Joni: Harvoin. Jere: Lähinnä lihaskuntoa ja peruskuntoa joskin epäsäännöllisesti.

7. Teillä on perheenjäseniä TKD:ssa; äiti, veli ja sisko. Onko siitä hyötyä?

Joni: Siitä on hyötyä, kun pystyy tarvittaessa kysymään ja harjoittelemaan yhdessä.

Jere: Esimerkiksi vyökokeisiin on helpompi treenata kotona.

8. Toimitko apuohjaajana tai treeninvetäjänä?

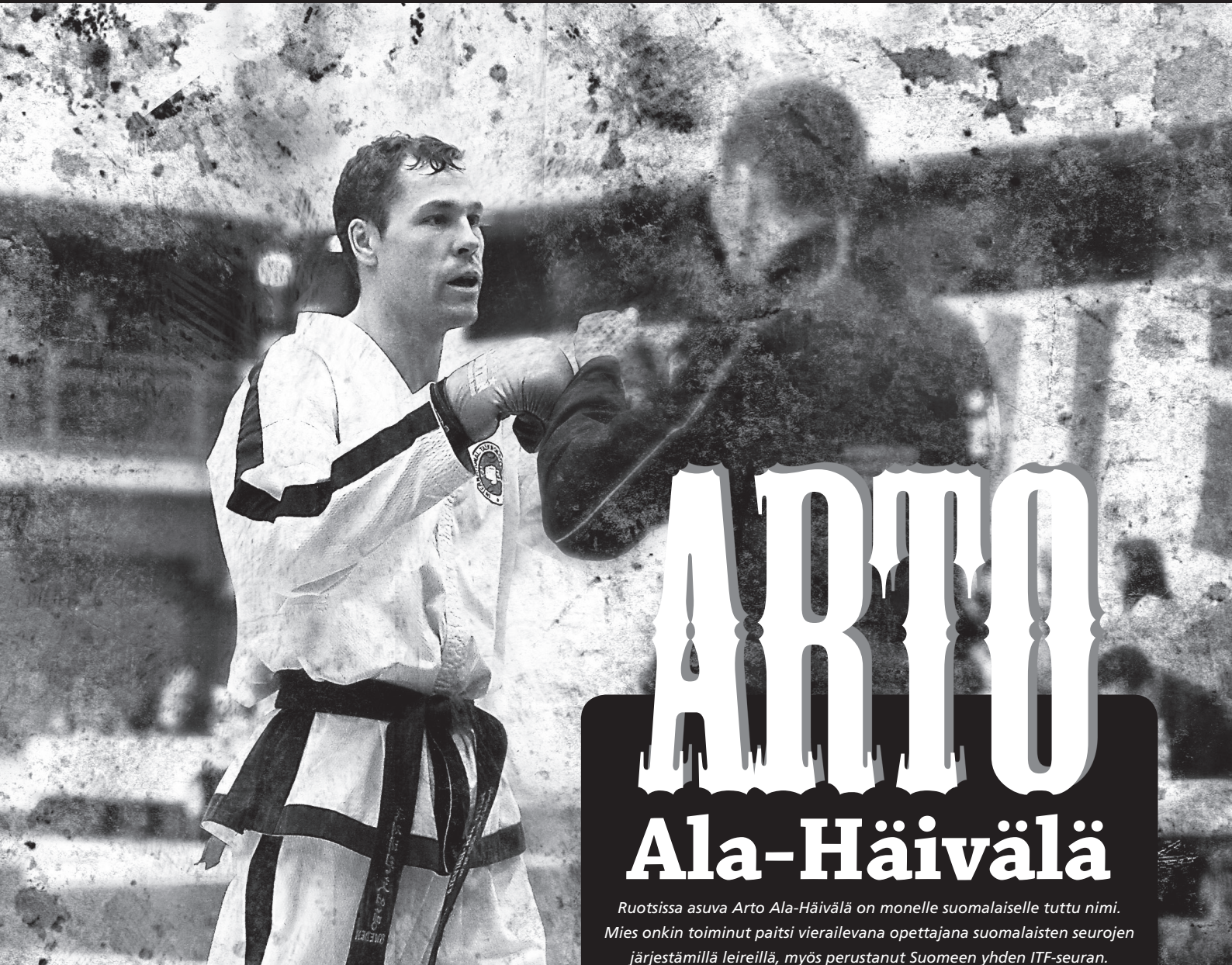
Joni: Kyllä, olemme apuohjaajina Pikku Tiikeri 2 -ryhmässä.

9. Mitä haluaisit osata TKD:ssa viiden vuoden kuluttua? Onko sinulla tavoitteita tuleville vuosille?

Joni: Uusia tekniikoita. Tavoitteenani on kehittyä ja saavuttaa 2.Dan. Jere: Aion hakea maajoukkueeseen ensi syksynä.

10. Onko teillä harjoitteluun liittyvää mottoa?

Jere: »Täysillä!» Hauskaa saa ja pitää olla, mutta parhaat tulokset saa, kun tekee täysillä ja hyvällä motivaatiolla.



ARTO Ala-Häivälä

Ruotsissa asuva Arto Ala-Häivälä on monelle suomalaiselle tuttu nimi. Mies onkin toiminut paitsi vierailevana opettajana suomalaisten seurojen järjestämillä leireillä, myös perustanut Suomeen yhden ITF-seuran.

TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN
KUVAT: ARTO ALA-HÄIVÄLÄN KOTIALBUMI

Uuden-Seelannin maailmanmestaruuskilpailut, maaliskuu 2011. Arto Ala-Häivälä seisoo Wellingtonin TSB Bank Arenalle pystytyssä kolmoskehässä, meneillään on 4.-6.Danin miesten liikesarjojen toinen kierros. Omavalintainen liikesarja Yon-Gae on tehty, ja edessä on tuomarin määräämä liikesarja. Ala-Häivälän 4.Danin vyökokeesta on aikaa kaksi vuotta, mutta uusista liikesarjoista viimeinen, Moon-Moo, ei ole vielä hallussa. Mies odottaa jännittyneenä kehässä ja toivoo, että tuomarin määräämä liikesarja olisi mikä tahansa paitsi Moon-Moo. Hetken kuluttua juryn pöydästä nousee lappu: Moon-Moo. Ala-Häivälän on pakko tarkistaa toisen kerran.

Vastustaja, hollantilainen *Van Den Hoed*, alkaa tehdä liikesarjaa, mutta Ala-Häivälä vain seisoo paikoillaan kädet selän takana. Hän ei osaa liikesarjaa niin hyvin, että alkaisi tehdä sitä MM-kisoissa. Hetken kuluttua Ala-Häivälä kuitenkin huomaa, ettei vastustajakaan ole harjoitellut Moon-Moota riittävästi.

”Tiesin miten Moon-Moo menee ja ihmettelin, että mitä se

kaveri oikein touhuu. Tekee kolme väärää tekniikkaa ja bandaen tilalla goron ja sen jälkeen taas jonkin ihme virheen joka ei todellakaan ollut Moon-Moosta”, Ala-Häivälä muistelee.

Kun tuomarin määräämä Moon-Moo on viimein ohi, Arto Ala-Häivälä liputetaan voittajaksi, eikä hän ole uskoa sitä itseensä.

”Vastustaja oli aivan ihmeissään, sillä hän teki ja minä en, mutta voitin silti. Tuomareiden mukaan hän teki Moon-Moossa niin paljon virheitä, että sai nolla pistettä. Minä sain omavalintaisesta liikesarjasta paremmat pisteet.”

Seuraavalla kierroksella Ala-Häivälän tuuri alkaa olla lopussa, sillä miehen vastustajaksi ilmaantuu puolalainen *Jaroslav Suska*.

”Meille määrättiin Choong-Jang, ja Suska meinasi mennä väärään suuntaan, mutta sai korjattua viime hetkellä ja teki vain pienen virheen.” Suska voitti sen erän, mutta Ala-Häivälä palasi ruotsiin kaulassaan MM-pronssi.

”Periaatteessa voi voittaa vaikka itse ei olisi hyvä, riittää että toiset ovat tarpeeksi huonoja”, ottelumiehenä tunnettu Ala-Häivälä nauraa.

Arto Ala-Häivälä aloitti Taekwon-Don 15-vuotiaana, mutta oli harrastanut kamppailulajeja jo muutaman vuoden aloitettuaan 1989 potkunyrkkeilyllä ja judolla. Nuori mies innostui Taekwon-Dosta nuoriso-ohjaajansa esimerkistä.

”Näin nuoriso-ohjaajamme sattumalta treeneissä nuorisotallolla ja hänellä oli tuolloin punainen vyö. Hän teki hyppypotkuja, mitä en ollut nähnyt koskaan aikaisemmin. Menin heti kysymään, koska alkaa seuraava alkeiskurssi”, Ala-Häivälä muistelee.

Tuolloin 13-vuotias oli liian nuori Taekwon-Don alkeiskurssille, ja innokas Ala-Häivälä joutuikin odottamaan pari vuotta ennen kuin oli kyllin vanha osallistumaan ensimmäisiin Taekwon-Do -harjoituksiin.

”Muistan ensimmäiset treenit kuin se olisi ollut eilen. Meitä oli hirveän monta, ainakin 40 ja siihen aikaan kaikki halusivat alkaa harrastaa Taekwon-Doa. Oma ajatukseni oli, että halusin oppia potkimaan paremmin, sillä potkunyrkkeilystä olin oppinut ihan hyvin perusjuttuja, mutta halusin oppia myös hyppypotkuja. Odotin jopa ensimmäisissä treeneissä, että milloin tulee hyppypotkut. Ainakaan ensimmäiseen kahteen kuukauteen ei ollut mitään hyppypotkuja.”

Tuttu nuoriso-ohjaaja *Jan Engborg* toimi vetäjänä harjoituksissa, ja Ala-Häivälän mukaan hän oli inspiroiva henkilö, joka ei ollut vanhanlainen kuten monet opettajat siihen aikaan, vaan halusi opettaa oppilailleen kaikkea. Peruskurssilla treenattiinkin kaikkia lajin osa-alueita yhtä paljon.

”Silloin oteltiin myös alkeiskurssilla, mutta ilman suojia, sillä kenelläkään ei ollut varaa ostaa niitä. Jos jollakulla oli suojat, kävivät kaikki ihmettelemässä niitä. Meidän peruskurssilla vain kahdella tai kolmella oli varaa ostaa suojat.”

Arto Ala-Häivälä on harrastanut Taekwon-Doa 21 vuotta, ja noiden vuosien aikana on ehtinyt tapahtua paljon. Hänen mukaansa 90-luvun alussa Taekwon-Do oli kamppailulaji, martial art, mutta laji on muuttunut ja kehittynyt, ja nykyään se onkin Ala-Häivälän mielestä enemmän urheilua.

”Myös se on muuttunut, että Taekwon-Do on nykyään hyvinvointiurheilua. Silloin kun se oli kamppailulaji, niin esimerkiksi Ruotsissa Taekwon-Doon oli 15 vuoden ikäraja, sillä treeneissä opetettiin tappavia konsteja, joita ei opeteltu muualla. Silloin ei puhuttu hyvinvoinnista mitään, treenit tekivät kipeää, punnerrettiin vain rystysillä ja hakattiin maahan.”

Kamppailulajin muuttuminen urheiluksi ei ole Ala-Häivälän mielestä pelkästään huono asia, sillä urheilu on osa hyvinvointia, ja yhä useammat aloittavat Taekwon-Don juuri hyvinvoinnin vuoksi.

”Me harrastetaan sellaista urheilulajia, jossa pääasia ei ole voittaa, vaan se on jotain muuta. Urheilun kautta me päästään takaisin siihen martial artiin.”

Ala-Häivälä ehti harrastaa pari vuotta ja saada vihreän vyön, kun seura jossa hän treenasi, Västergårds Taekwon-Do Klubb, lakkasi olemasta. Jäljelle jäi satakunta oppilasta ilman seuraa. Tuolloin Södertäljessä oli neljä seuraa, joista yksi oli WTF-seura ja loput kolme ITF-seuroja. Ahkera Ala-Häivälä treenasi molempia tyyli-suuntia.

”Treenasin silloin kahtena päivänä viikossa ITF Taekwon-Doa ja kahtena päivänä WTF Taekwondoa. Näin sain harjoitella neljä kertaa viikossa”, Ala-Häivälä muistelee.

So-San Sport Taekwondo -seura oli erikoinen, sillä se oli vanha ITF-seura jolla oli käytössään ITF:n sääntöjen mukaiset vyökokeet ja liikesarjat. Siitä huolimatta tyyli-suuntana oli WTF.

”Meidän vyökokeet veti *Lim Won Sup*, 7.Danin ITF Mestari, jolla oli myös 8.Dania WTF:ssä. Me saimmekin aina vähän väri-vyölisää, sillä vyökokeissa saimme aina sekä ITF että WTF vyöarvot ja sertifikaatit molemmista vyöarvoista.”

Ala-Häivälä treenaili kahdessa seurassa, joista toisessa painotettiin ottelua ja toisessa liikesarjoja, mutta ei ollut oikein tyytyväinen kumpaankaan seuran, sillä jotain puuttui. Vuonna 1996 hän valmistui lukiosta ja saavutti WTF:n ensimmäisen Danin.

”Dan-arvoja ei saatu enää molempia yhdessä kokeessa, joten piti valita kumman ottaa. Minä otin vain WTF-sertifikaatin kun ei ollut rahaa molempiin, ja niin kaikki muutkin tekivät”, Ala-Häivälä kertoo.

Vuonna 1996 kemiläissyntyinen Arto Ala-Häivälä muutti Ruotsista Suomeen. Hän asui Kuopiossa ja treenasi

ensi alkuun vain WTF Taekwondoa, sillä kaupungissa ei ollut ITF-seuraa. Lopulta Ala-Häivälä perusti Kuopioon ITF seuran.

”Siihen aikaan minulla olisi ollut ITF:n sääntöjen mukaan 1 gup, mutta en tykännyt että olisin ollut niin hyvä, ja laitoin sinisen vyön itselleni, sillä ajattelin olevan liikesarjoissa sinisen vyön tasolla. Seuran perustamisen aikoihin meitä treenasi noin 20 henkilöä siellä, ja silloin Kuopioon muutti myös muuan *Olli Leino*, jolla oli 1.Dan. Olli oli todella hyvä niissä asioissa mitä minä en osannut, kuten liikesarjoissa ja perustekniikassa.”

Vantaan seuran *Ismo Kukkonen* oli tuolloin 4.Dan ja kävi pitämässä vyökokeen, jossa Ala-Häivälä suoritti ylemmän sinisen. Pian sen jälkeen Ala-Häivälä sai töitä Helsingistä ja muutti töiden perässä pääkaupunkiin. Kuopioon perustettu seura jäi Olli Leinon käsiin.

Helsingissä Ala-Häivälä treenasi *Jukka Nymanin* seurassa ja suoritti punaisen vyön, kunnes muutti takaisin Ruotsiin vuonna 2000. Silloin kaikki muuttui.

”Muutin opintojen perässä Keski-Ruotsiin Skövdeen ja siellä opetti Taekwon-Doa siihen aikaan 5.Danin *Swavek Dydiszko* (nykyään 7.Dan), joka oli ollut Ruotsin maajoukkueen valmentaja jo vuodesta 1992. Muuttaessani Skövdeen painoin 95 kiloa, sillä olimme kaverin kanssa pyörittäneet ravintolaa Helsingissä enkä ollut ihan hirveästi treenannutkaan. Skövdessä pääsin ensimmäistä kertaa semmoiseen treeniin mitä olin oikeasti aina hällunnut. Se oli kovaa itäeurooppalaistyyppistä puolalaista treeniä

missä potkittiin tyynyjä ja voimisteltiin. Se oli jotenkin erilaista treeniä, en osaa selittää mikä siinä oli. Mutta kävin kaikissa tree-neissä ja paino putosi vuoden aikana 20 kiloa.”

Dydiszkon opissa Ala-Häivälä pääsi treenaamaan ensimmäistä kertaa todella kovaa. Kaikki mitattiin kellolla, ja kahden minuutin erän jälkeen taukoa oli tasan 40 sekuntia, ei yhtään ylimääräistä.

”Kukaan ei voinut luovuttaa kesken kaiken ja mennä venyt-telemään. Ei ollut puhuttakaan, että treeneissä olisi voinut levätä kesken kaiken”, Ala-Häivälä kuvailee.

Dydiszkon treeneissä Ala-Häivälä treenasi kaikkia lajin osa-alueita. Vuoden jälkeen hän alkoi ihmetellä, mitä oli tehnyt ne kahdeksan aikaisempaa vuotta. Takana oli useita seuroja, mutta vasta nyt hän ihmetteli, mitä siellä oikein oltiin tehty.

”Huomasin, että kaikissa aikaisemmissa seuroissa treenattiin kyllä Taekwon-Doa, mutta kukaan ei ollut koskaan sanonut, että minkä takia me niitä juttuja teemme. Tämä oli eka kerta kun niin tehtiin. Silloin tunsin ensimmäistä kertaa että opin asioita, kun minulle selitettiin minkä takia niitä tehdään eikä vain käs-ketty tehdä niitä. Opin sen ensimmäisen vuoden aikana enem-män, mitä kahdeksan aikaisemman vuoden aikana.”

Ala-Häivälä treenasi Dydiszkon ohjauksessa vuoden ajan, kunnes muutti Tukholmaan missä treenattiin taas vanhalla tyyllillä sen kummemmin harjoitusten tarkoituksia selittelemättä.

”Se oli kuin olisi ottanut askeleen taaksepäin. Seuran vetäjä oli Ruotsin maajoukkueessa ja hän oli hyvä ottelemaan, mutta

veti semmoisia hiljaisia treenejä, eikä treeneissä ollut iloa. Silloin kävin Skövdessä kaikilla mahdollisilla leireillä.”, Ala-Häivälä ker-too.

Lokakuussa 2001 Arto Ala-Häivälä saavutti 1.Danin myös ITF Taekwon-Dossa. Puolta vuotta myöhemmin keväällä 2002 hän kyllästyi hiljaiseen treeniin ja perusti oman seuran, Student Taekwon-Don. Myöhemmin opiskelijoille suunnattu seura avasi ovensa myös muille kuin opiskelijoille ja muutti nimensä Söder Malm Taekwon-Doksi. Sama seura on yhä toiminnassa, ja Ala-Häivälä toimii edelleen seuran päävalmentajana.

Suomen-vuosiensa aikana Arto Ala-Häivälä alkoi kilpailla ensimmäistä kertaa myös ITF:n puolella. Ensimmäisiin kilpailuihin, Veikkola Cupiin, osallistuminen vaati Jukka Nymanilta hieman houkuttelua, mutta sieltä saadun mukavan kokemuksen jälkeen Ala-Häivälää ei tarvinnut kilpailuihin enää houkutella.

”Veikkola Cupin jälkeen lähdin mukaan Helmicupiin ja sen muistan voittaneeni. Aika pian sen jälkeen muutin takaisin Ruot-siin, ja syksyllä järjestettiin ensimmäiset kilpailut, missä olin mukana. Ruotsissa on aina ollut semmoinen systeemi, että pu-naisesta ylöspäin otellaan mustien kanssa ja silloin pääsin ensimmäistä kertaa ottelemaan mustien vöiden kanssa kisoissa. Sain aika paljon turpaani siinä heti, muistaakseni tulini kolmanneksi. Sen jälkeen rupesin miettimään että tätä minä haluan tehdä, tämä oli mukavaa ja aloin miettiä maajoukkuejuttuja”, kuvailee Ala-Häivälä.

Muutaman vuoden treenaamisen jälkeen 2003 Ala-Häivälä

pääsi viimein mukaan Ruotsin ottelujoukkueeseen Kroatian EM-kisoihin.

”En ollut mikään hyvä menestys joukkueelle, enkä päässyt mukaan saman vuoden MM-kisoihin Puolaan. Jäin miettimään että miksi en päässyt mukaan, mikä siinä oli että en voittanut. Treenit olivat tosi hyviä, ja sitten syksyllä 2003 lueskelin kai-kennäköisiä kirjoja aiheista miten treenata voimaa ja nopeutta sekä siitä, miten saada parempi kestävyys. Rupesin sitten syk-syllä treenaamaan ihan hirveästi ja juttelin Skövden valmenta-jan kanssa, joka oli myös maajoukkueen valmentaja, ja hän sanoi että minun pitää treenata voimaa ja kuntoa, sekä tietysti tekniik-kaa.”

”Kävin aina silloin tällöin junalla Skövdessä pari päivää tree-naamassa ja kotona treenasin tosi kovaa. Sitten keväällä viimein jotain tapahtui. Kun kunto parani, aloin jaksaa enemmän otte-luita ja pääsin mukaan Puolaan maaotteluihin.”

2000-luvun alussa puolalaiset kutsuivat eri maiden maajoukkueita Puolaan kisatyyppisiin maaotteluihin harjoitusvastustajiksi puolalaisille ja maksoivat kaikki viulut. Ala-Häivälän matka alkoi torstaina, ja ensimmäiset ottelut käytiin perjantaina, lauantai oli taukoa ja sunnuntaina matsattiin jälleen. Viikonlopun aikana otettiin 15-20 ottelua eikä miinus pisteitä paljoa jaettu, joten ot-telut käytiin aika paljon täydellä kontaktilla.

”Siellä kukaan ei kokeillut ottelussa mitään kikkoja, suojaus oli aina ylhäällä ja lyötiin ihan oikein tosissaan. Toisena päivänä pääsin finaaliin, hävisin ja sain ihan kunnolla turpaani. Finaalissa

oli noin pari tuhatta ihmistä katsomassa, sillä opettajat halusivat näyttää oppilailleen, mitä Taekwon-Do oikein on. Se oli tapa vielä Taekwon-Doa eteenpäin”, Ala-Häivälä kertoo.

Tuona vuonna Ala-Häivälä pääsi taas maajoukkueeseen ja Tampereen EM-kisoihin. Hän osoitti kykynsä joukkueottelussa ja palasi Ruotsiin elämänsä ensimmäinen EM-kultamitali kaulas-saan.

Tampereen EM-kisoista tuotu kulta jäi Ala-Häivälän ainoaksi kul-tamitaliksi, ja Wellingtonin MM-kisoissa saavutettu pronssi ki-sauran viimeiseksi henkilökohtaiseksi arvokisamitaliksi, sillä hän jätti kansainväliset arvokisat 2012. Kilpailuvuosiensa aikana mies saavutti yhteensä kahdeksan EM ja MM-mitalia, mutta myös seitsemän ruotsinmestaruutta. Vaikka joukossa on myös liike-sarja- ja murskausmitaleja, on Ala-Häivälä parhaiten tunnettu ottelutaidoistaan. Hänellä onkin laskujensa mukaan takana 193 kisaottelua ITF Taekwon-Dossa.

Vuoden 2012 Slovenian EM-kisoissa Ala-Häivälä sai ensimmäisen arvokisamitalin murskauksesta. Joukkuehopean jälkeen hän päätti, että kisaura oli siinä ja Slovenian EM-kilpailut saivat luvan jäädä viimeisiksi.

”Slovenian kisojen jälkeen anoin maajoukkueesta apulaisval-mentajan paikkaa.”

Nyt on Ala-Häivälän aika jakaa omaa tietämystään muille maajoukkuelaisille.

ARTO

Ala-Häivälä

2000, syksy
muutti takaisin
Ruotsiin

2001, syksy
muutti Skövdestä
Tukholmaan

2003
PM-pronssi,
hk ottelu -80kg

PM-kulta,
joukkueottelu

2005
EM-hopeaa,
hk ottelu -80kg

EM-pronssia,
joukkueottelu



2010
Arto Ala-Häivälä luovuttamassa
palkintoa Master Dydiszkolle

2010
EM-hopeaa, joukkueottelu

2011
MM-pronssia, hk liikesarjat 4-6.Dan

2011
EM-pronssia, joukkueottelu

2012
EM-hopeaa, joukkuemurskaus

1992, elokuu
aloitti Taekwon-Don

2001-10-30
1.Dan SW-1-309

2003-12-07
2.Dan SW-2-89

2006-10-20
3.Dan SW-3-39

2009-09-26
4.Dan SW-4-20

1996
muutti Suomeen
ja perusti seuran
Kuopioon

2002, kevät
perusti Student
Taekwon-Don

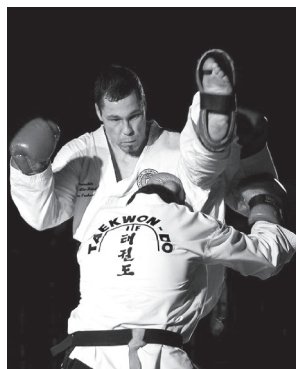
2003
Pääsi Ruotsin
maajoukkueeseen

2004
EM-kultaa,
joukkueottelu

2005
MM-pronssia,
hk ottelu -80kg



2009
Ruotsin mestaruus
kisar, finaali -80kg



Vuoden palkitut

2013



VUODEN VAIKUTTAJA

Thierry Meyour

Black Eagle Taekwon-Do

Perusti vuoden 2012 aikana kolme uutta seuraa Pirkkalaan, Kangasalle ja Lempäälään. Lisäksi hän on useamman vuoden ajan järjestänyt Taekwon-Do Legends -seminaareja, joiden vetäjinä ovat olleet maailman huippuluokan valmentajat.



VUODEN VALMENTAJA

Teppo Häyrynen

Espoon TKD-seura ry

Valmensi vuoden 2012 aikana useamman urheilijan menestykseen. *Veera Häyrynen* voitti EM-kultaa IV-VI dan liikesarjoissa ja *Joonas Heikkinen* voitti kultaa World Cupissa III danin liikesarjoissa. Lisäksi *Riikka Laitala* voitti World Cupissa kolme kultaa väriävöiden liikesarjoissa ja erikoistekniikoissa.



VUODEN TAPAHTUMA

PikkutiikeriCup

Taekwon-Do Center Ylöjärvi

Vuoden 2012 suurin junioritapahtuma, joka keräsi niin lapset kuin vanhemmatkin viettämään iloa ja hauskaa Taekwon-Do -päivää Ylöjärvelle. Mukava tapahtuma, jossa viihtyivät niin kilpailijat kuin katsojatkin.



VUODEN KILPAILIJA

Veera Häyrynen

Espoon TKD-seura ry

Voitti EM-kultaa naisten IV-VI dan liikesarjoista. Toi pronssia samasta sarjasta World Cupista.



VUODEN TUOMARI

Saija Aalto

Taekwon-Do Center Ylöjärvi

Osallistui vuoden 2012 aikana aktiivisesti niin kansallisiin kuin kansainvälisiin kilpailuihin tuomarina. Osallistui myös kansainväliselle tuomarikurssille.



VUODEN JUNIORI

Nita Mettinen

Tampereen Taekwon-Do seura

Voitti ensimmäisissä junioreiden EM-kilpailuisaan hopeaa tyttöjen I dan liikesarjoissa.



Nippelitietonurkkaus

Nim-pääte kertoo kunnioituksesta



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

Treeneissä opettajaa puhutellaan aina joko Sabumniminä tai Boosabumniminä opettaja-arvosta riippuen. Silloin tällöin kuulee kuitenkin sanottavan pelkästään Sabum tai Boosabum.

Sanan perään liitettävä nim-pääte on suffiksi eli jälkiliite, jonka liittäminen nimen tai puhuttelun perään on kunnioituksen osoitus. Koska Taekwon-Dossa opettajien kunnioitus on hyvin keskeisessä roolissa, on tämä korealainen pääte tärkeää muistaa myös treeneissä. Nim-pääteen lähin vertaus löytyy englannin kielen "Sir" ja "Madam" -kohteliaisuussanoista, joiden merkitys ei kuitenkaan ole yksi yhteen päätteen kanssa.

Jos siis haluaa opettajaa puhutellessa osoittaa tälle kunnioitusta, tulee koreankielisen opettaja-arvon loppuun lisätä nim-pääte. Jos opettajista puhutaan yleisellä tasolla eikä viitata keneenkään tiettyyn henkilöön, voi päätteen jättää pois. Esimerkiksi:

"Sabumnim Allinniemi on tulossa vetämään leiriä."

"Leirillä toimii apuopettajina myös useita seuran boosabumeja."

Jos kunnioitusta haluaa osoittaa myös treenikavereita kohtaan, voi nim-päätettä käyttää myös etunimillä puhutellessa. Tällöin treenikaverille voi huikata vaikkapa näin:

"Pasi-nim, kiitos treenistä!"

Juttua varten on haastateltu Sabumnim Mikko Allinniemeä. Lähteenä on käytetty myös Busy-atom-nettisivua.

Sisälletorjunta hartialinjalle vai eteen?

TEKSTI JA KUVAT: JUKKA AHOLA

Harjoitellessani eteeni tuli mysteeri, sillä tiettyjen torjuntajen kohdalla ei ollut selvää, mihin ne pitää pysäyttää.

Huomasin yllätyksekseni, että 15-osaisen Ensyklopedian kolmannen kirjan sivulle 192 oli kuvattu kolme eri sivulinjojen määritelmää, jotka oli jätetty pois tiivistelmäkirjasta. Linjoihin viitataan useaan otteeseen, mutta kunnan määritelmiä en ole aikaisemmin löytänyt. Sivulinjat ovat vapaasti suomennettuna keskilinja, hartialinja ja sivuetulinja, kuten **kuvassa 1**. Tässä artikkelissa keskityn noihin kahteen ensimmäiseen. Keskilinja on siis keskellä ja hartialinja tarkemmin määrittelemättä pään ja olkapään välillä.

Etutorjunnat loppuvat keskilinjalle, ja ne on sivulla 214 määriteltä niin, että niitä voi tehdä vain kun hartiat ovat kohti kulkuuuntaa. Etutorjuntia esiintyy esimerkiksi Choong-Moossa (#24), Kwang-Gae (#12) ja Po-Eun (#12, #16, #31, #35). **Kuvissa 2-3** on esimerkit keskilinjalle loppuvista etutorjunnoista.

Ensyklopediassa on kuvattu anuro-torjuntajen loppuvan hartialinjalle. Tällaisia torjuntia esiintyy mustien voiden liike-

sarjoissa, kuten Eui-Am (#1, #4, #31, #36) ja Yon-Gae (#46, #48). **Kuvissa 4-5** on esitetty esimerkit kahdessa eri asennossa. (Sivulla 208 sanotaan erikseen, että kyynärvarsi on reiden suuntaisesti, kun torjutaan toispuoleisella veitsikädellä ja torjuvan käden puoleinen jalka on edessä.)

