

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2013



Uusien seurojen kuulumiset | Junioritoiminta Nokialla | Henkilöesittelyssä Terhi Mikkola
Kohti huippukuntaa | Kotitreenivinkki kohtaa Twitterin | Taekwon-Doa esillä Robinin musiikkivideossa

Puheenjohtajan palsta

Joulu ja vuodenvaihte lähestyvät ja samalla neljä vuotta kestänyt puheenjohtajan pestini alkaa olla loppusuoralla, ainakin tältä erää. Aika on mennyt todella nopeasti ja tielle on mahtunut niin iloa ja onnistumisia kuin vaikeita asioita ja pettymyksiä. On aika vetää hieman yhteen kuluneita vuosia.

Ottaessani tehtävän vastaan tammikuussa 2010 oli liiton toiminta hyvällä pohjalla, kiitos erityisesti aiemman puheenjohtajan *Anssi Kähärän* ja rahastonhoitajan *Jari Airaksisen* kovan työn. Monia perusasioita oli laitettu kuntoon ja hyviä kehityshankkeita oli aloitettu, tästä yhtenä esimerkkinä juniorivaliokunnan toiminnan aloittaminen. Monia hallintoon liittyviä kehityshankkeita on jatkettu ja uusia aloitettu, näistä esimerkkeinä muun muassa taloushallintopalveluiden siirtäminen Rantalainen Oy:lle, Sporttisaitin ja Sporttikaupan käyttöönotto, junioreiden toiminta-avustusten myöntäminen ja Sinettiseura-toiminnan aloittaminen. Viimeisen kahden vuoden aikana olemme saaneet kaksi ensimmäistä Sinettiseuraa, onnitelut Aitooseen ja Ylöjärvelle vielä kerran!

Liitolle on myös kirjoitettu strategiaa *Jari Hietaniemen* toimesta ja koulutusjärjestelmä on päivitetty uusien VOK-vaatimusten mukaiseksi yhteistyössä koulutusvastaavan ja juniorivaliokunnan kanssa. Liitto on myös solminut yhteistyösopimuksia sekä maajoukkueen tarpeisiin että koko liiton hyödyksi varustetoimitajien ja Varalan urheiluopiston kanssa.

Vuosiin mahtuu myös muun muassa Suomen ensimmäisen IIC:n järjestäminen sekä EM2016-projektin aloittaminen. Kansainväliset tapahtumat ovat kasvavalle liitollemme tärkeitä näytönpaikkoja. Vaikeimpiin asioihin ovat lukeutuneet yhteistyöneu-

vottelut muiden kamppailulajien kanssa, koska ne eivät tuottaneet tulosta. Toisaalta neuvottelut ja niihin liittyvät keskustelut liiton vuosikokouksissa ovat mielestäni hitsanneet seuroja yhteen ja herättäneet positiivista me-henkeä, mikä näkyy muun muassa uusien seurojen perustamisena (6 kpl) ja harrastajamäärän kasvamisena (22 %).

Vaikka usein liiton näkyvin henkilö on puheenjohtaja, ei vapaaehtoistyössä kukaan pysty yksin viemään asioita eteenpäin, tarvitaan isomman joukon panosta. Tässä vaiheessa haluankin kiittää kaikkia hallituksen jäseniä, valiokuntien vastaavia ja seurojen väsymättömiä puurtajia, jotka kantavat kortensa kekoon päivittäin, jotta yhä useampi ihminen voi aloittaa Taekwon-Don harrastamisen ja jatkaa Taekwon-Do -polulla eteenpäin. Erityiskiitoksen ansaitsee rahastonhoitajana toiminut *Laura Nikkola-Kuusisto*, jonka tarkan taloudenhoidon ansiosta liittomme on taloudellisesti vahvempi kuin koskaan.

Syyskokouksessa valittiin liitolle uusi puheenjohtaja ja hallituskin vaihtui lähes täysin. Liitolla on edelleen haasteita edessään niin OKM:n valtiontuen säilyttämisen kuin kasvustrategian eteenpäin viemisessäkin. Tästä syystä näen, että on erinomaista saada uusia ja tuoreita näkemyksiä hallitukseen ja liiton peräsimen. Ilolla ja ylpeydellä jätän liiton uusiin osaaviin käsiin!

Piparintuoksuista joulua toivottaen,

Heli Karjalainen
puheenjohtaja

Dankoe tuloksia

5.6.2013, YLÖJÄRVI

III DAN *Pauli Puljula*, Taekwon-Do Center Ylöjärvi

18.8.2013, TAMPERE

I DAN *Mika Christophliemk*, Taekwon-Do Akatemia
Kari Karppinen, Taekwon-Do Akatemia

9.11.2013, TAMPERE

V DAN *Heli Karjalainen*, Tampereen Taekwon-Do Seura

27.11.2013, TORNIO

II DAN *Tanja Kangasniemi*, Taekwon-Do Tornio
Arto Heikka, Taekwon-Do Tornio

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

태권도

Taekwon-DoLife 2/2013

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Pyykkönen

Taittäjä Kirsi Ervasti

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry.

Painos 1000 kpl

Paino Erweko Oy

Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2014:

1/2014 kesäkuu, 2/2014 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Pyykkönen

puh. 045-6311292, email: tkdlife@taekwon-do.fi

Valo yhteystiedot

Lajipalvelutoimisto

Lajipalvelut / Radiokatu 20, 00240 Helsinki

Taneli Tiilikainen, 09-3481 3135

taneli.tiilikainen@valo.fi

Kiitokset

Jukka Ahola, Arto Ala-Häivälä, Mikko Allinniemi,
Tanja Harmaala, Joonas Helassalo, Pauliina Hietaniemi,
Milla Kakko, Heli Karjalainen, Erkka Keinänen,
Lotta Keränen, Karim Khanji, Anssi Liikanen,
Antti Niemi, Aarne Salmi ja Janne Vuononvirta

Kansikuvassa 2/13

Miesten ottelujoukkue riemuitsee Benidormissa järjestetyissä MM-kisoissa.

Kuva: Heli Karjalainen

Pääkirjoitus

Kunniakkaita talkoohommia

Kun sain sinisellä vyöllä ensimmäistä kertaa käteeni salin avaimen ja pyynnön olla paikalla avaamassa ovi jokalauantaiselle vapaavuorolle, olin äärimmäisen ylpeä. Vaikka kyseessä oli todella pieni juttu, oli luottamustehtävä kunnia, sillä minun uskottiin olevan sen arvoinen. Sittemmin taskussa on käynyt useita avaimia ja luottoa tehtävien hoitamiseen on tullut paitsi kotiseuran, myös liiton taholta. Vaikka ylitsepursuava nöyryys ja pakahtuva kunniantunne ei vallitsekaan enää jokaisen luottamustehtävän kohdalla, on silti yhä joka kerta yhtä hienoa tuntea olevansa toisten luottamuksen arvoinen.

Se on tunne, jonka uskon olevan tuttu jokaiselle Taekwon-Do -harrastajalle, ainakin jossain vaiheessa. Mahdollisuus työskentelyyn oman seuran eteen tarjoutuu varmasti jokaiselle, ja vaikka kyseessä ei olisikaan hallituspaikka, mahdollisuus tree-nien vetoon tai seuran teknisen komitean jäsenyys, on jokainen tehtävä yhtä tärkeä. Tapahtumia ei järjestettäisi ilman tatamitalkoita, eikä harjoituksia olisi, jos kukaan ei huolehtisi avaimesta.

Omassa seurassani on aina painotettu talkootöiden merkitystä: jo peruskurssilta lähtien tarjotaan mahdollisuus osallistua seuran toimintaan. Olipa oma työpanos pieni tai suuri, se on joka kerta yhtä merkittävä niin sen kysyjälle kuin tekijälle. Pienten luottamustehtävien hoitamisen jälkeen seuraa isompia, ja niin oma rooli treeniryhmässä, seurassa tai jopa liitossa on entistä merkittävämpi.

Pienten urheiluseurojen toiminta on vaikeaa ilman talkootyövoimaa, ja sen vuoksi onkin erittäin tärkeää, että jokainen osallistuu omalla tavallaan seuran toimintaan. On se sitten tarvikkeiden kantamista, salin siivoamista tai venyttelyn pitämistä. Tehtävien saaminen ja niiden loppuun vieminen on luottamuksen osoitus ja sitä kautta myös kunnia-asia, jonka soisin jokaiselle harrastajalle.

Mainiota talkooilmapiiriä toivoen,

Inka



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2 / 13

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 2 | PUHEENJOHTAJAN PALSTA JA DANKOETULOKSIA | 20 | Henkilöesittelyssä TERHI MIKKOLA
<i>Tampereen Taekwon-Do seuran Terhi Mikkola 5.Dan on tunnettu paitsi kovatasoisena kilpailijana, myös pitkän linjan harrastajana ja toimijana.</i> |
| 3 | PÄÄKIRJOITUS | 24 | KOHTI HUIPPUKUNTOA
<i>Lifen uusi palsta pyrkii kehittämään treenijattelua entistä ammattimaisempaan ja kehittävämpään suuntaan.</i> |
| 7 | LÄMMITTELYVINKIT
<i>Kuopion Yliopiston Taekwon-Do -seurassa lämmitellään treenien teemaa tukien.</i> | 27 | KOTITREENIVINKKI KOHTAA TWITTERIN |
| 10 | UUSIEN SEUROJEN KUULUMISET
<i>Haukiputtaan Jirugi ja Indomitable Spirit Finland perustettiin vastikään. Life kyseli uusien seurojen kuulumisia.</i> | 29 | SEURAPIIRIPALSTA |
| 18 | JUNIORITOIMINTA NOKIALLA
<i>Vaikka Nokian Taekwon-Do seurassa on ollut junioritoimintaa aina, aloitettiin seuran varsinainen junioritoiminta vasta 2011.</i> | 31 | YHTEYSTIEDOT |

Tapahtumakalenteri

TAMMIKUU	avoin avoin	SITF:n tuomarikurssi SITF:n tuomarikurssi	Tampere Oulu
HELMIKUU	1.-2.2. 8.-9.2. 21.-23.2.	Master Jedutin seminaari SM-kilpailut ja värivoiden Helmi Cup III tason valmentajakoulutus, 1. osa	Tampere Tornio Pajulahti
MAALISKUU	8.-9.3. 28.-30.3.	Tampere Cup III tason valmentajakoulutus, 2. osa	Tampere Pajulahti
HUHTIKUU	5.-6.4. 24.-27.4.	Winternational Taekwon-Do Open EM-kilpailut	Tampere Riccione, Italia
TOUKOKUU	2.5. 3.-4.5. 3.5. 16.-18.5. 17.5. 24.5. 24.-25.5.	Kevätkokous Tekniikkaleiri Dan-koe (I-V dan) Kesäleiri Dan-koe (I-III dan) Dan-koe (I-III dan) Pälkäne Cup	Tampere Varalan urheiluopisto Tampere Pudasjärvi Tampere Oulu Pälkäne

Luku vinkki



Venyttellen korkeutta potkuihin

Karim Khanji

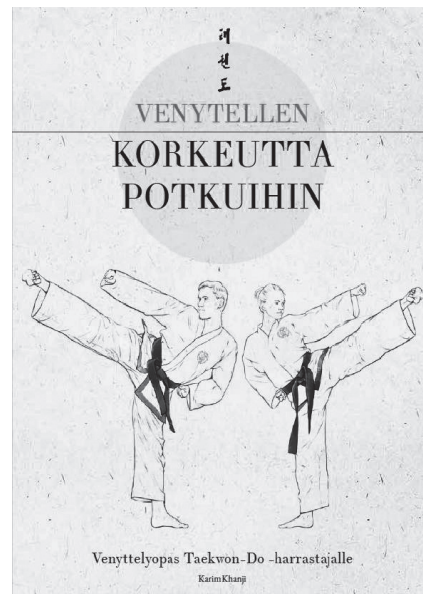
Venyttelyopas Taekwon-Do -harrastajille ja opettajille

Suomen ITF Taekwon-Do ry saa käyttöönsä Taekwon-Do -harrastajille ja opettajille suunnatun venyttelyoppaan. Kyseessä on Taekwon-Do Akatemiasta tutun *Karim Khanjin* 3.Dan fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö.

Taekwon-Do -harrastajille räätälöidyssä oppaassa kerrotaan muun muassa venyttelyn tärkeydestä potkulajissa, lämmittelyn ja loppujäähdyttelyn merkityksestä sekä venyttelyn vaikutuksista nimenomaan Taekwon-Don näkökulmasta. 30-sivuisessa oppaassa esitellään myös erilaisia venyttelymenetelmiä ballistisesta venyttelystä jännitysrentoutus-venytys -menetelmään.

Vaikka opas painottuu venyttelyn teoriaan, löytyy oppaan loppupuolelta myös kuvallisia ohjeita ja esimerkkivenytyksiä eri lihaksille. Lisäksi venyttelyoppaassa on liitteenä oppilaille suunnattu yhden sivun tulostettava pikaopas, jossa on yksinkertaistetut yleisohjeet venyttelystä tukemaan Taekwon-Don harrastamista.

Venyttellen korkeutta potkuihin -opas tulee liiton harrastajien käyttöön vuoden 2014 aikana.



Mariusz Steckiewiczistä mestari

Mariusz Steckiewiczille myönnettiin 7.Danin eli mestarin arvo Taekwon-Don maailmanmestaruuskisojen yhteydessä Benidormissa 22. lokakuuta.

Tällä hetkellä Vietnamissa asuvan Mestari Steckiewiczin taival Taekwon-Don parissa alkoi 14-vuotiaana suurten taisteluelokuvien kultakaudella 1980-luvulla. Taekwon-Do valikoitui lajiksi sattumalta: se oli ainoa itämainen taistelulaji, mitä nuoren miehen kotiseudulla oli mahdollista harrastaa.

15 Taekwon-Do -vuoden jälkeen Steckiewicz muutti Suomeen vuonna 2001. Suomen-vuosiensa aikana hän toimi muun muassa Suomen pääjoukkueen valmentajana ja SITF:n puheenjohtajana. Lisäksi Mestari Steckiewicz on yhä Taekwon-Do Centerin ja Taekwon-Do Tornion päävalmentaja.

Vuonna 2008 Suurmestari *Trần Triệu Quân* tarjosi Steckiewiczille mahdollisuutta esitellä Taekwon-Do uudelleen Suurmestarin kotimaahan Vietnamiin. Luovuttuaan edellisenä vuonna niin Suomen maajoukkueen päävalmentajan kuin SITF:n liiton puheenjohtajan tehtävistä, Steckiewicz oli valmiina haasteeseen. Maaliskuussa 2009 hän muutti Suomesta Vietnamiin. Suurmestari *Trần Triệu Quânin* menestyttyä Haitin maanjäristyksessä alkuvuodesta 2010 projekti hankaloitui, mutta Steckiewicz päätti jäädä Vietnamiin.

Tällä hetkellä Mestari Steckiewiczin suurin haaste on juurtaa Taekwon-Do Vietnamiin, eivätkä mestarin arvon myötä henkilökohtaiset lajitavoitteet ole muuttuneet: seuraavaksi Mestari keskittyy treenaamaan, aivan kuten ennen vyökoetta.





Kolumni

Tanja Harmaala on tuttu Oulun ITF Taekwon-Do -seuran kuntonyrkkeilyvuoron vetäjänä, joka on pitkän tauon jälkeen kaivanut myös oman dobokinsa kaapin perukoilta.

Jalan ja käden tie – elämän mittainen tiekö?

Aloitin Taekwon-Do -harrastuksen 90-luvun alkupuolella. Kamppailulajeilla oli tuolloin nostetta ja toiminta oli myös kotikaupungissani Oulussa aktiivista. Laji tempaisi mukaansa ja Taekwon-Don sisäistäminen alkoi. Tuolloin laji oli minulle ensisijaisesti liikuntamuoto, mutta se toi myös itsepuolustustaitoja ja edisti fyysistä kuntoa. Harrastin lajia noin seitsemän vuotta ja suoritin vyöarvoja 1.Danin mustaan vyöhön saakka. Koin tuolloin suorittaneeni Taekwon-Don peruskurssin värvöiden kirjossa ja se varsinainen treenaaminen alkoi mustalla vyöllä. Silloin lajin olemus syventyi ja treenaaminen muuttui syvätähoisemmaksi.

Jossain vaiheessa elämä vei toisaalle toisten lajien pariin, erilaisten treenielämysten kokeiluun ja monien asioiden summana päädyin lopulta nyrkkeilyn maailmaan. Aluksi kuntonyrkkeilyn parissa ja myöhemmin kilpanyrkkeilyssä valmentajan ominaisuudessa. Jäikö ”emolaji” kokonaan taakse käännettyäni selkäni dojangille? Näin jälkepäin voin sanoa, että ei jäänyt. Intensiivinen fyysinen lajikontakti jäi eikä Taekwon-Do ollut näkyvästi enää arjessani, mutta se miten laji oli huomaamatta kasvattanut minua ihmisenä treenivuosien aikana säilyi, ja säilyy edelleen.

Taekwon-Do on ollut elämässäni mukana vaikka dobok on ollut viikattuna kaapin perukoille. Uskon lajilla olleen iso merkitys inhimillisessä kasvussani. Kamppailulajimaailmasta tuttuja ominaisuuksia, kuten periksiantamattomuutta, tahdonlujuutta sekä joustavuutta ja kykyä keskittyä tarvitaan aina. Elämän pyörteissä tulee toistuvasti vastaan tilanteita, joissa henkistä kanttia mitataan ja ihmisyyden ulottuvuudet ovat koetuksella. Lajissa, joka vaatii mielenlujuutta, kärsivällisyyttä ja työtä edistyäkseen, kehittyä pakostakin siis myös ihmisenä. Me kannamme mukana lajin perusperiaatteita. Niitä iskostetaan mieleemme peruskurssista lähtien ja vasta taaksepäin katsoessa huomaa, kuinka ne todella elävät omassa ihmisyydessä.

Vuosien aikana olen taustalta seurannut oululaisten edesottamuksia Taekwon-Don kisakuvioissa. Kiinnostus lajia kohtaan ei ole hiipunut, vaikka salilta olenkin ollut pois. Ylpeydellä olen voinut sanoa olevani taekwondoin perustuksiltani. Palasin salille noin 16 vuoden tauon jälkeen. Paluu tuntui siltä, kuin kotiin olisi tullut. Toki huumori on välillä koetuksella kun lihaskuivuu yrittää palauttaa liikesarjaa konkreettisiksi liikkeiksi tai taivuttaa toistakymmentä vuotta vanhentunutta kroppaa totelemaan mieltä, mutta mukavaa haastettahan se elämään vain tuo.

Kasvun vuodet muiden lajien parissa ovat saaneet minut arvostamaan Taekwon-Doa lajina, mutta myös sitä sosiaalista yhtenäisyyden kulttuuria, mitä olen kokenut lajin parissa. Toivon, että kykenen antamaan nuorille harrastajille jotain reissuiltani reppuun kerättyä. Asennetta, tyyneyttä ja voimakasta tahtoa tilanteen niin vaatiessa. Tahtoa ylittää itsensä ja päästä tavoitteisiinsa. Kykyä luottaa omiin taitoihinsa ja rohkeutta toteuttaa niitä. Rauhallisuutta ja seesteisyyttä tilanteessa kuin tilanteessa edellä mainittuihin seikkoihin tukeutuen. Treenaajille haluan sanoa, että pitääkö nöyryys ja lannistumaton henki. Haastakaa itsenne mukavuusalueen ulkopuolelle. Treenataan armottomasti suurella sydämellä!



Maailmalla tapahtuu

KUVA: KIRSI ERVASTI

Iso-Britannian Coventryssä rikottiin Guinnessin ennätys 13.lokakuuta, kun paikallisen ostoskeskuksen pihalla järjestettiin maailman suurin Taekwon-Do -esitys. Tapahtuman tarkoituksena oli saada Taekwon-Do United Kingdom mukaan Guinnessin ennätyskirjaan mestarina, jonka onnistui järjestää maailman suurin taivasalla yhdessä tapahtumapaikassa järjestetty Taekwon-Do -esitys.

Edellinen ennätys oli saatu 338 harrastajan voimin, ja brittiläisillä oli haaveena houkutellessa paikalle liki 500 Taekwon-Do -harrastajaa ympäri Iso-Britanniaa. Aivan tavoitteeseen ei päästy, mutta tuona sateisena sunnuntaina ennätys siirtyi Taekwon-Do United Kingdomin nimiin 428 harrastajan voimin.



Viralliset valvojat kiertelivät suorituksen aikana varmistamassa, että paikalla olleiden harrastajien suoritukset riittivät ennätykseen.

LÄMMITTELY VINKIT

Kuopion yliopiston Taekwon-Do -seurassa lämmittelyt toimivat yleensä johdantona päivän teemaan.

Usein niissä myös pyritään kehittämään jotain ominaisuuksia, kuten seuraavissa esimerkeissä toisessa totutellaan sekä ottamaan että antamaan osumia, ja toisessa kehitetään tuntumaa oikeisiin potkukorkeuksiin.

TEKSTI JA KUVAT: ANSSI LIIKANEN



1. NYRKKITUNTUMAA

- ♦ Pelkät hanskat riittävät.
- ♦ Pyritään olemaan lähellä, paljon tekemistä hyvällä tekniikalla, käytetään paljon vartaloväistöjä. HUOM! Kontakti kevyenä, eli enemmänkin käsien ojentelua!
- ♦ Minuutin pätkä, lennosta parin vaihto ja yhteensä 4 settiä eli 4 x 1 min putkeen, pikku tauko ja toinen satsi. Voi myös tehdä saman parin kanssa 4 min putkeen.
- ♦ Alkuun voi olla vuoropuhelumaista, eli toinen lyö muutaman kerran ja toinen suojaa/väistää ja lyö vasta sitten takaisin. Lopussa enemmän normaalin sparrin omaista.



2. HITAAT POTKUT

- ♦ Ollaan parin kanssa vastakkain.
- ♦ Tehdään 5 hidasta etupotkua per jalka ala-/keskikorkeuteen, notkeudesta riippuen, mallaten oikeaan osumakohtaan. Ensin toinen tekee 10 potkua ja sitten toinen.
- ♦ Tehdään sama kuvio taka-, kierto- ja sivupotkuilla.
- ♦ Kevyt venyttely.
- ♦ Toistetaan potkut korkeutta ylemmäksi. Yläkorkeuteen voi takapotkun tilalle ottaa bandae dollyo/bandae goro chagin.

Seuraesittelyssä

JYVÄSKYLÄN



ITF Taekwon-Do

Uudelleen henkiin herätetty Jyväskylän seura laajensi heti kättelyssä toimintaansa myös Laukaalle.



N



TEKSTI JA KUVAT: MILLA KAKKO

Seuratoiminta ITF Taekwon-Don osalta alkoi Jyväskylässä vuonna 2006, mutta keväällä 2013 seuralla ei ollut enää aktiivista toimintaa, sillä hiljaiseloa oli kestänyt jo parisen vuotta. Seura aktivoitui jälleen syksyllä 2013, jolloin järjestettiin Jyväskylän ITF Taekwon-Do ry:n jäsenkokous. Kokouksessa päätettiin seuran uudelleenaktivoitumisesta, joka aloitettaisiin järjestämällä syksylle peruskurssi. Sen lisäksi Laukaan kansalaisopiston kautta avautui mahdollisuus aloittaa toiminta myös Laukaan alueella.

Jäsenkokouksessa valittiin seuralle uusi hallitus, jonka päätehtäväksi asetettiin seuratoiminnan elvyttäminen. Nettisivut avattiin uudelleen ja liitolle annettiin tieto, että Jyväskylä on jälleen toimintavalmiudessa. Syksyn alussa tehtiin alustavaa markkinointityötä nettissä ja jaettiin paperisia mainoksia. Työt ovat yhä kesken, sillä Jyväskylän harrastustarjonta on laajaa ja myös kamppailulajit ovat hyvin edustettuna, joten ITF Taekwon-Don esille tuominen vaatii vielä työtä ja aikaa.

Seura teki syksyn aikana kiertuetta Jyväskylän yläkouluilla pitämässä liikuntatunteja promoten lajia ja tarjoten mukavaa vaihtelua koululiikuntaan. Vastaanotto liikuntamuotoisella ja osallistuvalla näytöksellä oli odotettua suurempaa ja herätti todellista kiinnostusta lajia kohtaan.

Laukaan peruskurssilla kävi syksyllä 20 oppilasta 9-vuotiaista aikuisiin, ja kurssi jatkuu kevääseen saakka. Silloin Laukaalla ansaitaan ensimmäiset ITF Taekwon-Don vyöarvot.

Jyväskylään peruskurssia ei ole vielä saatu pystyyn, mutta vaikka toiminta on edellisvuodet ollut hiljaista, on paikkakunnalla yhä muutamia vanhoja harrastajia. Se on näkynyt myös treeneissä, joihin vanhat harrastajat ovat pikkuhiljaa palanneet tauon jälkeen. Treeneissä on kasassa noin kymmenen hengen porukka, ja saliin palaamisen riemu on suunnaton.

Kiitos vanhoille Jyväskylän seuralaisille avusta seuran uudelleen herättämisessä! Erityiskiitos Jarimatti Valkoselle, Jouni Alajoelle, Salla Mäkelälle ja Markku Viikille.

Päävalmentaja: Mikko Allinniemi 6.Dan
Kotisivut: www.tkd-jyvaskyla.net
Tykkää Facebookissa: [jyvaskylanitftkd](https://www.facebook.com/jyvaskylanitftkd)

6 FAKTAA SEURAN LUOTTOHENKILÖISTÄ



MILLA Kakko

Vyöarvo: 2.Dan

Aloitti Taekwon-Don:

Vuonna 1998

Ammatti: Yhteisöpedagogi/
vapaa-aikaohjaaja

Aikaisempi seurahistoria:

Oulun seudulta, lähti mukaan Jyväskylän toimintaan keväällä 2013.

Mitä odotat uudelta seuralta:

Treenikavereita ja innokkaita aloittelijoita, joille voin jakaa Taekwon-Do -kokemustani.

Rooli seurassa: Seuran puheenjohtaja ja ohjaaja



ANU Nässi

Vyöarvo: 2.Dan

Aloitti Taekwon-Don:

Vuonna 1999

Ammatti: Liikunnanohjaaja
(AMK), opiskelija

Aikaisempi seurahistoria:

1999-2007 Vision Taekwon-Do Malesia, vuodesta 2012 Jyväskylän ITF Taekwon-Do

Mitä odotat uudelta seuralta:

Hauskaa ja motivoivaa treeniympäristöä

Rooli seurassa: Seuran varapuheenjohtaja, ohjaaja



ARI Suorsa

Vyöarvo: 10 gup

Aloitti Taekwon-Don:

Syksyllä 2013

Ammatti: Insinööri (AMK),
opiskelija

Mitä odotat uudelta seuralta:

Vankan seuraperustan luomista uusien harrastajien myötä sekä vanhojen harrastajien aktivointia lajin pariin.

Rooli seurassa: Hallituksen jäsen, sihteeri, rahastonhoitaja ja erittäin innokas uusi harrastaja!

UUDET SEURAT ESITTELYSSÄ

Viime aikoina Suomeen on syntynyt useita uusia seuroja. Life otti yhteyttä hiljattain perustettuihin seuroihin ja kyseli alkumetrien kuulumisia.



Haukiputtaan Jirugi

Haukiputtaan Jirugi ry perustettiin 27.6.2013 ja se toimii Haukiputaalla Oulussa.

Seuran perustajajäsenet ovat Jori-Matti Honkanen 1.Dan (seuran puheenjohtaja), Veli-Matti Manninen 4.Dan, Jukka Seinälä 3.Dan, Hanne-Kaisa Honkanen 3.Dan, Anna-Riina Honkanen 1.Dan, Juho-Pekka Honkanen 1.Dan, Mikko Sortti 1 gup sekä Mikko Kaski.

Seuran päävalmentajana toimii Veli-Matti Manninen 4.Dan.

Haukiputtaan Jirugi perustettiin, jotta vahva haukiputaalainen Taekwon-Do -osaaminen ja harrastaminen saatiin herätettyä jälleen eloon. Sillä pyritään ehkäisemään lajista syrjäytymistä ja muutama niin sanottu muinaisjäänne ja reunallaeläjä on löytänyt tiensä takaisin treenisalille. Haukiputtaan Jirugin yhdeksi vahvuudeksi voidaan myös lukea seuran kompakti koko, sillä silloin harrastajien kehitystä on helppo tukea ja seurata.

Toistaiseksi seura järjestää vain Taekwon-Do -harjoituksia, ja ensimmäiselle vuodelle ei ole suurempia suunnitelmia kurssien tai leirien suhteen, vaan se käytetään seuran toiminnan aloittamiseen.

Haukiputtaan Jirugi lähettää terviiisiä Haukiputaalta!



Indomitable Spirit Finland

Indomitable Spirit Finland perustettiin alkuvuodesta 2013 ja se toimii tällä hetkellä Tampereella.

Seuran perustajajäsenet ovat Marko Grönros 2.Dan ja Hanna Sareila 1.Dan. Valmennuksesta seurassa vastaa Marko Grönros, jolla on valmentajan ammattitutkinto.

Indomitable Spirit Finland perustettiin, koska haluttiin tarjota huippu-urheilijoille ja harrastajille mahdollisuus harjoitella ammattimaisesti mahdollisimman stressittömässä ja positiivisessa ympäristössä. Oman seuran perustamisen taustalla oli myös halu mahdollistaa kokonaisvaltainen harrastaja- ja urheilijalähtöinen toiminta.

Seura tarjoaa jäsenilleen yksilöllistä valmennusta, joka pitää sisällään kaiken huippu-urheilussa menestymiseen tarvittavan harjoittelun. Sen lisäksi seura tarjoaa fysiikkavalmennusta muille urheiluseuroille ja yksilöille. IS-Finlandissa keskitytään tällä hetkellä huippu-urheiluun ja urheilijoiden henkilökohtaiseen valmennukseen tavoitteena kansainvälinen menestyminen.

Indomitable Spirit Finlandin terveiset: Jatkaa hyvää työtänne Taekwon-Don kehittämisen puolesta. Treeni-intoa ja lannistumatonta henkeä kaikilla harrastajille!



Taekwon-Do Akatemian **Lotta Keränen** osallistui liiton järjestämään junioriohjaajakoulutukseen ja piti *Lifelle* päiväkirjaa siitä, mitä ajatuksia kurssi herätti.



Mukana



JUNIORIOHJAAJAKOULUTUKSESSA

TEKSTI: LOTTA KERÄNEN
KUVAT: PAULIINA HIETANIEMI

Ennen koulutusta

"Odotan koulutusta paljon, sillä olen aina pitänyt lapsista ja junioreiden ohjaus kiinnostaa. Kaksi peruskurssia vetäneenä voin sanoa opettamista kivaksi, mutta edelleen tuntuu siltä, etteivät omat opetustaidot riitä enkä saa annettua kaikkea itsestäni oppilaille. Uskon vakaasti, että koulutuksen vetäjältä *Pauliina Hietaniemeltä* saa sekä tietoa että käytännön vinkkejä junnujen ohjaukseen."

Lauantai 12. lokakuuta 2013

"Parhaita mahdollisia unia ei yöjunassa Oulusta Tampereelle saanut, mutta se ei haittaa. Innostus voittaa väsymyksen. Hie-
man jännittää, että joutuukohan omia ohjaustaitoja häpeämään vaikka kokemusta ohjauksesta onkin."

"Aamupäivä oli antoisa. Porukkaa oli enemmän kuin odotin ja eri budolajien kirjo oli laajempi. ITF Taekwon-Don lisäksi edustettuna oli muun muassa Karate, WTF Taekwondo, Taido ja Aikido. Yleisesti tunsin olevani juniori ohjaajien seassa, sillä taisin olla nuorin koko porukasta. Vähitellen kuitenkin pääsin tutustumaan muihin, enkä enää tuntenut olevani ainoa mieleltään juniori. Kolmen tunnin aikana Pauliina perehdytti meitä kurssin sisältöön ja saimme ryhmätyöt, joissa piti suunnitella harjoitus kehittämään annettua kuntotekijää."

Tauon jälkeen laitettiin puvut päälle, toteutettiin ryhmätyöt käytännössä ja leikittiin. Lajien kirjo näkyi paitsi puvuissa, myös liikkumis- ja opetustyyliissä. Käytännön osuus osoittautui todella hauskaksi, kun yksi ryhmä kerrallaan veti oman harjoituksensa muulle ryhmälle. Kaikki heittäytyivät mukaan ja olimme oikeasti kuin joukko lapsia leikkimässä."

Sunnuntai 13. lokakuuta 2013

"Päivä alkoi teoriaosuudella luentosalissa. Kaikki olivat edelleen intoa täynnä, sillä ensimmäinen päivä oli vahvistanut halua oppia. Keskustelimme hyvän ohjaajan piirteistä sekä tehtävistä ja teimme arvioita itsestämme ohjaajina."

Jokainen ryhmä ohjasi oman osansa treenistä muille. Oli todella mielenkiintoista nähdä muille lajeille ominaisia harjoituksia ja päästä toteuttamaan niitä.

Ensimmäisen koulutusviikonlopun jälkeiset fiilikset olivat todella hyvät, ja kertaaminen alkoi jo kotimatalla. Saimme kaikki kotiin noin 60-sivuiset junioriohjaajan oppaat, ja sen lukeminen oli kotiläksynä välitehtävän tekemisen lisäksi.

Innolla jäin odottamaan seuraavaa koulutusviikonloppua ja sitä, koska päästään laittamaan opit käytäntöön eli vetämään treenejä! Koko seuraavan viikon päässä pyöri ja kehittyi uusia ideoita viikonlopun opetuksen inspiroimana."

Lauantai 2. marraskuuta 2013

"Tällä kertaa teimme järkevän ratkaisun matkojen kannalta ja ajoimme jo perjantaina Tampereelle, mikä takasi hyvät yöunet eli paremmat mahdollisuudet uusien asioiden oppimiseen."

Päivärytmi oli tuttu: aamulla teoriaa ja iltapäivällä käytäntöä, vain asiasisältö vaihtui. Päivän aiheena oli urheiluvammojen ensiapu, hyvän ohjaajan toiminta sekä välitehtävän purkaminen. Teimme erilaisia harjoitteita, mitkä kehittivät aina jotain tiettyä taitoa. Hauskaa oli ja vauhtiin päästessään ryhmämme oli jopa riehakkaampi kuin ryhmä lapsia."

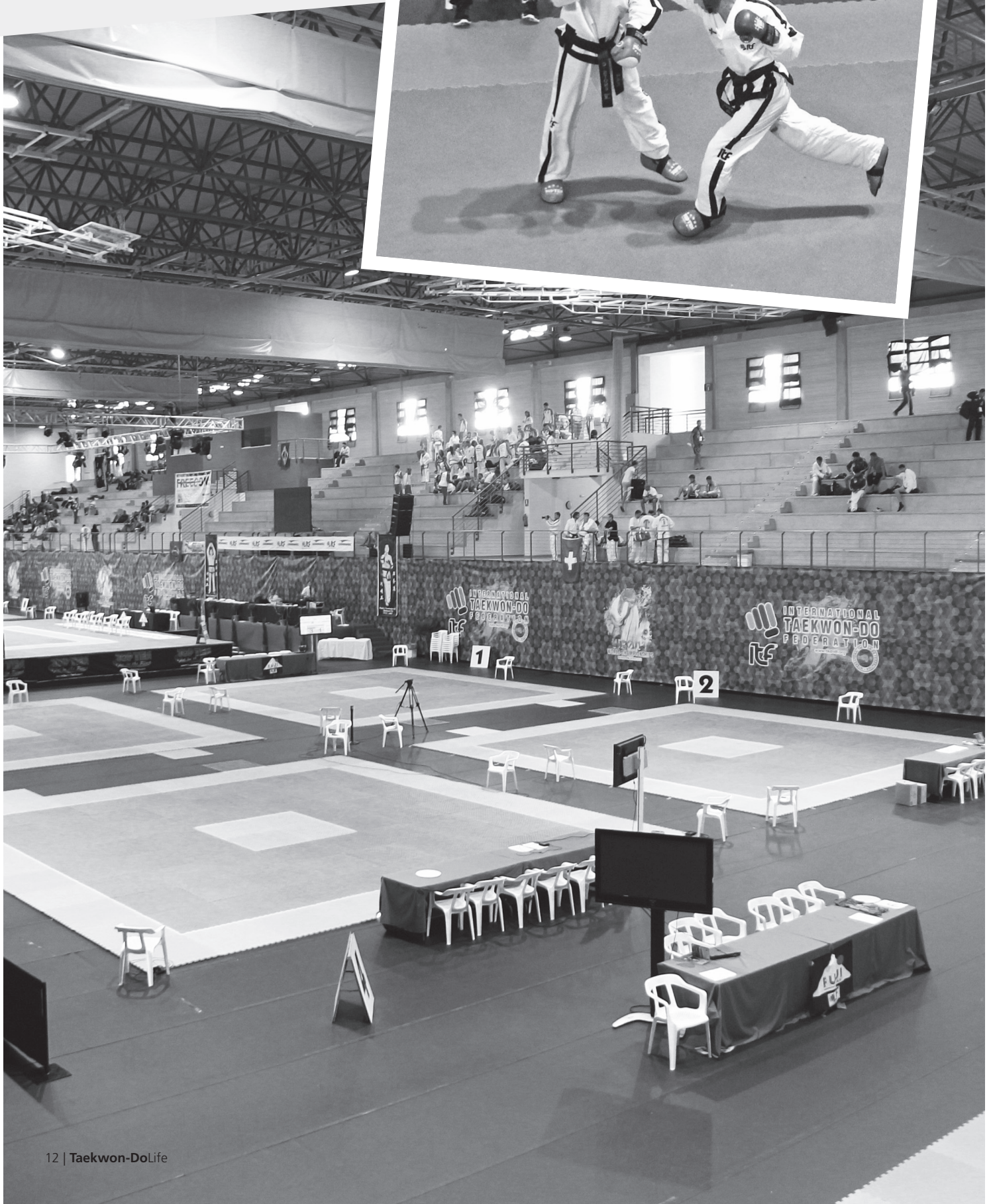
Sunnuntai 3. marraskuuta 2013

"Viimeinen päivä oli täysin lajikohtainen ja todella antoisa. Teoriaosuudesta sai intoa ja paljon uusia ideoita oman seuran junnu-toiminnan kehittämiseen. Iltapäivällä jokainen sai oman opetettavan aiheen, ja joka opetusvuoron jälkeen istuimme alas antamaan palautetta ja keskustelemaan. Myös Don opettamista käytiin läpi."

Koulutus oli kaikkiaan hyvin suunniteltu ja toteutettu. Asiaa oli paljon eikä näin lyhyessä ajassa kaikkea ehdi sisäistää, mutta opin uutta itsestäni ohjaajana ja nyt tiedän, mistä lähteä parantamaan."

*Junioriohjaajakoulutukset järjestetään yhteistyössä muiden kamp-
pailulajien kanssa. Seuraava koulutus pidetään lokakuussa 2014
Lahdessa.*

Benidormi, Espanja
23.-27.lokakuuta



MM-kilpailut

KUVAT: HELI KARJALAINEN

Espanjaan matkasi suuri 33 kilpailijan joukkue, jossa oli mukana viisi junioria. Heidän lisäksi Benidormissa nähtiin kolme suomalaista koutsia, kaksi tuomaria ja 16 kisaturistia.



Jani Sand kilpaili miesten 4.-6. Danien liikesarjoissa (vas. kuva)

Saija Aalto vitsaili tuomari-kavereidensa kanssa (oik. kuva)



Vesa Timonen keskittyi miesten 1. Dan liikesarjoihin (vas. kuva)

Ottelun tiimellystä MM-kisatyyliin (oik. kuva)





Murskausmiehet Sami Koskela, Kalle Kivioja ja Janne Korhonen kisan tiimellyksessä



MM-kisojen ensikertalainen Iiro Paakkari ja junnuttelu



Lasse Kuusisto tuomaroimassa Aino Koskisen voimamurskaussuoritusta



Antti Rintanen ja erävoitto -78 kiloisten ottelusarjassa



Tiia Kiviranta kilpailemassa naisten 3.Danin liikesajoissa



Altti Laitinen debytoi MM-kisoissa miesten 1.Danin liikesarjoissa

MM 2013 tulokset suomaalaisten osalta:

PAULIINA HIETANIEMI
MM kulta, ottelu naiset -50kg
MM-pronssi, liikesarjat naiset 4.-6.Dan

SAMI KOSKELA MM kulta,
erikoistekniikat miehet

AINO KOSKINEN MM pronssi,
ottelu naiset -75kg



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



Han Fei Tzu

Poimintoja Choi Hong Hin Moral Guide Book -kirjasta

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

HAN FEI (280 – 233 eaa.) oli kiinalainen filosofi, joka kehitti yhdessä Li Sin, Gongsun Yangin, Shen Daon ja Shen Buhain kanssa legalismi-filosofian, jonka mukaan ihminen on perusluonteeltaan paha pyrkien välttämään rangaistuksia ja saavuttamaan tavoitteitaan. Ilmeisesti osa hänen ajatuksistaan on osoitettu hänen serkulleen, Han-dynastian kuninkaalle. Han Fei kuoli tekemällä itsemurhan myrkyllä.

Jos sanot tietäväsi jotain, mitä koko maa ei tiedä, houkuttelet vaaraa.

Jos sairastuu sairauteen, joka on jo aiheuttanut kuoleman, ei voi selvitä.

Nähdessään erimielisyyden sanoja ihmisten välillä löytää alaisten nurkkakunnan.

Jos hän luottaa kansaan liian paljon, saattaa hallitsija kärsiä suuren vahingon.

Säästäväinen kuningas voittaa maan. Tuhlaavainen kuningas menettää maan.

Hyvin hallittu maa on voittamaton.

Kuten mies, jolla ei ole varaa maissipuuroon, valittaa lampaan lihasta.

Valtaa ei saa koskaan antaa alamaisille.

Rankaise rikollisia säilyttääkseen hallitsijan arvovalan, anna palkintoja kunnioitettaville miehille kannustaaksesi heitä näyttämään täydet kykynsä.

Jos monet himoitsevat valtaistuinta, on kuninkaan elämä vaarassa.

Syytökset ilman todisteita on murskattu.

On helppoa piirtää kummitus tai hirviö mutta vaikea piirtää koira tai hevonen. (Koiria ja hevosia nähdään joka päivä, joten on hankala piirtää ne kunnolla, mutta koska kukaan ei ole

nähty oikeaa kummitusta tai hirviötä, ne voidaan piirtää kuten huvittaa.)

Vahingollisen tapahtuman sattuessa maalle tutki, kuka on hyötynyt siitä, ja kun ihminen kärsii vahingon, selvitä, kuka on hänen vihollisensa.

Hallitsijan pitää käyttää määräysvaltaansa antaessaan rangaistuksia ja palkintoja. (Sillä jos hallitsija ainoastaan rankaisee ja ministeri antaa palkinnot, seuraa kansa jälkimäistä.)

Ihmisten kyvykkyys ja uskollisuus voidaan päätellä vertailemalla heidän sanojaan ja tekojaan.

Häntä, joka on tehnyt enemmän kuin lupasi tehdä, pitää myös rangaista. (Sillä ilmeisesti hän kykenemättömyyttään suunnitteli väärin tai imarrellakseen itseään liioittelee työnsä tuloksiin.)

Ainoastaan silloin kun hän ei paljasta sisimpiä ajatuksiaan alaisilleen, voi hallitsija saada selville heidän todelliset aikeensa, ja vain silloin ei häntä voida pettää.

Maineikas hevosmies Wang Liang, joka ylitti muut huolehtiessaan kuninkaan hevosia, rakasti hevosia. Kuningas Kou-chien rakasti kansaa. Hevonen on välttämätön kuninkaallisille retkille,

kansa välttämätön sotimiseen – rakkauden aspektit siis vaihtelevat riippuen ammatista ja tarkoituksesta.

Kansa nousee kapinaan, jos sitä rakastaa, ja tottelee, kun sitä alistaa, mikä tarkoittaa, että maata ei pitäisi hallita yksin rakkaudella.

Monet puhuvat, kuinka viljellä maata, mutta harvat tarttuvat auraan.

Pieni maa, joka on tyly muita maita kohtaan ja kuuro uskollisten alamaisten äänelle, on tuhon oma.



Mestaritaktikko
ei koskaan jätä
käyttämättä
mahdollisuutta
voittoon





Teeskennelty ystävällisyys merkitsee kätkeytyä vihaa.

Kysy alamaistasi yllättäviä kysymyksiä aina silloin tällöin ja he eivät valehtelee.

Epäluuloinen mies yleensä paljastaa kohteensa käyttäessään epäsuoria kysymyksiä.

Oikeusviranomaisen pitää olla voimakastahtoinen ja suoraselkäinen rangaistessaan sosiaalisista epäkohdista.

Maan tuhoutuminen tarkoittaa sen suvereniteetin menettämistä, ei sen alueen tai pääoman katoamista.

Jos itämailla hiha on pitkä, tanssii hyvin. Jos rahaa on runsaasti, hoidetaan niitä hyvin. On helppo saavuttaa mitä vain vankalta perustalta.

Jahtaa karpäsiä kalalla, niin ne vain parveilevat sisään.

Ihminen ei voi piirtää neliötä vasemmalla kädellä ja ympyrää oikealla kädellä yhtä aikaa.

Todellinen vihollinen on sisällä, ja luotettava mies aiheuttaa ongelman.

Jos hän kysyy ikään kuin tietäen nyt sen, mitä hän tietää, tulee hän tietämään sellaista, mitä hän ei tiennyt.

Hankaluus kuninkaan mielipiteen kysymisessä tai hänen neuvomisessa ei ole tiedon puute tai ilmaisun voimakkuus vaan tietämättömyys hänen tavoitteistaan, aikeistaan ja ajatuksistaan.

Jos kunnia seuraa palkintoa ja häpeä rankaisua, asettavat kaikki itsensä hänen tehtäviinsä.

Pyhimys ei pitäydy muinaisten menetelmissä, hän sopeuttaa itsensä aikansa olosuhteisiin. (Tämä tarkoittaa, ettei kenenkään tule hyväksyä kulunutta uskoa sellaisenaan tai luottaa olemassa oleviin kokemuksiin.)

Mikään rakkaus ei ole suurempi kuin vanhempien rakkaus lapsiinsa. (Siitä huolimatta vanhempien ja lasten välillä on epäsuopua. Toisin sanoen rakkaus ei ole kaikki mitä tarvitaan hyvään hallintoon.)

Ilman huulia hampaat olisivat kylmät.

Yhden maan pyhimys on jatkuva uhka maan vihamielisille naapureille.

Taistelu suurta maata vastaan riippuvaisena ulkomaalai-

sista joukoista johtaa perikatoon.

Ei edes kuuluisa akupunkturisti voi käyttää akupunktiota itseensä eikä tunnettu velho voi manata pois paholaista itsestään.

Maailma muuttuu aikojen mukana, ja strategian, kuinka selviytyä niiden kanssa, pitää muuttua sen mukaan.

Mestaritaktikko ei koskaan jätä käyttämättä mahdollisuutta voittoon.

Kansa seuraa vain auktoritaarista johtavaa.

Soturien ansiot on jätetty huomioimatta. (Tämä tuomitsee auktoriteetit, petolliset kauppiaat, poliittiset teeskentelijät ja tyhjänpäiväiset oppineet, jotka elävät helpon rahan mukavuudessa.)

Johtajan ahneus aiheuttaa sekä kansallisen että henkilökohtaisen turmion.

Se on kuin yrittäisi kesyttää villihevosta ilman ohjaksia ja piiskaa.

Loistava kuningas varmistaa, että kansan riisiruukut ovat täynnä, ennen kuin hän täyttää valtion viljavarastot. Hän mieluummin painottaa kansan koulutusta kuin kasvattaa maan sotilasvahvuutta.

Nuoli, joka läpäisee kaikki kilvet, ja kilpi, joka kestää kaikki nuolet, eivät voi olla olemassa samanaikaisesti.

Ongelman käsittely ainoastaan luotettavan alaisen neuvon perusteella tarkistamatta tosiseikkoja voi aiheuttaa vakavia seuraamuksia.

Epäonnistumisesta huolimatta onnekaalle ihmiselle koittaa aika, joka osoittaa hänen ponnistelujensa tulokset paremmaksi verrattuna siihen, ettei hän olisi yrittänyt lainkaan.

Kuinka asia sitten lieneekään, hän tulee rohkeaksi, kun siitä voi hyötyä. Esimerkiksi ankerias muistuttaa käärmettä ja silkkimato toukkaa, joista kumpikin saa miehen värisemään inhosta. Kuitenkin kalastajat käsittelevät ankeriaita ja maatilan palvelustyöt silkkimatoja.

Junioritoiminta

NOKIAN

TAEKWON-DO SEURASSA



Nokian Taekwon-Do seurassa on ollut junioreita aina, ja alle 18-vuotiaana seurassa on saavutettu monta mustaa vyötä ja kilpailtu myös MM-tasolla. Varsinainen junioritoiminta alkoi kuitenkin seurassa vasta vuonna 2011, jolloin järjestettiin ensimmäinen juniorialkeiskurssi.

TEKSTI JA KUVAT: JOONAS HELASSALO

B-junioreille suunnattu alkeiskurssi oli menestys, ja innokkaita nuoria asteli saliin lähes 30. Ajatus b-junioritoiminnan käynnistämistä oli muhinut seurassa jo pitkään, ja yksi seuran päävetäjistä, *Joonas Helassalo 3.Dan*, kävi seuraamassa useita kertoja Tampereen Taekwon-Do seuran junioritoimintaa saadakseen käsityksen ja varmuuden siitä, että myös Nokialla pystyttäisiin pyörittämään junioritoimintaa.

Ensimmäisen juniorialkeiskurssin Nokialle tuli vetämään Tampereelta kokenut junioriohjaaja *Tiia Kiviranta 3.Dan*. Kivirannan tarkoitus oli ajaa vuodessa sisään toiminta- ja opetusmallit tulevaisuudessa junioritoiminnasta vastaavalle Helassalolle. Kiviranta onnistui tehtävässään hyvin, ja vastuu siirtyi eteenpäin vuoden 2012 syksyllä. Kivirannan toisena apuvetäjänä Helassalon lisäksi ensimmäisellä alkeiskurssilla toimi *Karoliina Hietala 1 gup*.

Nykyään Nokian juniorivetäjätiimiin kuuluu vastuuvetäjänä Joonas Helassalo ja apuvetäjinä Karoliina Hietalan lisäksi *Arja Tuppurainen 4 gup* ja *Markku Grönroos 4 gup*. Helassalo ja Tuppurainen ovat toistaiseksi seuran ainoat ohjaajat, jotka ovat käyneet ensimmäisen tason junioriohjaajakoulutuksen. Tavoitteena olisi, että kaikki ohjaajat saisivat käytyä kurssin mahdollisimman nopealla aikataululla.

Junioritoiminta on saanut loistavan startin Nokian Taek-

won-Do seurassa ja syksyllä 2013 alkaneella alkeiskurssilla on lähes 20 lasta ja jatkokurssilaisten ryhmässä saman verran. Tällä hetkellä molemmilla ryhmillä on yksi harjoitus viikossa, ja tulevaisuudessa haasteena onkin kasvattaa harjoitusmäärä ainakin jatkokurssin osalta kahteen kertaan viikossa. Haasteena on myös kouluttaa lisää määrätietoisia junioritoiminnasta kiinnostuneita opettajia, jotta seurassa voitaisiin taata harjoitusten hyvä laatu myös jatkossa.

Tulevaisuudessa tavoitteena on myös perustaa oma ryhmä a-junioreille, jotka toistaiseksi harjoittelevat aikuisten kanssa samassa ryhmässä. Myös sinettiseura-hanke häämöttää tulevaisuudessa. Sinettikriteerit ohjaisivat seuran junioritoimintaa aina vain parempaan suuntaan, ja se olisi laadun tae niin vetäjille, lapsille kuin lasten vanhemmille.

Junioritoiminta nähdään Nokian seurassa hyödyllisenä ja kannattavana, ja siihen tulee ehdottomasti panostaa. Lapsissa on tulevaisuus ja he ovat tae menestyvään ja kasvavaan seuraan. Kymmenen vuoden päästä osa nuorista on seurojen kantavia voimia niin apuvetäjinä kuin vetäjinä ja maajoukkueen seuraavia MM-kultamitalikandidaatteja. Lisäksi Taekwon-Do auttaa kasvattamaan fiksua nuoria ihmisiä, jotka saavat vielä Taekwon-Don ansiosta loistavat fyysiset ominaisuudet. Eli lyhyesti: junioritoiminta kannattaa!

RASMUS

Nisula

Ikä: 10 vuotta

Vyöarvo: 7 gup

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa? Tämä on kolmas vuoteni.

Miksi aloitit Taekwon-Don?

Sain toisella luokalla sporttikortin ja katsoimme Intenetistä äidin kanssa, mitä lajeja olisi tarjolla ja Taekwon-Do tuntui silloin kiinnostavalta.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta?

Hauskat leikit, kilpailut ja vyökokeet.

Mikä Taekwon-Dossa on haastavinta?

Liikesarjojen muistaminen on välillä hieman vaikeaa.

Oletko osallistunut kilpailuihin?

Olen osallistunut ainakin viiteen kilpailuun. Ja olen saanut mitaleita. Kaksi kertaa olen saanut hopeaa ja kaksi kertaa kultaa. Mitalit ovat tulleet pyykkipoikaottelusta, ottelusta ja korkeuspotkukilpailusta.

Mikä on seuraava tavoitteesi Taekwon-Dossa?

Tavoitteeni on treenata niin hyvin, että saisin seuraavassa vyökokeessa suoraan 5 gup vyöarvon.

LINNEA

Telilä

Ikä: 10 vuotta

Vyöarvo: 8 gup

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa? Tämä on kolmas vuoteni.

Miksi aloitit Taekwon-Don?

Minulla oli sporttikortti toisella luokalla ja lajilistasta bongasin äidin kanssa Taekwon-Don. Kun äiti toi minut kokeilemaan Taekwon-Doa, se tuntui heti kivalta ja kiinnostavalta.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta?

Hyppypotkut ja korkeuspotkukilpailut.

Mikä Taekwon-Dossa on haastavinta?

Saada asennot ja liikkeet aina juuri oikeanlaisiksi ja muistaa liikesarjat.

Oletko osallistunut kilpailuihin?

En ole osallistunut kilpailuihin, mutta seuraaviin kilpailuihin ajattelin osallistua. Ajattelin osallistua korkeuspotkukilpailuun ja pyykkipoikaotteluun. Olen ollut myös yhdellä Taekwon-Do -leirillä ja siellä oli kivaa.

Mikä on seuraava tavoitteesi Taekwon-Dossa?

Tavoitteeni on saada seuraavassa vyökokeessa vihreä vyö ja joskus haluaisin saavuttaa mestarin vyöarvon.

TOMI

Halonen

Ikä: 9 vuotta

Vyöarvo: 9 gup

Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa? Tämä on toinen vuoteni.

Miksi aloitit Taekwon-Don?

Mietimme iskän kanssa jotain minulle sopivaa lajia ja löysimme Taekwon-Don, joka sitten tuntui kivalta harrastukselta minulle.

Mikä Taekwon-Dossa on parasta?

Taekwon-Don potkut ovat parhaita!

Mikä Taekwon-Dossa on haastavinta?

Liikesarjojen muistaminen on haastavinta, kun ei aina muista mikä liike tulee seuraavaksi.

Oletko osallistunut kilpailuihin?

Olen ollut yksissä kilpailuissa ja osallistunut myös seuraaviin. Sain siellä pyykkipoikaottelusta pronssia.

Mikä on seuraava tavoitteesi Taekwon-Dossa?

Saada seuraavasta vyökokeesta uusi vyöarvo ja joskus haluaisin saada mustan vyön.



Terhi

Mikkola

Tampereen Taekwon-Do seuran kasvatti Terhi Mikkola 5.Dan tunnetaan kovatasoisena pitkän linjan kilpailijana, joka edelleen näyttäytyy kisakehissä silloin tällöin. Kilpaileminen onkin ollut merkittävässä roolissa Mikkolan pitkällä lajiuralla, mutta yli kahden vuosikymmenen aikana Terhi Mikkola on ehtinyt tehdä myös paljon muuta.

TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN

KUVAT: TERHI MIKKOLAN KOTIALBUMI, SAMULI MIKKOLA

Huhtikuu 1996. Terhi Mikkolaa jännittää, sillä edessä on paitsi vasta naisen toiset kansainväliset arvokisat, myös pitkä ajomatka Tampereelta Italian Riccioneen. Sinivalkoisen Lumijoen bussin ovet suljetaan, ja linja-auto nytkähtää liikkeelle suuntaan Taekwon-Don EM-kisat.

Parin tunnin kuluttua bussi saapuu Turun satamaan, ja ensimmäinen etappi linja-autossa istumista on ohitse. Suomen edustusjoukkue muutama kisaturisti mukanaan purkautuu ulos seuraavien päivien aikana tutuksi tulevasta menopelistään Turku-Tukholma -laivamatkan ajaksi. Tukholman satamassa matka jatkuu jälleen, ja perillä Riccioneissa suomalainen joukko on vasta muutaman linja-autossa nukutun yön jälkeen.

Pitkän ajomatkan aikana matkan varrelle sattuvilla taukopaikoilla käy kuhina, kun kaikkien aikojen ensimmäinen suomalainen naisjoukkue ottaa kaiken irti jokaisesta mahdollisuudesta hioa jo valmiiksi huippuunsa treenattuja suorituksia entistä paremmiksi. Ohikulkijat pääsevät ihmettelemään mahtipontisia joukkueliikesarjoja paitsi taukopaikoilla, myös parkkipaikoilla ja puistoissa.

”Se toimi hyvänä taukojumppana raskaan bussin istumisen välillä. Onneksi porukka oli aina noilla reissuilla niin loistavaa, sillä on nuo raskaat reissut jaksanut matkustaa”, muistelee Terhi Mikkola 17 vuoden takaista kisamatkaa.

Linja-autollinen suomalaisia matkasi Tukholmasta Ruotsin halki Tanskaan, mistä matka jatkui



Saksan ja Itävallan kautta Italiaan. Suurella bussilla oli välillä hankaluuksia sopia italialaisille pikkukaduille ja joskus oli niin ahdasta, että autoja oli siirrettävä pois bussin tieltä.

”Onneksi Suomella on aina ollut vahvoja voimamurskausmiehiä”, nauraa Mikkola.

Lopulta Terhi Mikkola pärjasi toisissa EM-kisoissaan varsin mainiosti muiden suomalaisten kannustaessa naista alle 52-kiloisten ottelufinaaliin saakka. Finaalissa vastassa oli puolalainen *Aneta Kołodziej*, joka taisteli itselleen kultamitalin. Vaikka kokemus ja pää eivät vielä riittäneet voittoon, nautti Mikkola ensimmäisestä arvokisamitalistaan ja mahdollisuudesta kilpailla osana joukkuetta.

”Joukkueena oli hieno edustaa Suomea, pitää sinivalkoisia edustusverkkareita ja olla saman asian puolesta. Saimme jopa menestystäkin spessupronssin muodossa!”

Terhi Mikkola astui ensimmäistä kertaa Taekwon-Do -saliin Finlaysonin vanhassa tehdaskiinteistössä Tampereella syyskuussa 1991. Tuolloin 18-vuotias Mikkola oli jo ehtinyt harrastaa useita lajeja baletista ja tanhusta cheerleadingiin ja koripalloon.

”Kaikista aikaisemmista lajeista tuntui kuitenkin puuttuvan se jokin, ja halusin lajin jossa olisi mukana myös henkistä puolta. Olin juuri aloittanut sairaanhoitajaopiskelut ja luokkatoverini kertoi harrastaneensa aiemmin Taekwon-Doa, joten siitä keksin juuri Taekwon-Don kamppailulajeista vaihtoehdoksi”, Terhi Mikkola muistelee.

Kuultuaan Taekwon-Dosta innokas Mikkola alkoi heti ottaa selvää lajista ja pommittikin tuolloin Tampereen Taekwon-Do seuran johdossa ollutta *Ari Kuusela*a useilla puhelinsoitoilla kysellen tietoa lajista ja alkeiskurssista. Mikkola sai kuulla peruskurssin alkavan sopivasti parin viikon kuluttua, ja oli mukana *Hannu Hytösen 2.Dan* (silloin 1.Dan) ja *Timo Heikkilän 2.Dan* (silloin 1 gup) vetämällä alkeiskurssilla.

”Meillä oli iso alkeiskurssi, noin 40 henkeä.”

Mikkolan peruskurssi treenasi kaksi viikossa ja nuori sairaanhoitajaopiskelija ihastui lajiin heti. Ensimmäisessä vyökokeessa arvostelijana toimi Suomen silloinen päävalmentaja *Fikret Güler*, ja se loi lisäpaineita Varalan urheiluopistolla järjestettyyn vyökokeeseen.

”Paljon muuta muistikuvaa ensimmäisestä vyökokeesta ei olekaan kuin se, että hienosti se taisi mennä kun sain suoraan 7 gup -arvon,” Mikkola muistelee.

Kolme kuukautta värvyöarvon saamisen jälkeen Mikkola lähti kisakentille. Ensimmäiset kisakokemukset hän keräsi Vammalassa Sylvään koululla järjestetyistä kisoista, missä ei ensikermaiselle mitaleja herunut. Kisakokemus oli kuitenkin arvokas, sillä kilpailut toivat mukanaan merkittävän oivalluksen.

”Vaikka sillä kertaa tuli vain kokemusta, jonkinlainen kilpailija minussa oli herännyt.”

Peruskurssilta saatu innokkuus jatkui Mikkolan värvyöajan, ja nainen osallistuiinkin kaikkiin mahdollisiin tapahtumiin treeneistä leireihin ja kilpailuihin.

”Kävimme porukalla katsomassa ja kannustamassa EM-kisoja Hollannissa ja siellä näki, millainen se maailman taso sitten oikeasti on. Ruotsissa ja Belgiassa kävimme kilpailemassa värvyöllä ja saimme sieltä loistavaa kansainvälistä kilpailukokemusta.”

Tapahtumien lisäksi Mikkola oli aktiivisesti mukana myös Tampereen seuran toiminnassa. Pari vuotta lajin aloittamisen jälkeen vuonna 1993 hänestä tuli seuran sihteeri, ja sinisen vyön saatuaan helmikuussa 1993 lankesi harteille treeninvetäjän viitta. Sihteerinä Mikkola toimi 12 vuotta, ja eteni seuratoiminnasta myös liittotasolle ja oli mukana Suomen ITF Taekwon-Do -liiton hallituksessa pari vuotta.

Terhi Mikkola kiipesi värvyöarvolta toiselle nopeasti, ja mustan vyön koe oli edessä vajaan neljän vuoden harrastamisen jälkeen keväällä 1995.

”Vyökokeeseen menimme puntit tutisten *Tintin* (*Tia Windahl*) ja *Saijan* (*Aalto*) kanssa. Tuloksena oli kolme uutta naispuolistaa mustaa vyötä Suomeen.”

Dan-arvon saatuaan alkoi Mikkolan kansainvälinen kilpaura. Ahkeran maajoukkueleireillä käymisen jälkeen oli aika astua ensimmäisten kansainvälisten arvokisojen kehälle Kölnissä huhtikuussa 1995.

”Kölniin matkasimme bussikyydillä Tampereelta isojen poikien meitä pelotellussa hurjilla vastustajilla. Itse se oli siinä vaiheessa vielä opintomatka.”

”Kilpaileminen on ollut minulle aina tärkeä osa Taekwon-Doa, ja siinä on pystynyt testaamaan osaamistaan,

kehittymistään ja tietenkin sitä asennetta, joka on ollut vuosia mottoni. Toki myös kilpailuvietti on voimakas, ja se on edesauttanut kilpailu-uralla etenemistä. Olisin aina halunnut olla hyvä liikesarjojen tekijä, mutta ominaisuudet niihin eivät koskaan ole olleet minun vahvuuteni”, sanoo Mikkola ja toteaa ottelun olleen hänen tärkein osa-alueensa, missä suurimmat tunteet on koettu sekä voiton että tappion hetkellä.

Pitkän kisauransa aikana Mikkola on astunut kansainvälisille kisakehille 15 arvokisoissa. Vaikka kokemusta riittää vaikka kuinka, ei kilpailu-uran tähtihetkiä tarvitse kauaa miettiä.

”Tietenkin se ensimmäinen arvokisamitali Italiasta 1996 oli tärkeä, sitten tulevat henkilökohtaiset MM-mitalit: vuonna 2003 pronssia -63 kiloisten ottelussa sekä 3.Danin liikesarjoissa ja vuonna 2005 pronssia 4.Danin liikesarjoista. Myös joukkueena saavutetut kaksi EM-kultaa joukkuepowerissa, joissa sain vielä itse olla ratkaisijan roolissa tasapistetilanteessa, ovat tärkeitä. Vuonna 2004 Tampereen EM-kisoissa meidän naisten joukkue valittiin vielä parhaaksi naisjoukkueeksi! Nämä ovat uskomattoman hienoja hetkiä, joita en tule ikinä unohtamaan.”

Omien menestysten lisäksi Mikkola on päässyt iloitsemaan ystäviensä ja joukkueovereidensa menestyksestä.

”Olen äärettömän empaattinen ihminen ja minun on todella helppo samaistua toisen iloon ja onneen. On ollut uskomattoman hienoa juhlia myös läheisten ystävien upeita saavutuksia ja menestyksiä, muun muassa *Ismon* (*Mäkinen*) moninkertai-

”Minun on todella helppo samaistua toisen iloon ja onneen.”

sia maailmanmestaruus-Maamme-lauluja on ollut uskomattoman hienoa laulaa. Myös *Saaran (Koivisto)* maailmanmestaruus vuonna 2005 oli todella tärkeä.”

Mikkola sai myös onnen aiheita syksyllä 2013 Espanjassa järjestettyjen MM-kisojen aikana.

”Juuri vähän aikaa sitten olen itkenyt onnesta *Pauliina Hietanimen* upeaa ottelun maailmanmestaruutta. Tämä on erityisen vaikuttavaa siksi, että olen vetänyt Pauliinalle alkeiskurssin vuonna 2000 ja jo silloin Taekwon-Do -kipinä roihusi tässä pienessä suuressa taistelijassa”, Terhi Mikkola kertoo.

Terhi Mikkola on päässyt maistamaan Taekwon-Don kansainvälisyyttä, ja Do Bokin Mikkola on pukeutut ylleen yhteensä 19 eri maassa.

”Taekwon-Dossa on aina kiehtonut tuo kansainvälisyys. Olin opiskelijavaihdossa Tukholmassa vuonna 1994 ja jo silloin oli luontevaa mennä heti etsimään paikallinen ITF seura ja kysyä lupaa mennä treenaamaan sinne Tukholmassa oleskelun ajaksi.”

Tutun kotisalin lisäksi Terhi Mikkola on treenannut paitsi Tukholmassa, myös häämatkallaan Malesiassa ja lomamatkalla Yhdysvalloissa. Kokemukset ovat aina olleet mukavia.

”Varsinkin Malesiassa saimme huikean lämpimän vastaanoton. Olimme ensin laittaneet sähköpostia *Mestari Tanille*, jolla on oma koulu Kuala Lumpurissa. Kun menimme sitten ensimmäisiin treeneihin, kävi jokainen oppilas yksitellen kumartamassa meille ennen treenin alkua.”

Malesiassa Mikkolat treenasivat ulkosalla katetulla be-

tonilattialla, ja mukana ollut 1,5 litran vesipullo ei riittänyt alkuunkaan. Kahden tunnin hikisen treenin aikana käytiin läpi kaikki lajin osa-alueet ja treenin päätteeksi Mikkolat saivat nauttia malesialaisesta vieraanvaraisuudesta.

”Treenin jälkeen Mestari Tan vaimonsa ja vanhimpien oppilaidensa kanssa veivät meidät syömään paikalliseen ravintolaan. Lopuksi saimme vielä kyydin hotelliimme käytyämme ensin katsomassa Mestarin kotia pikaisesti. Vastaavaan vieraanvaraisuuteen kun pääsisimme Suomessa, niin se olisi tavoittelemisen arvoista”, Mikkola toteaa.

Vaikka Mikkola on kiertänyt maailmaa Taekwon-Don perässä jo 90-luvulta lähtien, ei hän koskaan päässyt osallistumaan *Choi Hong Hin* seminaariin.

”Se on harmittanut kovasti jälkeinpäin, koska olen kuullut hänen olleen kovin persoonallinen opettaja. Olisi ollut erityisen upeaa saada oppia lajin perustajalta”, Mikkola miettii.

Ennen Taekwon-Don aloittamista Terhi Mikkola oli harrastanut useita lajeja, ja oman lajin löytämisen jälkeen Taekwon-Do pitänyt naista tiukasti otteessaan.

”Taekwon-Do on aina ollut se ykköslaji, toki ohessa on tullut kokeiltua muitakin kamppailulajeja, mutta kyllä Taekwon-Do vaan aina voittaa monipuolisuudellaan. Toki huonoja hetkiä on ollut muun muassa liittojen hajoamisen ja muiden lajin maineeseen liittyvien ikävien asioiden myötä, mutta koskaan en ole itse lajiin kyllästynyt.”

22 vuoden aikana ei taukoa ole tullut kuin loukkaantumis-

1991 syyskuu

aloitti Taekwon-Don
Tampereella

Ensimmäisen
kisan jälkeen
Saija ja Marke
Aallon kanssa



**EM 1996,
Italia**
ensimmäinen
EM-mitali

2. sija ottelu
-52 kg

11.2.1995

1.Dan FL-1-75



4.1.1997

2.Dan FL-2-31



26.2.2000

3.Dan FL-3-15



SM 2001, parhaat kilpailijat

EM 2003

2. sija liikesarjat 3.Dan
3. sija ottelu -63 kg

MM 2003

3. sija liikesarjat 3.Dan
3. sija ottelu -63 kg

ten ja raskauden aikana. Sittemmin lapsen hoito on vähentänyt sekä treenaamista että opettamista, mutta Mikkolan haaveena on päästä tulevaisuudessa palaamaan opettajaksi ja ehkä vielä joskus perustamaan oma seura.

Pitkä kamppailulajitausta on myös kasvattanut.

"Kyllä minulle on lajin myötä tullut sellainen matala profiili ja jollain tavalla kärsivällisyyttä asioihin. Tietysti myös tiettyä kyy-nisyyttä itsepuolustusmielessä, eli osaa ennakoida tiettyjä vaara-tilanteita. Myös itsetunto on varmasti vahvistunut lajin myötä ja toisaalta luottamus itseensä ja treenikavereihin on kasvanut."

Henkisen kasvun lisäksi Terhi Mikkola on saanut Taekwon-Don kautta myös paitsi ystäviä, myös aviopuolison.

"Kuten aika moni muukin, myös minä olen löytänyt avio-mieheni *Samulin* Taekwon-Don kautta. Samuli tuli treenaamaan samaan seuraan vuonna 1994 ja vuonna 1996 aloimme seurustella. Kun laji on tällainen, joka vie ison palan elämää, niin ei sitä kovin moni lajista tietämätön jaksaa roikkua mukana ja ha-tunnosto sille, joka jaksaa."

Aviomiehen lisäksi Taekwon-Do on tuonut myös muita tär-keitä ihmisiä Mikkolan elämään.

"Minulla on kolme erittäin läheistä ystävää jäänyt maajouk-kueajoilta: *Karjalaisen Heli*, Koiviston Saara ja *Rissasen Mia*. Hei-dän kanssa tapaamme säännöllisesti ja vietämme aikaa tehden kaikkea mukavaa yhdessä. Heli on myös lapsemme *Mintun* kum-mitāti."

Muita Mikkolalle tärkeitä lajin kautta tulleet ystäviä on

muun muassa *Jori Aaltonen 5.Dan*, jonka lapsen kummeja Terhi ja Samuli Mikkola ovat. Vanhoja ystäviä näkee onneksi yhä myös treenisalilla.

"Olemme perustaneet Tampereelle myös niin kutsutun 'seepira-kerhon', eli kokoonnumme säännöllisesti treenaamaan yhdessä pirkanmaalaisten 4.Danista ylöspäin olevien opettajien kanssa, ja siinä samalla tulee myös vaihdettua kuulumisia."

Vaikka ystävien näkeminen treeneissä on tärkeää, on Mik-kolan sydäntä edelleen lähinnä harjoitukset, joissa voi keskittyä täysillä itse asiaan, eli treenaamiseen.

"Kyllä minä vieläkin nautin treeneistä, joissa saa pistää kaikki peliin, eli jossa on kunnon hikiräkkiä ja joku huutaa ja komentaa että jaksaa jaksaa! Palkitsevaa on tietysti myös se, että tälläkin iällä vielä oppii uutta ja pääsee joistakin vanhoista tek-niikkavirheistä eroon, jotka on roikkuneet mukana 15 vuotta. Ja se, että spagaatitkin voi vielä venyä pidemmälle!"

.....
"Timo Heikkilälle ja Hannu Hytöselle haluan lähettää lämpimät kii-tokset hyvästä alkeiskurssista, joka on johdattanut minut pitkällä Taekwon-Do -uralle. Terveiset myös inspiroivista opettajaesikuvista Sabun Nim Mikko Allinniemelle ja Sabun Nim Ismo Kukkoselle. Sitten tietenkin kaikille harrastajille nöyryyttä jaksaa puurtaa lajin perusasioiden parissa ja kaikille muillekin iloa nauttia tästä hienosta lajista. Nautitaan siitä, treenataan kovaa ja unohdetaan kaikki muut erimielisyydet jotka välillä hiertävät välejä! Ja, tietenkin lopuksi, asenne ratkaisee!"

25.10.2003
4.Dan FL-4-11

IV



EM 2004, Tampere
Paras naisjoukkue
2. sija liikesarjat 4.Dan
3. sija ottelu -63 kg



Samuli (vas.) ja Terhi Mikkola (toinen oik.) pääsivät Malesian-matkallaan treenaamaan paikallisen Mes-tari Tanin oppiin. Kuvassa myös Mestari Tanin vaimo.



MM 2005, Dortmund
Terhi Mikkola rakkaimpien Taekwon-Do -ystäviensä kanssa viimeisellä arvokisareissulla.

EM 2005
2. sija liikesarjat 4.Dan
3. sija ottelu -63 kg
3. sija voimamurkaus

MM 2005
3. sija liikesarjat 4.Dan

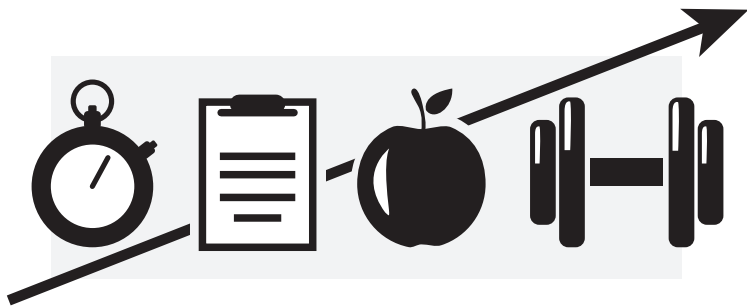
11.6.2011
5.Dan FL-5-15

V



11.6.2011
Terhi Mikkola ja Suurmestari Wim Bos IIC:n ja V Danin vyökokeen jälkeen Oulussa.

World cup 2012
3. sija liikesarjat 4.-6.Dan 36-45 v.
2. sija ottelu 36-45 v.
3. sija voimamurkaus



Kohti huippukuntoa

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

TEKSTI: ARTO ALA-HÄIVÄLÄ

Urheilijan arkipäivä

ITF Taekwon-Do on todella monimutkainen laji, jossa tekniikka yhdistyy erilaisiin tärkeisiin fyysisiin ominaisuuksiin kuten hapenottookykyyn, nopeuteen, voimaan, räjähtävyyteen, nopeuskestävyyteen sekä liikkuvuuteen ja notkeuteen. Jotta voi kehittyä, tulee urheilijan ensin oppia tuntemaan omat heikkoutensa ja vahvuutensa. Hyvä tapa kehittää itseä on opetella, miten kehon eri fyysiset ominaisuudet toimivat ja kehittyvät. Kun se on hallussa, voi seuraavaksi kiinnittää huomiota eri harjoittelumetodeihin.

Useimpien fyysisten ominaisuuksien kehittäminen vie aikaa, ja sen vuoksi useimmat urheilijat jaksottavat harjoituksensa vuoden sisällä. Aiheesta löytyy rutkasti tutkimuksia, mutta kaksi yleisintä tapaa jaksottaa ovat lineaarinen jaksottaminen (linear periodization) ja epälineaarinen jaksottaminen (non-linear periodization). Se kumpi näistä kahdesta on parempi ja kuinka paljon harjoittelua eri jaksoissa tarvitaan, on lopulta hyvin yksilöllistä.

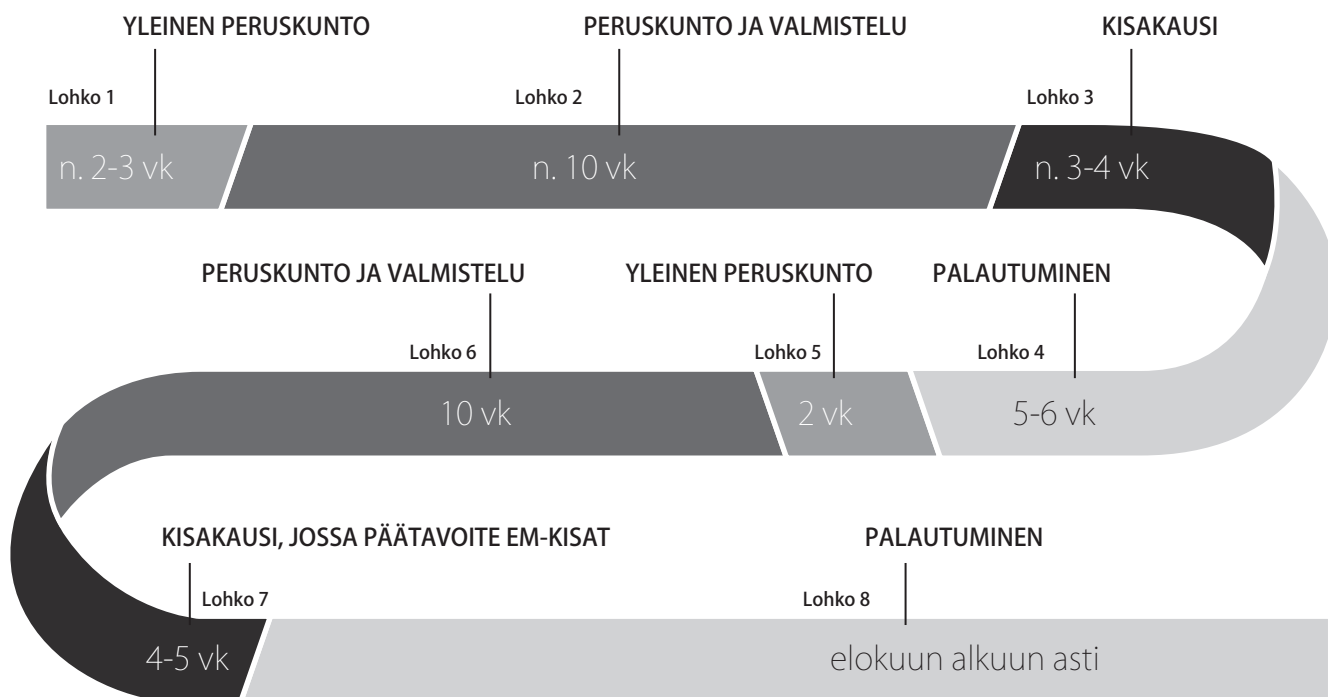
Tässä artikkelissa keskitytään lineaariseen jaksottamiseen.

Lineaarisesta jaksottamisesta puhuttaessa tarkoituksena on jakaa vuosi eri lohkoihin, jotka päättyvät tavoitteeseen, esimerkiksi suuriin kilpailuihin. Ajanjakso alkupisteen ja lopun tavoitteen välillä voi olla pitkä, ja joskus on hyvä asettaa myös välitavoitteita, esimerkiksi pienempiä kisoja.

Mitä ja kuinka paljon harjoitella eri lohkoissa on hyvin yksilöllistä, tärkeää on löytää jokaiselle urheilijalle sopiva treenitahti ja -määrä, jotta välttyttäisiin ylikunnolta tai alistuloinnilta.

Juttusarjan seuraavassa osassa esitellään tarkempia esimerkkejä siitä, miten, mitä ja kuinka paljon voi harjoitella eri lohkoissa.

Arto Ala-Häivälä on 5.Danin musta vyö ja Ruotsin maajoukkueen apulaisvalmentaja. Hänellä on takanaan pitkä kilpaura ja useita EM- ja MM-mitaleita niin ottelusta kuin liikesarjoista.



Yllä on esimerkki, jota voi helposti soveltaa Taekwon-Don kisakalenteriin. Alku on elokuussa, syksyllä muutamat pienet kilpailut mutta päätavoitteena on EM-kisat keväällä.

U Nam



TEKSTI JA KUVAT: JUKKA AHOLA

Syngman Rhee oli Etelä-Korean ensimmäinen presidentti ja hallitsi itsevaltiaan ottein maata, kunnes joutui luopumaan asemastaan vuonna 1960 ja lähtemään maanpakoon. Nuoruudessaan hän kirjoitti lehtiartikkeleita nimellä U Nam (우남), joka on tullut tarkoittamaan etelään leijuvia pilviä.

U Namin mukaan on myös nimetty liikesarja, joka oli yksi viidestä alkuperäisestä liikesarjasta, jotka esiintyivät vuonna 1959 painetussa ensimmäisessä Taekwon-Do -kirjassa. Kirja oli kirjoitettu kiinalaisilla kirjoitusmerkeillä koreaksi. Neljä muuta liikesarjaa (Hwa-Rang, Choong-Moo, Sam-Il ja Ul-Ji) ovat edelleen ITF Taekwon-Don liikesarjoja, mutta U Nam ei. Liikesarjassa on 42 liikettä ja monet sen sovelluksista esiintyvät 2.Danin muuttelussa tulevassa Choong-Jang -liikesarjassa. Choong-Jang ei kuitenkaan korvannut U Nam -liikesarjaa samalla tavalla kuin Juche korvasi Ko-Dang -liikesarjan 1980-luvulla. U Nam nimittäin poistettiin liikesarjoista kokonaan poliittisista syistä vuonna 1960. Choong-Jang kehitettiin vasta kaksi vuotta myöhemmin vuonna

1962, ja se esiintyi ensimmäisen kerran Taekwon-Do The Art of Self-Defence -kirjassa vuonna 1965.

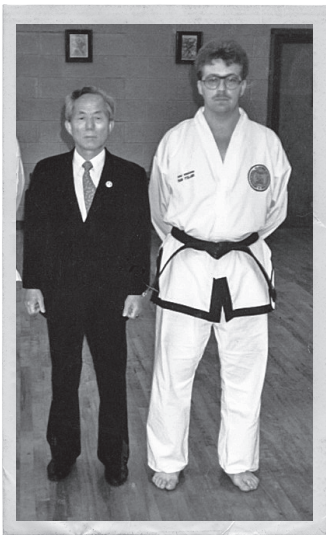
U Nam sisältää joukon mielenkiintoisia sovelluksia. Yksi niistä on napsauttaen tehtävä sivupotku, joka on eri kuin moderni keihästävää sivupotku. Tämä sivupotku on perintöä Karaten taustoista ja esiintyy useassa eri Katassa. Potkussa kantapää osuu maaliin polvea kiertämällä eikä pump-

paamalla polvea lähelle rintakehää ennen potkua. Siten tämä napsauttamalla tehty sivupotku on sekä nopeampi että heikompi kuin meidän nykyinen versio sivupotkusta. Ensyklopediassa ei ole määritelmää napsauttavalle sivupotkulle.

Lisäksi napsauttava sivupotku lähtee Goburyo Sogi -asennosta, ja voisi kuvitella tämän asennon soveltuvan paremmin valmiusasennoksi nimenomaan napsauttavaan kuin keihästävään sivupotkuun. Tässä perinteisessä versiossa potkaisevan jalan puoleinen käsi on vedetty lantion viereen taakse ja se suorituu eteen kiertoliikkeellä nyrkki sivusuunnassa, hieman kuten Do-San -liikesarjan takarystyslyönneissä.

U Nam on vaikea liikesarja oppia, sillä siinä on useita kohtia jotka eivät mene nykyisten kaavojen mukaan. Oppimateriaalia on Youtube-videon ja puutteellisten tekstien verran.

Kirjoittaja on valmis jakamaan kokemuksia ja materiaalia aiheesta kiinnostuneille.



Kaikkien aikojen merkkihenkilöitä

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

Erkka Keinänen

Suomalaisen Taekwon-Don ensiaskeleissa mukana ollut Erkka Keinänen 4.Dan on toiminut paitsi useimpien suomalaisten korkeiden voiden opettajana, myös miltei kaikissa mahdollisissa Taekwon-Doon liittyvissä tehtävissä.

Erkka Keinänen 4.Dan Taekwon-Do -ura alkoi vuonna 1979 WTF Taekwondon parissa nykyisen *Mestari Dae Chin Hwangin* oppilaana.

”Silloin treenattiin kovaa, samoin kuin nykyään. WTF ei kuitenkaan ole niin teknistä kuin ITF, joten opetus oli aika lailla eri tasolla: paljon potkuja ja ottelua. Tekniikka oli vähän sinne päin sen sijaan, että jokaisella olisi ollut tiedot siitä, kuinka tekniikka tehdään”, Keinänen muistelee.

Kun Suomen ITF Taekwon-Do -liittoa perustettiin, Erkka Keinänen oli siinä mukana. Miehen lajiura onkin täynnä saavutuksia, jotka omalla tavallaan ovat kaikki olleet osa suomalaisen Taekwon-Do -historian pioneerityötä.

”Tärkeimpiä meriittejä ovat seurojen perustamiset, omat saavutukset kilpailullisesti ja ennen kaikkea lajin opettaminen jopa tuhansille oppilaille. Myös omien oppilaiden kehittyminen ja pärjääminen lämmittää sydäntä, samoin kun se, että näkee heidän kasvavan lajin parissa samalle arvolle ja ohi. Minun opettajaurani alkoi WTF aikana keltaisella vyöllä ja siitä se on jatkunut kansainväliseksi opettajaksi ja tuomariksi. Sanoisin kuitenkin itselleni kaikkein tärkeimmäksi opettajan roolin.”

Erkka Keinänen oppilaiden joukkoon mahtuu useita nykyisiä korkeita vyöarvoja, muun muassa *Mestari Marko Lieke* 7.Dan sekä esimerkiksi *Mikko Allinniemi* 6.Dan.

”Melko lailla jokainen nykyisistä korkeimmista vöistä on ollut oppilaani maajoukkueen tai eri seuroissa opettamisen tai leirien vetämisen kautta. Mestari Liekekin on ollut oppilaani, ja nyt minä olen hänen oppilaansa.”

ITF Taekwon-Don juurtamisessa Suomeen Keinänen on ollut valtavassa roolissa, ja hän onkin toiminut miltei kaikissa mahdollisissa liiton tehtävissä.

”Olin mukana perustamassa liittoa ja olen ollut mukana jokaisessa tehtävässä, mitä liitossa tehdään. Olin mukana myös nykyisen *Mestari Fikret Gülerin* matkassa pitkin Suomea opettamassa ja vetämässä vyökokeita ja leirejä. Olen myös edustanut Suomea kansainvälisen ITF liiton kokouksissa.”

Keinästä on myös kiittäminen Taekwon-Do Lifen olemassaolosta, sillä mies oli mukana myös lehden perustamisessa.

”Idea Taekwon-Do Lifesta alkoi itää pikkuhiljaa, kun tiedottamista ja sen toteuttamista mietittiin. *Saarisén 'Ola' Karin* kanssa alettiin suunnitella ja tehdä sitä, ja lehti tehtiin alkuun ihan kokonaan itse Olan kanssa taittamalla leikkaa ja liimaa -kuviolla. Aika iso homma siinä oli, mutta tehtiin se. Hieno lehti se oli jo silloin, ja on sitä edelleenkin.”

Aikaisemmin Keinänen työ Taekwon-Don eteen oli miltei kokopäiväistä, mutta sairastutumisensa jälkeen oman kehon kuunteleminen on tullut ennen Taekwon-Doa. Siitä huolimatta luottamustehtäviä riittää edelleen.

”Nokian Taekwon-Do -seuran pääopettajana olen toiminut monia vuosia, mutta paljon aikaa menee nykyään siihen, kun tulee liikuttua nauttimassa maailman ihmeellisyyksistä. Tätäkin juttua kirjoitan aamupalalla Chiang Maissa Thaimaassa.”



Uusia toimijoita liiton toimintaan SYYSKOKOUKSESSA

Liiton syyskokous pidettiin lauantaina 23.10.2013 Ylöjärvellä Pikkuikeri Cupin jälkeen. Paikalla oli 26 henkilöä ja 17 seuraa oli edustettuna. Asialista oli pitkä ja kokous kesti neljä tuntia, mutta kokous pidettiin hyvässä hengessä ja käsiteltäviin asioihin jaksettiin osallistua aktiivisesti.

Toimihenkilöiden valinnat

Liiton puheenjohtajaksi seuraavaksi 2-vuotiskaudeksi valittiin *Thierry Meyour* (Black Eagle Tampere/Pirkkala/Kangasala). Rahastonhoitajaksi valittiin *Inka Pyykkönen* (Taekwon-Do Akatemia), myös hänen toimikautensa on kahden vuoden mittainen. Hallitukseen vuodelle 2014 valittiin *Saija Aalto* (Taekwon-Do Center Ylöjärvi), *Pauliina Hietaniemi* (Tampereen Taekwon-Do seura), *Emilia Kamppari* (Helsingin yliopiston Taekwon-Do), *Tanja Kangasniemi* (Taekwon-Do Tornio) ja *Minna Minkkinen* (Black Eagle Tampere).

Kokouksessa päätettiin myös uuden eettisen ja kurinpidollisen valiokunnan perustamisesta, johon ensimmäiseksi vuodeksi (2014) valittiin *Mestari Marko Lieke* (Tampereen Taekwon-Do seura), *Janne Ahonen* (Taekwon-Do Akatemia), *Mikko Allinniemi* (Taekwon-Do Akatemia/Tampere/Sastamala), *Teppo Häyrynen* (Espoon TKD-seura) ja *Thierry Meyour* (Black Eagle).

Maajoukkueen päävalmentajaksi MM-kilpailujen 2013–2015 väliseksi ajaksi valittiin *Pekka Varis* (Tampereen Taekwon-Do seura) ja markkinointi- ja viestintävaliokunnan vastaavaksi vuodelle 2014 *Heli Karjalainen* (Tampere).

Uusia seuroja

Kokouksessa hyväksyttiin liittoon myös kaksi uutta seuraa: Haukiputaan Jirugi ry, jonka pääopettajana toimii *Veli-Matti Manninen* (IV dan) sekä Tampereen yliopiston Taekwon-Do ry, jonka pääopettajana toimii *Heli Karjalainen* (V dan).

Muita päätettyjä asioita

Kokouksessa päätettiin myös muun muassa liiton sääntöjen muutoksista, uudesta antidoping-ohjelmasta, koulutusjärjestelmän uudistuksesta, kilpailusääntöjen muutoksista sekä lyötiin lukkoon erityisesti kevään 2014 tapahtumia. Lisäksi päätettiin, että vuonna 2015 järjestettävä IIC pidetään Tampereella yhteistyössä Tampereen Taekwon-Do seuran ja Black Eagle Tampereen kanssa.

Kiitos kaikille osallistuneille!



Lifen kotitreeneivinkki-palstalla harrastajat jakavat omia vinkkejään kotona treenaamiseen.



Twitter on mikroblogi, joka mahdollistaa pienten 140 merkkiä pitkien ytimekkäiden viestien kirjoittamisen lukijoille. #-merkillä voidaan korostaa viestin avainsanaa esim. #twitter #ohje. Joskus avainsanoilla voidaan hieman keventää viestiä tai vitsailla #ihankototta?

Ja seuraavaksi selviää mitä tapahtuu, kun twitter kohtaa Taekwon-Don ja kotitreeneijutun.



Antti Niemi
@justsopivasti

#yopchagi etujalalla rennosti heiluen ja vauhdilla 15 krt, hitaammin ja tarkemmin 10 krt ja lopuksi 5 puhdasta ja hidadasta #kodakmoment

#core punnerruksesta toinen käsi ylös, käänny kyljelle. Nosta toinen irti jolloin olet kuin #isoX. Hengitä syvään 5 krt. 4xpuoli. #kylkilankku

#yopchagi seinätuki, jalka ylös. Kontrolloitu liike ylösx10 sivullex10 ympyräx10 potkuliikex10 yläkroppa ryhdikkäänä. #pakaratreeni

#kuntoilu 10 punnerrusta, 20 vatsaa, 30 kyykkyä. 10 kierrosta. #tää-onmuutentosiraskas #laskekauankomenee #inkoreatheysaystamina

#venyttely #rentoutus rentouta kroppa ja mieli. Ota venytys, hengittele rauhasa, tunne venytys. #ainakinjalat #kysyopeltavenytys

#do #pääperiaatteet Mieti, miten pääperiaatteet näkyvät omassa harrastuksessa ja elämässäsi? #kovantreeninlisäksitimanttinenmieli

#siniaalto Annun sogi. Baro jirugi, najunde makgi, kaunde makgi, chukyo makgi. 10 krt tekniikka/käsi. #kestävyys #keskittyminen

#liikesarja ajatuksella läpi paikallaan. #muistaminen #keskittyminen #tämänjälkeenosaaetuperinjatakaparin

#itsepuolustus #ennakointi Mikä olisi todnak pelottavin tilanne, mihin voisit joutua? Miten välttäisit sen? Jos joutuisit, miten selviytyisit?

#askelottelu 1- 2 askel. hyökkäys baro jirugi. Kuinka monta eri torjuntaa/vastahyökkäystä löytyy omista tekuista? #asento #etäisyys #kokeile

#osumakohta #totutus Kopauttele napakasti 10 kertaa osumakohdtaa jämäkkää alustaa vasten. #eipidasattua #kevyestialuksi #kysyopelta

Nippelitietonurkkaus

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

Jokaisella liikesarjalla on oma alkuasentonsa, mistä liikesarjaa lähdetään tekemään. Joidenkin liikesarjojen teoriat paljastavat, miksi liikesarjaa aletaan tehdä juuri tietystä asennosta, mutta useimpien kohdalla liikkuu vain huhuja. Tässä muutama tuttu aloitusasento ja tarinat niiden takaa.

MOA JUNBI SOGI A - tuttu liikesarjoista Won-Hyo, Choong-Jang

Liikesarjan alussa seisotaan jalat yhdessä käsi nyrkissä toisen käden sormet nyrkissä olevan käden rystysillä (1). Valmiusasento on pelkkä aloitusasento eikä tekniikka, eikä sillä varsinaisesti ole mitään sen syvempää merkitystä. Historiallinen yhteys voi kuitenkin olla se, kuten Taekwon-Don isä *Choi Hong Hi* itsekin totesi, että buddhalainen munkki (Won-Hyo) voisi käyttää asentoa tervehdyksenä. Asento on myös useiden Kung Fu -tyyliä käyt-

tämä aloitus tai tervehdysasento. Samasta asennosta on myös Moa junbi sogi B -versio, joka on muuten sama, paitsi käsien paikka on eri (2). Moa junbi sogi B on muun muassa Joong-Gun ja Toi-Gae -liikesarjojen aloitusasento. Hwa Rang -liikesarjan aloitusasento Moa junbi sogi C on myös sovellus tästä (3).

NARANI SOGI HANULSON - tuttu liikesarjoista Kwang-Gae, Po-Eun

Taekwon-Don kuuluisa taivaskäsi (heaven hand) eli Narani so hanulson kätkee taakseen useita tarinoita (4). Kun merkitystä kysyttiin Choi Hong Hiltä, hän vain totesi kyseessä olevan pelkän aloitusasennon. Koguryo-dynastian kuninkaan *Kwang-Gae-Toh-Wangin* kerrotaan kuitenkin astuneen aamulla ulos teltastaan, nostaneen kätensä ja katseensa ylös taivaalle ja todenneen: ”tänään on hyvä päivä lähteä taisteluun”.

1.



2.



3.



4.



Artikkelin lähteenä on toiminut Sabumnim Mikko Allinniemi.

Maailmanmestarit

Presidentin juhlissa



Syksyn maailmanmestaruuskisoissa Benidormissa kultaa kaulassa kotiutuneet *Pauliina Hietaniemi* 4.Dan ja *Sami Koskela* 1.Dan saivat miellyttävän yllätyksen marraskuun alussa, kun postiluukusta kolahti kutsu itsenäisyyspäivän juhliin itse Suomen tasavallan presidentiltä Sauli Niinistöltä.

Lifen seurapiiritoimitus oli heti kärppänä paikalla kysele-

mässä tuoreilta maailmanmestareilta usein kysytyn kysymyksen: ”miltä nyt tuntuu?” Tällä kertaa kysymyksellä kuitenkin viitattiin miltei maailmanmestaruuteen verrattavaan kunniaan, eli kutsuun Presidentin itsenäisyyspäivän juhlintaan.

”Kovasti jännitystähän tämä herättää! Merkittävä tunnustushan tuo on monen silmissä tästä työstä mitä nyt on monta vuotta tehty. Ja tuntuu hienolta päästä kokemaan myös tällainen huomionosoitus urheilu-uralla.

Juhlan muutokset tänä vuonna tietysti luovat omaa jännitystään. Mitä sitä naisena tulisi pistää päälle, kun pukukoodi on erilainen kuin aiempina vuosina. Kyllä miehillä on helppoa!”, sanoo maailmanmestari *Hietaniemi*, joka vie juhliin aviopuolisonsa, Taekwon-Do-maailmasta niin ikään tunnetun *Jari Hietaniemen*.

Myös *Sami Koskelalle* kutsu tuli yllätyksenä.

”Olihan se yllätys kun hain postia ja kirjekuoressa luki Tasavallan Presidentiltä, kun ei aiemmin olla oltu kirjeenvaihdossa Saulin kanssa. Jotenkin sitä ajattelee, että onkohan hommassa karannut mopo käsistä, mutta toki olen erittäin iloinen ja ylpeä saadessani tällaisen huomionosoituksen.”

Aikaisemmin Tasavallan Presidentin itsenäisyyspäivän vastaanotolle on kutsuttu maailmanmestari *Nyyti Korolainen*.

Taekwon-Doa esillä

ROBININ

musiikkivideossa

Boom-Kah! Liittomme jäsenet **Joonas Helassalo 3.Dan, Tiia Kiviranta 3.Dan** sekä **Joni Ohtonen 2.Dan** saivat mais-taa palasen suuren maailman glamouria päästessään esiintymään suositun suomalaispoppari **Robinin** Boom-Kah -musiikkivideolle. Lifen seurapiiritoimitus paljastaa, millaista kolmikolla oli musiikkivideon kulissien takana.

KUVITUS: KIRSI ERVASTI

Joonas Helassalo 3.Dan, Tiia Kiviranta 3.Dan ja Joni Ohtonen 2.Dan pääsivät mukaan Robinin musiikkivideolle **Alexi Sarkkisen 2.Dan** avulla. Sarkkinen tunti kuvaustiimin jäseniä, ja sai järjestettyä kolmikon tamperelaisella Akun tehtaalla pidettyihin kuvauksiin.

Helassalo, Kiviranta ja Ohtonen viettivät musiikkivideon kuvauksissa aamupäivän, ja suuren maailman tyyliin tulevat musiikkivideotähdet patistettiin ensimmäisenä meikkaajan pakeille.

”Meikkaus oli hauskaa, kun mua ei oltu ikinä ennen meikattu, niin tuli sekin koettua”, Helassalo naureskelee.

Boom-Kah -musiikkivideolla näkyy kolme kohtausta, missä kolmikko esiintyy. Kuvauspäivä oli suunniteltu niin, että ylimää-räisiä kohtauksia ei tarvinnut kuvata.

”Meillä oli ekana ne kuvaukset missä oltiin vaan me kolme eli tyynykohtaus, pussauskohtaus ja sitten se missä me kolmesta hojoillaan. Ei kuvattu muita kohtauksia kuin ne, mitkä videolla näkyy”, kertoo Kiviranta.

Helassalo, Kiviranta ja Ohtonen saivat hyvät ohjeet kuvaustiimiltä omiin kohtauksiinsa ja sopivat videossa näkyvistä Taekwon-Do -liikkeistä yhdessä tiimin kanssa. Vaikka lajituntemusta ei ollut, visioita riitti.

”Aika pitkälle meille määrättiin mitä pitää tehdä. Ei kuvaustiimi lajia tuntenut, mutta niillä oli selvät visiot siitä mitä ne halusivat meidän tekävän. Me vaan sitten näytettiin että olisiko tämä hyvä, vastaako teidän ajatusta ja sitten ne sanoi joko joo tai ei”, kuvailee Kiviranta.

”Kuvausryhmällä oli joku visio, esimerkiksi että pitää tyyny räjäyttää, ja me annettiin vaihtoehtoja eri tekniikoista millä sen voisi tehdä. Sitten oli se kohtaus missä me kolmesta hojoillaan niin ei niillä siihen ollut muuta toivetta kuin että tehdään jotain nopeaa liikettä”, Helassalo lisää.

Musiikkivideon alussa on kohtaus, missä Helassalo murskaa



Kivirannan ja Ohtosen pitelemän tyynyn ja höyhenet pöllyävät ympäriinsä. Vaikka kohtaus näyttää hyvin suunnitellulta, oli se lopulta sattumaa.

”Se oli hauska kun juoksin siihen ja sitten liukastuin kun hyppäsin, tulin siihen vähän takakenossa ja löin tyynyyn vain jotenkin ja sitten oikein kaaduinkin vielä kun tulin alas. Kävelin jo takaisin, että joo uusiksi meni, mutta kuvaustiimin mielestä se oli riittävän hyvä”, Helassalo muistelee.

Vaikka Helassalon lyönnit kovia ovatkin, musavideossa näkyvästä tyynystä oli leikattu saksilla toinen puoli auki, jotta höyhenet pääsivät pöllyämään oikein kunnolla miehen nyrkin iskeytyessä valkoista puuvillaa vasten.

Kun kolmikon omat kohtaukset olivat purkissa, oli edessä vielä musiikkivideon lopussa näkyvien ryhmäkohtausten kuvaaminen.

”Porukalla kuvattiin se loppukohtaus ja sen jälkeen päästiin lähteen kotiin. Meillä taisi mennä siinä pari-kolme tuntia kokonaisuudessaan. Kuvauksissa oli tosi hauskaa ja se oli mielenkiintoinen kokemus. Alussa ei yhtään tiennyt miten se päivä menee ja mitä tehdään, niin oli tosi hauskaa”, Kiviranta muistelee.

”Ei siinä mitään ihmeellistä ollut. Sinne mentiin, sitten meikattiin ja syötiin. Keskenämme oltiin pääasiassa”, Helassalo summaa.

Musiikkivideon kuvauksissa keskityttiin kuvaamaan, ja vaikka kolmikko pääsikin esiintymään samassa kohtauksessa Robinin kanssa, jäivät jutustelut teinitähden kanssa melko vähiin.

”Ihan semmoinen fiksu nuorimies se oli. Se on pitkä, se oli varmaan muakin puoli päätä pidempi, pitkä 15-kesäinen mopo-autoilija”, Helassalo sanoo.

TOP TEN

Get in the Ring.

www.budoland.com

www.budoland.com



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

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



Top Ten SuperFight 3000
Jalkasuojat - 68,99 €



Top Ten SuperFight 3000
Käsisuojat - 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 MEYOUR
tmeyour@gmail.com
Parkanonkatu 29, 33720 Tampere
044-2723755
www.blackeagletkd.com

> Espoon TKD seura

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

> Haukiputaan Jirugi

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

> Helsingin yliopiston Taekwon-Do

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

> Hosin Sul Taekwon-Do

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

* Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

* Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

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

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

> Indomitable Spirit FINLAND

MARKO GRÖNROS
Paasikiventie 8 A 6, 33230 Tampere

> ITF Helsinki

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

> Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

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

> Kuopion yliopiston Taekwon-Do

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

> Nokian Taekwon-Do seura

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

> Oulun ITF Taekwon-Do

RISTO 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

> Taekwon-Do Tornio

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

> Tampereen Taekwon-Do seura

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

> Tampereen yliopiston Taekwon-Do

HELI KARJALAINEN
Vainiokatu 6 B 76, 33500 Tampere

> Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

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

> Vantaan ITF Taekwon-Do seura

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

SITF:n postiosoite

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

Yhteystiedot | Valo

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

Yhteystiedot | SITF

SITF hallitus:	hallitus@taekwon-do.fi
Puheenjohtaja Heli Karjalainen:	pj@taekwon-do.fi, puh. 050 5330222,
Varapuheenjohtaja Joonas Helassalo:	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



Itella Green



vzilo



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland