

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2014



Seuraesittelyssä Sastamalan Taekwon-do | Sm- ja Helmicup -kilpailut | Potkien ympäri maailmaa
Mielen harjoitus Taekwon-dossa | Junioritoiminta Torniossa | Kansallinen kevätleiri

Puheenjohtajan palsta

Dear Master, Instructors and fellow practitioners,

It is with great pleasure and honor that I write those few words as chairman of ITF Taekwon-Do Finland.

It has been only a few months, but I have been really lucky to be surrounded by a wonderful board whose hard work has helped me cope with the task at hand. It is though unfortunate that *Sabum Saija Aalto* decided to resign as her private obligation did not allow her to fulfill her duties to the expectation the secretarial duty require. Thank you very much for your input during the last couple of months. The first few months were mostly used to get acquainted with the different projects as well as the transfer of files and mostly learning how to perform the job. Sometimes we succeeded, other times we struggled but in general the steps forwards were bigger than the one backwards.

In the first few months, many projects were either initiated, either confirmed and the challenges ahead are simply worth every bit of effort we put in. First the Euros 2016 will be in Finland and the project will be organised by Black Eagle Taekwon-Do, Tampere Taekwon-Do as well as the city of Tampere of course under the tutelage of ITF Taekwon-do Finland and the All Europe Taekwon-do

Federation. But closer to us, the TKD Kids course in September will hopefully see the kick off a new exciting and innovative children program in Finland. Last but not least in November 2015, Tampere will be the host of an IIC and as usual it will be an amazing event instructed by ITF Technical committee: *Grand Masters Marano, Bos and Lan*.

Other positive things: during the last spring meeting, we welcomed two new clubs in our ITF Taekwon-Do family: Arctic Taekwon-Do with *Sabum Mikko Allinniemi* as head instructor based in Rovaniemi, and Taekwon-Do Center, Tampere with *Sabum Saija Aalto* as head instructor.

There are so many things to be said but I was told not to exceed a certain amount of words, therefore I welcome you to discover all the latest news in this wonderful edition of TKD Life.

Until next time, enjoy the upcoming summer and rest well as a very exciting season awaits us.

Yours in Taekwon-Do,

*Master Thierry Meyour
President*

Tapahtumakalenteri 2014:

ELOKUU	23.-24.8.	Aitoon perinteinen kesäleiri	<i>Aitoo</i>
	23.-24.8.	Taekwon-Do Akatemian leiri	<i>Haukipudas</i>
	26.-30.8.	World Cup	<i>Jamaica</i>
	30.-31.8.	Arto Alahäivälän leiri	<i>Helsinki</i>
SYYSKUU	5.-7.9.	III tason valmentajakoulutus, 3. osa	<i>Pajulahti</i>
	13.-14.9.	TKD Kids seminaari	<i>Espoo</i>
	20.9.	Kilpailut Sastamalassa	<i>Sastamala</i>
LOKAKUU	4.-5.10.	I tason junioriohjaajakoulutus, 1. osa	<i>Lahti</i>
	11.-12.10.	C-valmentajakurssi	<i>Varalan urheiluopisto</i>
	18.10	Akatemia Open -kilpailut	<i>Oulu</i>
	24.-26.10.	III tason valmentajakoulutus, 4. osa	<i>Pajulahti</i>
	25.-26.10.	I tason junioriohjaajakoulutus, 2. osa	<i>Lahti</i>
MARRASKUU	1.-2.11.	B-valmentajakurssi	<i>Varalan urheiluopisto</i>
	15.-16.11.	Sinettisuraseminaari	<i>Marina Congress Center Helsinki</i>
	22.-23.11.	Taekwon-Do Akatemian leiri	<i>Oulu</i>
JOUULUKUU	AVOIN	Joululeiri	<i>Espoo</i>
	AVOIN	Nääshalli Cup	<i>Tampere</i>

태권도

Taekwon-DoLife 1/2014

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Pyykkönen
Taittaja Kirsi Ervasti
Kielentarkastaja Jali Moilanen
Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry.
Painos 1100 kpl
Paino Erweko Oy
Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2
Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2014:
1/2014 kesäkuu, 2/2014 joulukuu

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

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

Kiitokset
Jukka Ahola, Arto Ala-Häivälä, Jouni Heikkinen, Pauliina Hietaniemi, Pia Isolähteenmäki, Ari Kairala, Heli Karjalainen, Lasse Kuusisto, Thierry Meyour, Ismo Mäkinen, Juha Pätsi, Sanna Rantasaari, Esa Salminen, Aleks Sarkkinen, Ari Suonpää, Ville Uusitalo, Sini Veteläinen, Janne Vuononvirta ja Henni Ylimäinen

Kansikuvassa 1/14

Mikko Allinniemi valmistautuu Taekwon-Do Akatemian leirin ryhmäkuvaan mustien vöiden tuella.

Kuva: Inka Pyykkönen



valo



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

Pääkirjoitus



Monta kotiseuraa

Olen vaihtanut treenipaikka-kuntaa kaksi kertaa. Ensimmäinen kerta vuosia sitten oli lyhtyaikainen, enkä nyt jälkeinpäin ajateltuna oikeastaan edes tosissani yrittänyt kotiutua uuteen seuraan. Kävin treeneissä silloin tällöin, mutta en koskaan ehtinyt kokea kuuluvani uuteen seuraan enkä juuri tehnyt töitä sen eteen, että oppisin uuden seuran treenikulttuurin, tavat ja tyylin. Hyvä että ehdin edes tutustua treenikavereihin.

Se johti nopeasti siihen, että lakkasin käymästä treeneissä. Koska kyseessä oli vain väliaikainen tilanne, pidin tarkoituksella treenitaukoa ja päätin jatkaa aktiivista harjoittelua sitten, kun olisin takaisin tutuilla nurkilla vanhojen treenikavereiden kanssa. Seurassa, jossa minut tunnetaan ja jossa minä tunnen muut.

Siitä kokemuksesta ei jäänyt käteen juuri mitään, vain pari hassua tuttavaa, vaikka lopputulos olisi voinut olla tyystin toinen.

Toinen kerta tapahtui hiljattain, tänä keväänä. Yhdellä rykäisyllä muuttuivat niin kotipaikkakunta, kotiseura kuin opettajakin. Toisaalta vaihdoin uusiin, mutta toisaalta en ole vielä päästänyt irti entisestä.

14 vuotta kestänyt suhde kotiseuraan ja sen ihmisiin ei katoa hetkessä. Kunnioitus omaa opettajaa kohtaan ei unohdu, vaikka tekniikoita muokkaa uuden opettajan oppien mukaisiksi. Ikävä entisiä oppilaita ja opettamista kohtaan on valtava, mutta toisaalta vaihteeksi tekee hyvää olla vain harrastaja ja nauttia siitä, että voi lähteä treeneihin sen kummemmin treenejä suunnittelematta. Tuntuu uskomattomalta saada pitkästä aikaa mahdollisuus vain vastaanottaa opetusta.

Vaikka muutossa on hyvät ja huonot puolensa, uskon silti, että maisemanvaihdos tekee aina pelkästään hyvää. Kotiseura on ja pysyy riippumatta siitä, missä päin maailmaa treenaa. Kaksi kotiseuraa on rikkaus, ja tieto siitä, miten asiat tehdään eri tavalla eri seuroissa ja vieläpä toivottavasti jonain päivänä kyky tehdä asiat molemmilla tavoilla, tuo vain lisää pätevyyttä lajiin.

Taekwon-Don harrastamisen ei pitäisi koskaan loppua seuranvaihdon vuoksi, vaan pikemminkin siinä tulisi käydä päinvastoin: muutos tuo uuden mahdollisuuden saada lisää oppia lajista ja mikä parasta, tutustua uusiin, lajin parissa oleviin ihmisiin.

Mukavaa ja sosiaalista treenikesää, vaikka sitten uudessa seurassa!

Inka

Sisältö

2	PUHEENJOHTAJAN PALSTA JA TAPAHTUMAT	16	MIELEN HARJOITUS TAEKWON-DOSSA <i>Vaikka treeneissä laitetaan kroppa lujille, jää monella mielen harjoitus kokonaan välistä. Janne Vuononvirta kirjoitti mielen harjoituksen tärkeydestä.</i>
3	PÄÄKIRJOITUS	24	JUNIORITOIMINTA TORNIOSSA <i>Tornion seuran junioritoiminta esittäytyy.</i>
6	KOLUMNI	28	KANSALLINEN KEVÄTLEIRI <i>Kuulumisia toukokuussa Varalassa järjestetyltä kansalliselta kevätleiriltä.</i>
8	SEURAESITTELYSSÄ SASTAMALAN TAEKWON-DO <i>Sastamalan seura herätettiin uudelleen henkiin vuonna 2012.</i>	31	KUOSMANEN
10	SM- JA HELMICUP -KILPAILUT <i>Kuvakooste SM- ja Helmicup -kilpailuista sekä SM-kisatulokset.</i>	33	VUODEN PALKITUT
14	POTKIEN YMPÄRI MAAILMAA <i>Esa Salmisella on dobok pakattuna matkalaukuun, ja se on kannattanut. Mies kirjoitti treenikokemuksistaan ympäri maailmaa.</i>	35	YHTEYSTIEDOT

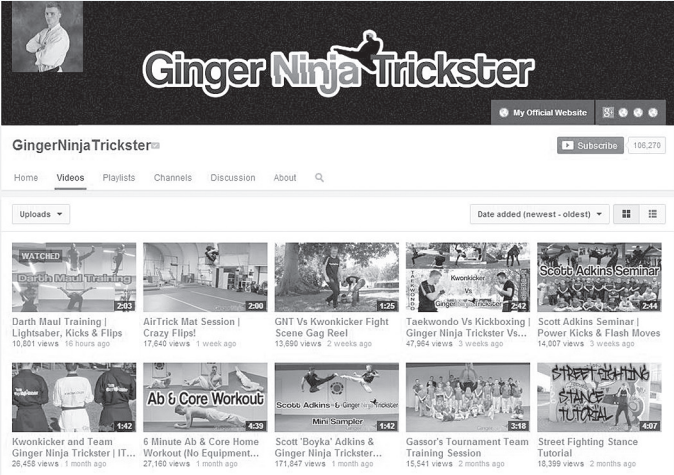
Dankoetuloksia

10.12.2013, ESPOO		10.5.2014, OULU	
II DAN	Antti Rintanen, Espoon TKD seura	II DAN	Anssi Liikanen, Kuopion Yliopiston Taekwon-Do
I DAN	Jukka Martti, Espoon TKD seura		Taito Haataja, Oulun ITF Taekwon-Do
14.12.2013, HELSINKI			Mikko Heiskanen, Oulun ITF Taekwon-Do
II DAN	Ari Laatikainen, Hosin Sul Taekwon-Do		Jarmo Meriläinen, Oulun ITF Taekwon-Do
	Tomi Himberg, Hosin Sul Taekwon-Do	I DAN	Teemu Autio, Kuopion Yliopiston Taekwon-Do
	Vesa Timonen, Vantaan ITF Taekwon-Do		Simo Mölsä, Kuopion Yliopiston Taekwon-Do
I DAN	Alina Tiits, Hosin Sul Taekwon-Do		Vesa Koivunen, Oulun ITF Taekwon-Do
	Samuli Oksanen, ITF Helsinki		17.5.2014, HELSINKI
14.12.2013, TAMPERE		II DAN	Varpu Kurvinen, Hosin Sul Taekwon-Do
III DAN	Sanna Rantasaari, Black Eagle Taekwon-Do	I DAN	Iida Seppä, Hosin Sul Taekwon-Do
I DAN	Mika Nieminen, Black Eagle Taekwon-Do		Emilia Kamppari, HYTKD
14.12.2013, TAMPERE		II DAN	17.5.2014, TAMPERE
III DAN	Jani Salmivaara, Taekwon-Do Akatemia		Ruijie Ban, Black Eagle Taekwon-Do
	Jouni Alajoki, Taekwon-Do Akatemia		Taina Riekkinen, Black Eagle Taekwon-Do
	Marjaana Sahlman, Taekwon-Do Akatemia		Antti Holmen, Black Eagle Taekwon-Do
	Jari Ramberg, Taekwon-Do Akatemia	I DAN	Jukka Holmen, Black Eagle Taekwon-Do
II DAN	Matti Ahola, Sastamalan Taekwon-Do seura		Xiaoqing Yang-Pyydysmäki, Black Eagle Taekwon-Do
	5.2.2014, KUOPIO		Ella Simonen, Black Eagle Taekwon-Do
I DAN	Petrus Marjanen, Kuopion Yliopiston Taekwon-Do		Tino Shikongo, Black Eagle Taekwon-Do
	15.3.2014, OULU		Muhammad Altaai, Black Eagle Taekwon-Do
I DAN	Konsta Koivisto, Oulun ITF Taekwon-Do	II DAN	17.5.2014, PUDASJÄRVI
	Jani Sihvonen (jr.), Oulun ITF Taekwon-Do		Matti Kaartinen, Taekwon-Do Akatemia
	18.3.2014, ESPOO		Mikko Salla, Taekwon-Do Akatemia
I DAN	Mikko Parviainen, Espoon TKD seura	I DAN	Jussi Peltola, Taekwon-Do Akatemia
	Joonas Rynö, Espoon TKD seura		Anna Taskila, Taekwon-Do Akatemia
	Konsta Vainikainen (jr.), Espoon TKD seura		Vesa Lind, Taekwon-Do Akatemia
			Henri Savilampi, Taekwon-Do Akatemia
			Henri Vehkaoja, Taekwon-Do Akatemia
			Jali Moilanen, Taekwon-Do Akatemia
		II DAN	7.6.2014, YLÖJÄRVI
			Jere Pohjonen, Taekwon-Do Center Ylöjärvi

Linkki vinkki

Ginger Ninja Trickster

https://www.youtube.com/user/GingerNinjaTrickster



Isobritannialainen Aaron Gassor, 2.Dan, on Youtube-sensaatio, joka on saavuttanut suosionsa hämmästyttävillä kikkapotkuvideoilla. Muun muassa Taekwon-Doa, potkunyrkkeilyä ja triikkausta harrastava parikymppinen Gassor on ladannut Youtube-tililleen ohjevideoita, joissa mies kertoo ja näyttää, kuinka kikkapotkut tehdään.