Seuraavaksi mietin, miksi nämä hartialinjalle päättyvät torjunnat jäävät ikään kuin kesken, ja miksi ne eivät ohjaa hyökkäävää tekniikkaa kunnolla ohi. UTF:n *Mestari Earl Weiss 8.Dan* vastasi, että hänelle oli IIC:llä ainakin kerrottu, että torjunnat eivät ole pelkästään torjuntia, vaan niiden tehtävä on suojata ja olla tiellä vastustajan seuraavan hyökkäyksen varalta. Samalla loogikalla toimivat myös meidän otteluvalmiusasennot, joiden tarkoitus on viestittää, että pehmeisiin kohtiin pääsee ainoastaan kovien käsien läpi. Ensyklopediassa tuo idea on kuvattu torjunnoissa siten, että ne muodostavat sisälle päin aukeavan kolmion hartioiden kanssa.



kuosmanen

Taekwon-DoLife
kuosmanen.life@gmail.com



Lifen äärimmäisen kiitelty tärkeiden asioiden uutiskanavana toiminut Kuosmasen palsta on vedellyt hiljaiseloa jo useamman numeron ajan, sillä uutisvirta on käynyt tähän suuntaan melko hiljaisena. Vanha Kuosmanen on viimein päässyt takaisin piireihin, sillä suuria uutisia on virrannut niin etelästä kuin pohjoisesta!

Aloitetaan niistä tuoreimmista, sillä pitkäaikainen maajoukkuekonkari *Matti "Masa" Miinala (2.Dan)* meni naimisiin suurena vyökoepäivänä eli 11. toukokuuta. Häissä nähtiin ainakin yksi varis ja yksi arri. Hääkellot kikkattavat myös tulevana kesänä, sillä tamperelaiset *Henna Majanen (2.Dan)* ja *Mikko Aarnio (1.Dan)* sanovat toisilleen tahdon!

Naimisiin ovat menneet myös *Jani Turunen (5.Dan)* ja *Andrea Meinander (2.Dan)*, avioliiton myötä molemmat tottelevat tätä nykyä sukunimeä Sand. Pikkulinnut ovat kertoneet, että haikara on tulossa vierailulle *Sandin* perheeseen jonkin ajan kuluttua. Helsingin yliopiston Taekwon-Do seuran *Sanna Sotka-Rantala (2.Dan)* ja *Jari Rantala (2.Dan)* ovat saaneet kolmannen lapsen. Samasta seurasta on kuulunut myös muita ilouutisia, sillä *Hanna (ent. Koskela, 2.Dan)* ja *Jukka Rajala (3.Dan)* menivät naimisiin viime syyskuussa. Huhujen mukaan sulhanen joutui murskauspuihin myös hääjuhlassa.

Syyskauden alettua Taekwon-Do todisti jälleen vastustamattoman vetovoimansa, kun *Joni Kokko (1.Dan)* ja *Maija Kärkkäinen (1.Dan)* palasivat vuosien tauon jälkeen takaisin lajin pariin. Molemmat ovat aloittaneet Taekwon-Don harrastamisen jo yli vuosikymmen sitten, joten Taekwon-Do Akatemiassa myhäillään tyytyväisinä kaksikon paluun johdosta.

Ismo Mäkinen (4.Dan) koki myös uusia tuulia syksyllä, kun hän vaihtoi luokanopettajan toimen opiskelijaelämään. Mäkisen löytää tätä nykyä Kuopiosta, missä mies opiskelee ravitsemustieteilä. Onnittelut kuopiolaisille!

Lisää tietoja ja juoruja Taekwon-Don parissa toimivien ihmisten elämästä saa lähettää osoitteeseen: kuosmanen.life@gmail.com. Juorut tullaan julkaisemaan lähes 100% todennäköisyydellä.



Lifen kotitreeneivinkki-palstalla harrastajat jakavat omia vinkkejään kotona treenaamiseen.

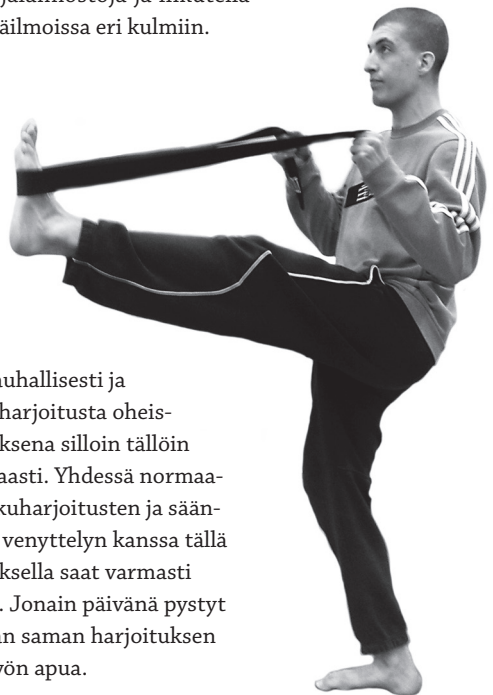
TEKSTI: JOONAS HELASSALO
KUVA: PAULIINA HIETANIEMI

Potkiminen vaatii muun muassa liikkuvuutta, voimaa, tasapainoa ja tekniikkaa. Usein näitä kaikkia on vaikea treenata samaan aikaan johtuen jonkun edellä mainitun ominaisuuden heikkoudesta. Tähän kotona tehtävään harjoitukseen et tarvitse kuin hieman tilaa ja oman vyösi. Muista kevyt alkulämpö!

Harjoituksen tarkoituksena on tehdä hitaita potkuja, kuten ap chagia, dollyo chagia ja yop chagia. Potkut tehdään siten, että vyöllä helpotetaan jalan työskentelyä ilmassa eli keventämällä vyöllä jalan painoa. Pujota vyö jalkapohjan alta ja ota vyön molemmista päistä kiinni. Jos sinulla on tasapainon kanssa ongelmia, voit tehdä potkut ottamalla seinästä tukea.

Vyön avulla on helpompi keskittyä tekniikkaan ja liikeratoihin. Tee liikeradat aina mahdollisimman oikein ja katso, että vartalo pysyy oikeassa asennossa. Tee yhtä potkua aina alusta loppuun sinulle sopiva määrä. Muista silti, että liika on liikaa. Yritä joka potkulla päästä korkeammalle. Potkimalla aina vain korkeammalle, muistamalla isot ja oikeat liikeradat, liikkuvuutesi ja jalkojesi voimat kasvavat vähitellen. Myös tekniikka kehittyy siinä sivussa ja tasapaino sen jälkeen kun uskaltaudut irti seinästä.

Liikkuvuutta ja jalan voimaa voi kehittää vyön avulla myös tekemällä "potkupumppauksia" mahdollisimman korkealla. Lisäksi voit tehdä pelkkiä jalannostoja ja liikutella jalkaa ylälmoissa eri kulmiin.



Aloita rauhallisesti ja tee tätä harjoitusta oheisharjoituksena silloin tällöin laadukkaasti. Yhdessä normaali-potkuharjoitusten ja säännöllisen venyttelyn kanssa tällä harjoituksella saat varmasti tuloksia. Jonain päivänä pystyt tekemään saman harjoituksen ilman vyön apua.



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 kotisallilla! 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.sportisatti.com

> Black Eagle Taekwon-Do*

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

> Espoon Taekwon-Do seura

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

> Helsingin yliopiston Taekwon-Do

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

> Hosin Sul Taekwon-Do

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

> ITF Helsinki

JANI TURUNEN
jani@paperjam.fi
Haarniskatie 9 B 14, 00910 Helsinki
041-514 9399
www.itfhelsinki.com

> Jyväskylän Taekwon-Do seura

JARIMATTI VALKONEN
jarimatti@iki.fi
Karsikkotie 7 D 66
40340 Jyväskylä
www.taekwondo-jkl.com

> Kuopion yliopiston Taekwon-Do

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

> Nokian Taekwon-Do seura

JOONAS HELASSALO
joonas.helassalo@gmail.com
Nauriskatu 1 C 24
33310 Tampere
www.taekwondo-nokia.fi

> Oulun ITF Taekwon-Do

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

> Sastamalan Taekwon-Do seura

ARI ASPLUND
puheenjohtaja@tkd-sastamala.fi
Vennosentie 38, 38300 Sastamala
www.tkd-sastamala.net

> Taekwon-Do Akatemia*

JUSSI PELTOLA
jussi.peltola@tkd.akatemia.fi
PL 161
90401 Oulu
www.tkd-akatemia.fi

> Taekwon-Do Center

SALJA AALTO
saija.tkd@gmail.com
Elotie 14, 33470 Ylöjärvi
040-555 7888
www.tkd-center.net

> Tampereen Taekwon-Do seura

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

> Taekwon-Do Tornio

TANJA KANGASNIEMI
taekwondotornio@suomiz4.fi
Kristonkuja 5, 95500 Tornio
050-4627109
www.tkd-tornio.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

* Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

* Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

Haapavesi, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kuusamo, Karsämäki, Liminka, Muhos, Muonio, Oulu, Pello, Pudasjärvi, Pyhäjoki, Ranua, Rovaniemi, Ruukki, Simo, Sotkamo, Tervola, Tyrnävä ja Utajärvi.

seuran yhteyshenkilö: ilmoitathan muuttuneista yhteystiedoista liiton hallitukselle (hallitus@taekwon-do.fi) ja/tai Lifen toimittukseen (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 Valo

Yhteystiedot | Valo

Lajipalvelutoimisto / Radiokatu 20, 00240 Helsinki
Taneli Tiilikainen, 09-3481 3135
taneli.tiilikainen@valo.fi

Yhteystiedot | SITF

SITF hallitus:
Puheenjohtaja Heli Karjalainen:
Varapuheenjohtaja Joonas Helassalo:
Sihteeri Jari Hietaniemi:
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. 044 275 5316,
sihteeri@taekwon-do.fi, puh. 050 482 3882
rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, puh. 040 745 8078
webmaster@taekwon-do.fi
tkdlife@taekwon-do.fi



Itella Green

ÄVALTA ITÄVALTA ITÄ
OTSI RUOTSI RU
UAY URUGUAY URU
THAIMAA THAI
VIETNAM VIETNAM VIET
KANADA KAN
ENGLANTI ENGLANTI
UAY URUGUAY URU
OTSI RUOTSI RU
VIETNAM VIETNAM VIET



vzilo



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland