

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2012



This is Taekwon-Do | Seuraesittelys Tampereen Taekwon-Do seura | Tactical Edge
Hyvä, paha painonveto | Junioritoiminta Suomessa: Taekwon-Do Akatemia | Henkilöesittelyssä Jukka Ahola

Puheenjohtajan palsta

Tämän syksyn vuosikokouksissa on tehty isoja päätöksiä liiton tulevaisuuden suhteen. Jo pidempään valmisteilla oleva liikuntalain muutos on pakottanut pienet lajiliitot etsimään yhteistyökumppania, jotta valtionapukelpoisuus säilyisi. Liitto kävi neuvotteluja kolme vuotta Suomen Taekwondoliiton kanssa, mutta jouduimme päättämään neuvottelut tuloksettomana. Yhteistyötä kuitenkin jatketaan muun muassa koulutusten ja junioritoiminnan osalta. Nyt edessä ovat uudet neuvottelut uuden yhteistyötahon kanssa, toivottavasti nämä neuvottelut päätyvät suotuisaan lopputulokseen ja liitolle tärkeä valtionapu saadaan turvattua.

Urheilujärjestökentässä on tämän vuoden aikana tapahtunut paljon, sillä Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Nuori Suomi ry, Kuntoliikuntaliitto ry ja Suomen Olympiakomitea ry perustivat kesäkuussa uuden järjestön nimeltä Valo ry. Lisätietoa uudesta järjestöstä löytyy valo.fi -sivuilta.

Liiton toimintaan saatiin syksyllä kolme uutta seuraa, kun *Thierry Meyour* aloitteli toimintaa Pirkkalassa, Lempäälässä ja Kangasalalla. Mikäli tarvitset apua oman seurasi toimintaan tai haaveilet oman seuran perustamisesta, ota yhteyttä liittoon, autamme mielellämme.

Liiton koulutusjärjestelmän uudistus on edennyt siihen vai-

heeseen, että ensimmäinen II tason valmentajakoulutus yhteistyössä muiden kamppailulajiliittojen kanssa alkaa helmikuussa 2013. Ensimmäiset I tason valmentajakoulutukset tullaan järjestämään myös ensi vuoden aikana. Käy lukemassa lisää liiton nettisivuilta ja muista ilmoittautua!

Junioritoiminnan osalta on kuulunut iloisia uutisia Aitoosta, sillä Aitoon seurasta tuli liittomme ensimmäinen Nuori Suomi Sinettiseura. Onnittelut seuralle hienosta suorituksesta!

Ensi vuosi näyttää tapahtumien valossa jälleen vilkkaalta. Junioritoiminnassa järjestetään II tason junioriohjaajakoulutus keväällä ja olemme jälleen mukana Suuressa Budoleirissä. Myös juniorimaajoukkutoimintaa on tarkoitus aktivoida omien leirien muodossa. Kilpa- ja huippu-urheilun saralla on jälleen tuplavuosi kun keväällä järjestetään EM-kilpailut Ruotsissa ja lokakuussa MM-kilpailut Espanjassa. Paljon muitakin tapahtumia on tulossa ja niistä voi lukea sekä liiton nettisivuilta että Facebookista.

Mukavaa joulun odotusta kaikille!

Heli Karjalainen
puheenjohtaja

Tapahtumakalenteri 2013:

TAMMIKUU	12.-13.1. 25.-27.1.	Master Willy van de Mortelin seminaari IIC	<i>Tampere</i> <i>Irlandi</i>
HELMIKUU	2.-3.2. 15.-17.2. 16.-17.2.	SM-kilpailut ja HelmiCup II tason valmentajakoulutus, I lähijakso Valtakunnallinen Kevätleiri	<i>Tampere</i> <i>Varalan urheiluopisto, Tampere</i> <i>Tornio</i>
MAALISKUU	1.-3.3. 2.-3.3. 23.3.	European Cup II tason valmentajakoulutus, II lähijakso Taekwon-Do kilpailut	<i>Sofia, Bulgaria</i> <i>Varalan urheiluopisto, Tampere</i> <i>Oulu</i>
HUHTIKUU	5.-7.4. 5.-7.4. 13.-14.4. 20.-21.4. 26.-28.4.	Oleg ja Katya Solovey seminaari II tason junioriohjaajakoulutus I osa Taekwon-Do leiri Tampere Cup II tason valmentajakoulutus, III lähijakso	<i>Tampere</i> <i>Oulu</i> <i>Tampere</i> <i>Pajulahden urheiluopisto</i>
TOUKOKUU	2.-5.5. 4.-5.5. 11.5. 25.5.	EM-kilpailut II tason junioriohjaajakoulutus II osa Dan-koe (I-V Dan) Dan-koe (I-III Dan)	<i>Ruotsi</i> <i>Tampere</i> <i>Oulu</i>
KESÄKUU	7.-11.6.	Suuri Budoleiri	<i>Varala</i>

태권도

Taekwon-Do Life 2/2012
Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti
Päätoimittaja Inka Pyykkönen Taittaja Kirsi Ervasti Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry. Painos 1100 kpl Paino Erweko Oy Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2 Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 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, 00093 SLU
Taneli Tiilikainen, 09-34813135
taneli.tiilikainen@slu.fi

Kiitokset
Pauliina Hietaniemi, Milla Kakko, Heli Karjalainen, Tarja Korhonen, Olli Leino, Kelvin Liew, Thierry Meyour, Matti Miinala, Minna Minkkinen, Laura Nikkola-Kuusisto, Sanna Rantasaari, Esa Salminen, Janne Vuononvirta

Kansikuvassa 2/12:
Brightonissa järjestetyissä World Cupin kisoissa oli hurjasti vilskettä, kun kisoja käytiin kymmenellä tatamilla.

Kuva: Inka Pyykkönen

Pääkirjoitus

Yllättävän kova kilpajuoksu

”Ei minulla muuten olisi mitään kiirettä, mutta kun nuo alemmat menee kohta ohi, niin on pakko mennä vyökokeeseen.” Kuulos- taako tutulta? Aivan varmasti.

Onhan se tietysti ikävää, kun kaveri siirtyy riveissä vasem- malta puolelta oikealle. Se on samalla kuitenkin testi, jossa mita- taan kärsivällisyyttä.

Väriwyöllä on helppoa yletä nopeasti. Kahdella oppilasas- teella ylenemisessä piilee kuitenkin se vaara, että liikesarjoista oppii kunnolla vain puolet, kun loput jäävät niin sanotuiksi väli- liikesarjoiksi. Samankaltainen vaara vaanii myös mustalla wyöllä. Apuopettaja-asteella tulee kullakin vyöarvolla kolme uutta liike- sarjaa, jotka ehtii hädin tuskin oppia minimiajassa.

Mitä sitten, vaikka se pari vuotta myöhemmin aloittanut ka- veri porhaltaisi hetkellisesti ohi? Pieni nöyryys ei tapa ketään, ja lisäkärsivällisyys on vain hyvästä. Eikä kukaan voi juosta kaikkia vyöarvoja läpi, sillä jokaisen on pakko pysähtyä jossain vaiheessa.

Minä olin ensimmäisellä Danilla neljä vuotta, mikä ei toki ole kovin pitkä aika. Mutta se on yli kaksi kertaa minimiajan ja voin kertoa, että sen neljän vuoden aikana minut ohitti moni. Todella moni. Minulla ei kuitenkaan ollut pakonomaista tarvetta mennä vyökokeeseen, sillä en tuntenut olevani valmis siihen vas- tuuseen, mitä toinen Dan tuo. Sillä, että jostakin tuli yhtäkkiä minua ylempi, ei ollut väliä. Lopulta ne minut ohittaneet ihmiset ottivat sen tauon toisella Danilla, kun minulle riitti vain puoli- toista kertaa minimiaika ja suhasin ohitse, henkisesti valmistau- tuneena seuraavalle vyöarvolle.

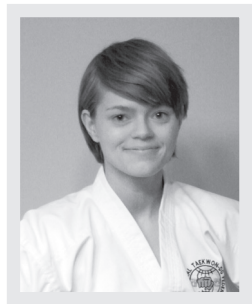
Tässä lehdessä kerrotaan kahdesta kärsivällisestä ja lajille uskollisesta harrastajasta: *Milla Kakko* kertoo kolumnissaan kan- taneensa ensimmäisen asteen mustaa vyötä kokonaiset kymme- nen vuotta, henkilöesittelyssä oleva *Jukka Ahola* taas oli kolman- nella Danilla 15 vuotta!

Mitä hienoa siinä sitten on, että pysyy samalla vyöarvolla pitkään? Toki se antaa mahdollisuuden koluta omat liikesarjansa ja tekniikkansa useaan otteeseen, mutta samalla ehtii paneutua myös muuhun kuin lajin fyysiseen puoleen: historiaan, tarinoi- hin, henkilöihin ja tietysti Do:hon. Myös työskentely seuran, lii- ton ja lajin eteen vie aikaa.

Mitä lopulta kertoo meidän lajista harrastaja, joka suorittaa mustan vyön kahdessa vuodessa?

Kärsivällisyyttä tulevaan vuoteen toivoo,

Inka



valo



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2 /12 |

2	PUHEENJOHTAJAN PALSTA ja TAPAHTUMAKALENTERI	18	HYVÄ, PAHA PAINONVETO <i>Vaikka painonveto on tuttua myös Taekwon-Don kaltaisessa painoluokkaurheilulajissa, ei siitä juuri puhuta. Life päätti lopettaa hyssyttelyn.</i>
3	PÄÄKIRJOITUS		
5	THIS IS TAEKWON-DO <i>Jouni Heikkinen 3.Dan kertoo kokemuksistaan Suurmestari Rhee Ki Han This is Taekwon-Do – DVD:n kuvauksista</i>	22	Junioritoiminta Suomessa: TAEKWON-DO AKATEMIA <i>Taekwon-Do Akatemialla on ollut omat junioriryhmänsä seuran perustamisesta lähtien. Seuran erikoisuus on pienille lapsille suunnattu seikkailu- ja kampipailukoulu.</i>
8	Seuraesittelyssä TAMPEREEN TAEKWON-DO SEURA <i>Tampereen Taekwon-Do seura perustettiin jo 70-luvulla, kun ITF Taekwon-Dosta ei ollut vielä Suomessa tietoaakaan. Seura on raivannut suomalaisille tietä muissakin asioissa, Tampereen Taekwon-Do seurasta löytyy nimittäin myös suomen ensimmäinen Mestari!</i>	24	Henkilöesittelyssä JUKKA AHOLA <i>Jukka Ahola aloitti Taekwon-Don 25 vuotta sitten, ja sen jälkeen hän on harrastanut paitsi ITF Taekwon-Doa, myös WTF Taekwondoa ja tutustunut myös Karaten Katoihin. Päävamentajana Ahola on toiminut kahteen otteeseen.</i>
16	TACTICAL EDGE <i>Mark Davisin Tampereella pitämä itsepuolustusseminaari myytiin loppuun hetkessä. Tapahtumaan osallistui kolmisenkymmentä innokasta itsepuolustustajaa.</i>	28	TIETEELLISIÄ TUTKIMUKSIA TAEKWON-DOSTA
		31	YHTEYSTIEDOT

Dankoetuloksia

27.10.2012, OULU
I DAN *Taito Haataja*, Oulun ITF Taekwon-Do
Anssi Liikanen, Kuopion yliopiston Taekwon-Do
Sami Sohkanen, Vantaan ITF Taekwon-Do seura
Jenita Udd (jr.), Oulun ITF Taekwon-Do

4.11.2012, TAMPERE
V DAN *Jari Hietaniemi*, Tampereen Taekwon-Do seura
III DAN *Joonas Helassalo*, Nokian Taekwon-Do seura
II DAN *Kalle Jauhoma*, Aitoon Taekwon-Do seura
I DAN *Antti Järvinen*, Tampereen Taekwon-Do seura

23.11.2012, TORNIO
III DAN *Joonas Ahokas*, Taekwon-Do Tornio
II DAN *Henni Kristo*, Taekwon-Do Tornio
I DAN *Matias Ahokas*, Taekwon-Do Tornio
Heikki Kristo, Taekwon-Do Tornio

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!



Mukana This is Taekwon-Don kuvauksissa

Jouni Heikkinen 3.Dan sai kunnian olla mukana Suurmestarin Rhee Ki Han This is Taekwon-Do –projektissa.

KUVAT: MEDIA INSIGHT

”Löysin projektin nettisivuilta ilmoituksen, missä kerrottiin tulevista kuvauksista. Liitosta riippumatta sai laittaa hakemuksia, jos halusi mukaan kuvauksiin. Laskin, että olen menossa Britteihin puuseppähommien takia, ja jos olen siellä kuvausten aikaan, voisin käydä niissä mutkan”, *Heikkinen* muistelee.

Mies askarteli myyvän videon missä näytti lajiosaamistaan. Se oli riittävän hyvä, ja 20. maaliskuuta hän lähti matkaan.

”Sain sovittua verstaalta päivämäärät niin, että ne osuivat kohdilleen. Kävin ensin verstaalla ja sitten menin kuvauksiin. Yövyimme Cambridgessä omakotitalossa, ja kuvausstudio sijaitsi noin sadan kilometrin päässä.”

Heikkinen oli mukana kuvauksissa viiden päivän ajan. Kuvauksissa oli omat haasteensa, sillä koskaan ei tiennyt mitä pitäisi treenata valmiiksi.

”Kävin aamuisin ulkona lämmittelemässä ja sitten mentiin pimeään ja kylmään koppiin seisoskelemaan ja odottelemaan hiirenhiljaa kunnes kuului: ’Junii!’”

Kaikki kuvauksiin osallistuneet asuivat samassa talossa, joten Heikkinen teki tuttavuutta useiden uusien ihmisten kanssa Suurmestarista muihin Daneihin.

”Olin selvästi porukan nuorin ja kokemattomin Taekwon-Don tiellä. Oikeastaan kaikilta muilta löytyi raidat ja aika monelta mestarin arvokin.”

Vaikka Jouni Heikkinen on haalinut liikesarjoista EM-kultaa, ei hänen liikesarjojaan DVD:llä nähdä, sillä tyyli poikkesi kuvausryhmän linjasta melko paljon.

”Kävin tekemässä yhden neljään suuntaan liikkeen näytöksi että näin minä teen, ja yritin siinäkin korjata vähän hillitymmäksi kisatekemistäni. Sen jälkeen keskustelin Suurmestari *Rheen* kanssa voimantuoton erilaisista näkemyksistä ja pääsimme ihan hyvään yhteisymmärrykseen eroista. En kuitenkaan ollut halukas muuttamaan tekemistäni lyhyessä ajassa kuvauksia varten, joten kohteliaasti ilmoitin ettei kannata kuvata liikesarjojani DVD:lle.”

Liikesarjojen sijaan Heikkinen paukutteleekin ensimmäisellä DVD:llä puulautoja, esimerkiksi kuusi puulautaa takakiertopotkulla.

”Luulin että ne puulaudat ovat ihan helppoja, kun muut olivat jo murskanneet niitä aika paljon ennen kuin oli minun vuoroni. Kun tein ensimmäisen Bandaen, ajattelin että nyt teen tyylikkään potkun. Teline vain heilahti eikä jalka mennyt läpi. En tiedä olivatko laudat yhtä kestäviä kuin meillä, mutta eivät ne mitään heppoisia olleet. Kyllä minä täysillä jouduin siihen sitten toisella kerralla potkaisemaan.”

Kokemus oli Heikkisen mukaan mielenkiintoinen.

”Lähdin sinne sillä mielellä, että ihan sama kuinka paljon tai vähän pääsen mukaan DVD:lle, kunhan saan edes yhden otoksen siitä että voin näyttää olleeni siinä mukana.”

Tyylikäs tietopaketti

This is Taekwon-Do on jotain, mitä Taekwon-Do -maailmassa on odotettu pitkään: värivoille suunnattu oppikirja. Siinä missä Ensyklopediassa esiintyvissä kuvissa tekniikoissa on virheitä, This is Taekwon-Do tarjoaa täydellisiä esimerkkejä tekniikoista. Esimerkit eivät kuitenkaan ole ihmisten tekemiä, vaan täydellisiä suorituksia esittää Suurmestari *Rhee Ki Hata* muistuttava digitaalinen hahmo.

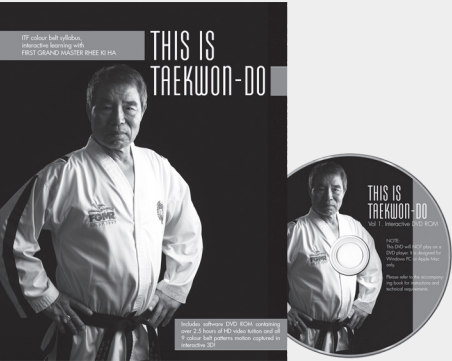
This is Taekwon-Do on kokonaisuus, joka koostuu kirjasta ja DVD:stä. Paketissa käydään läpi kaikki värivoiden liikesarjat niin ihmisten kuin digitaalisen hahmon tekeminä. Hahmon tekemisiä ovat valvoneet paitsi Suurmestari Rhee Ki Ha, myös useat hänen luotetut mestarinsa.

DVD:ssä tarjoillaan katsojan eteen kolmiulotteinen hahmo, jota voi tarkastella mistä tahansa näkökulmasta. Yksityiskohtien tarkistamiseksi tarjolla on mahdollisuus zoomata hyvin lähelle. DVD:tä katsellessaan kuulee myös oikean koreankielisen lausumisen vaikkapa liikesarjojen nimistä ja komennoista.

Liikesarjojen lisäksi paketissa käydään läpi kaikki perusasiat: hengitystekniikka, aaltoliike, tekniikoiden korkeudet ja linjat, periaatteet, voiman teoria sekä monia muita asioita. Se toimii loistavana tukena omalle harjoittelulla erityisesti väriyövaiheessa.

Ulkonäöltään paketti on miellyttävää katseltavaa. Kirjan upeiden valokuvien joukossa vilahtelee tuttuja kasvoja, sillä kirjassa on käytetty runsaasti Helsingin Yliopiston Taekwon-Do -seuran päävalmentajan *Michael Hollerin* 5.Dan ottamia henkeäsalpaavan hienoja valokuvia.

This is Taekwon-Do ei ole saman maailmanliiton alainen julkaisu, mihin Suomen ITF Taekwon-Do kuuluu. Suomessa This is Taekwon-Do –pakettia myy XLNT-sport.fi. Lisätietoa projektista: www.this-is-tkd.com





Kolumni

Lifen kolumnipaikalla puheenvuoron saa tällä kertaa yksi Taekwon-Do Akatemian konkareista, **Milla Kakko**.

Kymmenen pitkää vuotta

On syksy 1998. Seuraan itku kurkussa parhaita kavereitani treeneihin, koska en halua jäädä yksin. Uuden lajin aloittaminen pelottaa, sillä pelkään mokaavani. Tuosta on nyt jo yli 14 vuotta, joista kymmenen vuotta olen kantanut ensimmäisen asteen mustaa vyötä. Kaverit lopettivat keltaiseen vyöhön, mutta kavereina olemme pysyneet. Mikä sai minut jatkaamaan? Se on ehkä täysi mysteeri.

Hypin kaikki väriwyön vyöarvot yhdellä asteella eteenpäin lukuun ottamatta ensimmäistä koettani. Mustaan vyöhön minulta meni viisi vuotta. Taukoja on toki ollut matkan varrella: opiskelut ja sen jälkeen iltatyö. Jopa viikon tauko treeneistä tuntuu psyydessä, joten paluu salille oli taukojen aikana yhtenäni mielessä. Nykyinen työpaikkani mahdollisti sen, että voin jatkaa harrastamista. Menneen vuoden olenkin totutellut kehoni lajiin ja muistellut liikesarjoja. Treeniä paluun on tehty paljon: aamu-seitsemän treenejä vanhan treenikaverin, *Janne Vuononvirran*, kanssa. Päätin, että treenaaminen on itsestä kiinni. Treenaankin siis aamuisin Jannen kanssa ennen töitä ja käyn iltatreeneissä aina kun se on mahdollista.

Tämän vuoden joulukuussa on edessä kymppivuotissynttärät ykkösellä ja tästä olen saanut kuulla jo treeneissä. Minua opettavat entiset oppilaani ja vanhat treenikaverit ovat edenneet hurjasti. Joskus turhaudun siitä, mutta pääsääntöisesti olen ylpeä ympärilläni olevasta kovasta tasosta. Muiden motivaatio ja onnistuminen tsemppaa myös minua!

Ensi vuoden aikana tähtään 2. Daniin. Onhan se jo aikakin?

Se aika on silloin, kun minulle sopii. Mustan wyön kokeeseen mennessäni tiesin, että olen sen arvoinen. Osasin kaiken tarvittavan väärinpäin ja silmät kiinni. Tämä tavoite on myös seuraavaan kokeeseen astuessani. Vertaan itseäni muihin hyvin usein, haluan olla paras. Henkilökohtaiset tavoitteet ovat kuitenkin tärkeämpiä, sillä joku toinen osaa paremmin jotain, mitä minulla menee vuosia oppia. Säilyttääkseni motivaation asetan tavoitteita omista lähtökohdistani. Minun on tiedettävä mitä vyöarvoltani vaaditaan ja usein haluan olla vielä hitusen verran enemmän. Se että vertaan itseäni muihin, auttaa minua tiedostamaan mitä on olla hyvä.

Jos tuntuu, että on ollut liian pitkään samalla vyöarvolla, niin yleensä sitä kyllästyy esimerkiksi liikesarjoihin. Se voi olla merkki siitä, että olisi aika edetä, mutta myös paikka katsoa itseään kriittisesti. Opettajan konsultointi on tärkeää, mutta niin on myös itseopiskelu. Joskus on myönnettävä, että kehitys junnaa ja sen myöntäminen on sitä nöyryyttä, jota tämä laji vaatii. Etenemisen ja kehittymisen tulee näkyä muussakin kuin vyöarvossa. Fyysisten taitojen lisäksi vaaditaan myös henkistä kasvua.

Taekwon-Dossa olen henkilökohtaisesti yltenyt suorituksiin, joihin en olisi uskonut pystyväni. Onnistuminen palkitsee ja ruokkii motivaatiota. Treenit ovat edelleen ainoa paikka, missä osaan keskittyä vain ja ainoastaan hetkeen. Silloin arki unohtuu, kuten työpaineet tai vaikkapa kotona odottava siivous. Taekwon-Dosta saamani energia taas auttaa jaksamaan arjessa. Treeneihin meno on sitä, että olen oman elämäni supersankari. Se viimeinen silaus, viiltävä ääni wyön mennessä kiinni, muuttaa minut. Silloin nöyryys muuttuu hetkeksi ylpeydeksi.

Maailmalla tapahtuu

Uudet painosarjat

Tammikuusta alkaen otetaan käyttöön uudet ottelusäännöt. Muutoksia on useita, yksi tärkeimpiä muutoksia lienee painosarjojen kilomäärissä. Miltei kaikkia painosarjoja on muutettu, ja ensi vuodesta alkaen käytössä ovat seuraavat painosarjat:

JUNIORIT

MIEHET	NAISET
-50kg	-45kg
-56kg	-50kg
-62kg	-55kg
-68kg	-60kg
-75kg	-65kg
+75kg	+65kg

SENIORIT

MIEHET	NAISET
-57kg	-50kg
-63kg	-56kg
-70kg	-62kg
-78kg	-68kg
-85kg	-75kg
+85kg	+75kg

Uudet painosarjat olivat käytössä esimerkiksi marraskuussa Ruotsissa järjestetyssä Svea Cupissa ja ovat tammikuun alusta lähtien käytössä kaikissa ITF:n kilpailuissa.

Uudet kisäsäännöt ovat kokonaisuudessaan nähtävillä maailmanliiton nettisivuilla www.itf-tkd.org ja ne löytyvät kohdasta *Competition->Competition Rules*.

TEKSTI JA KUVAT: ESA SALMINEN

Hosinsul Taekwon-Dossa pyritään varaamaan puolentoista tunnin treeneistä ensimmäiset kolmekymmentä minuuttia alkulämmittelylle. Juniorikursilla haetaan pyykkipoikaa dobokista ja tehdään muita lajiin valmistavia harjoituksia, vähän vanhempien kanssa käytetään paitsi lajinomaisia, myös leikinomaisia harjoituksia sekaisin. Kuvissa mallia näyttävät Olli-Pekka Jortikka 1.Dan, Varpu Kurvinen 1. Dan sekä Ari Laatikainen 1. Dan.

LÄMMITTELY VINKIT



1. KATKARAPU

- ♦ Selin makuulla polvet ylös. Työnnetään jaloilla vartaloa eteenpäin.
- ♦ Viedään samalla sivulta kädet kohti varpaita, jalat pysyvät paikoillaan
- ♦ Toimii liikkuessa eteen tai taaksepäin

3. VYÖPOTKUT

- ♦ Hitaita potkuja wyön kanssa
- ♦ Toistetaan dollyo chagilla, ap chagilla ja yop chagilla kymmenen kertaa molemmilla jaloilla

4. ALKEISMATSI

- ♦ Otteluliikkumista
- ♦ Kevyellä kosketuksella pisteitä joko olkapäistä tai reisistä (mutta ei kasvoista, kuten kuvassa!)

2. YLÖSNOUSU

- ♦ Lukitaan kyynärpäät parin kanssa
- ♦ Nousta hitaasti seisomaan

5. KAHDEKSIKKO

- ♦ Hitaita kahdeksikkoja parin käsien välissä
- ♦ Toistetaan ap chagilla ja yop chagilla 5-10 kertaa per jalka



Seuraesittelyssä

TEKSTI: PAULIINA HIETANIEMI, LAURA NIKKOLA-KUUSISTO JA HELI KARJALAINEN
KUVAT: HELI KARJALAINEN



TAMPEREEN TAEKWON-DO SEURA

Usealle suomalaiselle Taekwon-Don harrastajalle Tampereen Nääshalli on leirien ja kisojen kautta tuttu paikka vuosien varrelta. Osuvaa nimeä kantava liikuntahalli toimii viikoittain kotiluolana yli 150 Tampereen Taekwon-Do seuran harrastajalle. Maan alle lajin pariin kömpii seitsemänä päivänä viikossa kaikenikäisiä ja -kokoisia harrastajia lyöntien, potkujen ja Do:n pariin.

Tampereen Taekwon-Do seura on perustettu vuonna 1979. Tuolloin ei Nääshallista ollut vielä tietoaakaan ja lajin osalta Suomessa tunnettiin vain WTF-tyylisuunta. Myös Tampereen Taekwon-Do seurassa ensimmäiset vyöarvot suoritettiin kyseisen tyyli-suunnan alla. Kun ITF Taekwon-Do saapui Suomeen 1985, tuli myös Tampereen seurasta ITF-seura.

Nykyään Tampereen Taekwon-Do seura on värikäs ja monipuolinen Taekwon-Do -seura. Yli 150 harrastajasta nuorimmat ovat iältään 6-vuotiaita, ja ikähaitaria löytyy tästä ylöspäin yli 40 vuotta. Harrastajien joukkoon mahtuu niin kuntoliikkuja, maajoukkueurheilijoita kuin pitkäaikaisia lajiaktiiveja. Harjoitukset ovat usein rankkoja ja niissä tehdään asioita tosissaan, mutta harjoituksissa kuuluu olla myös hauskaa ja harjoitusten hyvä henki kannustaa palaamaan Nääshallille kerta toisensa jälkeen. Harjoitusten vedosta vastaa yli 20-päinen opettajien ja apuopettajien joukko, joten näkemystä ja tietotaitoa pystytään harjoittelijoille tarjoamaan yllin kyllin.

Seuran pääopettajina toimivat *Marko Lieke*, 7. Dan, ja *Jori Aaltonen*, 5. Dan, jotka jakavat vastuun lajiopetuksesta. Hallinnollisten asioiden toimivuudesta vastaa seuran puheenjohtaja

Lasse Kuusisto. Seuran kansainvälisen opettaja-arvon suorittaneita pitää laskea jo kahden käden sormilla ja heistä aktiivisina opettajina seurassa toimivat *Jari Hietaniemi*, 5. Dan, *Lasse Kuusisto*, 4. Dan, *Heli Karjalainen*, 4. Dan, sekä *Pekka Varis*, 4. Dan. Seuran jäseniä ovat myöskin *Mikko Allinniemi*, 6. Dan, ja *Terhi Mikkola*, 5. Dan. Seura on historiansa aikana kasvattanut Suomen Taekwon-Don kentälle valtavan määrän toimijoita. Tämän lisäksi monien muista seuroista lähtöisin olevien harrastajien tie on johtanut Tampereelle, ja Tampereen seura on tarjonnut mahdollisuuden jatkaa harrastusta paikkakunnan vaihdoksesta huolimatta. Seura on tätä kautta saanut riveihinsä paljon vahvistusta ja aktiivisia jäseniä, joista kiitos täytyy antaa heidän kasvattajaseuroilleen.

Suurin virstanpylväs seuran kannalta saavutettiin viime vuonna, kun seuran pitkäaikaisin jäsen Marko Lieke suoritti mestarin arvon. Ensimmäisenä suomalaisena 7. Danin suorittanut Sahyunnim Lieke on nähnyt lähes koko seuran historian aina WTF-ajoista nykyhetkeen asti ja on omalla esimerkillään vaikuttanut pitkälti siihen, miksi Tampereen seuran toiminta on niin aktiivista.

Tampereella tapahtuu

Yhtenä tärkeänä avaimena seuran toiminnassa ja menestyksessä on jatkuva oppiminen. Vierailut, leirit, kisat ja muut lajin tapahtumat kartuttavat seuran jäsenten kokemusta. Sahyunnim Lieke on pääopettajana luonut Tampereen seuraan kulttuurin, joka kannustaa voimakkaasti tapahtumien järjestämiseen ja niihin

osallistumiseen. Tästä syystä Tampereella on vahva osaaminen tapahtumien järjestämisessä ja seura pyrkiikin tarjoamaan koko Suomen Taekwon-Do -harrastajille avoimia tapahtumia useamman kerran vuodessa. Seuralla on kokemusta myös kansainvälisten tapahtumien järjestämisestä, sillä seura oli Sahyunnim Liekeen johdolla järjestämässä vuoden 2004 EM-kilpailuja. Tampereen seura on myös usein yhdessä liiton tai maajoukkueen kanssa puuhaamassa ulkomaan reissuja esimerkiksi Viking Cupiin tai tänä syksynä World Cupiin. Tapahtumiin kannustetaan lähtemään mukaan oppimaan uusia asioita ja tutustumaan uusiin ihmisiin, sitä kautta treeni kotisalillakin saa aivan uuden ulottuvuuden. Viimeisten vuosien ajan tamperelaisaktiivit ovat olleet näkyvästi mukana myös liiton hallituksessa ja valiokunnissa. Tämäkin ilmiö juontaa juurensa seurakulttuurista, jossa kannustetaan ottamaan vastuuta, ajattelemaan ja toimimaan itsenäisesti ja tekemään konkreettisia asioita seuran ja liiton hyväksi.

Juniorityö

Tampereen Taekwon-Do seuran aktiivisista harrastajista hieman yli puolet on juniori-ikäisiä. Junioriryhmien suosio on kasvanut valtavasti viimeisen viiden vuoden aikana, joten juniorit jakautuvat nykyään useampaan treeniryhmään iän ja vyöarvon perusteella. Juniorityöstä seurassa vastaa ensisijaisesti *Henna Majanen*, joka valittiin myös uudeksi liiton juniorivaliokunnan vastaavaksi. Jatkoryhmien junioreille tarjotaan harjoituksia useamman kerran viikossa ja heillä on lupa osallistua myös tiettyihin ”aikuis-treeneihin”. Erilliset treenit kerran viikossa järjestetään myös

nuorten ryhmälle, jossa 12-17-vuotiaat saavat harjoitella omassa porukassaan. Seurassa on haluttu panostaa voimakkaasti juniorityöhön ohjaajien kouluttamisen, välinehankintojen ja junioritapahtumien kautta sekä hyödyntämällä seuran aikuisjäsenten liikunta- ja kasvatusalan ammatillista osaamista.

Seura menestyy myös maailmalla

Kilpaileminen on ollut vahvassa roolissa seurassa vuosien ajan. Vanhat konkarikilpailijat asettavat hyvän esimerkin nuorille seuraajille ja tutustuttavat nuoremmat mukaansa tempaavaan kilpailumaailmaan ja maajoukkueen toimintaan. Kilpailijoita pyritään tukemaan heidän urheilu-urallaan mahdollisimman paljon, sillä tietotaito kisoista ja leireiltä palaa kotiin heidän mukanaan vahvistamaan koko seuran osaamista. Vuosien työ kilpa-areenoilla on tuottanut tulosta useiden EM- ja MM-mitalien muodossa. Suomen ensimmäinen Euroopan mestaruus tuli seuraan vuonna 1990 kun *Hannu Hytönen* voitti kultaa erikoistekniikoissa Sveitsin Davosissa. Historiansa aikana Tampereen Taekwon-Do seura on kasvattanut myös kolme maailmanmestaria. Neljästä viimeisestä MM-kisasta ovat tamperelaiset urheilijat tuoneet kaikista kotiin maailmanmestaruuden. *Saara Koivisto* saavutti vuonna 2005 ensimmäisenä suomalaisen ottelumaailmanmestaruuden Saksan Dortmundissa. Saaran jäljäljissä vuosina 2007 ja 2009 *Pauliina Hietaniemi* voitti liikesarjojen maailmanmestaruuden 1. ja 2. Danin sarjoissa. Tuoreimpana hallitsevana mestarina seurassa harjoittelee *Tiia Kiviranta*, joka voitti maailmanmestaruuden 2. Danin liikesarjoissa Uudessa-Seelannissa vuonna 2011.

1979

Seura perustettiin

1985

Siirryttiin treenamaan ITF Taekwon-Doa

1987

Suomen ITF Taekwon-Do ry perustettiin / Tampereen seura yksi perustajajäsenistä

1986

Ensimmäinen musta vyö seuraan ja koko Suomeen / Marko Hurme 1. Dan

1988

Ensimmäinen mustavöinen nainen Suomeen / Maria Kristensen 1. Dan

1990

Ensimmäinen Euroopan mestaruus Suomeen / Hannu Hytönen, erikoistekniikat

1995

Marko Liekkeelle 4. Dan / ensimmäinen opettaja-arvo yhdessä Erkkä Keinäsen kanssa

2001

Erilliset junioritreeneit aloitettiin seurassa Saija Aallon toimesta

2004

EM-kilpailut Tampereella

2005

Ensimmäinen ottelun maailmanmestaruus Suomeen / Saara Koivisto

2009

Seura täytti 30 vuotta

2012

Marko Liekkeelle 7. dan / ensimmäinen suomalainen mestariarvon suorittanut



ITF TAEKWON-DO WORLD CUP BRIGHTON 2012

Lokakuun alkupuolella eteläisen Englannin suurimpaan urheilu-saliin Brighton Centreen kokoontui noin 2500 Taekwon-Do -harrastajaa. Yhteensä nelipäiväisiin kisoihin osallistui 1557 kilpailijaa 45 maasta, 83 tuomaria, 383 huoltajaa, 500 katsojaa ja 144 seuraa. Suomalaisia kilpailijoita oli 52.



4. Lokakuuta 2012. Neljänsien World Cupin kilpailujen avajaisten hetki on lähellä. Yli tuhat harrastajaa ympäri maailmaa on saapunut Brighton Centreen seuraamaan avajaisjuhllisuuksia. Aikaisesta aamusta huolimatta katsomo on täynnä, ja kamerat kuvaavat joka hetken näytettäväksi kotikatsomoihin ympäri maailmaa. Argentiinalaiset lauleskelevat maansa lipun alla kovaäänisesti kansallislauluaan, suomalaiset istuvat hiljakseen yleisössä ja israelilaiset huutelevat kannustushuutojaan. Suurmestarit ja Mestarit ovat kokoontuneet aitiopaikalle keskelle salia.

ITF:n Presidentti Suurmestari *Pablo Trajtenberg* pitää avajaispuheen, joka saa koko katsomon hiljaiseksi. Puheen päätteeksi hän julistaa uuden suurmestarin. Arvo myönnetään englantilaiselle Mestari *Orello Ellisille*, ja ITF Englannin kaikkien aikojen ensimmäisen suurmestarin vastaanottaessa onnitteluita kotikatsomo raikuu suosionosoituksista.

Varsinaiset kilpailut käynnistyvät nopeasti avajaisseremonian jälkeen. Tuomarit kokoontuvat pöytiensä äärellä, kilpailijat suuntaavat lämmittelyalueelle ja kisapäivä käynnistyy. Ensimmäisen päivän aamuna ovat edessä väriävöiden ottelut ja mustien väiden liikesarjat.

Ensimmäisten sarjojen käynnistyessä jännitys on käsin kosketeltavaa. Lämmittelyalue on tupaten täynnä ja toimitsijat yrittävät hillitä sinne tänne poukkoilevaa kisakansaa. Edellisen päivän punnituksesta aiheutunut edestakaisin juoksentelu on jo unohdettu, ja kotona tulostetut kilpailulistat käsissään kisaajat

yrittävät pysyä perässä siitä, millä kymmenestä kehästä heidän tulee seuraavaksi kilpailla.

World Cupiin osallistuneiden 1557 kilpailijan joukossa oli paitsi hallitsevia mestareita ja kokeneita kisaajia, mutta myös kilpailujen ensikertalaisia. World Cupin kilpailujen sanotaankin olevan jopa MM-kisoja kovemmat kilpailut, sillä avoimiin kisoihin voi osallistua kuinka monta kilpailijaa tahansa, toisin kuin MM-kisoissa, joissa kaikilla mailla on vain tietty määrä kilpailijoita kussakin sarjassa.

Kisapäivien edetessä katsomot täyttyivät omia suorituksiin odottelevista kilpailijoista, jotka huutelivat suureen ääneen kannustuksia kisakehissä painiville treenikavereilleen. Pettymystään itkeviä kilpailijoita alkoi näkyä lämmittelytilan ja katsomoiden välisissä tiloissa, ja kävivätpä jotkut päivänunilla katsomossa kesken pitkän kisapäivän.

Yhteishenki oli hurjasti parempi kuin kotimaan kisoissa, missä suomalaiset kilpailevat pelkästään toisiaan vastaan. Kansainvälisissä kilpailuissa kaikki tsemppasivat toisiaan, ja aina suomalaisen ollessa kehässä raikuivat kannustushuudot aina salin toiselta puolelta asti.

Viimeinen kisapäivä koitti nopeasti, ja silloin järjestettiin valtaosa finaaleista ja joukkuesarjat. Nelipäiväisten kilpailujen päätteeksi suomalainen toisensa jälkeen nousi mitalipallille vastaanottamaan kaulaansa uuden kiiltävän mitalin.

4.-7. lokakuuta 2012

TEKSTI JA KUVAT: INKA PYYKKÖNEN



Jouni Alajoki onnittelee puolalaista vastustajaansa erän voitosta (vas. kuva)

Hanna-Mari Seppälä ja tiukka keskittyminen liikesarjaan (oik. kuva)



Henrik Enqvist antoi kaikkensa -63 kiloisten ottelussa (vas. kuva)

Jere Pohjonen ja mitalihippy, taustalla tuomarina Lasse Kuusisto (oik. kuva)





Valmentaja Pekka Varis korjaa Jouni Alajoen pukua kesken ottelun (vas. kuva)

Henna Majanen keskittyy otteluun, taustalla huoltaja Pauliina Hietaniemi (oik. kuva)



Joonas Helassalo halasi vastustajaansa ottelun loputtua

Suomalaisseurojen edustus kilpailujen avajaisissa, kylttiä kantaa Centerin Valtteri Anttila (oik. kuva)



SUOMALAISTEN mitalisijat

1

Joonas Heikkinen, Espoon TKD-seura, liikesarjat III dan (18-35-vuotiaat, mustat vyöt)

Samuli Rossi, Taekwon-Do Akatemia, liikesarjat II dan (18-35-vuotiaat, mustat vyöt)

Altti Laitinen, Taekwon-Do Akatemia, liikesarjat (18-35-vuotiaat, värivyöt)

Riikka Laitala, Espoon TKD-seura, liikesarjat (+46 vuotiaat, värivyöt), erikoistekniikat, etupotku (+46 vuotiaat, värivyöt), erikoistekniikat, sivupotku (+46 vuotiaat, värivyöt)

2

Terhi Mikkola, Tampereen Taekwon-Do seura, ottelu +55 kg (36-45-vuotiaat, mustat vyöt)

Olli Leino, Kuopion Yliopiston Taekwon-Do, erikoistekniikat, sivupotku (36-45-vuotiaat, mustat vyöt)

Jere Pohjonen , Taekwon-Do Center, erikoistekniikat, etupotku (12-14-vuotiaat, mustat vyöt)

Anssi Liikanen, Kuopion Yliopiston Taekwon-Do, liikesarjat (18-35-vuotiaat, värivyöt), ottelu -80 kg (18-35-vuotiaat, värivyöt), erikoistekniikat, etupotku (18-35-vuotiaat, värivyöt)

Esa Vainikainen, Espoon TKD-seura, ottelu -68 kg (36-46-vuotiaat, värivyöt)

3

Terhi Mikkola, Tampereen Taekwon-Do seura, liikesarjat IV-VI dan (36-45-vuotiaat, mustat vyöt), voimamurkaus (36-45-vuotiaat, mustat vyöt)

Veera Häyrynen, Espoon TKD-seura, liikesarjat IV-VI dan (18-35-vuotiaat, mustat vyöt)

Aarne Salmi, Taekwon-Do Tornio, ottelu +80 kg (18-35-vuotiaat, värivyöt)

Jens Spieker, Black Eagle Taekwon-Do, ottelu -78 kg (36-45-vuotiaat, värivyöt)

Niina Forstén, Tampereen Taekwon-Do seura, ottelu -60 kg (15-17-vuotiaat, värivyöt)

Lari Silvonen, Espoon TKD-seura, ottelu +80 kg (18-35-vuotiaat, värivyöt)

Riikka Laitala, Espoon TKD-seura, ottelu +55 kg (+46 vuotiaat, värivyöt)

Esa Vainikainen, Espoon TKD-seura, liikesarjat (36-46-vuotiaat, värivyöt)



Sami Mansikkaviita keskittyi liikesarjaansa pitkän kisapäivän viimeisillä tunneilla (vas. kuva)

Tuomari ohjeistaa Viktor Rikkosta ja tämän ottelukaveria keventämään kontaktia (oik. kuva)



Saija Aalto toimii tuomarina Olli Leinon tehdessä liikesarjaa (vas. kuva)

Samuli Rossi pani kaiken peliin (oik. kuva)



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

Sun Tzu

Poimintoja Choi Hong Hin Moral Guide Book - kirjasta

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

SUNZI (500-luvulla eaa.) eli Mestari Wu oli kenraali, strategi ja filosofi. Hänen arvellaan kirjoittaneen tunnetun teoksen Sodankäynnin taito.

Jos tuntee ystävänsä ja vihollisensa, on aina voittoisa. Muuten häviää kaikki taistelut.

Jos päälliköllä ei ole itseluottamusta, hän ei saavuta tavoitteitaan ja hänen toimensa ovat mielivaltaisia ja hän synnyttää monia uhreja.

Kuten hyvä ratsastaja voi ratsastaa tuhansia kilometrejä päivässä nopealla hevosella, niin myös hyvän alamaisen kyvyt tulevat täydellisesti esille, kun hallitsija tunnustaa itsensä.

Paras taistelija on hän, joka saa vastustajansa polvilleen ilman taistelua.

On riemuvoitto vallata vihollismaa tuhoamatta sitä.

Ihmisellä on ansioita ja vikoja sekä nuoruuden tarmoa että vanhuuden heikkoutta.

Yksi sotataktiikan salaisuuksista on pettää vastustajaa. Esimerkiksi esittää hyökkäävänsä mutta perääntyä; teeskennellä, että välttämätön on tarpeetonta; ja naamioida monet harvoiksi.

Vala esiin kaikki viisautesi ja voimasi sen sijaan, että värväisit Jumalan apuun. Se on ihmisen voima, joka määrää kohtalon.

Hyvä taistelija luo voitolle välttämättömät edellytykset etukäteen.

Heikentymättömällä vastustajalla, joka ehdottaa rauhaa, on taka-ajatuksia.

Ei ole tarvetta olla huolissaan missään tilanteessa niin kauan, kuin toimintasuunnitelma on luotettava.

Sotaa voidaan käydä, kun molemmat voimat ovat yhtä suuret, mutta heikko voima, jolla on vain päättäväinen henki, joutuu voimakkaan vihollisen uhriksi ryhtyessään taisteluun.

Viha voi muuttua iloksi ajan kuluessa, mutta kuollut ei voi herätä uudelleen henkiin.

Tietäminen ei ole vaikeaa vaan tiedon paneminen käytäntöön.

Hallitsija, joka iloitsee koko kansan hyvästä, voittaa heidän tukensa. Hän, joka pitää hyvän yksin itsellään, herättää heidän kaunansa.

Korkea-arvoisille ihmisille annetuilla rangaistuksilla on suurempi vaikutus, ja alempi arvoisille osoitetut kiitokset saavat aikaan suuremman reaktion.

Komentajan ei pitäisi odottaa kiitosta urotoista eikä paikoilla vastuuta epäonnistumisista.

Jos ylempi-arvoiset ovat vauraita ja alamaiset kärsivät hätää, maa tulee tuhoutumaan.

Saako ihminen luottamuksen, riippuu hänen jokapäiväisestä puheestaan ja käytöksestään, ja suunnitelma pitää saada valmiiksi etukäteen.

Viisas komentaja selviytyy voittoisana ilman epäonnistumista, sillä hän on vihollista nopeampi älykkyyden kasvattamisessa.

Älä lähesty uhkarohkeasti nurkassa olevaa vastustajaa äläkä viivyy liian pitkään eristetyllä vihollisalueella.

Miestä ei voi sanoa voimakkaaksi, koska hän nostaa hiuksen, tai tarkkakatseiseksi, jos hän näkee auringon ja kuun. (Tämä tarkoittaa samaa kuin sananlasku ”paljon melua tyhjästä”. On viisaampaa nousta voittajaksi tekevästä siitä numeroa kuin voittaa rehvakkaasti.)

Se ei eroa yrityksestä ylittää Keltainen joki ilman venettä. Yksi mies, joka on päättänyt luopua elämästään, voi yllättää tuhat vihollista.

Jokaisella aikakaudella on pyhimyksensä, ja jokaisella maalla on viisaansa.

Urhea kenraali on aina valmis kuolemaan, kuin jos hän istuisi uppoavassa laivassa tai nukkuisi palavassa talossa.

Linnoitettu linnoitus tarvitsee ulkopuolista tukea. Taistele aukealla, kun voimasi ovat suuremmat, ja vuorella, kun ne ovat pienemmät.

Totuus voidaan otaksua ulkomuodosta, ja tulevaisuus voidaan ennustaa punnitsemalla menneisyyttä.

Hän, joka tunnistaa pyhimyksen ja ottaa hänet neuvonantajakseen, voi olla keisari. Hän, joka erottaa viisaan ja ystävystyy hänen kanssaan, voi myös tulla voimakkaaksi kuninkaaksi.

Kenraali kohtaisi mieluummin kunniakkaan kuoleman kuin joutuisi häpeään.

Sotaisuus tuhoaa sinut, sotaan valmistautumatta jättäminen saattaa sinut vaaraan.

Mies, joka on valmis kuolemaan, jää henkiin; mies, joka yrittää epätoivoisesti jäädä henkiin, kuolee.

Kuin kanaemo poikasensa reynätessä kohti lumikkoa ja koira pentunsa taistellessa rohkeasti tiikeriä vastaan. (Tämä tarkoittaa, että jos ihminen kohtaa vastustajansa luottaen ainoastaan taistelutahtoonsa, hän kohtaa loppunsa.)

Maa ei kuulu vain hallitsijalle vaan koko kansalle.

Kunnian mies iloitsee ymmärtäessään ihanteensa, pikku-mainen ihminen tehdessään välittömät tehtävänsä.

Säilyttääkseen arvokkuutensa komentaja ei saa koskaan peruuttaa käskyjään eikä muuttaa asennettaan.

Se on kuin jotakuta, joka olisi hyppäämäisillään kallionkielekkeeltä, tönäistäisiin yhtäkkiä takaapäin. Näin sanotaan, kun epäonnistuminen on varmasti mahdotonta.

Älä toivo, ettei vihollinen tule, vaan valmistaudu täydellisesti torjuaksesi hänet.

Ajaakseen vastustajan nurkkaan, on tehokkainta lähestyä vihollismaan hallitsijan luotetuinta miestä ja vieraannuttaa hänet jälkimmäisestä.

Ilman uskollisia alamaisia maa on vaakalaudalla.

Sota on jo voitettu, jos kansa ilmaisee täydellisen tukensa hallitsijan politiikkaa kohtaan ja pitää vihollismaan politiikkaa epäoikeudenmukaisena.

Henki on yhtä korkealla kuin kivi, joka vyöryy alas rotkoa. (Tämä tarkoittaa, että sodassa pitäisi kiinnittää enemmän huomiota koko joukon henkeen kuin yksittäisten sotilaiden toimiin.)

Jos Wusta ja Yuesta, keskinäisistä vihollismaista, kotoihin olevat ihmiset kohtaavat myrskyn samassa veneessä, molemmat osapuolet auttavat toisiaan selviytyäkseen.

Muinaisista ajoista lähtien harvat ihmiset ovat olleet aina voittoisia, voittaen koko maailman; monet ovat joutuneet perikatoon. (Tämä viittaa siihen, että vaikka voittaisi kaikki taistelut, kansa kärsii sodan kurimuksesta ja kansallinen voima heikkenee.)

Nöyryys ymmärtää kansan tunteet, ja hyväntahtoisuudella on suurempi vaikutus, jos se osoitetaan sopivalla hetkellä.

Sodanlietsoja kohtaa väistämättä voimakkaamman vihollisen.

Heikot saavat apua ja myötätuntoa muilta, kun voimakaita seuraavat aina ne, jotka haluavat heille pahaa.

Kun kohtaat vihollisen, älä ole hämilläsi, ole tyyni. Säilytä mielenmalttisi etenkin levottomuudessa.

Jos et voi saavuttaa kaikkia tavoitteita oikeudenmukaisin keinoin, saavuta ne voimalla. Mitä syvemmälle vaikeuksiin joudut, sitä enemmän sinun tulisi pitää huolta alaisistasi.



Kun kohtaat
vihollisen,
älä ole hämilläsi,
ole tyyni.





Mark Davis lyttäsi kumiset harjoittelupuukot ja toi mukanaan puiset toimivammat harjoitteluvälineet (Mark Davis, Sami Mansikkaviita)

TACTICAL EDGE

–uudenlaista ajattelua itsepuolustukseen

TEKSTI: MINNA MINKKINEN
KUVAT: THIERRY MEYOUR, SANNA RANTASAARI

Black Eagle Taekwon-Do –seura järjesti Tampereella 24-25.11. Mark Davisin johdolla Tactical Edge –itsepuolustusseminaarin. Kaksi päivää vääntämistä, kääntämistä, uusia ajatuksia ja rutkasti ennalta tuntemattomia tekniikoita kotisalilla harjoiteltavaksi.

Kolmisenkymmentä osallistujaa oli opettelemassa uusia itsepuolustuskeinoja viikonlopun ajan, kokien sekä kipua että onnistumisia. Tapahtuma oli houkutellut paikalle paitsi ITF myös WTF Taekwondon harrastajia sekä muiden kamppailulajien, esimerkiksi potkunyrkkeilyn, edustajia. Seminaariin osallistuneilla oli taustalla eri määrä kokemusta itsepuolustusharjoittelusta: joilla-kin muutama vuosi, toisilla vuosikymmeniä. Tällä ei kuitenkaan ollut merkitystä, sillä kaikki pystyivät oppimaan *Mark Davisin* opettamat tekniikat.

Tactical Edge on Mark Davisin luoma lähikontaktiin tarkoitettu itsepuolustusmenetelmä, jonka tarkoitus on opettaa

yksinkertaisia ja toimivia itsepuolustusmetodeja. Davis nosti seminaarissa useaan otteeseen esille sen, että itsepuolustus-tekniikoita on harjoiteltava tuhansia kertoja, jotta todellisessa tilanteessa ne tulisivat selkärangasta ja olisivat toimivia. Hänen mukaansa itsepuolustusharjoittelun tulisi olla mahdollisimman lähellä todellista tilannetta, ja niitä tulisi harjoitella myös todellisissa paikoissa kuten kadulla, ravintoloissa ja pienissä tiloissa, sillä itsepuolustus tapahtuu hyvin harvoin avoimella tatamilla.

Seminaarin aikana käytiin läpi myös itsepuolustuksen psykologista otetta, ei pelkästään tehokkaita tekniikoita. On osattava välttää tilanteita, joissa on vaara joutua hyökkäyksen kohteeksi. Davis kehotti myös jatkuvaan valppauteen. Hän opetti, että aktiivisen harjoittelun aloittamisen jälkeen menee muutama viikko, kun huomaamattaan havainnoi ympäristöään ja on siitä tietoinen. Ei esimerkiksi ole viisasta nostaa rahaa keskellä yötä, jos ympärillä on epäilyttävän näköisiä ihmisiä.



Hyvä harjoituskumppani toimii kuten tosielämässä tapahtuisi, vaikka harjoituksissa iskut eivät olisikaan kovia.



Seminaariviikonlopun jälkeen niskat olivat kovilla (Jens Spieker, Jason Holland)

Mark Davis on ITF Taekwon-Don opettaja, jolla on taustalla vuosien kokemus työstä erikoisjoukoissa, ravintolan ovimiehenä sekä itsepuolustuksen opettajana erilaisissa yhteyksissä. Tietotaitoa löytyi, sillä Davisin mukaan jokainen tekniikka jonka hän opettaa, hän on testannut tosielämän tilanteissa useamman kerran ja todennut sen toimivaksi. Tosielämän kokemus näkyi ja kuului paitsi opetuksessa, myös tarinoissa tekniikoiden takana. Hän tarjosi jokaiseen tekniikkaan selityksen ja seuraavan askeleen: mitä jos tämä ei toimikaan, mitä sitten? Jokaiseen kysymykseen löytyi aina vastaus.

Seminaarin aikana moni perinteinen ITF Taekwon-Don itsepuolustusoppi sai kyytiä, kuten esimerkiksi napakat blokkaukset lyöntiä vastaan. Davis opetti ohjaamaan iskut pois, sillä blokkaukset vain lisää hyökkääjän aggressiota. Hyökkääjälle ei tule



Onnistumisen iloa ja tuskaa. (Ruijie Ban, Minna Minkkinen)

koskaan näyttää olevansa kamppailulajin harrastaja, vaan esittää kokematon maan matosta, jotta puolustus ja vastahyökkäys tulisivat yllätyksinä ja olisivat näin toimivampia. Tämänkaltaiset konkreettiset ohjeet olivatkin seminaarin parasta antia ja herättivät paljon ajatuksia. Osa tekniikoista oli kivuliaita, mutta vain hyökkääjälle. Puolustajan oveluus ja tekninen osaaminen varmistavat, että ainoastaan hyökkääjä kokee kipua.

Viikonlopun jälkeen osallistujat kiittelivät vuolain sanoin Mark Davisia ja itse seminaaria. Kehuja tuli hyvistä toistoharjoituksista ja todellisten tilanteiden kuvaamisen hyödyistä. Uusia ideoita ja uutta ajateltavaa tuli kotisalille viemisiksi.

Onneksi tämä oli vasta alkusoittoa, sillä Black Eagle lupasi jatkoa Tactical Edge -seminaareille.

HYVÄ PAHA

painonveto

Painonveto on useille painoluokkaurheilijoille tuttu juttu. Kisojen lähestyessä muutaman kilon nipistäminen voi olla tarpeellista, jotta pääsee haluttuun painosarjaan. Tapoja on niin monta kuin tekijöitä, ja se mikä se sopii jonkun kropalle, ei välttämättä toimi lainkaan toisella keholla. Kokeneet painonvetäjät Anja Kärki 3.Dan ja Karim Khanji 2.Dan kertovat omista painonvetokokemuksistaan.

TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN

KUVAT: ANJA KÄRJEN KOTIALBUMI, MATTI MIINALA, INKA PYYKKÖNEN

Sekä Anja Kärki että Karim Khanji ovat molemmat puhuneet painonpudotuksesta ensimmäisten kisoja silmälläpitäen tehtyjen vaakakikkailujensa yhteydessä. Kun tietoa ei ollut saatavilla eikä kokemusta ollut, lähtivät Kärki ja Khanji ensisijaisesti pudottamaan painoa turhan suuria määriä ennen kilpailuja muutaman kilon painonvedon sijaan.

Anja Kärki pudotti painoa kisoihin ensimmäistä kertaa vuonna 2004, jolloin 174 -senttinen Kärki tähtäsi alle 58 kiloisten sarjaan.

”Silloin olin tietysti nuorempi ja hoikempi luonnostaankin, mutta yritin silti pitää painoni minulle liian matalan painoluokan lähellä ympäri vuoden. Se paljastui myöhemmin melko huonoksi ideaksi, sillä normaalipainoni on nähtävästi tässä ylemmässä painoluokassa eli alle 63 kiloissa. Ylempään painosarjaan siirryin vasta vuonna 2008, eli pudotin painoa viimeisen kerran 2007. Ylempään sarjaan ei ole ollut tarvetta pudottaa enää rasvasta, vaan nämä perus painonvetokikkailut ovat riittäneet”, kertoo Kärki. Enää hän ei kilpaile, mutta on paneutunut painoluokkaurheilijan painohaasteisiin niin, että on kirjoittanut painonpudottajan käsikirjan yhdessä Ismo Mäkisen kanssa.

Myös Karim Khanji on joutunut pudottamaan painoa päästäkseen sopivaan painosarjaan. Mies on kilpaillut aina alle 63 kiloissa, mutta armeijan jälkeen tuttuun painosarjaan palaaminen ei ollutkaan enää itsestään selvää.

”Pudotin painoa kisoihin ensimmäistä kertaa kolme vuotta sitten vuonna 2009. Maaliskuun kisoissa tähtäsin alle 63 kiloisten sarjaan, mutta painoin jouluna 82 kiloa. Noin lyhyessä ajassa ei ollut muuta vaihtoehtoa kuin kitodieetti. Se oli toki tehokas, mutta en voi suositella sitä kenellekään.”

Hyväkuntoinen painoluokkaurheilija joutuu usein kohtaamaan ulkopuolelta tulevia kysymyksiä, kun jo valmiiksi hoikkien urheilijoiden painonvetoa ihmetellään. Parin kilon karistaminen ennen kisoja on kuitenkin asia, joka on vain hyväksyttävä.

PAINONVETO =

väliaikainen nopea painonpudotus. Kyse ei ole pitkäaikaisesta painonpudotuksesta, sillä painonvedossa ei ole tarkoitus pysyä tavoitepainossa vaan käydä siellä hetkellisesti esimerkiksi punnituksen ajan.

Kärjen ja Mäkisen painonveto-opas on ladattavissa liiton sivuilta www.taekwon-do.fi kohdasta maajoukkue -> painonveto-opas.

Hyvä painonveto-opas löytyy myös olympiakomitean sivuilta: http://www.noc.fi/huippu-urheilutukipalvelut/urheilijan_ravitsemus/painonhallinta_ja_tarkkailu/

”Painoluokat ovat keinotekoisia ja lyöty jollain systeemillä tiettyyn painorajaan ja urheilijat joutuvat elämään niiden mukaan. Jotkut ovat fiksoituneet siihen, että heidän täytyy saada itsensä johonkin tiettyyn luokkaan mikä ei ole lähelläkään normaalipainoa, eikä se ole hyväksi ihmiselle. Ykkösjuuttu painoluokkaurheilijalla onkin, että miettii realistisesti mihin sarjaan voi mennä”, Kärki pohtii. Myös Khanji kritisoi painoluokkia.

”Olen sitä mieltä, että olisi kaikin puolin järkevämpää, jos ottelutarjat olisi jaoteltu pituuden mukaan. Silloin se olisi paljon tasa-arvoisempaa eikä painolla joittelua tarvittaisi. Painoluokat toki estävät ylipainoa, mutta samalla usein myös suuremman lihasmassan kehittämistä.”

Painonveto ja -pudotus ennen kisoja oli Kärjen mukaan hänen maajoukkueuransa aikana kahvipöytäkesustelun aihe, josta ei juuri harjoituksissa puhuttu. Ainoastaan yksi sääntö oli selvä: juniorit eivät paria kiloa enempää pudota, sillä se ei tee hyvää kasvuikäiselle nuorelle.

”Valmentajat tiesivät, miten painonveto tehdään mutta heillä ei ollut aikaa tai mahdollisuutta ohjeistaa jokaista kädestä pitäen”, Kärki muistelee.

Maajoukkueessa painonveto on ensisijaisesti on urheilijan vastuulla, ja urheilija päättää itse minkä painoluokan edustuspaikkaa hakee. Apua saa pyydettyä, sillä maajoukkueen päävalmentajan Pekka Variksen mukaan valmennustiimiltä löytyy paljon tietotaitoa painonvedosta, mutta erityisiä luentoja ei asiasta pidetä. Valmentajat puuttuvat painoasioihin käytännössä vain silloin, jos urheilija valmentajien mielestä hakee paikkaa liian kevyeen painoluokkaan. Junioreissa painoa pudotetaan harvoin, ja silloinkin hyvin maltillisesti.

”Periaate on, että urheilijat kysyvät apua painonvetoon, mikäli tarvetta on”, Varis sanoo.”

ANJAN

vinkit



Viikko ennen punnitusta

Keskityn kasvispainotteiseen ruokavalioon ja syön paljon kuitua, kuitenkin proteiinia unohtamatta. Silloin paino joko nousee hiukan, tai pysyy samana, mutta kun suolisto alkaa tyhjetä kuidun vaikutuksesta, olo alkaa keventyä ja se näkyy puntarissa melko nopeasti.

Neljä päivää ennen punnitusta

Jätän suolan pois ja kevennän ruokavaliota yhä. Alan vältellä myös maitotuotteita sillä ne koettavat vatsaa ja sitä kautta hidastavat suolen toimintaa.

Kolme päivää ennen punnitusta

Lopetan kuidun syömisen, koska se kerää nestettä ja jatkan kevyellä kasvispainotteisella, mutta proteiinipitoisella ruokavaliolla. Ateriakoot pienenevät ja niiden hiilihydraattimäärä vähenee. Koska normaali suoliston läpikulku aika on 48-72 tuntia, tänä aikana voi pelata vielä paljonkin suoliston sisäisen massan kanssa. Tätä ruokavaliota jatkan miltei viimeiseen päivään asti riippuen siitä mitä vaaka näyttää.

”Sillä mitä syö kolme päivää ennen punnitusta, ei ole niin paljon väliä kuin sillä, mitä syö viimeisen vuorokauden aikana. Silloin pystyy pudottamaan suuria määriä paitsi nesteistä, myös suolen sisällöstä. Kun ylimääräisen nestetankkauksen lopettaa, neste alkaa poistua kehosta hyljintäreaktiona, sillä terveessä kehossa liika neste poistaa nestettä.”

Kaksi päivää ennen punnitusta

Riippuen painotilanteesta tankkaan runsaasti nestettä, 5-6 litraa päivässä.

24 tuntia ennen punnitusta

Jos vaaka näyttää hyvältä, lopetan juomisen vasta 12 tuntia ennen punnitusta. Muussa tapauksessa maksimissaan 24 tunnin nestepaastokin voi olla tarpeen. Syön sen verran, mitä

painotilanne sallii. Parhaita ruokia ovat painoltaan mahdollisimman kevyet ja energiapitoiset ruuat, esimerkiksi tumma suklaa ja pähkinät.

Jos menee tiukille eikä nestetankkaus, -paasto ja kuivamuona riitä, täytyy hikoilla. Paras keino on esimerkiksi ottaa kuuma kylpy tai suihku tai nukkua toppavaatteet päällä. Myös laksatiiveja kannattaa harkita, sillä niiden kanssa pääsee helpolla.

”Tiedän että monet arvostelevat laksatiiveja, mutta jos niitä käyttää, niin neste lähtee suolesta eikä lihaksesta. Jos laitan laksatiiveilla puolitoista kiloa tavaraa ulos niin se tarkoittaa sitä, että saan syödä ja juoda enemmän. Saman puolitoista kiloa voisi saada pois esimerkiksi saunassa hikoilemalla tai elimistöä rasittavalla jumpalla, mutta olen helpomman tien kannattaja.” Pitkäaikaisessa käytössä laksatiivit ovat haitallisia, eli mitään varsinaisia painonpudottajan ystäviä ne eivät ole. Satunnaisesta käytöstä ei kuitenkaan pitäisi aiheutua haittaa.

Loppusilaus on painon tarkkailu, ja sitä varten kannattaaakin kuljettaa kisareissuilla mukana omaa kalibroitua vaakaa, jonka mukaan elää ja syö ja tietää missä mennään.

Suurin moka

Alle 58 kiloisten kokeilut olivat virhe sinänsä. Olisi jo nuorempana pitänyt mennä alle 63 kiloisten sarjaan, ettei olisi tarvinnut hilata painoa ylös ja alas. Jos tekee virheen paino-

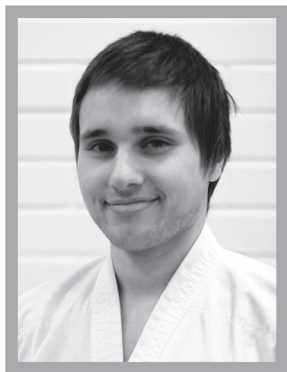
luokan valinnassa, voi se aiheuttaa nuoren ihmisen elämässä paljon ongelmia.



2010
EM-kisat Skövde, Ruotsi

KARIMIN

vinkit



Ennen painonvetoa

Pidän huolta, että paino on valmiiksi riittävän alhaalla. Paria viikkoa ennen kisaa varmistan, ettei rasvasta tarvi enää pudottaa.

Viikko ennen punnitusta

Aloitan nestetankkauksen juomalla 5-6 litraa nestettä pikkuhiljaa päivän aikana. Nestetankkauksen vuoksi lisään ruokavalioon suolaa ja magnesiumisitraattia, ettei tule lihaskrampeja.

Kolme päivää ennen punnitusta

Vedän hiilihydraatit aivan minimiin, että saan tyhjennettyä kehon glykogeenivarastot. Keho säilöo hiilareita lihaksissa ja maksassa glykogeenina, ja se kerää nestettä. Jokainen glykogeenigramma kerää kolme grammaa nestettä, joten varastot on tärkeä saada tyhjiksi vähentämällä hiilihydraatteja. Siinä vaiheessa



painoa lähtee aika nopeasti, kun keho ei enää kerää nestettä ja itse glykogeenikin lähtee kehosta. Syön rasvaa, proteiinia ja kasviksia, mutta laitan suolan minimiin.

Kaksi päivää ennen punnitusta

Nestetankkaus loppuu, ja 5-6 litran sijaan juon vettä noin puoli-toista litraa päivässä tai janon mukaan.

24 tuntia ennen punnitusta

Lopetan nesteiden juonnin kokonaan ja jos en käytä laksatiiveja, lopetan myös syömisen.

”Nesterajoituksen ei kannata olla yli 24 tuntia, sillä se voi haitata kisasuoritusta merkittävästi. Ennen puntarille menoa kannattaa varmistaa, että on varmasti kisapainossa. Viimeinen juttu mitä haluaa tehdä on se, että menee kisapuntarille ja huomaa, että on vielä 300 grammaa liikaa painoa.”

Punnituksen jälkeen

Se mitä syö ja juo punnituksen jälkeen, on todella tärkeää. Palautuminen nestehukasta ja energiatasojen palauttaminen syömällä ei tapahdu hetkessä. Jokaiseen vesilitraan kannattaa lisätä vajaa puoli teelusikallinen suolaa tai juoda laimennettuja urheilujuomia, sillä suolatasapainon palauttaminen on tärkeää. Syön myös hiilareita, jotta saan täytettyä tyhjennetyt glykogeenivarastot.

”Janontunne ei kerro todellista kuvaa nestetasapainosta, joten vettä kannattaa hörppiä vajaa litra tunnissa.”

Suurin moka

Liian lyhyt aika liian suureen painonpudotukseen, eli jouduin käyttämään kitudieettiä. Elimistö oli täysin paastotilassa, jolloin treenaaminen kärsi ja siinä samalla kisoihin valmistautuminen. Kahta kuukautta ennen kisoja pitää keskittyä treenaamiseen, jotta kisoissa pärjää. Jos syö vain omenan päivässä, ei sitä jaksakaan henkisesti eikä fyysisesti. Kun söin ensimmäistä kertaa pariin kuukauden kunnolla punnituksen jälkeen, ei keho ollut tottunut siihen ruokamäärään ja siitä seurasi päänsärky ja todella väsynyt olo.

Pitkän linjan painonpudotusta

Parhaassa tilanteessa painoluokkaurheilijan ei tarvitse karistaa kehostaan yhtään kiloa ennen punnitusta. Toisinaan parin kilon painonveto riittää, mutta joskus takana saattaa olla pitkä herkkuputki ja edessä usean kilon laihdutus. Pasi Parviaiselle 2.Dan painonpudotus ennen kisoja on jo hyvin tuttua.

”Ottelin ensimmäistä kertaa kisoissa joskus värikyllä alle 63 kiloisten sarjassa. Silloin olin vielä aivan junnu ja sain aika pahasti turpaan, joten ottelu jäi hetkeksi. Mustalla vyöllä kisaottelu alkoi taas kiinnostaa, ja sen jälkeen olenkin pyrkinyt osallistumaan aina SM-kisoihin ja Akatemian omiin seurakisoihin”, Parviainen kertoo.

Ensimmäisellä Danilla kisatessaan Parviainen mahtui vielä alle 63 kiloisten painosarjaan, eikä painoa tarvinnut pudottaa parin kilon nipistystä enempää. Kasvaessaan mies siirtyi alle 71 kiloisten sarjaan, ja tämän vuoden kisoissa hän otteli alle 80 kiloisten sarjassa.

Alle 71 kiloisten sarjaan Parviainen on pudottanut painostaan jopa 13 kiloa. Myös edellisiin SM-kisoihin hänellä oli yli kymmenen kilon painonpudotustavoite, mutta paino jumiutui 75 kiloon kymmenen kilon painonpudotuksen jälkeen, ja mies päätti otella isommassa sarjassa.

”Seuraavissa kisoissa kun tulee uudet painosarjat, menen varmaan siihen alle 78 kiloihin, mutta jos painonpudotus onnistuu hyvin, niin alle 70 kiloisten sarjaan”, suunnittelee Parviainen.

Kokeneena painonpudotuskonkarina Parviainen tuntee jo kehonsa ja tietää, mikä hänen kohdallaan on toimivin tapa. Hän aloittaa painonpudotuksen jo puolta vuotta ennen kilpailuja.

”Syksyllä ennen helmikuun kisoja alan jo olla tarkempi ruuan kanssa ja kestävyysurheilla enemmän. Otan kuitenkin vielä ihan rauhassa, ettei keho mene tukkoon. Tammikuussa tulee sitten vähän kovempi rykäisy, riippuen nyt siitä miten siihen mennessä paino on pudonnut. Katson sen mukaan mihin sarjaan pyrin ja tammikuun ajan treenaan lähes joka päivä. Ei mitään rajua treeniä vaan esimerkiksi kävelen aamuisin 50 minuuttia reipasta kävelyä, ei mitään juoksua. Lähinnä sillä ja pienemmällä annoskoolla putoaa se paino.”

Viimeisen kuukauden ennen kisoja Parviainen elää ilman herkkuja ja alkoholia, joita hän pyrkii vähentämään jo syksystä alkaen. Helmikuun alussa ennen punnitusta Parviainen ottaa viimeisen silauksen nestepois-tolla.

”Treeneissä en pyri pudottamaan painoa, vaan keskityn lajitreeniin ja tekniikoihin. Laihdutusmielessä kävelen ahkerasti ja kunnonkasvatusmielessä käyn esimerkiksi treenaamassa yksin säkin kanssa. Viime vuonna isovelji valmensi minua ja itseään samalla, pääasiallisena tavoitteena oli kasvattaa kuntoa. Treeneissä hakattiin aluksi säkkiä ja sitten otettiin lopputreeni eria keskenämme.”

Pitkän painonpudotusrupeaman jälkeen Parviainen päättää yleensä painosarjansa vasta viime hetkellä.

”Lopullinen päätös tulee vasta helmikuun hujakoilla. Ilmoit-taudun kisoihin yleensä aika viime tingassa”, Parviainen tun-nustaa.





Taekwon-Do Akatemiassa on ollut erilliset junioritreeneit aivan seuran perustamisesta eli vuodesta 2006 lähtien. Kaikkein pienimmille lapsille on oma seikkailu- ja kamppailukoulunsa, ja vähän isommat pääsevät treenamaan oikealla peruskurssilla.

Junioritoiminta Suomessa:

AKATEMIA

TEKSTI JA KUVAT: INKA PYYKKÖNEN

Marjaana Sahlman 2.Dan on vastuussa Taekwon-Do Akatemian juniorikurssista yhdessä Sini Veteläisen 2.Dan kanssa. Kaksikko on vetänyt nuorten kurssija jo vuodesta 2009 lähtien.

”Veteläisen Sini sai vedettäväkseen seikkailu- ja kamppailukoulun ja hän pyysi minua siihen kaveriksi. Sinille oli annettu vuoro eikä hän ollut vetänyt sitä aikaisemmin, ja vedettiin sitten kurssi yhdessä niin, että toinen oli vuoroviikoin vastuussa ja toinen oli apuopettajana mukana”, muistelee Sahlman ensiaskeliaan lasten opettamisessa.

Taekwon-Do Akatemian seikkailu- ja kamppailukoulu on suunnattu 6-8 -vuotiaille lapsille, ja kurssilla varsinainen Taekwon-Do on piilotettu leikkeihin ja vartalonhallinnan harjoitteluun. Sahlmanin mukaan seikkailu- ja kamppailukoulu on enemmänkin toiminnallinen ryhmä, joka antaa fyysiset valmiudet jatkaa peruskurssille.

”Seikkailu- ja kamppailukoulussa on paljon leikkejä ja niiden kautta opetellaan myös Taekwon-Do -juttuja”, sanoo Sahlman ja lisää, että nuorten lasten ryhmä on mukava opettaa.

”Treeneissä on hirveä vilske ja tunnelma kiva ja rento. Seikkailu- ja kamppailukoulusta ei tällä hetkellä tule vyöarvoja, mutta sen huomaa heti kun lapset siirtyvät peruskurssille, että seikkailu- ja kamppailukoulun käyneet ovat yleensä vähän fyysisesti lahjakkaampia kuin ne, jotka tulevat kylmiltään peruskurssille.”

Seikkailu- ja kamppailukoulun opettaminen vaatii opettajalta paitsi kärsivällisyyttä, myös hyvää mielikuvitusta. Sahlman käyttää leikkipitoisten treenien suunnitteluun apuna kokemusta, mutta esimerkiksi opettajana toimivan äitinsä vinkkejä.

”Käytän omaa mielikuvitustani leikkien keksimiseen, mutta myös lapset keksivät hirveästi leikkejä”, Sahlman kertoo.

Pienille lapsille suunnatun seikkailu- ja kamppailukoulun lisäksi Akatemia järjestää 9-14 -vuotiaille suunnattuja junioriperuskurssija. Tällä hetkellä kolmisen vuotta seikkailu- ja kamppailukoulua sekä junioritreenejä vetänyt Sahlman ohjaa pelkästään juniorivärvöiden treenejä.

Junioriperuskurssilla käydään vyökoevaatumusten mukaiset asiat, mutta joukossa on myös vielä toiminnallisia leikkejä. Vyökokeeseen Sahlman laittaa oppilansa vasta, kun he osaavat tehdä itsenäisesti vaaditut tekniikat ja liikesarjat.

”Vyökokeen vetäjä sitten ottaa huomioon, että kokelaat ovat pieniä lapsia ja laskee vähän tasoa.”

AARON Hyrkäs

Ikä: 10 vuotta

Vyöarvo: ylempi keltainen

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa?

Olen ollut seikkailu- ja kamppailukoulussa kaksi vuotta ja aloitin sen kun olin kuusi. Aloitin tämän kahdeksanvuotiaana eli olen nyt kaksi vuotta harrastanut tätä.

Miksi aloitit Taekwon-Don?

Se näytti hauskalta ja isäkin harrasti, ollaan isän kanssa treenattu yhdessä.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta? Kaikki.

Mikä ei ole niin kivaa? Kaikki on mukavaa.

Millaisista treeneistä tykkäät eniten?

Kun potkitaan potkumaaleihin.

Mitä toivoisit lisää treeneihin?

En mitään.

Oletko osallistunut kisoihin ja leireille?

Leireillä ole käynyt aika montakin kertaa, Oulussa ja siellä kauempanakin.

On ollut mukavaa käydä leireillä, siellä on paljon väkeä ja on ollut vähän jännittävämpää.



TIIA Taipaleenmäki

Ikä: 12 vuotta

Vyöarvo: vihreä

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa?

Kaks ja puoli vuotta

Miksi aloitit Taekwon-Don?

Se näytti kivalta, meidän koulussa oli näytös ja halusin itsekin mukaan. Sain näytöksestä lapun ja luin sen ja käytiin kattoon niitä nettisivuja ja videoita.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta?

Ehkä paini tai itsepuolustus.

Mikä ei ole niin kivaa? Ottelu.

Mitä toivoisit lisää treeneihin?

Murskausta.

Oletko osallistunut kisoihin ja leireille?

En ole ollut kisoissa mutta leireillä, on ne pidempiä ja siellä on vähän erilaisia ne jutut joskus ja onhan se kiva kun on joskus eri opettajia.



PYRY Puumalainen

Ikä: 12 vuotta

Vyöarvo: vihreä

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa? Pari vuotta

Miksi aloitit Taekwon-Don? Kouluun tuli esitys ja se innosti. Isä tuli mukaan, aloitettiin yhtä aikaa.

Se kävi aikuisten treeneissä ja minä kävin nuorten peruskurssilla.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta?

Erilaiset liikkeet, jostain syystä ne on kaikkein mukavimpia.

Mikä ei ole niin kivaa? Ehkä se venyttely.

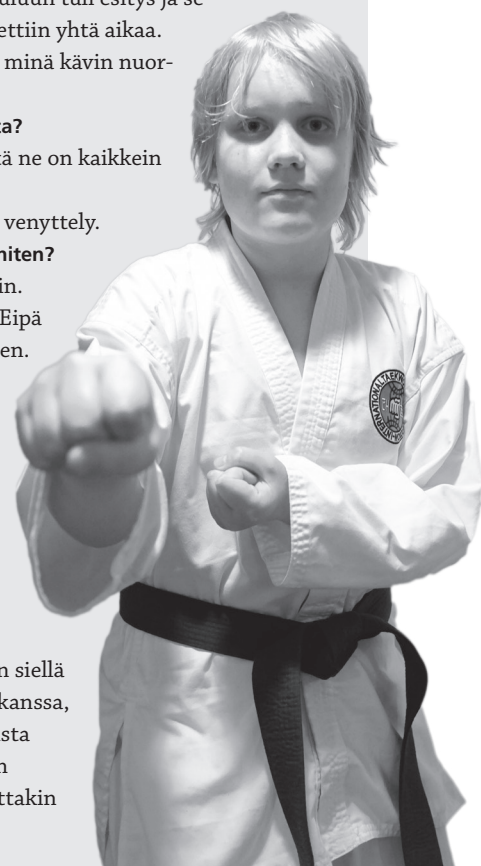
Millaisista treeneistä tykkäät eniten?

Murskaus, se menee ihan hyvin.

Mitä toivoisit lisää treeneihin? Eipä taida olla, olen ihan tyytyväinen.

Oletko osallistunut kisoihin ja leireille?

Olen käynyt leireillä paljon, mutta en yhtään kertaa kisoissa. On leireillä vähän hauskenpää kuin tavallisissa treeneissä, kun ollaan koko ajan siellä samassa paikassa. Siellä ei ole omaa perhettä paitsi isä joskus, vaan siellä nukutaan vieraiden ihmisten kanssa, eli se ei ole ainakaan samanlaista kuin kotona. Treenikavereiden kanssa olen leireillä ja pari uuttakin kaveria on sieltä tullut.



Henkilöesittelyssä

Jukka AHOLA

Oulun ITF Taekwon-Do seura täytti tänä vuonna 25 vuotta. Seuran perustamisvuonna 25 vuotta sitten saliin tepasteli ensimmäistä kertaa Jukka Ahola, joka jäi sille tielleen. Hän toimii yhä aktiivisesti seuran toiminnassa, vaikka takana on myös vuosikymmen Yhdysvalloissa.

TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN
KUVAT: JUKKA AHOLAN KOTIALBUMI

”Kun vyökoe tuli, mietin että hyvä stressi on semmoista, että pikkuisen jännittää niin silloin saa vähän enemmän irti itsestään. Sitten huomasin, ettei minua jännitä yhtään. Ajattelin että ’no niin, nyt tämä meni pilalle’”, muistelee *Jukka Ahola* vuoden 2011 kesäkuun 11. päivää, jolloin hän osallistui Oulun urheilutalolla pidetyllä IIC:llä neljännen opettaja-asteen vyökokeeseen.

Tuolloin Aholan edellisestä vyökokeesta oli aikaa 15 vuotta, joten pieni jännitys olisi ollut enemmän kuin ymmärrettävää. Sitä ei kuitenkaan tullut. Kun ensimmäinen liikesarja komennettiin eikä jännitystä vielääkään kuulunut, Ahola päätti antaa mennä rennosti, kun siihen oli mahdollisuus. Samalla hän yritti uskotella itselleen, että ehkä oli sittenkin hyvä asia, että jännitys oli tiessään.

”Se oli ensimmäinen vyökoe koskaan elämässäni, kun minua ei pelottanut. Olen itse tyytyväinen, sillä joka ikinen osa-alue meni omasta mielestäni sillä tavalla, että en häpeä”, 41-vuotias Ahola jatkaa.

Saadessaan opettaja-asteen tuomat raidat pukuunsa Aholalla oli takanaan 24 vuotta Taekwon-Do -painotteista elämää Suomessa ja Yhdysvalloissa. Noiden vuosien aikana mies on toiminut Oulun ITF Taekwon-Do -seuran päävalmentajana, harrastanut paitsi ITF Taekwon-Doa myös WTF Taekwondo ja haalinut kilpaurallaan mestaruuksia niin Suomesta, Euroopasta kuin Yhdysvalloista.

Taekwon-Don Jukka Ahola aloitti vuonna 1987 ollessaan 15-vuotias. 80-luvun suurten taisteluelokuvien aikaan miestä ei juuri tarvinnut houkutella potkutekniikoita sisältävän uuden lajin pariin, ja hän asteli tuolloin punavöisen *Kimmo Mäkelän* oppiin silloisen Kuusiluodon koulun, nykyisen Oulun suomalaisen yhteiskoulun liikuntasaliin.

”Kimmo Mäkelä oli hirveän innokas ja fanaattinen lajin suhteen ja meillä oli harjoituksia melkein joka päivä. Olin tuolloin lukiossa ja melkein odotte-

lin, että koulupäivä loppuu ja harjoitukset alkaa. Silloin olin sen verran nuori että koin ihmeperantumisia, eikä seuraavana päivänä paikat olleet kovin kipeinä.”

80-luvun Oulussa oli tarjolla vain muutamia kamppailulajeja: Judo, Aikido, Karate ja uutena tulokkaana Taekwon-Do. Aholan mukaan seuran toiminta ja opetus ei tuolloin ollut yhtä kehittyntä kuin nykyään, ja homma pyöri miehen arvostamalla amatöörihengellä.

”Amatööri tarkoittaa minulle sellaista kovan yrittämisen ja inspiraation tyyppistä treeniä. Siinä ei ole niin tärkeää se, meneekö kaikki oikein vaan se, että kaikilla on hauskaa yhdessä. Tämä oli minun mielestäni se suurin syy miksi jatkoin Taekwon-Doa”, Ahola muistelee. Rento amatöörihenki tuotti tulosta, sillä Aholan mukaan harjoituksissa saattoi olla parhaimmillaan 50-70 henkilöä.

Yhteenkuuluvuuden tunne motivoi Aholaa jatkamaan. Vanhat ystävät vaihtuivat ja uusia tuli tilalle. Kuvioihin astui pian myös toinen motivaattori, kun ylemmällä keltaisella vyöllä Ahola päätti astella kisakehään.

”Vuoden sisällä aloittamisesta piti päästä vertailemaan, kuinka hyvä olin muita vastaan. Kävinkin sitten kovasti kilpailemassa joukkuekilpailuissa, koska siinä ei heti putoa vaikka ensimmäisen matsin häviää, eli saa paljon hyvää kokemusta. Myöhemmin tuli sitten myös niitä henkilökohtaisia kilpailuja.”

80-luvulla Suomen mestaruudesta kilpailtiin pelkästään värivöiden sarjoissa, sillä kaikki suomalaiset mustat vyöt, jotka Aholan mukaan tulivat pääasiassa Tampereelta, toimivat kilpailujen tuomareina. Tuoloin mustat vyöt kilpailivat ainoastaan kansainvälisesti. Käytännössä kovimmat kilpailut käytiin tuohon aikaan värivöiden puolella, ja oululaiset pärjäsivät Aholan mukaan hyvin.

”Kun siinä 90-luvun puolella Oulun seuraan alkoi tulla mustia vöitä, toi se mukanaan uusia tavoitteita: tuomarikoulutusta, maajoukkueosallistumista ja ensimmäiset Euroopan mestaruuskilpailut.”

Košalin, Puola, kesäkuu 1992. Pari vuotta aikaisemmin saatu 1.Danin vyö lanteillaan Jukka Ahola osallistuu elämänsä ensimmäisiin Euroopan mestaruuskilpailuihin, ja astuu liikesarjakehään. Vastassa ei ole ketään, sillä ajan tavan mukaisesti liikesarjoissa kilpaillaan yksilöinä, ja korkeimmat pisteet saanut voittaa.

Ahola päättää, että häneltä nähdään ylemmän punaisen vyön liikesarja Choong-Moo. Mies suorittaa liikesarjan kuten se on hänelle opetettu, ja tekee hyppypotkun kahdella askeleella.

”Olen varma, että minut eliminoitiin sen takia”, sanoo Ahola viitaten kahdella askeleella tehtyyn hyppypotkuunsa. Suomalainen joukkue otti kuitenkin virheestä oppia, ja joukkuekilpailussa suoritti Choong-Moon hyppypotkun muiden tavoin yhdellä askeleella.

”Katsottiin että noin ne muutkin tekee ja ne pärjäävät. Joukkueliikesarjassa tulikin sitten pronssia.”

Aholan kilpailu-uran kohokohta tuli kaksi vuotta ensimmäisten Euroopan mestaruuskisojen jälkeen. Vuonna 1994 oltiin

jälleen Puolassa, tällä kertaa Lublinissa, missä järjestettiin taas EM-kisat.

”Lublinin kisa oli siinä mielessä outo, että muutama kova maa oli jättäytynyt kisoista pois. Muistaakseni Saksaa ja Hollantia ei ollut siellä ollenkaan, mutta Puolasta ja Norjasta ja muista maista oli todella hyvä edustus.”

Kisapaikan pehmeälle tatamille astellessaan Aholalla oli jo toisen Daniin arvo, ja kisapäivän päätteeksi myös 2.Danin liikesarjojen miesten sarjan Euroopan mestaruus. Tuo hetki oli Aholan kilpailu-uran kohokohta.

”Päätin tuolloin, että olin niin pitkällä kuin minä pääsen, ja aloin sen jälkeen keskittyä omiin tavoitteisiini.”

EM-kisojen voiton jälkeinen aika oli Aholalle etsikkoaikaa, jolloin mies pohti omia lajillisia tavoitteitaan. Ennen pitkää oivallus tapahtui kun Ahola ymmärsi, että kisauran jälkeen ei tarvitse enää mielistellä tuomareita vaan itselle voi antaa anteeksi virheet, kunhan vain yrittää tehdä oman parhaansa.

”Se ei toimi niin kuin kilpailuissa, missä tuomari katsoo ainoastaan virheitä vaan se toimii niin, että yrittää katsoa niitä omia hyviä ominaisuuksia ja sitä, minkä voi tehdä vielä paremmin. Minun mielestäni se on avain Taekwon-Dossa kehittymiseen.”

EM -kisavoiton jälkeen Ahola on osallistunut Taekwon-Do -kilpailuihin useaan otteeseen. Myöhempien kilpailuvuosien aikana hän haali itselleen Keskilämmen mestarin tittelin seniorisarjassa miesten 3.Danin liikesarjoissa kahteen otteeseen.

Koko suomalaisen Taekwon-Do -uransa ajan Ahola on harrastanut Oulun ITF Taekwon-Do -seurassa. Vihreästä vyöstä lähtien mies toimi apuopettajana ja jo sinisellä vyöllä hän oli vastuussa kokonaisten treenien vedosta.

”Meillä ei ollut silloin paljon muita värivöitä ja olin aika nuori kaveri silloin, 17-vuotias, ja meillä oli aikuisia harrastajia. Siinä tilanteessa oli jo vähän auktoriteettiongelmia.”

Värivyöllä Ahola opetti kaikkia värivöitä keltaisesta punaiseen. Mustan vyön saatuaan 19-vuotiaista nuorta miestä odotti päävalmentajan tehtävät, joita hän hoiti neljä vuotta vuosina 1992-1996.

Päävalmentajana toimiminen oli melko vaikeaa, kun oli paljon oppilaita, isoja ryhmiä ja paljon vetäjäresursseja. Piti pystyä delegoimaan treenivuoroja ja vastuuta eri henkilöille. Siinä tuli houkutuksia kangistua kaavoihin ja suosia luottohenkilöitä uusien nousevien tähtien sijaan. Koska aktiivijäsenet olivat suunnilleen samaa ikäluokkaa ja noin yhtä pitkään harrastaneita, monet asiat hoituivat keskinäisellä luottamuksella ja yhteistyöllä ilman hierarkiaa ja protokollia”, Ahola muistelee.

Mustan vyön kokeeseen mennessään Ahola oli saanut Suomen silloiselta päävalmentajalta *Figret Güleriltä* (tuolloin 5.Dan, nykyään 8.Dan) luvan osallistua kokeeseen kahta kuukautta ennen minimiajan päättymistä. Syynä oli armeija, jonne Aholan oli asteltava kuukauden kuluttua. Vyökoe oli myös siitä erikoinen, että Dan-koe järjestettiin tavallisen väriwyökokeen yhteydessä, eikä se ollut suljettu tilaisuus.

26. marraskuuta 1990 järjestetyssä vyökokeessa oli useita kokeilaita, mutta Ahola oli heistä ainoa, joka tavoitteli mustaa vyötä. Kokeen loppupuolella Ahola alkoi olla väsynyt ja hermostunut, eikä ollut varma oliko vyökokeen arvostelijana toiminut Güler antanut kommentoa vai ei. Väsyneenä Ahola päätteli komennon tulleen, ja teki seuraavan liikkeen. Mitään kommentoa ei kuitenkaan ollut tullut.

”Siihen Figret sanoi, että ’kärsivällisyyttä, tässä lajissa pitää olla kärsivällinen’. Mietin siinä sitten että näinhän se on, kii-reessä ei tule kuin hosuttua.”

Vuonna 1996 Jukka Ahola muutti töiden perässä Yhdysvaltoihin Raleighin kaupunkiin Pohjois-Carolinan osavaltioon. Yllätyksekseen Ahola sai kuulla työnantajansa myös harrastavan Taekwon-Doa. Mies seurasi pomoaan harjoituksiin ja löysi itsensä WTF -salista.

”Treeneihin mennessäni yllätyin, kun opettajilla ei ollut Taekwondo -vaatteita päällä samalla tavalla kuin meillä on. He olivat pukeutuneet mustiin vaatteisiin ja opettivat Karaten katoja ja niitä minäkin sitten opettelin.”

Aholan ensimmäinen Taekwondoseura oli muutenkin hie-man erikoinen, sillä päävalmentajana toimi hermopisteisiin erikoistunut *George Dillman*, jolla ei Aholan tietojen mukaan ole minkäänlaista Taekwondotaustaa. Sanomattakin lienee selvää, ettei Ahola ollut kovin tyytyväinen tähän Taekwondokouluun, vaan päätti etsiä toisen. Sen hän löysi samasta kaupungista.

”Koulua veti Mestari *Jun Lee*, joka on toiminut Tae Kwon Do Timesin päätoimittajana ja kantaa tällä hetkellä 8.Danin

vyöarvoa. Nautin heidän treeneistään, mutta ennen pitkään työ muutti minut Charlotte -nimiseen kaupunkiin samassa osavalti-ossa. Siellä oli tämän koulun sisarkoulu, jonka opettaja oli Thai-maasta ja opetti sekä Taekwondoa että Thaiboxingia.”

Ahola viihtyi uudessa koulussaan ja nautti sen hyvästä ope-tuksesta. ITF -puvussa WTF -treeneissä kulkenutta miestä alkoi kuitenkin häiritä erilaisen puvun tuoma erottautuminen, ja hän hankki WTF -puvun paitsi kohteliaisuussyistä, myös sen vuoksi, että hän tuntisi olevansa osa joukkoa.

Uuteen seuraan totuttelu loppui lyhyeen, kun edessä oli taas muutto. Tällä kertaa Minnesotaan, missä paluu lajin pariin ei on-nistunut tuosta vain.

”En löytänyt Minnesotasta Taekwon-Do -koulua vuoteen. Kun muutimme uuteen osoitteeseen, siellä lähellä sattui olemaan WTF -koulu.”

Uusi koulu painotti itsepuolustuksen opetusta, mikä oli Aholan mielestä ensin omituista mutta ajatukseen totuttelemi-sen jälkeen hyvä asia. Itsepuolustuksen lomassa Ahola teki myös niitä WTF liikesarjoja, jotka hän oli siihen mennessä oppinut. Neljän vuoden kärsivällisen WTF -treenaamisen jälkeen Ahola löysi viimein Yhdysvalloista ITF -koulun.

”Luin verkosta United States TaeKwon Do Federationista, joka on ollut meillä ITF:ssä pitkään kunnes maailmanliitot ha-josivat ja he lähtivät itsenäisiksi. Meillä on niin pitkä yhteinen tausta, että heillä oli samat vyökoevaatimukset ja samat liike-sarjat ja samat miltei kaikki, paitsi tyyli oli hiukan vanhahtava. Puvut ja kaikki olivat täsmälleen samat”, Ahola kuvailee.

Viimein Jukka Ahola oli takaisin tutuissa ITF treeneissä, ja

alkoi osallistua USTF:n harjoituksiin ja leireille, ja samalla tutus-tui heidän mestareihinsa. Aikaisemmin suurin osa kansainväli-sistä opettajaseminaareista pidettiin Yhdysvalloissa, ja USTF oli maailman suurin ITF organisaatio joka pääsi nauttimaan näistä opettajaseminaareista.

Kymmenen Yhdysvalloissa vietetyn vuoden aikana Ahola treenasi WTF Taekwondoa kolmen vuoden ajan ja ITF Taekwon-Doa kuuden vuoden ajan. Päällimmäisenä henkilönä hänellä on tuolta ajalta jäänyt mieleen USTF:n suurmestari *Chuck Sereff*.

”Hän oli korkea-arvoinen suurmestari ja todella kokenut. Ensimmäisenä kun hänet tapaa, tulee semmoinen vau-efekti, että en ole millään hänen arvoisensa. Mutta sitten kun kuulin ensimmäistä kertaa hänen puheensa, missä hän korosti sitä tärkeintä asiaa ja kysyi että oliko salissa ensimmäistäkään val-kovöistä. Kahden henkilön viitattua hän sanoi, että tämä on se tärkein syy, miksi me tätä Taekwon-Doa treenaamme. Me aja-tellaan, että kaikki haluaa opettaa niille parhaille ja huipuille ja atleeteille, mutta kuitenkin se meidän tulevaisuus on siinä valko-vöisessä. Jos heitä ei ole, niin meidän laji kuolee varmasti.”

Palattuaan kymmenen vuoden Yhdysvaltain -seikkailuiltaan takaisin Ouluun Ahola hakeutui välittömästi takaisin vanhaan seuraansa.

”Paluu oli reilu peli, sain treenata rauhassa ja ennen pitkää tarjosin, että jos on opettajista pulaa niin, olen käytettävissä. Sen jälkeen olen vetänyt peruskursseja ja värvöitä ja viimeisen puolen vuoden sisään vaihdettiin *Pekka Variksen* kanssa hieman rooleja ja toimin nyt Oulu ITF:n päävalmentajana.”

Ahola palasi siis 14 vuoden jälkeen takaisin vanhaan ase-maansa, Oulun seuran päävalmentajaksi.

Oltuaan 15 vuotta 3.Danin vyöarvolla päätös osallistumisesta vyökokeeseen syntyi pikkuhiljaa.

”Tunsin haluavani ottaa enemmän vastuuta opettajana ja katsoin, että jos aika ei ole kypsä nyt, niin se ei ole sitten kos-kaan. Minusta oli erityisen hienoa, että tämä tapahtui vielä omassa kotikaupungissani alle sadan metrin päässä siitä, missä oma Taekwon-Do -harrastukseni sai alkunsa.”

Opettaja-asteen saavuttamisen myötä Aholan täytyi kään-tää uusi sivu ja selvittää, mitä se opettajana oleminen oikein on. Aholan mukaan se tarkoittaa sitä, että pistää oman osaamisen taustalle ja keskittyy tulemaan hyväksi opettajaksi muille.

”Se mitä tässä vuosien mittaan on oppinut on se, että seu-rat kasvavat hyväksi sisältäpäin. Mikä tahansa sijoitus ryhmän henkeen tai oikeisiin avainhenkilöihin on tärkeää, ja varsinkin se, että toiminta on reilua, on se avainasia siihen että pärjääkö seura vai ei. Tietysti ulkopuolinenkin kilpailu on vaikeaa, koska on lajeja jotka vie omansa pois, mutta jos ollaan sisällä vahvoja, silloin asiat menevät kuitenkin paremmin”, Ahola summaa.

”Haluaisin kiittää etenkin Suomen liiton hallituksen ihmisiä ja Suo-men avainhenkilöitä siitä, että he pistävät hirveästi omaa aikaa ihan pyyteettömästi meidän asioiden eteen, ja vaikka he toimivat heidän omissa seuroissaan, he kuitenkin välittävät meidän kaikkien muiden seurojen toiminnasta.”

JUKKA AHOLA 4.DAN

Syntynyt 25.10.1971



1990
SM-kultaa ottelu
63-71kg väriwyöt

SM-kultaa joukkue
väriwyöt

1991
Pronssia liikesarja, mustat wyöt,
Uppsala 15-vuotis juhlaakat, Ruotsi

1992
Aloitti päävalmentajana Oulu ITF:ssä



1994
EM-kultaa liikesarja,
2. Dan., Lublin, Puola

SM-hopeaa liikesarja,
mustat wyöt

Huhtikuu 2005

USTF Region 5 Championship, Waunakee, WI
Liikesarjat 3 Dan kultaa
Ottelu seniorit (yli 35 vuotiaat) kultaa

1996

MUUTTO YHDYSVALTOIHIN,
luopui samalla Oulu ITF:n
päävalmentajan tehtävistä

Heinäkuu 2006

USTF Region 5 Championship, Waunakee, WI
Liikesarjat 3 Dan kultaa
Ottelu seniorit (yli 35 vuotiaat) hopeaa

2008

PALUU SUOMEEN

IV

Syksy 1987

Aloitti Taekwon-Don



26.11.1990

1.Dan FL-1-23

20.03.1993

2.Dan FL-2-10

1993

SM-pronssia ottelu,
mustat wyöt, Tampere

11.11.1995

B-tuomarikurssi

19.02.1996

3.Dan FL-3-7

Syyskuu 1998

Black Belt World Championship, Raleigh, NC
Avoimet liikesarjat - hopeaa



11.06.2011

4.Dan FL-4-24

Kevät 2012

Otti vastaan Oulu ITF:n
päävalmentajan tehtävät

Tieteellisiä tutkimuksia kamppailulajeista

Miten Taekwon-Do soveltuu kuntoiluksi? Lajiahan markkinoidaan niin sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa kuin nopeutta, tasapainoa ja voimaa kehittäväenä. Tässä pikakatsauksessa tuodaan yleisellä tasolla esille tutkimustuloksia tieteellisestä kirjallisuudesta. Valtaosa tutkimuksista käsittelee muita kamppailulajeja, sillä puhtaasti ITF Taekwon-Doon pohjautuvia tutkimuksia on niukasti.

TEKSTI: OLLI LEINO
KUVA: MATTI MIINALA

Jordanialaisessa tutkimuksessa seurattiin polkupyöraergometrites-
tein 19 Taekwon-Doa harrastavan teini-ikäisen sydämen leposykettä
sekä aerobisia ja anaerobisia ominaisuuksia kahdeksan viikon liike-
sarjarahjoittelujakson aikana¹. Tutkimuksessa ei havaittu harjoit-
telujakson vaikuttaneen merkittävästi leposykkeeseen tai aerobisiin
ominaisuuksiin, mutta jaksolla oli merkittävä parannus anaerobisiin
ominaisuuksiin.

Luonnollisesti harjoittelun laatu ja määrä määrittävät miten ae-
robista se on. Paljon riippuu jo pelkästä treeniohjelmasta ja harjoit-
telun jaksotuksesta, kuinka harjoittelu jakautuu aerobisen ja anaero-
bisen kunnon välillä. Jordanialaistutkimuksessa¹ liikesarjarahjoitus
kesti noin 40 minuuttia, ja se sisälsi myös alkulämmittelyn ja loppu-
jäähdyttelyn. Harjoittelu tapahtui kolme kertaa viikossa. Harjoituk-
sen aikana suoritettiin 15 liikesarjaa, joiden kunkin välillä oli minu-
utin tauko. Ehkä juuri palautumisajan ja jaksotuksen ansiosta anaero-
bisen kunnon kehitys havaittiin ja aerobisen taas ei. Tutkimustulosta
voi myös soveltaa omaan harjoitteluun tai vaikka treenien vetämi-
seen, sillä palautumisajat tekevät usein eron harjoituksen aerobisen ja
anaerobisen kehittymisen välillä.

Katsausartikkelit tarjoavat yhteenvedon tehdyistä laadukkaista
tutkimuksista ja ovat siksi hyviä yleistiedon lähteitä. Näissä artikke-
leissa kamppailulajien harjoittamisen terveysvaikutusten on havaittu
ilmentyvän parhaiten keski-ikäisten keskuudessa verrattuna saman-
ikäisiin kontrolliryhmiin^{2,3,4}. Terveysvaikutuksia olivat muun muassa
parantunut aerobinen kapasiteetti, tasapaino, voima, notkeus sekä
suotuisampi kehon koostumus. Lajin harrastaminen saattaa myös
ehkäistä kaatumisia, jotka ovat suurin yksittäinen tapaturman aihe-
uttaja etenkin vanhemmalla väestöllä. Lisäksi kamppailulajien harras-
taminen verrattuna muihin urheilulajeihin on yleensä edullista⁴.

Kamppailulajien on myös havaittu parantavan henkistä suori-
tuskyykyä esimerkiksi masennuksen ja unihäiriöiden sekä ADHD:n
vähenemisen ja negatiivisten tunteiden hallinnan paranemisen muo-
dossa^{5,6,7,8} Laaja tutkimus urheiluvammoista havaitsi palloilulajien
olevan kamppailulajien harrastamista selkeästi vamma-alttiimpaa⁹.
Yleisimpiä vammoja kamppailulajeissa ovat nyrjähdykset, revähdyk-
set ja lievät aivotärähdykset¹⁰.

Muun muassa näiden tutkimusten valossa kamppailulajeja voi-
daan siis pitää selkästi terveyttä edistävänä liikuntana. Luonnollisesti
terveysvaikutukset riippuvat hyvin paljon siitä miten ja kuinka paljon
harjoittelee. Perusharrastajalle ne tarjoavat turvallisen ja erityisen
monipuolisen tavan parantaa ja ylläpitää omaa terveyttä.

LÄHTEET:

1. Melhim AF. Aerobic and anaerobic power responses to the practice of taekwon-
do. Br J Sports Med. 2001 Aug;35(4):231-4.
2. Woodward TW. A review of the effects of martial arts practice on health. WMJ
2009 Feb;108(1):40-3.
3. Rose MC ja Presswalla JL. The therapeutic effect of Tai Chi for the elderly. J. Geron-
tol Nurs 1998; 24(2): 45-47.
4. Bu B, Haijun H, Yong H, Chaohui Z, Xiaoyuan Y. ja Singh MF. REVIEW ARTICLE
Effects of martial arts on health status: A systematic review. JEBM 3 (2010) 205–219
5. Chou KL, Lee PW. Effect of Tai Chi on depressive symptoms amongst Chinese
older patients with depressive disorders: a randomized controlled trial. Int J Geriatr
Psychiatry. 2004;19:1105-1107.
6. Li F ja Fisher KJ. Tai Chi and self-rated quality of sleep and daytime sleepiness in
older adults: a randomized controlled trial. J Am Geriatr Soc. 2004;52(6):892-900.
7. Harris MJ. Tai-Kwan-Do in relation to ADD. J Paediatr Child Health. 1998;34:484.
8. Zivin G, ja Hassan NR. An effective approach to violence prevention: traditional
martial arts in middle school. Adolescence. 2001;36(143):443-459.
9. Birrer RB. Trauma epidemiology in the martial arts. The results of an eighteen-year
international survey. Am J Sports Med. 1996;24(6 Suppl):S72-9.
10. Kujala UM, Taimela S. Acute injuries in soccer, ice hockey,volleyball, basketball,
judo, and karate: analysis of national registry data. BMJ. 1995;311(7018):1465-1468.

Flash back!

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

Liikesarjakilpailut ovat alkamassa. Kilpailijat ovat valmiina ke-
hän edessä, ja kukin kutsutaan vuorollaan suorituspaikalle. Yksi
oma liikesarja, jonka aikana kaikki tuomarit tuijottavat herkeä-
mättä. Liikesarjan jälkeen annetaan pisteet, ja sitten on seura-
van kilpailijan vuoro. Kuulostaako tutulta? Ei ihme, sillä tällaista
kilpailutapaa on käytetty vain muutamissa kisoissa 90-luvulla,
eikä se tullut jäädäkseen.

”Välillä oli kisoja joissa tehtiin erikseen ja laskettiin pisteet,
välillä kisoja joissa tehtiin samaan aikaan ja taas saatiin pisteitä.
Muutaman vuoden ajan ei oikein tiennyt, miten liikesarjakilpai-
lut menevät”, muistelee Taekwon-Do Centerin *Saija Aalto* 5.Dan
90-luvun alun kilpailuja. Tapaa, jossa parhaimmat pisteet saanut
pääsi jatkoon, sovellettiin ainakin 1992 EM- ja 1993 SM-kisoissa,
mutta Aallon mukaan myös Belgian avoimissa vuosikymmenen
puolivälissä.

”Kaikki kävi siellä ensin kerran yksin tekemässä ja sitten
kun pisteet tulivat, käytiin vielä semifinaali. Silloin oli vähän
auki että miten pisteytys toimii, joten me keskityimme vain kil-
pailuun”, sanoo Aalto ja lisää, että Belgian kisoissa paljastui vasta
paikan päällä se , että jokainen sai suorittaa liikesarjansa yksin.

Nippelitietonurkkaus

Vyö

Joka ikisellä Taekwon-Don harrastajalla muutamaa peruskurssi-
laista lukuun ottamatta on puvun lisäksi yllään vyö. Se on tärkeä,
sillä vyö paljastaa paitsi harrastajan aseman, myös antaa viitettä
tämän kokemuksesta, tietotaidosta ja kehonhallinnasta. Vyön
pää tarkoitus on ilmoittaa oppilaan taso, mutta se kuvastaa myös
lajin filosofista puolta.

Vyön määreet ovat tarkat. Sen lisäksi, että se sidotaan tie-
tyllä tavalla, vyön tulee olla viisi senttiä leveä ja viisi millimetriä
paksu. Voissä näkyvät nauhat (esimerkiksi ylemmän keltaisen
vyön nauha) tulee sijoittaa viisi senttiä vyön päästä. Vyö sido-
taan niin, että vyöarvoa merkitsevä nauha tai mustilla vöillä
brodeeraus tulee vasemmalle puolelle. Mustissa vöissä voi nähdä
Dan -arvon lisäksi brodeerattuna harrastajan tai vaikkapa lajin
nimen. Väriivöihin nämä brodeeraukset eivät kuitenkaan kuulu.

Vaikka monissa muissa lajeissa saattaa nähdä harrastajia,
jotka ovat sitoneet vyön ympärilleen useamman kerran, on Tae-
kwon-Don harrastajalla vyö sidottuna vyötärön ympärille ainoas-
taan yhden kerran. Tämä on melko uusi tapa, ja otettiin käyttöön
vasta vuonna 1985. Sitä ennen vyöt olivat luonnollisesti pidempiä
ja ne saatettiin sitoa vyötärön ympärille jopa kaksi kertaa.

”Silloin ei ollut kauheasti tietoa siitä mitä kisapaikalla tapah-
tuu, niin ei osannut sitten jännittää sitä mitä normaalisti jännit-
tää paljon. Yksin oli ihan kiva tehdä, onhan se toki jännittävää
mennä yksin sinne eteen.”

Erilainen tyyli herätti mielipiteitä puolesta ja vastaan, sillä siinä
oli useita hyviä asioita paitsi tuomareiden, myös kilpailijoiden
näkökulmasta. Ainakin se toimi nykyistä järjestelmää tasapuo-
lisemmin, sillä silloin ei kukaan päässyt tuurilla jatkoon, kun il-
maisia lippuja toiselle kierrokselle ei ollut jaossa.

”Siinä mielessä tapa oli hyvä, että tuomarit pystyivät keskit-
tymään yhteen kilpailijaan kerrallaan. Toisaalta jos kilpailijoita
oli paljon, vei se hirveästi aikaa. Olisi se silti minun mielestäni
kokeilun arvoinen nykyäänkin, ei tosin taitaisi onnistua näillä
kilpailijamäärillä ainakaan kansainvälisissä kisoissa”, Aalto poh-
tii.

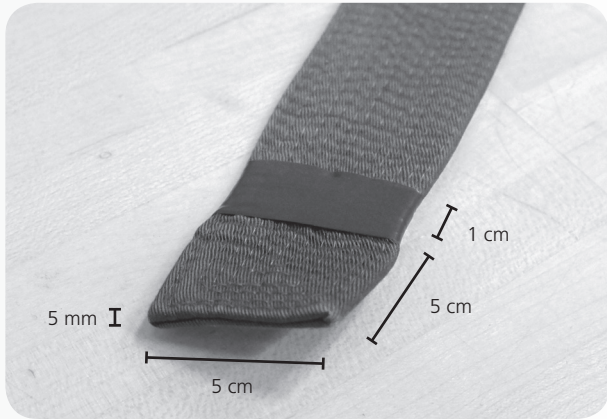
”Tietysti kun on kaksi kilpailijaa vierekkäin, on helppo ver-
rata kumpi on parempi. Nykyään kun toimin tuomarina harmit-
taa välillä, kun näkee todella hyviä liikesarjoja ja joskus jo ennen
semifinaalia näkee otteluita, joista molemmat kuuluisivat fina-
aliin. Joku jää ilman mitalia vaikka osaamisen puolesta se kuuluisi
saada. Sikäli sillä, että vain yksi suorittaa, on puolensa.”

Juttua varten on haastateltu Saija Aaltoa ja Jukka Aholaa.

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

Vyö sidotaan vartalon ympäri yhden kerran symbolisoimaan
seuraavia asioita:

- ♦ Tavoittele yhtä asiaa ja pyri siihen kaiken keinoin
- ♦ Palvele yhtä mestaria järkkymättömällä lojaaliudella
- ♦ Saavuta voitto yhdellä suorituksella



Luku vinkki



A Killing Art *Alex Gillis*

Alex Gillisin A Killing Art on kirja, joka jokaisen mustan vyön pitäisi lukea. Kirja avaa täysin uuden maailman kaikesta, mitä lajista on harjoitussalissa kerrottu. Jo ensimmäisiltä sivuilta tarina nappaa lukijan mukaansa, sillä ensimmäisenä kerrotaan kirjailijan kohtaamisesta Kenraali Choi Hong Hin kanssa, kun Gillis osallistui tämän viimeiselle Kanadan -seminaarille huhtikuussa 2001.

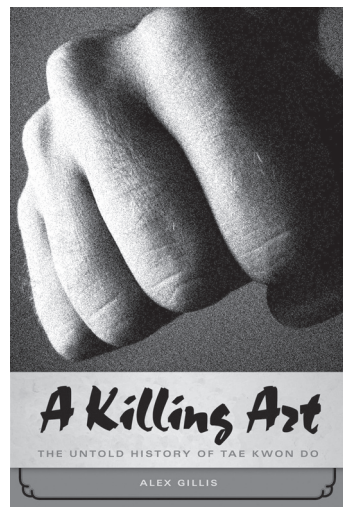
Kirja on täynnä suuria paljastuksia. Mitään mitä joskus aikaisemmin on erehtynyt luulemaan todeksi, ei voi enää kirjan lukemisen jälkeen uskoa kyseenalaistamatta. A Killing Art esittää niin tiukkoja väitteitä, että kriittinen ajattelu herää tahtomattakin. Totuuksia lauotaan muun muassa liikesarjojen synnystä, lajin nimeämishetkestä sekä esimerkiksi Kenraali Choin luonteesta.

A Killing Art ei ole helppolukuinen kirja. Sen lisäksi ettei sitä ole suomeksi saatavilla, sekoittaa lukijan päätä myös valtava kasa eri henkilöitä, jotka esiintyvät pitkin tarinaa. Puolet nimistä menee helposti ohi eikä lukija aina muista, kenestä puhutaan milloinkin.

Haastavan tekstin ja vaikeasti nieltävän sisällön vuoksi A Killing Artia voisikin suositella pääasiassa pitkään harrastaneille mustille vöille. Suurten totuuksiensa vuoksi se todennäköisesti vain sekoittaa sitä lukevan nuoren keltaisen vyön pään.

Kirjassa hypätään syvälle lajin historiaan, ja siitä kerrotaan erittäin tarkkoja yksityiskohtia. Samalla kirja käsittelee ITF:n ja WTF:n välistä kilpailua suosiosta, ja tuo kaivattua lisäinformaatiota WTF -tyylisuunnasta.

Tärkeää kirjaa lukiessa on tärkeää muistaa lähdekriittisyys. Yli 25 vuotta lajia harrastanut Gillis on haastatellut kirjaa varten useita siinä esiintyviä henkilöitä, ja vaikka hän todennäköisesti lainaa haastateltavia tarkasti, jättää se mahdollisuuden haastateltavilla pelata omaan pusiinsa.



Alex Gillis: A Killing Art – The Untold History of Tae Kwon Do (ECW Press 2008)



Lifen kotitreeneivinkkipalstalla harrastajat jakavat omia vinkejään kotona treenaamiseen.

VINKIT: PÄIVI ANTILA
TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN
GRAFIikka: KIRSI ERVASTI

Aikuisena lajin aloittaneet joutuvat toisinaan erilaisen haasteiden eteen kuin junioreina aloittaneet. Päivi Anttilalle tasapaino on suuri haaste, mutta hän on löytänyt loistavan tavan kehittää tasapainoa kotioloissa.

Jos tasapaino ei meinaa pitää, harjoittele sinäkin Anttilan tavoin tasapainoa ujuttamalla harjoituksia jokapäiväisiin arkiaskareisiin. Hampaita harjatessasi seiso toisella jalalla ja tee hitaasti yhden jalan kyykyjä. Voit myös seisoa hampaiden pesun ajan jalka sivupotkuasennossa. Haastavamman harjoituksesta saat heiluttamalla potkaisevaa jalkaa ylös ja alas tai vaikkapa tekemällä hitaita sivupotkuja vetäen polven oikein lähelle ylävartaloa

Ja mikä parasta: koska hampaat harjataan kaksi kertaa päivässä, tulee myös treeniä tehtyä kaksi kertaa päivässä! Ainakin Anttila on huomannut kehitystä jo muutamassa kuukaudessa.



Toimituksen mielestä ei ole pahitteeksi harjata hampaita vaikka neljä kertaa päivässä, jos tekee samalla tätä harjoitusta.

Taekwon-Do maajoukkueen tukijat: Budoland, Saksa & Attic Works -Sports, Suomi



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 kilpailusuojuiksi. Ota markkinoiden parhaat suojat käyttöön myös kotisälillä! 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.sporttisaitti.com

> Black Eagle Taekwon-Do*

C/O THIERRY MEYEUR
tmeyeur@gmail.com
Parkanonkatu 29, 33720 Tampere
044-2723755
www.blackeagleletkd.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
Malmirinne 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, Haukipudas, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kittilä, Kolari, Kärsämäki, Liminka, Lumijoki, Muhos, Muonio, Oulu, Pello, Posio, Pudasjärvi, Pyhäjoki, Ranua, Rovaniemi, Ruukki, Simo, Sotkamo, Suomussalmi, Taivalkoski, Tervola, Tyrnävä, Vammala ja Vuolijoki.

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

> 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 JOKELAINEN
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

SAIJA 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@suomiz24.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

SITF:n postiosoite

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

Yhteystiedot | Valo

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

Yhteystiedot | SITF

SITF hallitus:
Puheenjohtaja Heli Karjalainen: hallitus@taekwon-do.fi
Varapuheenjohtaja Joonas Helassalo: pj@taekwon-do.fi, puh. 050 5330222,
vpj@taekwon-do.fi, puh. 044 275 5316,
sihteeri Jari Hietaniemi: sihteeri@taekwon-do.fi, puh. 050 482 3882
Rahastonhoitaja Laura Nikkola-Kuusisto: rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, puh. 040 745 8078
SITF www-sivujen webmaster: webmaster@taekwon-do.fi
Taekwon-Do Life -lehden toimitus: tkdlife@taekwon-do.fi