Tutoriaalivideot ovat yksityiskohtaisia, ja niiden avulla kuka tahansa voi oppia potkut, kunhan vain on riittävän kärsivällinen.

Ginger Ninja Tricksterin videot ovat mainio inspiraationlähde paitsi perusharrastajille myös opettajille, sillä videoista irtoaa hyviä ideoita näyttäviin potkukombinaatioihin, jos potkumaaliharjoittelu kaipaa vaihtelua.

Thierry Meyourista mestari



Black Eagle Taekwon-Don päävalmentajalle Thierry Meyourille myönnettiin mestarin arvo Saksassa järjestetyssä puolitoistatuntisessa vyökokeessa 22. helmikuuta. Vyökokeen arvostelijoina toimivat suurmestarit Kim Ung Lan sekä Rolf Becking.

Tuoreen mestarin Taekwon-Do -ura alkoi Beirutissa Libanonissa vuonna 1978 silloin 4.Danin vyötä kantaneen Nabil Abou Zaraan johdolla.

”Tuohon aikaan Libanonissa näkyivät sodan jäljet, ja ympäristö vaikutti treenaamiseen kovasti. Harjoitukset olivat kovia ja äärimmäisen fyysisiä. Taekwon-Do kehittyi tuohon aikaan paljon, mutta koska internetiä ei siihen aikaan vielä ollut, emme saaneet tietoa käsiimme”, Thierry Meyour, 7.Dan, muistelee.

Viiden vuoden harjoittelun jälkeen Meyourille myönnettiin ensimmäisen asteen juniori musta vyö. Hän oli tuolloin 12-vuotias. Vuonna 1988 hän joutui jälleen 1. Danin kokeeseen, kun hänet graduoitin seniorivyöllä.

Mestari Thierry Meyour aloitti Taekwon-Don harrastamisen Libanonissa ja opettaa lajia tällä hetkellä Suomessa. Hän on opettanut Taekwon-Doa myös Italiassa, Ranskassa ja Sveitsissä. Suomeen hän saapui vuonna 1995.

”Taekwon-Don taso on Suomessa hyvä, mutta mielestäni monia lajin puolia aliarvostetaan tai jopa jätetään kokonaan huomiotta. Suurin ongelma on mielestäni se, että rakkaus lajiin näkyy vain treenaamisena ja Taekwon-Don jakamisena eteenpäin. Toivoisinkin, että opettajat olisivat entistä aktiivisempia opettamaan ja perustamaan seuroja, sillä opettaja ei ole mitään ilman oppilaita. Suomessa on nähtävillä myös ilmiö, että vyökokeeseen mennään heti minimiajan päätyttyä. Olen aina yllättynyt kuullessani tästä kilpajuoksusta kohti vyöarvoja, sillä en ole juuri nähnyt sitä muualla maailmassa.”

Helmikuussa saavutettu mestarin arvo on Meyourin mukaan ammatillisopettajalle yksi askel eteenpäin uralla, mutta henkilökohtaisessa elämässä se ei muuta juuri mitään.

”Opetan edelleen viisi kertaa viikossa. Filosofi Won Hyon mukaan emme treenaa sen vuoksi, että meillä on tavoite, vaan sen vuoksi, koska se on oikein. Noudatan vain tuota ohjetta ja puen ylleni dobokin seuraavien vuosikymmenten ajan.”

Kolumni

Jouni Heikkinen, 4.Dan, on toiminut useita vuosia opettajana Pohjois-Suomessa ja voittanut useita liikesarjakilpailuja, muun muassa MM-pronssia vuonna 2009 ja EM-kultaa vuonna 2008.



Laatu työn takaa – työ laadun takaa

Kova harjoittelu on aina edellytys kehitymiselle, eli vain treenaamalla voi parantaa taitotasoaan. Onko taitavilla TKD-harrastajilla siis aina enemmän treenitunteja takana kuin muilla? Asiahän ei ole aivan näin yksiselitteinen, vaan taitavaksi tulakseen täytyy kropan lisäksi pitää ajatus mukana. On mahdollista harjoitella monta kertaa viikossa kehittymättä, kun taas hyvä harjoittelija kehittyy joka ikisessä treenissä. Kehittyminen on kaikkien ulottuvilla.

Avaan hieman omaa näkemystäni Taekwon-Don harjoittelusta, tavoitteiden saavuttamisesta ja motivaation ylläpitämisestä: vuosien varrella olen todennut, että runsaskaan treenaaminen ei välttämättä riitä hyvien tulosten saavuttamiseen. Tietenkin toistoja tarvitaan liikera-tojen painamiseksi lihasmuistiin, mutta niitäkin tärkeämpää on tieto ja ymmärrys tekniikoista. Kun tietää tarkalleen, miten liike tulisi tehdä, ja kykenee korjaamaan virheitään, harjoittelee laadukkaasti.

Kaikkea ei suinkaan opita kerralla. Alemmilla värvivöillä opetellaan vielä oman

kehon hallintaa, ja mielestäni silloin riittää liikkeiden kopiaaminen esimerkin avulla. Tekniikoiden peruspilarit ymmärretään ja muutamia yksityiskohtia hiomalla pyritään parantamaan suorituksia. Ylemmällä värvivöillä toistoja on jo takana, ja mielenkiinto tekniikan tutkiskeluun herää. Silloin kiertopotkusaakaan ei enää riitä tieto, mistä lähden ja minne menen. Harrastajaa mietityttää myös, miten kädet, lantio, isot lihakset ja eri kulmat vaikuttavat voimantuottoon.

Itse muistan hetkellisen epätoivoni punaisella vyöllä, kun huomasin, kuinka valtavasti eri asioita pitää hallita jopa yksinkertaisessa tekniikassa. Saatuaani yhden asian kuntoon olin jo saattanut kadottaa kaksi edellistä tai löytänyt juuri kaksi asiaa lisää. Huomasin murskauksen olevan erinomainen harjoitusmuoto, koska lautanippu antaa aina rehellisen palautteen. Hiljalleen aloin löytää ideaa vartalon käyttöön ja saada tuloksia aikaan. Vastaamattomia kysymyksiä toki oli, mutta lyödessä tuli jo tunne palasten lokahtamisesta kohdalleen.

Taitojen kasvaessa hyvän opettajan merkitys korostuu. Opettajaan turvaudutaan erityisesti siinä vaiheessa, kun oma tietämys ei riitä kehittymiseen. Myös edistynyt oppilas tarvitsee opettajaa tekemään treenistä laadukasta, toisaalta taas oppilaalla on myös oikeus vaatia opettajalta edistävää treeniä. Aktiivinen harjoittelu ja jatkuva kehittyminen tuovat aikanaan mustan vyön. Sen ei kuitenkaan

pitäisi olla kenellekään määränpää vaan pikemminkin vaihe, joka koittaa ahkeran työskentelyn myötä. Kyseessä on kuitenkin vain kangaspala osoittamassa kantajansa taitotasoa. Kangaspalan sijaan tavoitelkaa siis ahkeraa ja laadukasta treeniä, jonka seurauksena kaikilla on mahdollisuus kantaa mustaa vyötä!

Usein sanotaan, että kaikki alkaa vasta mustan vyön saavuttamisesta. Silloin tullaan kansainvälisesti tunnustetuksi lajissa, ikään kuin olisi suorittanut värvivöiden kautta pitkän autokoulun ja pääsisi viimein liikenteen sekaan. Tällöin harjoittelumäärän ei tule ainakaan laskea! Musta vyö tuo vastuun siitä, millaista Taekwon-Doa tekee ja näyttää ulospäin. Mikäli tässäkin vaiheessa haluaa kehittyä edelleen, löytää aihetta jatkuvaan hienosäätöön. Esimerkiksi potkuissa jokaisen lihaksen ja nivelen oikea-aikainen toiminta tulee tietoiseen tarkasteluun. Enää ei riitä, että tekee sinne päin, vaan vaaditaan jokaisen liikkuvan osan täsmällistä hallintaa.

Dan-kokeen hyväksytty suorittaminen kertoo, että on hyvä Taekwon-Dossa. Mustaa vyötä pitää kantaa ylpeänä ja olla tyytyväinen työllä ansaittuun saavutukseen. Hyvä ei kuitenkaan ole paras mahdollinen, vaan aina riittää kehitettävää. Dan-arvoilla treenimotivaatio tulee siitä, että hyväänkään tekemiseen ei halua tyytyä vaan haluaa edetä kohti erinomaisuutta.

Taekwon!

voi käydä katsomassa kisojen YouTube-kanavalta. Suomen hakemus videoineen sai hienoa palautetta muista maista ja hakemus hyväksyttiin yksimielisesti. Projektin seuraavia vaiheita ovat tarkemman projektisuunnitelman tekeminen, yhteistyökumppaneiden kartoitus ja neuvottelujen aloittaminen sekä suuremman projektiryhmän perustaminen.

Lisätietoja:

www.tkdeuros2016.fi

www.facebook.com/tkdeuros2016

www.youtube.com/user/tkdeuros2016

www.youtube.com/user/tkdeuros2016

www.youtube.com/user/tkdeuros2016



Maailmalla tapahtuu

EM-kilpailut Suomessa 2016!

Suomi haki vuoden 2016 EM-kilpailuja Tampereelle. Valmistelu aloitettiin jo vuoden 2013 puolella, mutta varsinainen haku tapahtui tänä keväänä Italian EM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä AETF:n kongressissa. Projektin osapuolia ovat Suomen ITF Taekwon-Do ry (liitto), tamperealaiset seurat Black Eagle Taekwon-Do ja Tampereen Taekwon-Do seura sekä

Tampereen kaupunki, joka toimii projektin pääyhteistyökumppanina.

EM2016-projektin projektipäällikkönä toimii *Heli Karjalainen*, jonka johdolla valmisteltiin hakupaperit kongressia varten. Hakuvaiheen projektiryhmässä olivat mukana *Thierry Meyour*, *Mikko Allinniemi*, *Lasse Kuusisto*, *Pauliina Hietaniemi*, *Viktor Rikkonen* ja *Sanna Rantasaari*. Italiassa kisoja olivat hakemassa Tampereen kaupungilta tapahtumatoimiston johtaja *Perttu Pesä*, liikuntatoimen johtaja *Pekka P. Paavola* sekä käyttöpäällikkö *Jari Tolvanen*. Kilpailujen graafisen ulkoasun suunnittelusta vastasi *Topi Jalonen*.

Kilpailujen hakua varten Tampereen kaupunki teetti upean hakuvideon, jonka

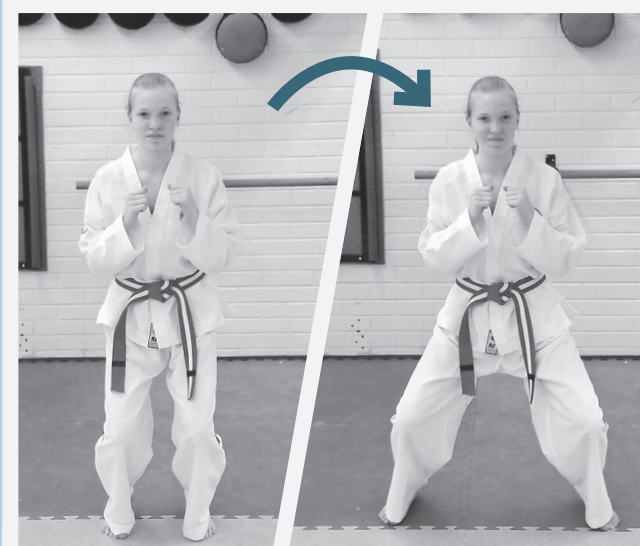
LÄMMITTELY VINKIT

Black Eagle Taekwon-Dossa on tapana mennä lämmittelyssä suoraan asiaan eli lämmitetään treeneissä tarvittavia lihaksia.

TEKSTI JA KUVAT: SANNA RANTASAARI

”THE 12 MINUTES”

Kyseessä on intervallityyppinen lämmittely, joka kestää nimensä mukaisesti 12 minuuttia. Valitse neljä eri liikettä. Yhtä liikettä tehdään 50 sekuntia, jonka jälkeen on kymmenen sekunnin lepo, sitten siirrytään seuraavaan liikkeeseen. Kaikkia liikkeitä tehdään yhteensä kolme kierrosta. Esimerkkiliikkeet:



PUNNERRUS-HYPPY

Hyppää maahan punnerrusasentoon, tee nopeasti yksi punnerrus ja hyppää sitten nopeasti kyykkyy ja ponnista voimakkaasti ylös.



KYYKKYHYPPY

Asetu hartioiden levyiseen asentoon, ponnista nopeasti jalat leveään haara-asentoon. Jousta polvista aina laskeutuessa ja hyppää nopeasti takaisin alkuasentoon.



VUORIKIPEILIÄ

Asetu tukevaan etunojaan, tuo polvia vuorotellen nopeasti lähelle rintaa ja palauta. Pidä tahti maksimaalisen nopeana ja keskivartalo tiukkana.



VARTALONKOUKISTAJAT

Asetu selinmakuulle, kädet vartalon vierellä. Nosta jalat suorina ylös noin 70-80:n asteen kulmaan ja laske alas lähelle maata rauhalliseen tahtiin, älä kuitenkaan anna jalkojen koskettaa maata.

SASTAMALAN TAEKWON-DO

Sastamalan kaupungissa liikuntakeskus Vinkin yläkerran tatameilla käy treenaamassa innokas joukko Taekwon-Don harrastajia. Tämä joukko muodostaa keväällä 2012 henkiin herätetyn Sastamalan Taekwon-Do seuran.

TEKSTI: PIA ISOLÄHTENMÄKI
KUVAT: ARI SUONPÄÄ

Taekwon-Do elää sastamalalaisten sydämissä

Kun Taekwon-Don aktiivitoiminta oli vaarassa loppua Vammalasta syksyllä 2011, paikkakunnalta kotoisin olevat ja aikoinaan sieltä uransa aloittaneet *Sabumnim Mikko Alliniemi* ja *Sabumnim Lasse Kuusisto* päättivät yhdessä tarttua toimeen ja tulla apuun. Allinniemen, Kuusiston ja useiden seura- ja harrastaja-aktiivien yhteistyö tuotti tulosta. Alun perin vuonna 1988 Vammalaan, nykyiseen Sastamalaan, perustetun Taekwon-Do seuran toiminta aloitettiin uudelleen, ja nyt seura on jälleen vahvassa iskussa.

Harrastajamäärien jatkuva kasvu kertoo siitä, miten Taekwon-Do-kipinä elää todella sammumattomana Sastamalassa ja sen asukkaissa. Pienessä kaupungissa iloinen viesti hyvistä harjoituksista kiirii, ja hienot näytökset kaupungin tapahtumissa ovat tuoneet seuralle ja tietenkin koko lajille positiivista näkyvyyttä.

Harrastajia on aloittelijoista mustiin vöihin ja 6-vuotiaasta 55-vuotiaaseen. Jokaiselle harrastajalle löytyy oma ryhmä ja sopivia harjoituksia. Monet lajia joskus harrastaneet paikkakuntalaiset ovat palanneet toiminnan pariin, toisaalta myös keväisin ja syksyisin järjestettävät lasten ja aikuisten alkeiskurssit ovat olleet täynnä



uusia harrastajia. Osa aikuisista onkin löytänyt tiensä tatamille juuri lastensa kautta. Sastamalassa Taekwon-Do on koko perheen harrastus!

Treenejä tropiikissa

Sastamalan Taekwon-Do seura järjestää ohjattuja harjoituksia neljänä päivänä viikossa. Seuran opettajat Alliniemi ja Kuusisto käyvät vetämässä ylempien vöiden harjoituksia vuoropäivinä, alkeisryhmien harjoitusten vetovastuuta on taas jaettu osittain mustavöisten apuopettajien kesken, ja toisinaan myös sini- ja punavöiset toimivat taitojensa mukaan apuopettajina. Treeni- viikko on Sastamalassa siis taatusti vaihtelevan monipuolinen, ja kaikkia Taekwon-Don osa-alueita harjoitetaan säännöllisesti, jokaisella vetäjällä ja opettajalla kun on oma tyylinsä ja tapansa.

Treeneissä ei ole milloinkaan tylsää, aina oppii uutta ja hiki virtaa poikkeuksetta. Viime talvena hikivirtaa oli välillä jopa liiankin kanssa, sillä treenisaliin asennettujen upouusien patterien lämmönsäätelyssä ja koko liikuntakeskuksen ilmastoinnissa olleiden ongelmien takia ilmasto tatamilla oli muutaman viikon kuin tropiikissa. Sastamalan Taekwon-Do seuran jäsenet pääsivät siis kokemaan etelän leirin omassa pienessä kotisalisissaan täysin veloituksetta. Luksusta, eikö vain?

Omista kisoista ehkä perinne?

Viime syksynä sastamalalaiset päättivät haastaa itsensä, vahvistaa saumattomasti toimivaa yhteistyötä ja hyödyntää yhteistä energiaa järjestämällä Taekwon-Do-kilpailut. Kaikki sujui alusta loppuun asti vähintäänkin hienosti, sillä kaikki kynnelle kykenevät osallistuivat innokkaasti talkoisiin, ja seuran kokeneilta kilpailukonkareilta löytyi järjestelytietotaitoa. Mikä mahdollista, kilpailuihin saapuivat myös edustuspaikkoja havittelevat maajoukkueen jäsenet.

Kisat olivat hieno kokemus sekä kilpailijoille että katselijoille ja talkoolaisille. Vielä jälkepäin saadun hyvän palautteen siivittämänä seurassa suunnitellaan uusia kilpailuja taas ensi syksyille. Jos siis Sastamalan syke jäi viime syksynä kokematta, tänä syksynä koittaa uusi mahdollisuus.

ARI ASPLUND, 2 GUP

Ikä: 52 vuotta

Tehtävä seurassa: Seuran puheenjohtaja

Milloin aloitit ja mikä sai sinut lajin pariin? Vuonna 1991 olin katsomassa Vammalan TKD-seuran näytöstä. Silloin seuran puheenjohtajana toimi *Erkka Keinänen*. Innostuin heti ja aloin harrastamaan lajia. Olin jo lapsena haaveillut harrastavani jotain itsepuolustuslajia, mutta silloin minulla ei ollut siihen mahdollisuutta. Ostin jopa Judon alkeet -kirjan, jonka avulla yritin itsekseni opetella heittoja. Toteutin siis 30-vuotiaana oman lapsuudenhaaveeni. Ensimmäisen vyökokeenin suoritin 8.11.1991 (8 Gup).

Mikä on parasta Taekwon-Dossa? Pidän lajin monipuolisuudesta: tarvitaan kuntoa, notkeutta ja henkistä kanttia. Pidän myös siitä, että lajia voi harrastaa jokainen itselleen sopivalla tavalla: voi harjoitella itsepuolustustaitoja, treenata kilpailuihin, keskittyä liikesarjoihin tai otteluun. Tapoja ja tasoja on yhtä monta kuin harrastajia. Kaikkein parasta lajin harrastamisessa on ollut varmaankin se, että vuosien varrella olen saanut todella paljon hyviä ystäviä.

ARI SUONPÄÄ, 1. DAN

Ikä: 32 vuotta

Tehtävä seurassa: Pääsääntöisesti vedän treenejä junnuille ja toisinaan myös aikuisille. Myös seuran hallituksen jäsenenä oleminen on uusi ja mielenkiintoinen tehtävä.

Milloin aloitit ja mikä sai sinut lajin pariin? Aloitin vuonna 2005 nähtyäni ilmoituksen alkeiskurssista paikallisessa lehdessä. Olin nuorempana kova kamppailuelokuvien ystävä ja innostuinkin aloittamaan kaverini kanssa Vammalassa karaten. Harrastus kuitenkin loppui aikanaan, mutta ajatus hienojen potkujen osamisesta ja ajatus siitä, että joskus saisin mustan vyön

jostain kamppailulajista eli mielessäni pitkään. Sitten armon vuonna 2005 luin lehdestä ilmoituksen, jossa kerrottiin alkavasta Taekwon-Don alkeiskurssista, tartuin tilaisuuteen ja aloitin Taekwon-Don. Siihen päätökseen olen ollut erittäin tyytyväinen.

Mikä on parasta Taekwon-Dossa? Parhaita asioita Taekwon-Dossa on monia ja niitä on vaikea eritellä, mutta ehkä parasta on tämä yhdessä tekemisen henki ja iloinen ilmapiiri treenaajien kesken. Innostavaa on myös huomata oma ja muiden kehittyminen tässä teknisesti vaativassa lajissa. Varsinkin junnujen treenejä vetäessä on hienoa huomata ja seurata vierestä, miten Taekwon-Do vaikuttaa positiivisesti jokaisen nuoren harrastajan henkiseen ja fyysiseen kehitykseen.

ASSERI KULMALA, 5 GUP

Ikä: 12 vuotta

Milloin aloitit ja mikä sai sinut lajin pariin? Aloitin Taekwon-Don syksyllä 2010. Kiinnostuin Taekwon-Dosta, koska äitini oli harrastanut sitä nuorempana, ja hän sanoi, että se on hyvä harrastus.

Mikä on parasta Taekwon-Dossa? Taekwon-Dossa parasta on se, kun on kavereita ja oppii paljon uutta. Taekwon-Dossa ei ole mitään, mikä ei olisi kivaa.





1



2

SM- JA HELMICUP -KILPAILUT

Vuotuiset SM- ja Helmicup-kilpailut järjestettiin Torniossa 8.-9. helmikuuta 2014.



3



KUVAT: ARI KAIRALA

1. Miesten ottelusarjassa riitti vauhtia
2. Anja Kärki julistaa Julia Pätsin naisten -50 kiloisten ottelusarjan voittajaksi
3. Juniorivärvityöt palkittiin mitaleilla
4. Kultaa kaulassa on helppo hymyillä



4

SM-tulokset

LIIKESARJAT

NAISET 1. Dan

1. Mettinen Nita, TamTKD
2. Hattukangas Minna, Espoo
3. Koskinen Aino, HYTKD
3. Riekkinen Taina, Black Eagle TKD

NAISET 2. Dan

1. Pätsi Jenna, TKD Akatemia
2. Aarnio Henna, TamTKD
3. Jakkila Jutta, TKD Akatemia
3. Nieminen Heta-Elisa, HYTKD

NAISET 3. Dan

1. Pyykkönen Inka, TKD Akatemia
2. Sahlman Marjaana, TKD Akatemia

NAISET 4.-6. Dan

1. Häyrynen Veera, Espoo

NAISET 2 Gup - 6. Dan

1. Häyrynen Veera, Espoo
2. Aarnio Henna, TamTKD
3. Pätsi Jenna, TKD Akatemia
3. Koskinen Aino, HYTKD

JUNIORIT, POJAT 1. Dan

1. Pääsky Ronnie, TKD Center
2. Holmen Jukka, Black Eagle TKD
3. Holmen Antti, Black Eagle TKD
3. Into Joel, Black Eagle TKD

MIEHET 1. Dan

1. Laitinen Altti, TKD Akatemia
2. Holmen Jukka, Black Eagle TKD
3. Holmen Antti, Black Eagle TKD
3. Into Joel, TKD Center

MIEHET 2. Dan

1. Rossi Samuli, TKD Akatemia
2. Ohtonen Joni, TamTKD
3. Parviainen Pasi, TKD Akatemia
3. Kokko Joni, TKD Akatemia

MIEHET 3. Dan

1. Alajoki Jouni, TKD Akatemia
2. Ramberg Jari, TKD Akatemia
3. Heikkinen Joonas, Espoo
3. Khanji Karim, TKD Akatemia

MIEHET 4.-6. Dan

1. Heikkinen Jouni, TKD Akatemia
2. Leino Olli, Kuopio

MIEHET 2 Gup - 6. Dan

1. Heikkinen Jouni, TKD Akatemia
2. Heikkinen Joonas, TKD Akatemia
3. Holmen Antti, Black Eagle TKD
3. Holmen Jukka, Black Eagle TKD

ERIKOISTEKNIIKAT

NAISET 1.-6. Dan

1. Pätsi Jenna, TKD Akatemia
2. Jakkila Jutta, TKD Akatemia

JUNIORIT, POJAT 1.-3. Dan

1. Holmen Jukka, Black Eagle TKD
2. Paakkari Iiro, TKD Akatemia
3. Pohjonen Jere, TKD Center

MIEHET 1.-6. Dan

1. Koskela Sami, Aitoo
2. Liikanen Anssi, Kuopio
3. Ahokas Joonas, Tornio

VOIMAMURSKAUS

NAISET 1.-6. Dan

1. Nieminen Heta-Elisa, HYTKD
2. Koskinen Aino, HYTKD

MIEHET 1.-6. Dan

1. Heikkinen Jouni, TKD Akatemia
2. Kivioja Kalle, Nokia
3. Koskela Sami, Aitoo

OTTELU

NAISET 1.-6. Dan, -50kg

1. Pätsi Jenna, TKD Akatemia
2. Sahlman Marjaana, TKD Akatemia
3. Pyykkönen Inka, TKD Akatemia
3. Mettinen Nita, TamTKD

NAISET 1.-6. Dan, -56kg

1. Aarnio Henna, TamTKD
2. Rantasaari Sanna, Black Eagle TKD

NAISET 1.-6. Dan, -62kg

1. Jakkila Jutta, TKD Akatemia

NAISET 1.-6. Dan, -75kg

1. Riekkönen Maria, Black Eagle TKD

NAISET 1.-6. Dan, +75kg

1. Riekkönen Taina, Black Eagle TKD

NAISET 1.-6. Dan, avoin

1. Mettinen Nita, TamTKD
2. Jakkila Jutta, TKD Akatemia
3. Aarnio Henna, TamTKD
3. Riekkönen Maria, Black Eagle TKD

JUNIORIT, POJAT 1.-3. Dan, -56kg

1. Into Joel, TKD Center

JUNIORIT, POJAT 1.-3. Dan, -68kg

1. Pohjonen Jere, TKD Center

JUNIORIT, POJAT 1.-3. Dan, -75kg

1. Holmen Jukka, Black Eagle TKD
2. Paakkari Iiro, TKD Akatemia

MIEHET 1.-6. Dan, -70kg

1. Heikkinen Joonas, Espoo
2. Timonen Vesa, Vantaa
3. Ramberg Jari, TKD Akatemia
3. Marjanen Petrus, Kuopio

MIEHET 1.-6. Dan, -78kg

1. Rossi Samuli, TKD Akatemia
2. Holmen Jukka, Black Eagle TKD
3. Parviainen Pasi, TKD Akatemia

MIEHET 1.-6. Dan, -85kg

1. Liikanen Anssi, Kuopio
2. Heikkinen Jouni, TKD Akatemia
3. Mikkonen Veikko, TKD Akatemia

MIEHET 1.-6. Dan, +85kg

1. Salmi Arne, Tornio
2. Meriläinen Jarmo, Oulu

MIEHET 2 Gup - 6. Dan, avoin

1. Liikanen Anssi, Kuopio
2. Rossi Samuli, TKD Akatemia
3. Heikkinen Jouni, TKD Akatemia
3. Salmi Arne, Tornio

NÄYTÖSOTTELU

JUNIORIT, tytöt ja pojat 1.-3. Dan

1. Holmen Jukka, Black Eagle TKD
2. Holmen Antti, Black Eagle TKD

NAISET ja MIEHET 1.-6. Dan

1. Pyykkönen Inka, TKD Akatemia
2. Kokko Joni, TKD Akatemia
3. Holmen Jukka, Black Eagle TKD
3. Holmen Antti, Black Eagle TKD

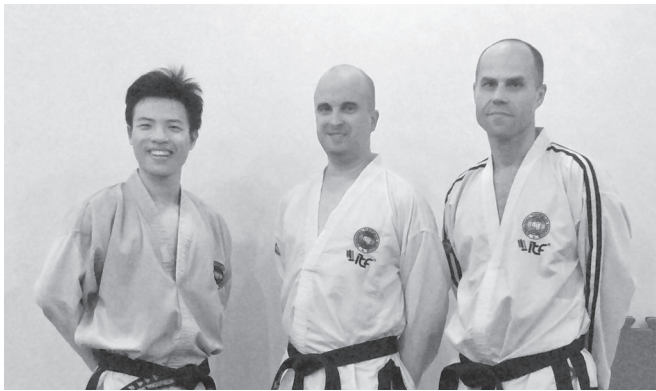
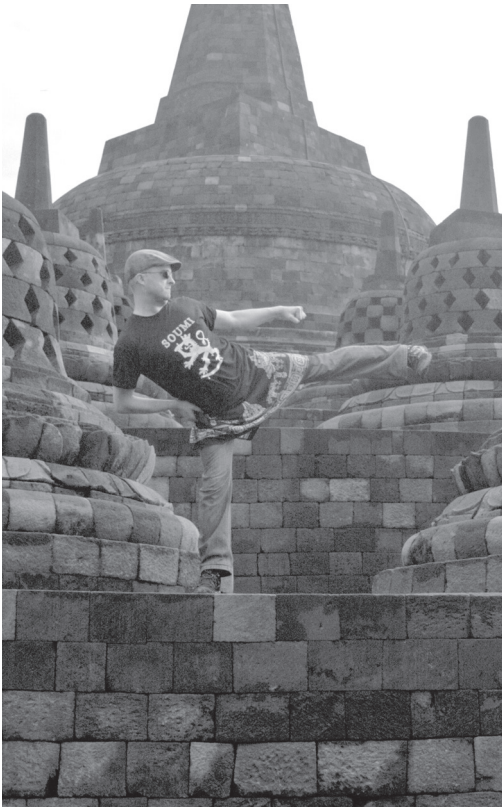


1. Lasse Kuusisto laittaa lautta kasaan kilpailujen väliaikana näyttönsä
2. Tino Shikongo antaa erikoistekniikanäytteensä
3. Junioreiden pyykkipoikaottelusta ei puuttunut tiukkoja tilanteita eikä onnenhetkiä
4. Antti Kukkonen koutsaamassa Marjaana Sahlmäen naisten -50 kiloisten ottelusarjassa
5. Liigesarjakonkari Henna Majanen keskittyneenä
6. Taekwon-Do Akatemian potkumaalinäytös oli vauhdikas, ilmassa Jouni Alajoki
7. Kansa Koivisto taisteli itselleen miesten ylempien värvöiden liigesarjakullan
8. -75 kiloisten poikien finaaliottelu, vastakkain Iiro Paakkari ja Jukka Holmen
- 9.- Väliajan näyttöissä tuntematon, iäkäs rouvashenkilö häiriköi aluksi ikävästi, mutta antoi lopulta oman panoksensa näyttöön. Huivin alta paljastui Mikko Allinniemi 6.Dan.
12. Väliajan näyttöissä tuntematon, iäkäs rouvashenkilö häiriköi aluksi ikävästi, mutta antoi lopulta oman panoksensa näyttöön. Huivin alta paljastui Mikko Allinniemi 6.Dan.





Helsinkiläinen *Esa Salminen* 1. Dan on työskennellyt Afrikassa ja reissannut Aasiassa. Mukaan on tarttunut kokemusta Taekwon-Dosta neljästä eri maasta.



Yopchagi Borobudurin temppelillä Jaavan saarella Indonesiassa (2. kuva vas.)

Phan Ba Dat, Esa Salminen ja Mariusz Steckiewicz (2. kuva oik. ylhäällä)

Aarne Salmi treenaa joka päivä Saigonissa (2. kuva oik. alhaalla)

Esa Salminen harjoittelemassa rannalla Koh Lipellä Thaimaassa (1. kuva oik.)

POTKIEN YMPÄRI MAAILMAA

TEKSTI: ESA SALMINEN
KUVAT: JANNE SIHVONEN JA AARNE SALMI

Iso mies lyö säkkiä Saigonissa ja haaveilee huippu-urheilusta. Runoilija on kehittänyt oman, suurieleisen tyylinsä yksin keskellä Afrikkaa. Slumminuoret treenaavat vakavissaan Maputon laitamilla. Mielenosoittajat pitävät meteliä Bangkokin kaduilla, ja tornitalossa hiotaan perustekniikkaa.

Taekwon-Don kautta näkee parhaimmillaan vieraista maista, ihmisistä ja kulttuurista sellaisia puolia, joihin ei tavallinen matkaaja törmää. Tuttujen liikkeiden kautta saa kavereita, vaikkei kaikkien kanssa olisi yhteistä kieltäkään, saati sitten mitään muutaakaan yhteistä.

Tärkein nyrkkisääntö turistina treenaamisessa on, että muistaa ottaa yhteyttä seuran vetäjään ja kysyä, sopiiko seuran tulla vieraisille. Usein se on jopa välttämätöntä, jotta dojangin löytää.

Vietnam: Huumoria ja hikeä Mariuszin opissa
”Niin kauan kun aion urheilla, en lähde täältä

mihinkään. Luultavasti olen täällä loppuelämäni”, sanoo *Aarne Salmi* Ho Chi Minhin eli Saigonin laitakaupungilla. Salmi on ottanut Taekwon-Don perässä matkustamisen vakavissaan ja muuttanut *mestari Mariusz Steckiewiczin* perässä Vietnamiin. Suomeen Salmi sanoo matkustavansa vain kilpailuihin. ”Maksimissaan kaksi viikkoa Suomessa, enempää ei kestä.”

Salmi opettaa Steckiewiczin apuna neljää junioriryhmää ja pyrkii olemaan muutenkin mukana kehittämässä lajin toimintaa Vietnamsissa.

Turistille seura tarjoaa mielenkiintoisen matkan lähiohjelmaan – kannattaa varata vajaa tunti aikaa ja kartta, taksikuskeilla on hankaluuksia löytää perille. Mestari Mariusz vitsailee, eikä kaikilla treenaajilla ole dobokia. Kuulemma kuumalla kaudella osa treenaa ilman paitaa. Rennosta tunnelmasta huolimatta on helppo kuvitella, että kisakaudella mestari osaa olla valmennettavilleen vaativa. Satunnainenkin kävijä saa erittäin tasokasta opetusta tekniikoissa ja liikesarjoissa. Treenaajia

on alle kymmenen, ja mestari katsoo vierestä tarkoin silmin – parempaa ei voisi toivoa.

Thaimaa: Perustekniikkaa mielenosoitusten varjossa

Bangkokissa treenataan kristittyjen tornitalossa, jonka katolla on valtava risti. Lattialaatat kiiltävät, pari tuuletinta puhaltaa. Avoimista ikkunoista kantautuu mielenosoitusten humua. Joinain päivinä treenit on peruttu, koska harrastajat eivät ole uskaltaneet tulla protestien läpi.

Seuraa johtaa *mestari Graham Moulden*, vanhempi australialaisherrasmies, joka toivottaa vieraan tervetulleeksi, vaikka tämä onkin toisesta maailmanliitosta.

Treeni Thaimaassa on perinteistä, jopa klassista. Mouldenin filosofia, josta hän puhuu paljolti, on se, ettei Taekwon-Doa treenata kisoja vaan elämää varten. Lajissa on kyse itsensä kehittämisestä ja itsepuolustuksesta.

”Kuusikymppisenä ei ehkä tehdä hyppotkuja päähän, muttei tarvitsekaan: jos

tekee oikein ja hallitusti, voi potkun tehdä keskikorkeuteen ja pärjätä kadulla. Yhdeksänkymppisenäkin voi vielä potkia polvet, jos joku yrittää jotain”, hän sanoo.

Moulden itse lähentelee kuuttakymppiä ja aivan varmasti tekisi hyppypotkun päähän kuin päähän.

Treenissä painottuvat perustekniikka ja liikesarjat – tosin kahden treenin perusteella ei pidä muodostaa kovin vedenpitävää kuvaa seuran treenaamisesta.

Mosambik: Kovaa treeniä köyhillä kulmilla
Suomestakin on lähetetty treenimateriaaleja hyväntekeväisyytenä Mosambikiin, missä tarve niille on suuri.

Maputon laitamilla melko hämäräperäisellä alueella treenaa Mosambikin Taekwon-Do-seura. Treenit pidetään koulun jumppasalissa, ja suomalaisena kolmekymppisenä on taatusti paitsi porukan ainoa valkoihoinen myös kirkkaasti vanhin.

Treenejä vetää *José Lopes*, jolla on ylempi punainen vyö (tai siis oli vuonna 2007), ja

vyökokeet järjestetään, kun verrattain läheltä Etelä-Afrikasta tulee kummiopettajia käymään.

Mosambikin treenaus on erittäin kovaa. Kivikovissa slummikundeissa on vain lihasta ja jännettä, ja alkulämmittelyn jälkeen vieras on jo aivan loppu. Seurassa ei ole lainkaan naisia tai tyttöjä, ja pienemmillä pojillakin on tiukkaa: osa tuhertaa itkua, kun toiset painavat spagaateissa jalkoja väkisin auki. Vierailijalle ollaan onneksi helläkätisempiä.

Täällä on helppo uskoa, että Taekwon-Do on laji elämää varten.

Sambia: Suuria eleitä historiassa
Sambian pääkaupungissa Lusakassa treeni alkaa sillä, että betonilattia lakaistaan. Tällä lattialla kun opettelee ukemit, ei parketti enää tunnu missään. Välillä rikkinäisestä ikkunasta pakenee rotta.

Maan Taekwon-Doa johti 2000-luvun alkupuolella trinidadilainen *Selwyn Davis*, joka oli aloittanut oman harrastamisensa Kanadassa 1970-luvulla *mestarien Park Jung Tae* ja *Han*

San Soo johdolla. Kun Davis tuli 1980-luvun alussa Sambiaan, hän perusti seuran, vaikka hänellä oli vasta sininen vyö.

2000-luvun alkuun mennessä hän oli ulkomaanmatkojen yhteydessä graduoinut neljännen danin, mutta samalla vuosien varrella luonut omaa tyyliään. Davis oli ilmeikäs, tuimakatseinen mies, joka harrasti myös ekspressiivistä runoutta: paikallispubin open mic -illassa mies otti koko lavan, polki jalkaa, huusi ja antoi syljen lentää. Sama teatraalisuus näkyi sabum Davisin tekniikassa: kaikki tekniikat haettiin kaukaa, kaaret olivat korkeita.

Sambiassa ei järjestetty alkeiskursseja, vaan aloittelijat otettiin eturiviin katsomaan opettajalta mallia.

Sambia on hieno maa Afrikan-matkaajalle, mutta Taekwon-Do maan pääkaupungissa on tiettävästi hiipunut sen jälkeen, kun sabum Davis kuoli elokuussa 2012.

HENKINEN VALMENNUS

Suomen Taekwon-Do -maajoukkueen kanssa työskenteli viime vuonna ensimmäistä kertaa psykkinen valmentaja. Psykkisen puolen valmennus on erityisesti suomalaisessa Taekwon-Dossa erittäin uusi asia. Urheilupsykologian asiantuntija *Anu Nässi* kertoo, mitä psykkinen valmennus oikeastaan tarkoittaa.



TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN
KUVITUS: KIRSI ERVASTI

”Psyykkinen valmennus on ehkä helpointa selittää niin, että se on mielen fysioterapiaa. Fysioterapeutille voi mennä, jos on joku vaiva tai jos mietityttää, onko joku liikerata paras omalle kropalle vaikkapa jossain tiettyssä potkussa”, valaisee Suomen maajoukkueen psykkinen valmentajana toiminut Anu Nässi, 2. Dan.

Psyykkinen valmennus tarkoittaa käytännössä sitä, että valmentaja keskustelee valmennettavan kanssa. Yksi henkisen valmennuksen tapoja on kyseenalaistaa opitut tavat. Valmentaja kehottaa urheilijaa miettimään, kuinka hän treenaa ja miksi juuri tietyllä tavalla.

Kaikilla urheilijoilla tulee joskus vastaan myös kriisitilanteita, esimerkiksi jalan murtuminen ja ylikuntoon joutuminen. Henkiseltä valmentajalta voi hakea apua näiden tilanteiden kohtaamiseen. Yksi yleisimpiä kilpailijoiden kriisitilanteita on liiallinen kilpailujännitys, johon myös voi hakea apua henkiseltä valmentajalta.

”Kilpailujännitystilanteessa mietimme urheilijan kanssa, mitä kaikkea mielen voimalla voi tehdä kisakässässä ja kuinka sitä voi hyödyntää tarpeeksi. Metodია voi verrata uimatekniikan hiomiseen: altaassa yritetään tehdä vedessä toimivia juttuja eikä vain heilutella käsiä miten sattuu.”

Urheilupsykologian asiantuntijan ja maajoukkueen välinen yhteistyö alkoi keväällä 2013.

”Kysyin maajoukkueen päävalmentajalta *Pekka Varikselta* oliko maajoukkueella tuolloin minkäänlaista psykkinen valmennusta, ja sain kutsun tulla maajoukkueleirille pitämään luentoa ja esittelemään urheilupsykologian perusteita ja siihen liittyvää valmennusta.”

Ajankohta oli otollinen, sillä harjoittelun aikana Nässi onnistui tarjoamaan urheilijoille MM-kisoihin tähtäävää psykkinen valmennusta. Muutama urheilija kertoi Nässille kiinnostuksestaan jo etukäteen, ja hänen vieraillessaan ensimmäisellä maajoukkueleirillä heitä tuli mukaan vielä pari lisää.

”Lähdin liikkeelle kysymällä urheilijalta itseltään, mitä ongelmia ja ratkaisuja hänellä tulee ensimmäisenä mieleen. Siinä tulee yleensä esille kaikkein tärkeimmät asiat, ja siitä sitten lähdetään avaamaan tilannetta. Kyselen, millainen on kaikkein paras kilpailu ja millainen kaikkein huonoin, sekä millainen on tyypillinen kilpailusuoritus. Lisäksi pyydän kertomaan lisää tilanteista ja kyseenalaistamaan sitä, miten urheilija toimii eri tilanteissa. Kyseenalaistaminen on tärkeää, jotta urheilija tekee asiat tietoisesti eikä vahingossa tee asioita, jotka voisivat vahingoittaa kisasuoritusta. Tämän jälkeen etsimme yhdessä ratkaisuja, jotka voisivat auttaa urheilijaa.”

Kuten fyysinen valmennus, myöskään henkinen valmennus ei ole yksinkertaista. Samoin kuin jokaisen vartalo, myös jokaisen mieli on omanlainen: jokainen urheilija on yksilö, ja se mikä toimii sadalle muulle ei välttämättä toimi yhdelle.

Anu Nässi työskenteli maajoukkueen kanssa yhden kilpailukauden, ja sen aikana hän huomasi, että mielenkiintoa henkistä valmennusta kohtaan on. Myös valmennuskaudesta saatu palaute oli positiivista.

”Suomalaiset urheilijat eivät hirveästi juttele tietyistä asioista keskenään. Kauden aikana minulle tuli selväksi, että henkisen valmentajan hyöty näkyy siinä, että urheilijat uskaltavat puhua näistä asioista. Heille voi tulla helposti sellainen tunne, että kaverit, puoliso tai vanhemmat eivät jaksa kuunnella joitakin huolia ja urheilijalla on mielikuva, että itsellä ei ole asiantuntemusta viedä sitä asiaa eteenpäin. Siinä mielessä huomasin, että henkiselle valmentajalle olisi töitä.”

Vaikka henkiselle valmentajalle riittäisi tekemistä maajoukkueessa, ovat jotkut osa-alueet hyvin hallinnassa.

”Sen perusteella, mitä seurasin maajoukkueen harjoituksia, huomasin että useita asioita oli huomioita erittäin hyvin. Esimerkiksi joukkuehengen eteen ei tarvinnut tehdä mitään, vaan se syntyi automaattisesti urheilijoiden ja valmentajien kautta.”

Loukkaantumiset ovat yksi urheilijan kovimpia takaiskuja, ja silloin henkiselle valmennukselle on Anu Nässin mukaan eniten tarvetta.

”Erityisesti loukkaantumisen sattuessa henkisen puolen on oltava kunnossa. Ohjeistaisin loukkaantunutta urheilijaa asettamaan selkeät tavoitteet ja keskittymään asioihin joihin voi vaikuttaa, jotta loukkaantuminen ei lannista liikaa. Jos urheilija ajattelee että maailma kaatuu yhteen loukkaantumiseen, on muistettava että loukkaantumiset ovat osa elämää, ja niistä on päästävä eteenpäin”, Nässi sanoo.

Vaikka henkinen valmentaja voi ohjeistaa urheilijaa oikeaan suuntaan, on lopullinen kehittyminen kiinni urheilijasta itsestään.

”On ihan sama mitä kerron tai teen, loppujen lopuksi on urheilijan omasta aktiivisuudesta kiinni tuleeko tuloksia. Samoin kuin lihasta, myös mieltä tulee treenata säännöllisesti ja tietoisesti niin, että myös henkisellä puolella tapahtuu kehitystä. Niin urheilijalla on mahdollisuus päästä ei-toimivista asioista toimiviin.”

Anu Nässin mukaan henkinen valmennus ei ole pelkästään maajoukkueen urheilijoiden etuoikeus, vaan se voi olla hyödyllistä kaikille harrastajille.

”Vaikka työskentelin maajoukkueen kanssa, voi henkistä valmennusta hyödyntää kaikilla tasoilla ja kaikenikäisten kanssa, ei pelkästään kilpailijoiden kanssa. Todella montaa asiaa voi hyödyntää paitsi Taekwon-Do -treinissä, myös muussa elämässä. Näitä asioita ovat muun muassa motivaatioiden ja tavoitteiden asettaminen, eli asiat, jotka auttavat elämässä muutenkin.”



EM-kilpailut

Riccione, Italia

24.-27. huhtikuuta 2014

KUVAT: HELI KARJALAINEN JA JUHA PÄTSI

Tutussa kisakaupungissa Italian Riccioneissa huhtikuun lopulla järjestetyistä EM-kilpailuista tuli paluumatkalla Suomeen kuusi mitalia. Kilpailuissa pärjäivät sekä yksilöt että joukkueet, ja vaikka yhtään kultamitalia ei kotiin tuotu, nähtiin suomalaisilta kilpailijoilta huikeita suorituksia.



1. Julia Pätsi hyökkää naisten -50 kg matsissa
2. Mitalistit Samuli Rossi ja Altti Laitinen juhlatunnelmissa
3. Taekwon-Do Centerin Ronnie Pääsky edusti juniorien liikesarjassa
4. Valmentaja Jari Hietaniemi tsemppaa Henna Majasta erätuolla
5. Näytösotteluedustajat Joni Ohtonen ja Aleksi Sarkkinen
6. Samuli Rossi ottelun jälkeen vastapuolen koutsin kanssa, taustalla Suomen maajoukkueen päävalmentaja Pekka Varis





TULOKSET SUOMALAISTEN OSALTA

HOPEAA, *Miesten voimamurskausjoukkue*

Kalle Kivioja, Sami Koskela, Aleksi Sarkkinen, Anssi Liikanen, Jouni Heikkinen ja Joonas Helassalo

PRONSSIA, *Miesten erikoistekniikkajoukkue*

Aleksi Sarkkinen, Joni Ohtonen, Kalle Kivioja, Sami Koskela, Anssi Liikanen ja Henrik Enqvist

PRONSSIA,

**2. Dan liikesarjat
Samuli Rossi**

HOPEAA,

**1. Dan liikesarjat
Altti Laitinen**

PRONSSIA,

**-75 kg ottelu
Aino Koskinen**

PRONSSIA,

**4.-6. Dan liikesarjat
Heli Karjalainen**

MIELEN HARJOITUS TAEKWON-DOSSA

Taekwon-Dossa on kaksi tasapuolista osaa: fyysinen ja psyykinen, Taekwon ja Do. Treeneissä keskitytään usein kehon harjoittamiseen, ja mielen treenaaminen jää usein harrastajan omalle vastuulle. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että mielen harjoitusta voisi väheksyä.

TEKSTI: JANNE VUONONVIRTA

Mieltä on mahdollista harjoittaa. Aivot käyttäytyvät monessa suhteessa lihasten tavoin: se mitä käytetään, vahvistuu. Taekwon-Dossa keskitytään usein kehittämään monia fyysisiä ominaisuuksia määrätietoisien harjoittelun kautta. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi voima, nopeus ja nopeus.

Fyysisillä ominaisuuksilla on kuitenkin rajansa, eivätkä harjoittelun tulokset ole pysyviä. Kehon vanhetessa fyysiset ominaisuudet rappeutuvat harjoittelusta huolimatta. Sen sijaan mielen ominaisuuksien harjoittamisessa ei ole voitu havaita vastaavaa rajaa, eli mieltä voi kehittää ääretömästi.

Taekwon-Dossa opitaan taitoja, joilla voi suojella itseään ja läheisiään uhkatilanteissa, mutta kamppailutaitoja vaativat hengenvaaralliset uhkatilanteet ovat onneksi hyvin harvinaisia. Sen sijaan arkielämässä tulee vastaan päivittäin tilanteita, joissa henkinen hyvinvointi on uhattuna, jos mieli ei toimi riittävän taitavasti. Vaikka kilpailija voittaisi kaikki kilpailut, mutta käyttäytyisi työkeästi kanssaharrastajia kohtaan, ei hänellä pian olisi montaakaan ystävää. Sillä hetkellä tä-

pötäysi palkintokaappi ei ehkä enää tuota samaa tyydytystä kuin aikaisemmin.

Näyttäisikin siltä, että onnellisuus ei riipu siitä, kuinka korkealle jalka nousee, vaan siitä, kuinka mieli suhtautuu arkipäivän haasteisiin.

Mielen harjoittamisessa keskeistä on se, mihin huomionsa suuntaa. Se mihin kiinnitetään huomiota, kasvaa. Vanha cherokee-intiaani kertoi pojanpojalleen tarinan kahdesta keskenään taistelevasta sudesta - hyvästä ja pahasta. ”Kumpi susi voittaa?” poika kysyi. ”Se kumpaa ruokit”, vanhus vastasi. Paha susi edustaa negatiivisia mielentiloja: vihaa, pelkoa, kateutta ja ahneutta. Hyvä susi taas edustaa iloa, rauhaa, hyväntahtoisuutta ja ystävällisyyttä. Jokainen voi löytää itsestään molemmat sudet.

Taekwon-Dossa sana Do viittaa lajin henkiseen puoleen. Taekwon-Do on kehittynyt Kaukoidässä, jossa henkinen perinne on vuosituhansia rohkaisut kehittämään fyysisten ominaisuuksien ohella myös mieltä. Ehkä tämä rohkaisu on tarpeellinen yhä tänä päivänä.

Janne Vuononvirta, 4.Dan, on lääketieteen lisensiaatti ja psykiatriopiskelija.

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

Zhu Qe Lian

Poimintoja Choi Hong Hin
Moral Guide Book - kirjasta

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

ZHUGE LIAN (181 – 234) oli Shu Han -valtion kansleri Kolme kuningaskunnan aikakaudella. Häntä pidetään aikansa suurimpana strategina, jota on verrattu kuuluisaan Sun Tzuhun. Suom.

Tarkkaile virkamiestä kolme vuotta virkaan nimittämisen jälkeen: erota saamattomat ja ylennä tehokkaat.

Lahjakkuudestaan juopunut on hyödytön muille.

Käskyjen pitää olla yhtä nopeita kuin koskien, hyökkäykseen kuin saalistaan ajava haukka ja toiminnan yhtä hiljaista kuin valmiiksi jännitetty nuoli.

Suuri armeija on hyödytön valmistautumattomana.

Tulet tietämään hänen todellisen luonteensa seuraamalla hänen käytöstään, kun olet ensin hukuttanut hänet viinaan. Tämä on yksi tapa arvioda ihmisen luonnetta.

Sellaista vihollista ei ole, joka kohtaisi voiman, joka on kuin vuoren rinnettä alas vyöryvä kal-liolohkare. On kuitenkin mahdollista muodostaa tällainen voima, jos komentaja vakiinnuttaa auktoriteettinsa ja sotilaat täyttävät velvollisuutensa täsmällisesti.

Hyvin valmistuneena voi selvittää mistä tahansa tilanteesta. Jopa pienet hyvät teot pitää huomioida, ja jopa pienistä ansioista on kiitettävä.

Vangitse seitsemän kertaa, vapautettu seitsemän kertaa. (Zhuge Lian vangitsi Meng Huon, kapinallisjohtajan, seitsemän kertaa ja näytti hänelle joka kerta oman taisteluasemansa ennen kuin vapautti hänet. Epäonnis-

tuttuaan jokaisessa hyökkäyksessä Meng ihasteli Zhungin taktiikka ja tuli lopulta hänen alamaisekseen.)

Kolmen vierailun suosionsoitus. (Perustettuaan Shu-valtion keisari Liu Bei vieraili kolme kertaa Zhung Liangin olkikattoisessa talossa pyytäkseen viisasta miestä pääministerikseen.)

Kuningas ja hänen alamaisansa liittyvät yhtä läheisesti toisiinsa kuin vesi ja kala. (Liu Bei ja Zhuge Lian olivat erottamattomassa suhteessa kuin vesi ja kala.)

Kolme vaihetta maailman valloittamiseksi. (Tämä on Zhuge Lianin strategia Kiinan laajan alueen valtaamiseksi – ensiksi suojata Sinzhou ja Yizhou, etulyöntiasemat, ja sitten kehittää kansallista vahvuutta yhteistyössä Wu-valtion kanssa ennen keskialueille kiirehtimistä.)

Älä tee mitään pahaa oli se kuinka joutava asia hyvänsä. Tee

hyvää, oli se kuinka pieni asia tahansa. (Kuolinvuoteellaan Liu Bei kutsui poikansa ja sanoi hänelle syömäpuikon rikkoen: ”Kuten näet on helppo rikkoa syömäpuikko yksi kerrallaan, mutta on hankala rikkoa niitä yhdessä. Samalla tavoin sinunkin on kerättävä voimasi ja liityttävä yhteen saavuttaaksesi suuren päämäärän.”)

Lahjakkuudestaan
juopunut on
hyödytön muille.

Torniossa

Taekwon-Do Tornion junioritreeneissä riittää vilskettä. Torniolaiset junnut ovat tuttu näky kansallisissa kisoissa ympäri Suomen, ja seurassa pidetäänkin tärkeänä tapahtumiin osallistumista peruskurssilta pitäen.



TEKSTI: HENNI YLIMÄINEN
KUVAT: VILLE UUSITALO

Taekwon-Do Tornion junioritoiminta aloitettiin syyskuussa 2008 kolmen junioriohjaajakoulutuksen käyneen ohjaajan voimin. Ensimmäisellä kurssilla temmelsi parisenkymmentä 7–12-vuotiasta junioria sydämensä kyllyydestä. Alku oli yhtä hulinaa ja vilskettä, joka ajan myötä muuttui tasaisemmaksi temmellykseksi. Juniorit olivat haltioissaan uuden, kiehtovan lajin parissa, ja marraskuussa 2014 onkin näillä samoilla kaikkien aikojen ensimmäisen kurssin junioreilla dan-ko. Nämä pitkän linjan junioriharrastajat ovat tulevaisuudessa seuramme kantavia voimia uusia juniorikursseja pyöritettäessä ja ohjaajia tarvittaessa.

Junioreiden peruskurssilla keskitytään Taekwon-Don perusteisiin erilaisten kehonhallinnallisten ja toiminnallisten leikkien ja harjoitteiden varjolla. Uusien leikkien ja harjoitteiden kehittäminen on hauskipia touhuja ohjaajan hommassa. Parhaimpia hetkiä on, kun juniorit silmät loistaen odottavat jo estradille pääsyä, eli tekemään asioita ja harjoittelemaan Taekwon-Doa. Koordinaatio, tasapaino ja kehonhallinta kehittyvät huimasti ensimmäisen Taekwon-Do vuoden aikana ja on todella palkitsevaa ohjaajana huomata, kuinka juniori kasvaa ja kehittyy matkan varrella.

On tärkeää heti alussa käydä läpi uuden ryhmän kanssa yhteiset pelisäännöt, jotta juniorit itse saavat miettiä, mikä on oikein ja mikä ei, ohjaajien pienellä avustuksella tietenkin. Kun säännöt ovat selvät, pysyy toimintakin mielekkäänä ja turvallisena kaikille harrastajille. Myös uuden porukan ryhmäyttäminen on tärkeää,

sillä silloin juniorit saavat uusia ystäviä, oppivat toimimaan ryhmässä, auttavat ja kannustavat ryhmäläisiään ja innoissaan kertovat koulussakin kavereille, kuinka hieno harrastus heillä on. Yhteen hiileen puhaltaminen on Taekwon-Do Tornion tavamerkki, joka opetetaan seuramme junioreille ihan alusta asti.

Taekwon-Do Tornion junioritoiminta on vakiinnuttanut asemansa Tornion junioritoimintaa tarjoavien urheiluseurojen joukossa. Kaikki seuran junioriohjaajat ovat käyneet junioriohjaajakoulutuksen ja ovat aina valmiita kehittämään toimintaa entistä paremmaksi. Peruskurssille on tulijoita joka syksy ja uusista kursseista kysellään ja soitellaan pitkin vuotta. Taekwon-Do on aina ollut hyvässä maineessa Torniossa, ja junioritoiminnan myötä se on levinnyt lasten mukana kouluihin ja harrastuksiin, joissa se näkyy muun muassa hyvänä kehonhallintana ja motorisina taitoina, hyvänä käytöksenä, kärsivällisyytenä sekä periksi antamattomuutena arjen eri tilanteissa.

Seuran tulevaisuuden suunnitelmiin kuuluvat muun muassa oman a-junioriryhmän perustaminen, mahdollinen sinetiseurahanke sekä alle kouluikäisille suunnattu toiminnallinen Taekwon-Do leikkikoulu. Lapsissa ja nuorissa on Taekwon-Don tulevaisuus. Näin ollen vastuu on suuri, mutta tuntuu sitäkin palkitsevammalta. Puhalletaan siis yhteen hiileen ja kasvatetaan junioreistamme Taekwon-Don ilon ja palon omaavia tulevaisuuden tekijöitä.

Elias

Rundgren 11 v



1. Vyöarvo: 9 Gup
2. Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa? Vuoden
3. Mikä on kivointa harjoituksissa? Mukavat leikit. Olen saanut uusia kavereita ja olen oppinut uusia hienoja liikkeitä.
4. Miten aloitit harrastamaan Taekwon-Doa? Aloitin, koska kaveri suositteli aloittamaan ja kertoi, että harjoituksissa on kivaa. Harjoituksissa tulee aina kova hiki ja siellä on kivaa.

Samuel

Öfverberg 11 v



1. 1 Gup
2. 5 vuotta
3. Kivointa ja hauskinta on ottelu ja spesiaalitekniikat.
4. Kuulin Taekwon-Dosta kaverilta ja päätin eskarissa, että kun täytän seitsemän, menen heti treeneihin. Tarkoituksena olisi mennä dan-kokeeseen kun täytän 13 vuotta syksyllä 2015, ja haaveenani on jonakin päivänä päästä maajoukkueeseen.

Haaveenani

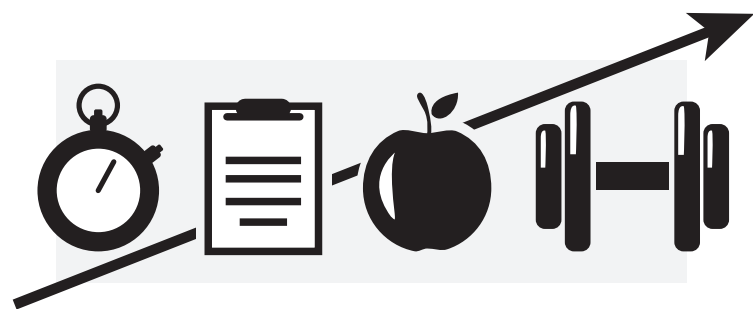
on jonakin päivänä päästä maajoukkueeseen.

Leevi

Uusitalo 10 v



1. 6 Gup
2. 2 vuotta
3. Pidän liikesarjoista eniten.
4. Päätettin kaverin kanssa yhdessä tulla alkeiskurssille.



Kohti huippukuntoa

Taekwon-Do Lifen uusi juttusarja Kohti huippukuntoa pyrkii käynnistämään uuden ajattelutavan niille, joilla on haaveena saada oma treeni maajoukkue- ja eliittiturheilutasolle. Juttusarjan tavoitteena on saada treenijattelua entistä ammattimaisempaan ja kehittävämpään suuntaan.

TEKSTI: ARTO ALA-HÄIVÄLÄ

Treenikaudesta palautuminen

Viime numerossa esiteltiin kisakauden harjoittelun lineaarinen jaksottaminen, ja se jaettiin kahdeksaan lohkokoon, joista viimeinen on palautuminen. Tällä kertaa tutkiskellaan tarkemmin kisakauden päättävää lohkoa eli palautumista.

Tulevan kauden päättävänä ovat ensi vuoden toukokuun lopulla järjestettävät MM-kilpailut, ja sitä ennen on muutamia muita kisoja, jotka ovat kaikki osa päättävää valmistautumista. Aloitetaan valmistautumislohkojen loppupäästä olettaen, että mallia on seurattu tähän saakka ja ollaan kahdeksannessa lohossa eli palautumisvaiheessa. Palautuminen tarkoittaa urheilijalle kevyttä harjoittelua.

Tässä lohossa harjoitellaan pienellä intensiteetillä, jotta keho pääsee palautumaan kunnolla. Suurin painotus on hapenottokykyyn liittyvissä lajeissa, kuten lenkkeilyssä, pyöräilyssä,

pallopeleissä tai vaikkapa uinnissa. Hapenottokyvyn parantaminen vie aikaa, ja mitä parempi hapenottokyky on, sitä vaikeampi sitä on parantaa.

Vaikka palautumisvaiheessa keskitytään hapenottokyvyn parantamiseen, on myös tärkeää, ettei saavutettu lihasmassa häviä, ja sen vuoksi on suositeltavaa liittää kuntosaliharjoittelua hapenottokykytreenin lomaan. Notkeuden ylläpitoon käyvät mainiosti Taekwon-Do -harjoitukset, joissa keskitytään peruspotkuihin.

Arto Ala-Häivälä on 5.Danin musta vyö ja Ruotsin maajoukkueen apulaisvalmentaja. Hänellä on takanaan pitkä kilpaura, jonka aikana hän on saavuttanut useita EM- ja MM-mitaleita niin ottelusta kuin liikesarjoistakin. Kysymyksiä voi lähettää osoitteeseen info@soder-malmtkd.se

Esimerkki palautumislohkon harjoituksista:

Lohko 8 – Palautuminen
Kesto 10–12 viikkoa, esimerkkiviikko

MA



Lenkkeily

40–60 minuuttia, noin 75–80 prosentin teholla maksimisykkeestä

TI



Kuntosali

yksi liike jokaiselle ylävartalon lihasryhmälle, 13–15 toistoa. Yksi liike, jossa treenataan räjähtävää voimaa, esimerkiksi rinnalle veto 4–6 toistoa.

TO



Taekwon-Do

60 min, peruspotkuja

LA



Kuntosali

yksi liike jokaiselle alavartalon lihasryhmälle, 13–15 toistoa. Yksi liike, jolla treenataan räjähtävää voimaa, esimerkiksi vauhtipunnerrus 4–6 toistoa.

Jukan tekniikkapaja

KÄSIEN TEHTÄVÄ SIVUPOTKUISSA



TEKSTI JA KUVAT: JUKKA AHOLA

KUVISSA: LIISI IDRISSE, MIRKA SALI JA JENNI PELTONIEMI

Väriävöiden liikesarjoja opetellessa tulee vastaan useita sivupotkuja. Niissä opettaja ensimmäiseksi huomauttaa, että etukäden löynnin tulee tulla valmiiksi samanaikaisesti potkun kanssa. Hän korjaa käden korkeutta niin, ettei käsi makaa laiskasti reiden päällä. Oppilaalla herää kysymys, miksi näin tehdään, kun potku ylettyy pitemmälle kuin lyönti. Ensyklopediassa tämä on selitetty toissijaisena hyökkäyksenä tilanteissa, joissa sivupotku ei onnistu suunnitelmien mukaan.

Välillä näkee myös variaatioita, joissa lyönti tulee ikään kuin sivunyrkillä, ja tämä lienee perinnettä edesmenneen suurmestari Park Jung Taen esimerkistä. Todellisuudessa lyönti pitäisi tulla suoraan, kuten horisontaalisessa löynnissä, eikä sivunyrkillä kiertäen, kuten veitsikäsilyönissä. Käden ojen-

nuksella voi olla merkitystä myös tasapainon hallinnassa, kun yritetään kompensoida yläruumiin vastaliikettä jalan ojennuksen suhteen.

Mustien vöiden liikesarjoissa tulee paljon poikkeuksia tähän väriyöliikesarjoista opittuun rutiiniin. Yllättävintä on, että sivupotkuja esiintyy 18 liikesarjassa kaikista 24:stä, joten ennen pitkää lonkkaa tulee varmasti kolottamaan jokaisella Taekwon-Don elämäntyylin valinneella. Sivupotkun hallitseminen vaatii lihasvoimaa, notkeutta ja tasapainoa samanaikaisesti.

Taulukossa on listattu liikesarjoista niiden liikkeen numerot, joissa sivupotku esiintyy milloin missäkin toiminnossa. Hyppysivupotkut ja eräät sivupotkun tyylliset variaatiot on jätetty pois taulukosta. Eräät käsien tehtävät ovat itsestään selviä, kuten suojaustorjunta (daebi makgi), joka varmistaa yläruumiin suojauksen sivupotkun aikana. Käsien vetäminen vastakkaiseen suuntaan sivupotkun aikana voidaan tulkita otteesta irrottautumiseksi, ja käsien pitäminen potkua edeltäneen tekniikan mukaisesti varmistaa, että edellinen torjuttu hyökkäys ei tule uudelleen takaisin samaan maaliin.

Käsien vetäminen rinnan eteen sivupotkun aikana aiheuttaa sivuliikkeen potkun suuntaan nähden ja vaikeuttaa tasapainon hallintaa. On vaikea ymmärtää, miksi potkun suoritus tehdään tahallaan aikaisempaa vaikeammaksi ilman syytä.

Kuvasarjassa olevassa esimerkissä on yksi mahdollinen sovellus tähän tilanteeseen. Toisesta vastustajasta haetaan tasapainoa ja samalla hänet tuodaan niin lähelle, etteivät suorat löynnit ole mahdollisia. Samalla hyökätään sivupotkulla toista lähestyvää vastustajaa vastaan.

	Nopunde Jirugi	Palmok Daebi Makgi (*s = sonkal)	Käsien veto vas- takkaiseen suuntaan	Käsien pito kuten edellisessä liikkeessä	Käsien veto rinnan eteen
WON-HYO	8, 26				
YUL-GOK	23, 26				
JOONG-GUN	22, 25				
HWA-RANG			12		
CHOONG-MOO	7, 25, 26				
KWANG-GAE				14, 18	
GE-BAEK			16		
EUI-AM			11, 24		
CHOONG-JANG			23		
JUCHE				5, 17	7, 19
SAM-IL		18 (*s), 23			
YOO-SIN		56, 59			
CHOI-YONG		35, 42	14, 19		
YONG-GAE					28, 35
UL-JI				12	
MOON-MOO	2, 3, 11, 12	50, 53			
SO-SAN				10, 14, 63, 69	
SE-JONG	3				



KANSALLINEN KEVÄTLEIRI 3.-4.5.2014

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n kansallinen kevätleiri kokosi jälleen kevätkauden päätteeksi harrastajia ympäri Suomen harjoittelemaan yhdessä Varalan Urheiluopistolle Tampereelle.

TEKSTI: PAULIINA HIETANIEMI
KUVAT: LASSE KUUSISTO

Kevätleirille oli kutsuttu useita suomalaisia sabumnimeja opettamaan Taekwon-Don eri osa-alueita. Monen mielestä kansallisen leirin parasta antia ovat yhdessäolo ja toisten seurojen jäsenien tapaaminen. Tietysti leirin tärkeä tehtävä on myös jakaa lajin teknistä tietämystä kansallisella tasolla seurojen välillä. Leirin suurin anti syntyiikin usean opettajan muodostamasta kokonaisuudesta.

Harrastajat kiittelivätkin leirin vetäjäkaartia viikonlopun jälkeen. On upeaa nähdä, kuinka valtava määrä osaamista opettaja-arvoillamme on. Tämän osaamisen jakaminen kansallisella tasolla on mielestäni erittäin tärkeää, sillä näin koko Suomen ITF Taekwon-Do nousee jatkuvasti entistä korkeammalle tasolle.

Omasta mielestäni mielenkiintoisin harjoitus oli sunnuntain potkutreeni. Harjoituksessa keskityttiin potkujen tekniseen toteutukseen eli siihen, mikä itse potkuissa ja niiden toteutuksessa on tärkeää. Taekwon-Do on potkulaji, mutta koen, että potkujen opetusta voitaisiin kehittää vielä nykyistä paremmaksi. Eri potkujen teknisissä toteuttamistavoissa tuntuu olevan myös kansainvälisesti eriaviä mielipiteitä, ja monet opettajat ovat tahoillaan miettineet potkujen opettamista ja kiteyttäneet ajatuksiaan niiden tekemisestä itselle tärkeiksi punaisiksi langoiksi.

Olen usein kaivannut opettajien välistä keskustelua potkujen toteutustavoista kansallisella tasolla. Kyseisestä potkutreenistä

teki mielenkiintoisen *Sahyun Thierry Meyour* sekä *Sabum Jori Aaltonen*, jotka opettivat potkuja mielenkiintoisella tavalla keskustelemaan sävyyn. Molemmat toivat omia ajatuksiaan kaikkien kuultaviksi vertaillen ajatustapojen eroja opettaessaan. Mielenkiintoisinta oli se, että erilaisten ajatusten taustalta löytyi kuitenkin yhteinen punainen lanka. Se miten asiat selitettiin, saattoi erota opettajien välillä huomattavasti, vaikka lopulta itse asia oli täysin sama. Tällainen keskusteleva opettaminen antaa todennäköisesti myös meille opettaja-asteen vyöarvoille uusia näkökulmia.

Mielenkiintoisen lisän harjoittelun monipuolistamiseen toi *Sabum Olli Leino*, joka opasti leirin viimeisessä harjoituksessa harrastajia plyometriikan saloihin. Harjoituksesta saatiin uusia ideoita kesäharjoitteluun sekä muutenkin Taekwon-Don lajiharjoittelua tukevaan fysiikkaharjoitteluun. Treeni antoiikin vastauksia usein kuultuihin kysymyksiin: kuinka saisin hyppypotkuni nykyistä näyttävämmäksi ja korkeammaksi sekä kuinka voisin olla nykyistä nopeampi esimerkiksi ottelutreeneissä.

Harjoitusten lisäksi harrastajat pääsivät kuuntelemaan Taekwon-Don etiketti- ja protokollaluentoa. Lauantai-iltana mustat vyöt ja liiton hallituksen jäsenet viettivät yhdessä iltaa Varalan rantasaunalla.

Leiriviikonloppu tarjosi varmasti kaikille harrastajille mielenkiintoista nähtävää, kuultavaa ja kokeiltavaa. Nyt ei auta muu kuin jäädä innolla odottamaan seuraavaa kansallista leiriä. Toivottavasti nähdään siellä!



Samppa Mäkinen

25.2.1986 - 20.4.2014

Tampereen Taekwon-Do seuran harrastaja Samppa Mäkinen, 2.Dan, menehtyi pääsiäisenä Jämijärven lentokoneonnettomuudessa. Samppa muistetaan ystävällisenä, rentona jalat maassa -tyyppinä, joka eli täysillä ja nautti elämästä. Elämänhaluista Samppaa jää kaipaamaan moni Taekwon-Don harrastaja.

Suomen ITF Taekwon-Do -liitto ottaa osaa Sampan omaisten, ystävien ja treenikavereiden suureen suruun. Pyysimme paria Sampan ystävää jakamaan muistoja miehestä.

”Tutustuin Samppaan vuoden 2005 tienoilla. Kävin Vammalasta Tampereella sparrailemassa, ja kuljettiin yhtä matkaa. Samppa oli aloittanut Taekwon-Don Tampereella, koska halusi tutustua uusiin ihmisiin Vammalan rajojen ulkopuolella laajentaakseen ystäväpiiriään.

Lääkäriopinnoistaan mies totesi kerran, että onhan tuota opiskeltavaa, mutta yksiäkään opiskelijabileitä ei jätetä väliin koulun takia. Samalta kurssilta valmistuneen avovaimoni Anja Kärjen mukaan samppamainen hälläväliä-asenne tarkoittaa sitä, että työt hoidetaan kunnolla, mutta turhasta ei stressata.

Samppa viihtyi porukassa ja tuntui olevan aina hyvällä tuulella. Hän nautti itsensä haastamisesta ja kävi maajoukkueryhmän leireillä sparraamassa, vaikkei maajoukkuepaikkaa hakenutkaan. Etenkin kisareissuilta ja illanvietoista Samppa muistetaan velmuilijana, jonka suupielä oli aina pikku virneessä.

Olen onnekas, kun sain tuntea Sampan. Mutta myös moni muu olisi voinut kirjoittaa tämän muistokirjoituksen – kenties jopa melko lailla vastaavan, sillä Sampalla oli paljon ystäviä Taekwon-Don parissa. Kun suru jossain vaiheessa väistyy, tullaan Samppaa varmasti vielä monet kerrat muistelemaan hymyissä suin. Tuota velmua.”

Ismo Mäkinen 4.Dan

”Läheisen ihmisen kuolema pysäyttää. Se muistuttaa elämään tässä ja nyt, olemaan läsnä ja arvostamaan ystävyyttä. Sanotaan, että kuolleista ei saa puhua pahaa. Sampan kanssa tätä sääntöä ei tarvitse muistaa, sillä pahaa sanottavaa ei ole. Samppa oli avoin, reilu ja luotettava – kaikin puolin paras mahdollinen ystävä, jota itselleen saattaa toivoa.

Keskustelin Sampan kanssa viimeisen kerran elämän laadusta. Sampan mukaan elämän laatu ja mielekkäiden, kiinnostavien asioiden tekeminen on elämässä tärkeintä. Samppa seisojien sanojensa takana loppuun asti. Itse muistan keskustelumme nyt ja aina.

Vähän tarvitsee ihminen täällä eikä sitäkään kauan. Myöhäinen kiitos jokaisesta hetkestä.”

Aleksi Sarkkinen 2.Dan



Kaikkien aikojen merkkihenkilöitä

Taekwon-Do Lifen uusi palsta esittelee vuosien varsilta vaikuttavia hahmoja, joilla on ollut suuri merkitys siinä, mitä ITF Taekwon-Do on nykyään Suomessa.

Vesa Pitsinki

Suomen ITF Taekwon-Don ja Oulun ITF Taekwon-Don puheenjohtajana 90-luvun alussa toiminut Vesa Pitsinki, 2. Dan, on aktiivisen järjestötoiminnan lisäksi kilpaillut menestyksekkäästi myös kansainvälisesti.

Vesa Pitsinki, 2. Dan, aloitti Taekwon-Don syksyllä 1987 juuri kun laji oli rantautunut Ouluun. Hän osallistui Oulun kaikkien aikojen ensimmäiselle Taekwon-Don alkeiskurssille, jota veti pohjoiseen muuttanut *Kimmo Mäkelä*.

”Väriyvyöllä meni neljä vuotta. Ykkösellä olin suunnilleen sen minimiajan, sillä tein ykkösen ja kakkosen melkein peräkkäin. Sen jälkeen en olekaan saanut aikaiseksi kolmosta”, kertoo Pitsinki.

Nyt Vesa Pitsinki sanoo olevansa lajin puitteissa eläkeläinen, mutta on aikaisemmin toiminut miltei kaikilla lajin ja järjestötoiminnan aloilla.

”Aktiivivuosinani olin ehdottomasti ensin ottelija, sen jälkeen järjestöjyvä ja vasta sitten valmentaja. Ottelin kilpailuissa ja taisin olla maajoukkueessa myös joukkuelikesarjassa. Siihen aikaan ei ollut rahaa lähettää kuin se minimimäärä ihmisiä maailmalle, ja kaikkien piti täyttää monta roolia”, Pitsinki muistelee.

Vesa Pitsinki kilpaili aktiivisesti usean vuoden ajan, eikä kisauran tärkeintä meriittiä tarvitse kauaa miettiä.

”Voitin viiden-kuuden vuoden ajan peräkkäin SM-kisoissa kultaa.”

Kotimaassa ansaittujen voittojen lisäksi Pitsingillä on EM-kulta joukkuemuruskauksesta.

Pitsingin järjestöura alkoi samalla tavalla kuin kisaura: vauhdilla ja kovalla volyymillä. Hän oli mukana heti syksyllä 1987 ensimmäisessä Oulun ITF Taekwon-Do -seuran hallituksessa, ja muutaman vuoden kuluttua myös liiton hallituksessa.

”Sitten meni taas muutama vuosi ja olin sekä Oulun seurassa että Suomen liitossa yhtä aikaa puheenjohtajana.”

Pitsinki toimi järjestöaktiivina kymmenisen vuotta, kunnes vuonna 1996 lopetti sekä kilpailu- että järjestötoiminnan.

”Piti ruveta ajattelemaan työelämää ja tienamaan rahaa. Lisäksi jotenkin mitta tuli täyteen varsinkin järjestötoimintaa, kun

siinä tulee tehtyä satoja tunteja vuodessa palkatonta työtä, eikä vastineeksi saa kuin parempia neuvoja ja arvosteluja.”

Lyötyään pillit pussiin Pitsinki jatkoi muutaman vuoden ajan opettajana vasta perustetulla Oulun yliopiston peruskursseilla.

”Vuonna 1996 toteutin pitkän haaveeni. Olin 15-vuotiaasta asti harrastanut lajia, missä on aina punnitukset, ja sitten kun lopetin kilpauran vuonna 1996, sain alkaa käydä punttisalilla ja syödä.”

Vaikka Vesa Pitsinki ei ole laittanut pukua päälleen 15 vuoteen, tapaa hän yhä vanhoja Taekwon-Do -kavereitaan säännöllisesti.

”Viimeisen 15 vuoden ajan minun ja Taekwon-Don välinen suhde on ollut sitä, että käymme vanhojen kavereiden kanssa sunnuntaisin kämmimässä nyrkkeilyhanskat kädessä varovasti ja välillä vähän kovempaa. Käyn yhä katsomassa Taekwon-Do -kisoja, olen käynyt muun muassa Oulussa, Torniossa ja Tampereella. Lisäksi seuraan lajia netistä ja luen kaikki lehdet. Kyllä se siellä takaraivossa on varmaan loppuelämän.”



kuos
ma
nen

Taekwon-DoLife
kuosmanen.life@gmail.com



Kesä kolkuttelee jälleen ovella, ja samalla on aika kurkata Taekwon-Do-seurapiirien elämään. Aloitetaan kihlajaisuutisilla, jotka tulevat tällä kertaa Espoosta. *Joonas Heikkinen* ja *Pauliina Hattukangas* kihloutuivat ystävänä. Kuosmasen korviin kantautuneiden tietojen mukaan Joonas oli polvistunut, ja Pauliina oli pari kyyneltäkin tirauttanut. Seuraavaksi odotellaan hääkellojen kuminaa, jota saadaan kuunnella kesällä useampaankin kertaan.

Vanhalla Kuosmasella riittää kesällä juhlimista neljän häiden verran, sillä ensin matka suuntautuu Rovaniemelle, jossa Englannista palannut *Jouni Heikkinen* ja *Jutta Jakkila* tanssivat häitään heinäkuussa. Pari viikkoa myöhemmin Oulussa juhlistetaan puolestaan tämän erinomaisen lehden päätoimittajan *Inka Pyykkösen* ja *Karim Khanjin* häitä. Hääkutsun mukana tipahti myös muuttokortti, sillä pari on muuttanut hiljattain Helsinkiin. Hääjuhlat jatkuvat loppukesästä, kun Haukiputtaan *Jirugin Hanne-Kaisa Honkanen* käy vihille toistaiseksi tuntemattoman muskelimiehen kanssa. Häämatkan jälkeen tulevan rouva Kasken muuttoauto suuntaa nokkansa kohti Rovaniemeä. Elokuussa häitään juhlii puolestaan helsinkiläistynyt *Hanna-Mari Seppälä*, joka vihitään poliisina työskentelevän *Mikan* kanssa. Onnittelut kaikille pareille jo tässä vaiheessa!

Hääuutisten lisäksi myös vauvauutisia on kiirinyt Kuosmasen korviin. Huhtikuun alussa tamperelaiselle *Pia Koivuselle* syntyi toinen lapsi, ja tällä kertaa tuli tyttö. Toukokuussa puolestaan espoolaisen *Antti Rintasen* perheeseen syntyi esikoispoika. Onnittelut molempiin perheisiin! Lisää vauvauutisia on odotettavissa kesällä, kun *Teppo* ja *Veera Häyrysen* perheeseen on tulossa toinen lapsi. *Tiia Kiviranta* ja *Joonas Helassalo* puolestaan odottavat esikoistaan syntyväksi syksyllä. Voimia ja jaksamista odotukseen!

MTV:llä keväällä esitetyssä Nymfit-sarjassa tarkkanäköisimmät saattoivat bongata tutut kasvot kun Tampereella Taekwon-Don aloittanut *Antti Lang* vilahti sarjassa. Antti otti kyllä jaksossa pahasti pataansa, joten olisivat kohan Taekwon-Do-taidot ruostuneet...?

Tässä olivat tältä erää Kuosmasen korviin kantautuneet seurapiirijuorut. Mikäli mielestäsi jotakin jäi paljastamatta ja haluat tehdä ilmiannon, laita rohkeasti sähköpostia lehden toimitukseen. Kaikki juorut julkaistaan lähes sataprosenttisen varmasti!

Rentoa ja aurinkoista kesää kaikille!



Lifen kotitreenivinkki-palstalla harrastajat jakavat omia vinkkejään kotona treenaamiseen.

TEKSTI JA KUVAT:
SINI VETELÄINEN

Asentojen harjoittelua kotona teipin avulla

Jokaisella Taekwon-Do -harjoittelijalla on yksilölliset TKD-asennot pituutensa mukaan. Gunnun ja niunja sogi ovat asentoja, joita aletaan harjoitella jo peruskurssilla. Näin voit harjoitella molempia asentoja itenäisesti kotona.

Käytä asentojen harjoittelussa apuna maalarinteippiä, jolla teet lattiaan kuvioksi roomalaisen ykkösen. Mittaa pituus gunnun sogin määreiden mukaisesti: sekä etu- että takajalan varpaat koskettavat vaakaviivoja, jolloin saat oikean pituuden. Gunnun sogin leveys on yksi hartianmitta molempien jalkaterien keskiosista mitattuna, joten mittaa vaakateipit sen mukaisesti.

Niunja sogia voit harjoitella samalla kuviolla: takajalan kantapää jää alimmaisen vaakateipin sisäpuolelle (jalkaterä 15 asteen kulmassa sisäänpäin) ja etujalan varpaat ovat ylemmän vaakateipin sisäpuolella 15 astetta kulkusuunnasta sisäänpäin. Niunja sogin leveyden (2,5 cm) saa mitattua, kun asettaa takajalan kantapään pystyteipin ulkoreunaan ja kääntää etujalan varpaita 15 astetta sisäänpäin.

Harjoittele molempia asentoja narani sogista viivoja hyödyntäen.



Nippelitietonurkkaus

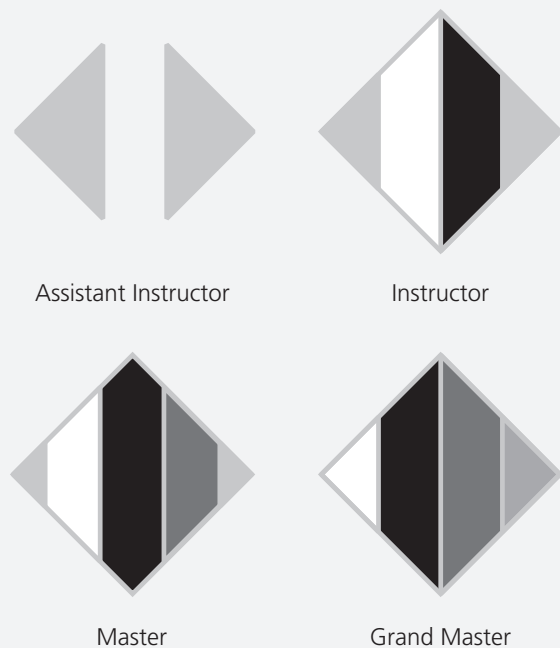
Nippelitietonurkkaus on värivöille suunnattu palsta. Täällä jaetaan tietoa, jonka kaikki mustat vyöt tietävät. Tätä palstaa lukemalla tulet tietämään enemmän ja olemaan nippelitiedon mestari!

Ensyklopedian sivuja selaillessa tulee vastaan kummallisia salmiakinmuotoisia merkkejä, joita ei treeneissä näe. Kyseessä ovat vyöarvoa ja asemaa ilmaisevat merkit, joita ei Suomessa enää käytetä.

ITF on poistanut merkit käytöstä siitä syystä, että ne muistuttavat liikaa armeijan tapaa merkata sotilasarvot.

Suomessa esimerkiksi mestari *Thierry Meyour* sekä *sabumnim Ismo Kukkonen* ovat käyttäneet niitä 2000-luvun alussa, mutta sittemmin luopuneet merkien käytöstä.

Artikkelia varten on haastateltu mestari *Thierry Meyouria*.



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

Kansallisissa vyökokeissa toimittiin yleensä englanniksi, ja siis myös kokeilaiden tuli varautua myös englanninkieliseen teoriakyselyyn.

”Figret Güler puhui tietysti englantia. Muistan myös, että jotkut taisivat kommunikoida hänen kanssaan ruotsiksi, sillä hän asui Ruotsissa. Suomalainen komentaja puhui aina sujuvaa koreaa, mutta Gülerin kanssa toimittiin englanniksi”, Holler kertoo.

Kansallisten vyökokeiden perinne alkoi hiipua pikkuhiljaa 2000-luvun alkupuolella samaan aikaan, kun Fikret Güler luopui tehtävistään Suomessa. Suomalaisen harrastajien joukossa oli tuolloin jo opettaja-arvon mustia vöitä, joten mustan vyön kokeet voitiin järjestää omin voimin.

Suomen ITF Taekwon-Do -liiton ensimmäinen vyökoevaustaava oli *sabumnim Jukka Nyman*, mutta Dan-kokeita veti myös tuolloinen *sabumnim Marko Lieke*. Alkuun kaikista vyökokeista tehtiin kansallisia, mutta pikkuhiljaa seurat alkoivat järjestää omia mustien vöiden kokeita.

”Vaikea sanoa missä vaiheessa siirryttiin kansallisista vyökokeista pois, sillä se alkoi hyvin paikallisesti”, sanoo Holler.

Michael Hollerin mukaan kansallisten dan-kokeiden perinne on edelleen näkyvillä, sillä esimerkiksi vielä viime vuosina on järjestetty suuria vyökokeita, joihin on osallistunut kokeilaita ympäri maata. Eroa entiseen on vain se, että nyt useimmilla kokeilailla on mahdollisuus valita, käydäkö kansallinen vyökoe vai sitä pienempi seurakoe.

Vuodenpalkitut 2013

VUODEN KILPAILIJA

Pauliina Hietaniemi
Tampereen Taekwon-Do seura

Voitti aikuisten MM-kilpailuissa kultaa -50 kg ottelussa, pronssia IV-VI dan liikesarjoissa sekä EM-hopeaa liikesarjoissa III dan.

VUODEN JUNIORI

Nita Mettinen
Tampereen Taekwon-Do seura

Voitti junioreiden I dan liikesarjoissa kultaa EM-kilpailuissa.

VUODEN VALMENTAJA

Jari Hietaniemi
Tampereen Taekwon-Do seura

On toiminut Pauliina Hietaniemen henkilökohtaisena valmentajana jo vuosia hyvällä menestyksellä.

VUODEN TUOMARI

Lasse Kuusisto
Tampereen Taekwon-Do seura / Sastamalan Taekwon-Do seura

Saavuttanut luottotuomarin aseman kansainvälisissä arvokilpailuissa.

VUODEN VAIKUTTAJA

Heli Karjalainen
Tampereen Taekwon-Do seura / Tampereen yliopiston Taekwon-Do.

Toimi menestyksekkäästi liiton puheenjohtajana neljä vuotta, lisäksi perusti uuden seuran Tampereen yliopistolle.



VUODEN TAPAHTUMA

Legends seminars / Black Eagle Taekwon-Do Tampere

Black Eagle Tampere on järjestänyt useamman vuoden laadukkaita seminaareja tuoden lajin ehdottomia huippuvalmentajia ja -kilpailijoita säännöllisesti Suomeen.

TAEKWON-DO-MAAJOUKKUEEN
TUKIJAT: MIGHTYFIST JA FUJI MAE
Virallinen jälleenmyyjä Suomessa: BEBUDOshop.com



Mightyfistin Dobokista on tullut uusiin Taekwon-do -hittituote. Kevyt kangas, erinomainen leikkaus sekä mahdollisuus yhdistää eri kokoiset housut ja takki ovat tehneet tästä dobokista huippukilpailijoiden suosikin Suomessa ja ulkomailla.

Fuji Mae tunnetaan hinta-laatusuhteeltaan loistavista tuotteista, jotka sopivat niin vaativaan kilpailuympäristöön kuin jokapäiväiseen harjoitteluunkin.

BEBUDOshop on molempien tuotemerkkien virallinen vähittäismyyjä Suomessa. Toimitamme kaikki tuotteet kahden viikon sisällä tilauksesta.

Tutustu verkkokauppaamme osoitteessa www.bebudoshop.com. Koodilla TKDLIFE saat 10% alennuksen tilauksestasi! Tarjous voimassa 31.09.2014 asti.



Yhteystiedot

> Aitoon Taekwon-Do

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

> Black Eagle Taekwon-Do*

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

> Espoon TKD seura

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

> Haukiputaan Jirugi

JORI-MATTI HONKANEN
jorska@luukku.com
Pursutie 5, 90940 Jääli

> 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

* Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

* Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

Haapavesi, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kuusamo, Kärsämäki, 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 toimitukseen (tkdlife@taekwon-do.fi). Näin saamme pidettyä sekä Taekwon-Do Lifen että liiton nettisivut ajantasalla! Kiitos!

> Indomitable Spirit FINLAND

MARKO GRÖNROS
Paasikiventie 8 B 6, 33230 Tampere

> ITF Helsinki

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

> Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

MILLA KAKKO
milla.kakko@tkd-jyvaskyla.net
Peräpelto 6 C 24, 40520 Jyväskylä
www.tkd-jyvaskyla.net

> Kuopion yliopiston Taekwon-Do

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

> 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 JOKELAINE
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 Ylöjärvi

TARJA KORHONEN
saija.tkd@gmail.com
Varpusentie 1 A, 39160 Julkujärvi
www.tkd-center.net

> Taekwon-Do Tornio

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

> Tampereen Taekwon-Do seura

PAULIINA HIETANIEMI
pj@taekwondo-tre.fi
PL 10, 33211 Tampere
050-5966200
www.taekwondo-tre.fi

> Tampereen yliopiston Taekwon-Do

HELI KARJALAINEN
Vainiokatu 6 B 76, 33500 Tampere

> 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

SITF:n postiosoite

Suomen ITF Taekwon-Do ry,
Radiokatu 20, FIN-00093 Valo

Yhteystiedot | Valo

Lajipalvelutoimisto / Radiokatu 20, 00240 Helsinki
lajipalvelut@valo.fi
09-3481 2005

Yhteystiedot | SITF

SITF hallitus: hallitus@taekwon-do.fi
Puheenjohtaja mestari Thierry Meyour: pj@taekwon-do.fi, puh. 044 272 3755
Varapuheenjohtaja Pauliina Hietaniemi: vpj@taekwon-do.fi, puh. 040 579 7278
Sihteeri Tanja Kangasniemi: sihteeri@taekwon-do.fi, puh. 050 462 7109
Rahastonhoitaja Inka Pyykkönen: rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, puh. 045 631 1292
SITF www-sivujen webmaster: webmaster@taekwon-do.fi
Taekwon-Do Life -lehden toimitus: tkdlife@taekwon-do.fi



Itella Green



vzilo



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland