

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2014



Seuraesittelystä Arctic Taekwon-Do | Suomen ITF Taekwon-Do –Liiton Historia | Henkilöesittelystä Pauliina Hietaniemi
Moraalinen opaskirja | Junioritoiminta Oulun ITF Taekwon-Do –Seurassa | Tekniikkakulma: Potkujen Tukijalat

Puheenjohtajan palsta

Dear Masters, Instructors and fellow practitioners,

Here we are. Its been already a year on the job and learning more and more everyday.

Almost a year has passed and the pleasure of serving our beloved federation is intact. I have had the pleasure to be surrounded by very talented as well as very motivated people, giving their utmost to make this federation run as smoothly as possible. Of course we face some challenges but as martial artists it is part of our routine and we embrace it.

Almost a year has passed, and it is time to bid farewell to one of members who decided not to continue with us and focus more on the juniors, so *Sabum Pauliina Hietaniemi*, it has been a privilege. At the same time we welcome two new members: *Mrs Henni Ylimäinen* from Tornio as well as *Miss Milla Kakko* from Jyväskylä. I am happy to see that the board is now even more representative of our membership both generation-wise as geographically.

A year is almost done, to which we bid farewell, but a new one is ahead of us, with loads of events for our members to attend, already starting in February with the National Championships as

well as our traditional Helmocup for color belts but also in March with both the Legends Seminar with *Sabum Tapilatu* from the Netherlands as well as the Winternational. But mostly in November the International Instructor Course that will be held in Tampere on the 6 - 8.11.2015. So mark this in your calendar as we expect every black belt to attend it.

In part of our growth plan, we will be inviting *Master Anderson* from Norway to share with us the secrets of the amazing growth Norway has (for the same amount of instructors and black belts, they were able to raise their membership to over 10 000 members for a population equal to ours). This will be announced as soon as we find a suitable date.

Until next time, on behalf of the board, I would like to wish all, as well as your loved ones, a Merry Christmas as well as the Happy New Year 2015.

Yours in Taekwon-Do,

Master Thierry Meyour
President

Tapahtumakalenteri 2014:

TAMMIKUU	18.1. 24.-25.1. 31.1.	Open Dutch Taekwon-Do leiri SITF:n tuomarikurssi	<i>Alankomaat</i> <i>Tampere</i> <i>Tampere</i>
HELMIKUU	14.-15.2. 21.-22.2.	SM-kilpailut ja HelmiCup C-valmentajakurssi	<i>Ylöjärvi</i> <i>Tampere</i>
MAALISKUU	7.-8.3.	Legends' Seminar: Stephen Tapilatu	<i>Tampere</i>
TOUKOKUU	9.-10.5. 27.-31.5.	Tampere Cup MM-kilpailut	<i>Tampere</i> <i>Italia</i>

태권도

Taekwon-DoLife 2/2014

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji
Taittaja Kirsi Ervasti
Kielentarkastaja Jali Moilanen
Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry.
Painos 925 kpl
Paino Erweko Oy
Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2
Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2015:
1/2015 kesäkuu, 2/2015 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot
Päätoimittaja Inka Khanji
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 Alahäivälä, Ari Asplund, Taito Haataja, Ken Hayden, Michael Holler, Teppo Häyrynen, Jutta Jakkila, Kalle Jauhonmaa, Ari Kairala, Heli Karjalainen, Karim Khanji, Antti Kukkonen, Mikko Luotonen, Thierry Meyour, Jali Moilanen, Laura Nikkola-Kuusisto, Jukka Rajala, Markus Teppo, Sini Veteläinen ja Janne Vuononvirta

Kansikuvassa 2/14

Matti Kaartinen murskaa näyttävästi hyppysivupotkulla Taekwon-Do Akatemian näyttöksessä.

Kuva: Kirsi Ervasti

Pääkirjoitus

Aamukampa

Taekwon-Do-leirille

Hirveä hiki, takana on jo kuusi treeniä kahden päivän sisällä ja vielä pitäisi jaksaa, opettaja komen-taa haastavia hyppykikkapotkuja ja jalka nousee. Fiilis on niin hyvä, että toistoja tulisi vielä vaikka sata, tai ainakin niin pitkään kuin kaverit jaksavat vieressä.

Tuttu tunne? Niin minullekin. Treenaaminen tuntuu jostain syystä usein tavallista kevyemmältä leirillä. Siihen voi olla osa-syynä treenikavereiden tai harjoitusten määrä, henkinen valmis-tautuminen useampaan kuin vain yhteen treeniin tai ajatus, että kyseinen päivä on annettu kokonaan Taekwon-Dolle, eikä muuta ohjelmaa ole.

Osallistuin ensimmäiselle leirilleni 12-vuotiaana ollessani peruskurssilla. Jännityksen takasi suuri sali täynnä ihmisiä, joista tunsin hädin tuskin muutaman. Kuitenkin minut vangitsi peruuttamattomasti se hetki, kun useampia sata ihmistä kokosi rivit yhdestä komennosta ja tunsin olevani osa suurta kokonaisuutta. Treeni kulki, ja uusien kavereiden kanssa harjoitukset tuntuivat paitsi haastavilta myös jännittäviltä. Tuliaisina kotisallille vein taitoja, joita ei oltu vielä opetettu kurssikavereille.

Vaikka treenit olivat tietysti hyviä ja harrastaminen se pää-asia, nousivat leireillä tapaamani tutut nopeasti kärkeisyyksi sille, miksi leireille oli niin mukava mennä. Yläasteen ajan tälle pienen kylän tytölle Taekwon-Do-leirit olivat kaikkein paras juttu, ja muistan laskeneeni päiviä, milloin oli taas seuraavan leirin aika. Oli se sitten viisi tai 45, minä tiesin vastauksen aina.

Silloin tärkein juttu leirillä olivat ihmiset, ja niinhän asia on edelleen. Ei tapahtumiin olisi mukava osallistua, jos vastassa olisi epäystävällisiä irvistelijöitä, mitä ei onneksi Taekwon-Do-tapahtumissa juuri kohtaa. Jaksankin edelleen ihmetellä, miten hyvällä tuulella olen aina tapahtumien jälkeen jo pelkästään sen aikana saatujen hymyjen ja halausten perusteella, hyvistä treeneistä puhumattakaan.

Hyvät tyypit edesauttavat myös mukavia treenejä. Sen näkee erityisesti leirillä, kun samaan saliin kokoontuu ihmisiä, joita näkee vain kerran-pari vuodessa. Silloin unohdetaan kaikki muu ja tehdään sitä, mitä opettaja kommentaa. Ne hetket ja erityisesti kova tekemisen meininki ovat asioita, joita ainakin minä päädyn muistelemaan leirien jälkeen edelleen, vaikka yläasteen aamukampa-ajat ovatkin jääneet taakse jo aikoja sitten.

Nähdään leireillä myös ensi vuonna!



Inka

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2/14

2	PUHEENJOHTAJAN PALSTA JA TAPAHTUMAT	24	JUNIORITOIMINTA OULUN ITF TAEKWON-DO –SEURASSA
3	PÄÄKIRJOITUS		<i>Ipana Taekwon-Dona alkanut junioritoiminta Oulun ITF Taekwon-Dossa on tuottanut lukuisia mustia voita.</i>
6	KOLUMNI	28	TEKNIKKAKULMA: POTKUJEN TUKIJALAT
	<i>Helsingin yliopiston Taekwon-Do –seuran puheenjohtaja Emilia Kamppari pohtii, miksi mustat vyöt eivät kilpaile.</i>		<i>Michael Hollerin kirjoittamassa jutussa pohditaan tukijalan oikean kulman tärkeyttä potkuissa.</i>
8	SEURAESITTELYSSÄ ARCTIC TAEKWON-DO	30	IIC 2015
	<i>Uusi pohjoissuomalainen seura Arctic Taekwon-Do esittäytyy.</i>	31	YHTEYSTIEDOT
12	SUOMEN ITF TAEKWON-DO –LIITON HISTORIA		

Dankoetuloksia

17.5.2014, HELSINKI
II DAN *Varpu Kurvinen*, Hosin Sul Taekwon-Do
I DAN *Iida Seppä*, Hosin Sul Taekwon-Do
Emilia Kamppari, HYTKD

7.6.2014, YLÖJÄRVI
II DAN *Jere Pohjonen*, Taekwon-Do Center Ylöjärvi

9.9.2014, KUOPIO
I DAN *Vesa Turkki*, Kuopion yliopiston seura

6.12.2014, TORNIO
I DAN *Alaperä Antti-Pekka*, Taekwon-Do Tornio
Kadenius Pekka, Taekwon-Do Tornio
Kadenius Veeti, Taekwon-Do Tornio
Keränen Juuli, Taekwon-Do Tornio
Nguyen Anthony, Taekwon-Do Tornio
Ulvinen Leevi, Taekwon-Do Tornio

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!



Espoon 25-vuotisjuhlaleiri

TEKSTI JA KUVA: TEPPO HÄYRYNEN

Jukka Nyman aloitti Taekwon-Do-harjoitukset Espoossa syksyllä 1989, ja paikallinen yhdistys rekisteröitiin syksyllä 1990. Aluksi seuran toiminta oli suunnattu aikuisille ja yli 13-vuotiaille nuorille, kunnes vuonna 2006 *Sabumnim Veera Häyrynen* perusti 7–12-vuotiaiden junioreiden ryhmän. Vuoden 2014 alussa seura otti myös askeleen toiminnan ammattimaistamiseksi ja palkkasi osa-aikaisen valmennuspäällikön. Talvella 2014 seurassa on noin 120 harrastajaa, ja harjoituksia on 11 kertaa viikossa. Seurassa toimii kahdeksan mustavöistä opettajaa ja apuopettajaa.

Espoon TKD-seura ry:n perinteinen joululeiri pidettiin lauantaina 22. marraskuuta 2014 Tapiolan urheiluhallissa. Leiri juhlisti myös seuran 25-vuotista taivalta. Harjoituksissa keskityttiin itsepuolustukseen, ottelutekniikkaan ja taktiikkaan, potkujen suoritustapaan ja niiden fyysisiin vaatimuksiin, liikesarjoihin ja harjoittelun salaisuuksiin. Leirillä ohjaajina toimivat pitkän linjan espoolaiset Taekwon-Do-vaikuttajat *Teppo Häyrynen*, 5. Dan (aloittanut seurassa vuonna 1992), *Antti Rintanen*, 2. Dan (2005), *Jukka Martti*, 1. Dan (1997), sekä *Joonas Rynö*, 1. Dan (2011). Leirille osallistui yhteensä 60 harrastajaa Aitoon, Espoon, Helsingin yliopiston sekä Hosin Sul Taekwon-Do –seuroista.

LIITY
liiton postituslistalle!

Oletko liiton jäsen mutta tunnet olosi joskus ulkopuoliseksi? Ongelmaan on helppo ratkaisu: liity liiton postituslistalle! Liittymällä saat liitolta ja sen jäseniltä sähköpostilla tietoa tulevista tapahtumista ja tuoreimmista uutisista.

Lisäksi jos sinulla on jotain kysyttävää, voit lähettää kysymyksesi postituslistalle osoitteeseen *lista@taekwon-do.fi* ja voit olla varma, että joku vastaa.

Liity listalle lähettämällä sähköpostia liiton webmasterille osoitteeseen *webmaster@taekwon-do.fi* ja pyydä häntä lisäämään sinut listalle. Listalta poistuminen on yhtä helppoa, joten kokeile!

Taekwon-Do-harrastajat tekevät hyvää
– OSALLISTU VEREN-
LUOVUTUSHAASTEeseen

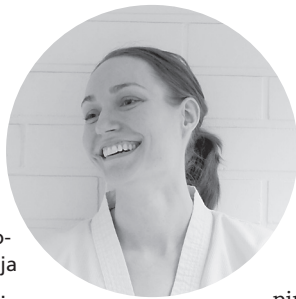
Kuopion yliopiston Taekwon-Do haastaa kaikki Suomen seurataekwon-Do luovutukseen. Kuopiolaiset harrastajat käärivät hihansa perjantaina 28. marraskuuta 2014 Kuopion veripalvelussa hyvien töiden merkeissä.

Nyt seura haastaa kaikki suomalaiset Taekwon-Do-seurat ja harrastajat luovuttamaan verta ja julkaisemaan kuvan luovutustapahtumasta sosiaalisessa mediassa hashtagilla *#sitfluovuttaa*. Lähde mukaan!



Kolumni

Emilia Kamppari,
1. Dan, on Helsingin
yliopiston Taekwon-Do-
seuran puheenjohtaja ja
liiton hallituksen jäsen.



**Kilpailin värikyölyllä joten tottahan mustalla-
kin! Eiku...**

Keskustelimme taannoin muutaman muun harrastajan kanssa mustien vöiden laimeasta kilpailuinnosta. Keskustelun jäljiltä jäin miettimään omaa kisahistoriaani. Olen kisanut jokaisella värikyölyasteella ja yhtä vaille joka kerta osallistunut kaikkiin mahdollisiin kilpailusarjoihin. Jokunen vuosi sitten ihmettelin sivusta, mihin kaikki värikyölyvuosinaan kisanneet hävisivät suoritettuaan ensimmäisen daninsa. Viime toukokuussa sain sitten itse mustan vyön ja tänä syksynä valitsin ensimmäistä kertaa ikinä harrastajalisenssin kisalisenssin sijaan. Miten tässä näin kävi?

Osittain syyt ovat ulkoisia. Elämäntilanne on erilainen. Ikää kertyy ja tekemisestä häviää keveyttä. Lisäksi oman treenaamisen ohelle on tullut treenien vetäminen, seuran puheenjohtajuus sekä liiton hallitustyö. Uskaltaakohan tätä lajin virallisessa julkaisussa edes sanoa, mutta välillä on tuntunut siltä, että elämässä on liikaa Taekwon-Doa. Ajattelin, että jospa

tauko kilpailemisesta jättäisi tilaa muille asioille. Olenhan myös käynyt tuomarikurssin jo vuosia sitten, joten nyt voisi lopulta olla aika panostaa siihen puoleen

Tämä kaikki on kuitenkin vain pintaa. Nämä kaikki syyt ovat vain verukkeita, joita esitän kyselijöille. Ne ovat verukkeita, joita käytän myös sisäisessä vuoropuhelussani, kun totuuden myöntäminen edes itselleni nolottaa. Pohjimmiltaan kysymys on siitä, mitä pelkoja mustalla vyöllä kisaaminen herättää. Minulle kilpailemisessa on aina ollut kysymys itseni voittamisesta, omalle epämukavuusalueelle pakottautumisesta, ja sitä kautta kehitymisestä. Voittaminen on toki mukavampaa kuin häviäminen, mutta sijoitus tulostaulukossa on toissijaista. Itsensä voi voittaa, vaikka vastustajalle häviäisikin. Värikyökisoihin olenkin monesti lähtenyt olemattomalla valmistautumisella, jopa suoraan muutaman kuukauden treenitauolta. Dan-sarjoissa vastaan tulee kuitenkin maajoukkue-edustajia, arvokisamitalisteja ja maailmanmestareita. Enää en voi lähteä samalla tavalla soitellen sotaan. Jos voin-kin, en uskalla, en ainakaan ottelukehään.”

Ottelussa voi sattua. Voi saada selkäänsä, pahasti. Se on kuitenkin pientä, sillä ottelemiseen liittyy vielä suurempi riski: entä jos epäonnistun kaikessa, mitä yritän. Entä jos nolaan itseni? Vastustaja

voi olla niin paljon parempi, että pääsee kaikilla hyökkäyksillään läpi. Itse en ehkä onnistu yhdessäkään omassa lähdössäni. Saatan vaikka juosta käsilähdölläni suoraan yop chagiin. Menee vielä ilmat pihalle. Sehän olisi hirvittävän noloa! Mitä siitä, jos sattuu, mitä siitä, jos häviää – mutta entä jos tulee täysin nöyryytetyksi?

Kilpaileminen on ollut minulle itseni voittamista sen tähden, että olen aina jännittänyt kisoja valtavasti. Mustalle vyölle siirtymisen myötä uudeksi ulottuvuudeksi on muodostunut pelko itseni nolaamisesta aivan uudessa mittaluokassa. Viime vuosina olen lopulta oppinut jotenkuten hallitsemaan kisahermojani. Ehdin jo ajatella, että itseni kehittäminen kisaamalla olisi saavuttanut jonkinlaisen päätepisteen. Taisin olla väärässä.

Onnistuisinko seuraavaksi menemään vielä pidemmälle omalle epämukavuusalueelleni ja kohtaamaan pelkoni nolo-
misesta ja häpeästä? Pakko myöntää, että se on ajatuksena pelottavampi kuin kisahermojen voittaminen. Nähtäväksi jää, saanko kammettua itseni jälleen uusien pelkojeni yli jo helmikuun SM-kisoissa. Lupa-
aan ainakin yrittää.

Vielä viimeinen ajatus: tämä teksti pitäisi julkaista omalla nimelläni ja naamallani Lifen seuraavassa numerossa, kaikkien luettavaksi. Uskallanko? Ennen kaikkea, kehtaanko?



arvosta riippuen suurin osa läpi. Soveltava osa sisälsi itsepuolustusta ja otteluharjoitteita. Askelotteluita käytiin tällä kertaa läpi yllättävän tarkasti. Lauantain iltapäivän harjoituksen sisältö poikkesi tavanomaisesta mestari Nardizzin esitellessä Taekwon-Do Kids -ohjelmaa.

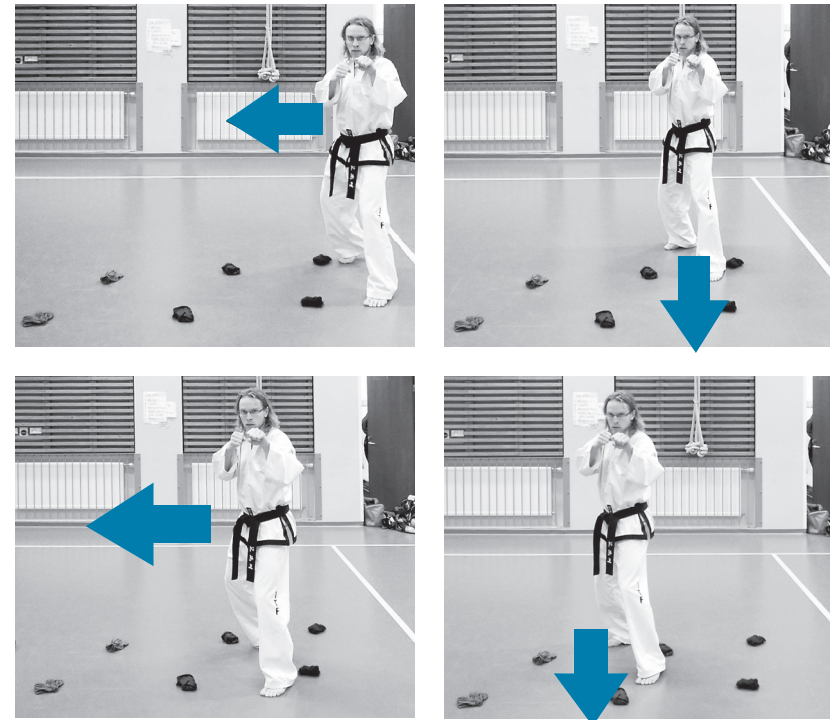
Yksittäisenä asiana mieleen jäi suurmestari Bosin esittämät punnerrukset joongji- ja inji-joomukeilla keskusteltaessa fyysisen kehittymisen tärkeydestä. Osasyynä kyseiselle demonstraatiolle oli suurmestarin omien sanojen mukaan: ”Because I like to show off!”

Lisäkseni seminaarille Suomesta osallistuivat Sabum Michael Holler, Aino Koskinen ja Heta Nieminen HYTKD:sta, Sabum Teppo Häyrynen Espoosta, Sabum Olli Leino Kuopiosta sekä Tarja Korhonen ja Sanna Latosaari TKD Centeristä. Lisää suomalaisväriä toi nykyisin Italiassa asuva ja siellä seuratoimintaa käynnistelevä Helena Hanhikangas.

Reissusta tuli tuliaisena taas paljon uutta asiaa ja treenimotivaatiota. Suositte-
len IIC:lle osallistumista lämpimästi, ensi vuonna se on jälleen tehty helpoksi seminaarin saapuessa Tampereelle. Sinne siis!

Aitoon Taekwon-Do seura esittelee kaksi lämmittely- liikettä, joilla voi haastaa paitsi koordinaatiokykyä myös tasapainoa

TEKSTI JA KUVAT: KALLE JAUHONMAA (KUVISSA IIRO MÄKELÄ)



ESTERATA

- ♦ Hernepusseja, sukkia tai vastaavia pehmeitä esineitä asetellaan esteiksi kahteen rinnakkaiseen riviin. Rivissä esineet ovat lomittain toisen rivin esteisiin nähden.
- ♦ Harjoittelijan tehtävänä on edetä este-rivien läpi otteluliikkeellä. Liikkeestä muodostuu siksak-kuvio esteiden väliin. Harjoittelijan etujalka on vuorotellen jommankumman rivin esteen etupuo-
lella.
- ♦ Harjoittelija ei saa osua esteisiin liikkue-
saan radalla. Eikä hän saa myöskään siirtää katsettaan etusektorilta, vaan esteiden välit tulee aavistaa liikkeen aikana.
- ♦ Valmentajan tehtävänä on tarkkailla harjoittelijan otteluasentoa ja -liikettä harjoitteen aikana. Harjoitetta voi muokata tarvittaessa aikaisempaa haas-
tavammaksi yhdistämällä liikkeeseen kulloiseenkin tilanteeseen sopivia käsi-
tai jalkatekniikoita.

KEHONHALLINTA HYPYSSÄ JA SEN JÄLKEEN

- ♦ Harjoittelija seisoo otteluasennossa selin esteeseen nähden.
- ♦ Harjoittelija suorittaa tasapainoisen hypyn yli esteen. Ponnistus tulee tapahtua mahdolli-
simman eleettömästi eikä esimerkiksi käsillä huitoen hypyn helpottamiseksi. Hypyn aikana tulee säilyttää käsien ja jalkojen hallinta.
- ♦ Harjoittelija laskeutuu hyvään otteluasentoon esteen toiselle puolelle ja suorittaa välittömästi määrätyn hyökkäystekniikan. Tässä on esi-
merkkinä dollyo chagi. Muita hyviä tekniikoita harjoitteeseen ovat yop chagi, bandae dollyo chagi tai lyönnit. Valmentaja voi varioida hyp-
pyä (esimerkiksi 180 tai 360 astetta ilmassa), esteen korkeutta ja hyökkäystekniikkaa har-
joittelijan tason mukaan. Tekniikoita tärkeäm-
pää on harjoittelijan hyvä kehonhallinta hypyn aikana ja otteluasentoon laskeuduttaessa.



Maailmalla tapahtuu

TEKSTI: JUKKA RAJALA
KUVA: MICHAEL HOLLER

IIC Itävallassa

Itävallan pääkaupungissa Wienissä järjes-
tettiin 26.–28. syyskuuta 2014 järjestyk-
sessään 96. kansainvälinen opettajasemi-
naari, International Instructors Course. Seminaarilla opettamassa olivat tuttuun tapaan ITF:n teknisen komitean jäsenet suurmestarit Hector Marano, Willem Bos ja Kim Lan Ung. Järjestelyt olivat onnistu-
neet ja puutteet olivat mainiot. Harjoitus-
salit olivat hotellin pihapiirissä sijaitse-
vassa liikuntakeskuksessa.

Harjoituksissa käytiin monipuolisesti läpi eri osa-alueita. Harjoiteltuamme pe-
rustekniikoissa liikkumista siirryimme
liikesarjoihin, joista käytiin hieman vyö-



ARCTIC TAEKWON-DO

Lapin pääkaupungissa Rovaniemellä on harrastettu Taekwon-Doa 2000-luvun alusta alkaen, mutta vasta vuonna 2014 alueelle perustettiin oma seura, Arctic Taekwon-Do.



TEKSTI: JUTTA JAKKILA
KUVAT: ARI KAIRALA JA MARKUS TEPPU

Syyskauteen 2014 saakka Taekwon-Doa oli mahdollista harrastaa Rovaniemellä kansalaisopiston kautta. Alueella ei ollut omaa seuraa, vaan Taekwon-Do Akatemian opettajat tekivät kausittain sopimukset kursien järjestämisestä. Yhteistyö oli hedelmällistä, ja rovaniemeläisiä harjoittelijoita ylsi vähitellen Dan-arvoille, kansainvälisille kisa-areenoille sekä muutti myös muualle Suomeen jatkamaan Taekwon-Don tiellä. Muuttoliikettä tapahtui myös Rovaniemen suuntaan ja parin viime vuoden aikana tämä oli erityisen vilkasta kaupungin koulutustarjonnan ja töiden vetäessä etenkin Oulun suunnalta lajin taitajia kaupunkiin. Keväällä 2014 olimme positiivisen ongelman edessä: meillä oli Rovaniemellä 15 mustaa vyötä täynnä opetus- ja harjoitteluintoa, muttei tarpeeksi salivuoroja toiveiden toteuttamiseen.

Kansalaisopiston alaisuudessa harjoitusvuoroja ei ollut mahdollista lisätä, joten harjoitustiloja oli haettava kaupungin liikuntasaleista. Salivuorojen jakoperusteiden vuoksi Ouluun rekisteröidyn Akatemian nimissä ei olisi ollut toivoakaan saada tarvittavia treenitiloja, joten Rovaniemelle oli perustettava oma seura. Niinpä eräänä helmikuisena sunnuntai-iltana harjoitusten päätteeksi pidettiin 12 harrastajan kesken uuden seuran perustamiskokous. Nimeksi päätettiin Arctic Taekwon-Do ja tavoitteeksi asetettiin seuratoiminnan aloittaminen kesällä 2014.

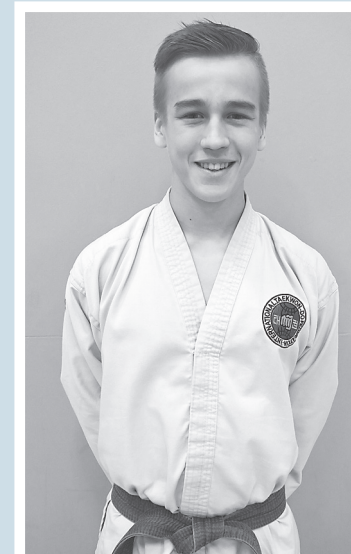
Seura rekisteröitiin ja liitettiin Suomen ITF Taekwon-Do -liittoon kevään aikana. Tiivis yhteistyö Taekwon-Do Akatemian kanssa jatkuu muun muassa yhteisen päävalmenta-

jan Mikko Allinniemen 6. Dan ja teknisen komitean sekä molemmipuolisen tapahtumien järjestelyavun muodossa. Luonnollisesti myös kaikki Taekwon-Do Akatemian jäsenet ovat tervetulleita aina Arcticin treeneihin ja päin vastoin.

Tällä hetkellä seura järjestää harjoituksia viitenä päivänä viikossa. Kullekin päivälle on oma painotettava teemansa, ja opetusvuoro kiertää jokaisen päivän suhteen pienen opettajajoukon kesken. Yksi harjoitus viikossa on omistettu ominaisuusharjoitteluun, mikä tarkoittaa vaihdellen voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta tai muuta vastaavaa perusvalmiutta kehittävää harjoitussisältöä. Tämä harjoitusvuoro on tarkoitettu koko seuralle aina peruskurssista Dan-arvoihin asti. Muina päivinä ovat vuorollaan aiheena ottelu, itsepuolustus sekä tekniikkaharjoitukset painottuen joko ylempiin tai alempiin vyöarvoihin.

Arctic Taekwon-Do ry:n alkutaipaleen aikana harjoituksissa on käynyt yhteensä 45 harrastajaa, ja lähes kaikki mustat vyöt ovat päässeet rivistön eteen ohjaamaan. Harjoittelijoista yli puolet on aikuisia. Syksyn junioripainotteinen peruskurssi on tätä kirjoittaessa valmistautumassa vyökokeeseen, ja keväällä on tarkoitus aloittaa aikuisten peruskurssi. Seuralla on tavoitteena vakiinnuttaa aktiivinen harrastajakunta ja innostaa heitä osallistumaan kansallisiin tapahtumiin, kuten leireille ja kilpailuihin. Yhteistyössä maajoukkueen kanssa on Rovaniemelläkin järjestetty jo kaksi maajoukkueyhmän leiripäivää, joille osallistuttiin kiitettävästi Pohjois-Suomen alueelta. Myös etelän harrastajat ovat tervetulleita välillä vierailemaan pohjoisessa!

Kaukainen sijainti ja lajin pitkäaikainen perinne Rovaniemellä kansalaisopiston alaisena kurssimuotoisena harrasteena asettavat haasteensa kansallisiin tapahtumiin osallistumiselle sekä seuratoimintaan sitouttamiselle. Uuden seuran hallitus on kuitenkin maksanut nopeasti roolinsa, ja toiminta sujuu talkoovoimin kiitettävästi, joten alkutaival on ollut harjoitusten laadun ja meiningin suhteen hyvinkin helppoa. Peruskurssikin saatiin täyttymään mukavasti kouluilla ja liikuntatapahtumissa pidettyjen näytösten avulla. Kovinta vääntöä onkin käyty aivan muilla saroilla: seuran logon valinnasta piti järjestää kaksivaiheinen äänestys. Lopulta harrastajat valitsivat susiaiheen seuran sinettiin. Hallituksella on kuitenkin edelleen suuria linjoja vedettävänä: on saatava valittua edustustilaisuuksia varten verryttelyasu. Siinäpä vasta pulma!



JANI Jäntti 3. Gup

Ikä: 16 vuotta.

Milloin aloitit ja mikä toi lajin pariin: Aloitin syksyllä 2012. Kaverini oli harrastanut Taekwon-Doa aiemmin ja esitteli minulle lajia. Olin aina ollut kiinnostunut itsepuolustuksesta ja leikkinyt lapsena ninjaleikkejä. Ennen kurssille tuloa olin miettinyt jo pari vuotta lajin aloitusta ja etsinyt siitä tietoa netistä.

Mikä on parasta Taekwon-Dossa: Parasta on itsensä jatkuva kehittäminen ja lajin monipuolisuus. Treenikaverit sekä mukavat ja kannustavat opettajat tekevät harjoittelusta mukavaa kerta toisensa jälkeen.



KRISTIAN Shpotin 2. Gup

Ikä: 13 vuotta

Milloin aloitit ja mikä toi lajin pariin: Aloitin Taekwon-Don vuonna 2007 ollessani ekalla luokalla koulussa. Lajin pariin minut ohjasi haluni harrastaa karatea. Karatea ei tuolloin ollut Rovaniemellä tarjolla. Vanhempani ehdottivat vaihtoehtoksi Taekwon-Doa, joten päädyin kokeilemaan sitä ja kiinnostuinkin lajista todella.

Mikä on parasta Taekwon-Dossa: Parasta on, kun saa otella paljon ja osallistua kisoihin. Sen vuoksi Taekwon-Do on minun lempiharrastukseni eikä mikään voisi voittaa sitä!



MIKKO Salla

Tehtävä seurassa: Hallituksen varapuheenjohtaja, opettaja

Milloin aloitit ja mikä toi lajin pariin: Aloitin lajin syksyllä 2004 Kolarissa. Olin ollut pikkupojasta saakka kiinnostunut kamppailulajeista. Silloin isäni suositteli, että aloitaisin kamppailulajin, jos joskus muuttaisin toiselle paikkakunnalle, sillä Kolarissa ei ollut mahdollista harrastaa kamppailulajeja. Kolarin Kansalaisopistoon tuli kuitenkin vuonna 2004 Taekwon-Don peruskurssi. Sinne sitä sitten mentiin ja samalla tiellä ollaan vielä.

Mikä on parasta Taekwon-Dossa: Treenikaverit ja lajin monipuolisuus.

World Cup

JAMAIKALLA



Jamaikan Montego Bayssa järjestettiin 26.–30. elokuuta 2014 World Cup -kilpailut. Kisoihin osallistui Suomesta pieni ryhmä innokkaita harrastajia. Taekwon-Do Akatemiaa edustaneet **Antti Kukkonen**, **Valtteri Mustonen** ja **Severi Mustonen** osallistuivat kilpailuissa liikesarjoihin kukin omassa ikä- ja vyöarvosarjassaan sekä Severi myös otteluun.



TEKSTI: ANTTI KUKKONEN
KUVAT: KEN HAYDEN

Kisoihin lähtöä suunniteltiin pitkään. Aloitin kisojen markkinoinnin ja reissun pohjustamisen jo yli vuosi ennen kisoja omissa treeneissäni sekä leireillä. Useampi oli kiinnostunut, mutta harva oli lähdessä mukaan reissuun. Lopulta kisoihin lähteväksi joukkueeksi muodostui minun lisäksi muhoslaisten aktiivien ryhmä: Valtteri Mustonen 3. Gup, Severi Mustonen 4. Gup sekä heidän vanhempansa *Auli* ja *Pekka Mustonen*.

Kilpailuja varten treenattiin sekä omissa harjoituksissa Mu-hoksella, että kesätauon aikana Oulussa. Pidimme omia tree-nipäiviä ja pyysimme mukaan tuttuja kisahenkisiä harrastajia Oulun seudulta sekä sparraamaan että antamaan vinkkejä kisoihin lähteville. Muutama viikko ennen kisoihin lähtöä järjestettiin hetken mielijohteesta pienet salikisat noin kymmenen kilpailijan voimin, jotta World Cupiin lähtijät saisivat hieman kisatuntumaa ennen astumista isoon kehään Jamaikalla.

Ennen kisoihin lähtöä piti selvittää ja hoitaa majoitukset, lennot, rokotukset ja kisoihin ilmoittautumiset kisamaksuineen. Näiden lisäksi pojat vanhempineen hommasivat muutaman sponsorin tukemaan kisareissua. Kisoja ennen käytiin useita pitkiäkin puheluita poikien vanhempien kanssa sekä juteltiin muutama tovi siitä, miten tuon kaltaisissa isoissa kisoissa on fiksua toimia ja käyttäytyä, ettei tule esimerkiksi eksymisen tai tavaroiden katoamisen kaltaisia vahinkoja.

Kisoja edeltävissä treeneissä keskusteltiin myös kisatavoiteista sekä omalta osaltani myös henkisestä valmistautumisesta yli tuhannen kilpailijan kisaan. Koetin painottaa kisoista puhuttaessa tapahtumasta nauttimista sekä uuden oppimista, koska kyseessä on suuri kansainvälinen kilpailu. Myös turhaa jännittämistä tai kisojen pelkäämistä pyrittiin lievittämään. Henkilökohtaisista tavoitteista puhuttiin, ja kehotin ottamaan tavoitteeksi oman hyvän suoriutumisen.

Antti Kukkonen KISAPÄIVÄKIRJA

24.8.2014: Henkilökohtaisten menojen vuoksi pääsin lähtemään matkaan vasta 24.8. Matkani sujui yötä myöten ensin bussilla Helsinkiin ja sieltä aamulennolla Lontooseen ja lentokentän vaihdon jälkeen hieman pidemmällä lennolla Montego Bayhin. Vastassa Jamaikalla oli lämmin, mutta sateinen keli. Asetuttuani hostellille ja hoidettuani siihen liittyvät maksut aloin järjestellä tapaamista jo aiemmin Jamaikalle saapuneiden Mustosten kanssa.

25.8.2014: Kisaviikon maanantaina oli ensimmäisenä luvassa tapaaminen Suomen porukan kesken kisapaikalla. Tutustuimme kisapaikan järjestelyihin ja hoidimme joukkueen rekisteröitymisen kisoihin, ilmoittauduimme kisaorganisaatiolle ja samalla saimme myös kisapassit. Kisapaikalla oli jo jonkin verran tatar-meja, joita hyödynsimme pienen lämmittelevän ja paikkoja avai-levan treenin merkeissä.

26.8.2014: Tiistai oli puntari- ja ilmoittautumispäivä. Ilmoittautumiset oli järjestetty hyvin, sillä aikataulut oli julkaistu hyvissä ajoin ja ruuhkaa ei suuremmin ollut. Kun ilmoittautumisissa oli tilaa, siellä sai myös käydä ennen omaa vuoroa. Ilmoittautumiset menivät meidän osaltamme hyvin, sillä ne oli tehty huolellisesti ja Severi pääsi kevyesti omaan ottelusarjaansa. Myös tiistaina otimme kevyet, verryttelevät ja kisafilistä hakevat treenit venyttelyineen kisatatameilla. Samalla tutustuimme muun muassa yhdysvaltalaiseen seuraan



Antti Kukkonen antaa oppilaalleen Severi Mustoselle viime hetken taktiikkavinkkejä ennen ottelua.



Uusiseelantilainen Mark Trotter 4. Dan on tunnettu näytösottelimestari, mutta näytti Jamaikalla taitonsa myös liikesarjakehässä.

Näytösottelua argentiinalaisten tyyliin.

ja tapasimme myöhemmin *Ville Ailion*, joka oli edustamassa miamilaista Chi Taekwon-Do-seuraa. Juteltuamme aikamme Villen ja hänen seuransa opettajan kanssa Ville lupautui avustamaan valmentajana, jos keskiviikon tai torstain kisoissa tulee päällekkäisyyksiä meidän Akatemian kisaajien kesken.

27.8.2014: Ensimmäisenä kisapäivä olivat ohjelmassa Severin matsit ja Valtterin liikesarjat. Severillä vastassa sekä tämän päivän matseissa että huomisen liikesarjoissa oli sama Jamaikan *Nathan Dacosta*, joka matsissa antoi kovan vastuksen. Lopulta Severi sai tästä kamppailusta voiton. Toisen kierroksen vastus oli myös Jamaikalta ja tälläkin kertaa tuomariäännet olivat Suomen hyväksi – edellistä erää selkeämmin. Toisen voiton myötä Severi pääsi finaaliin, missä vastaan asettui uusiseelantilainen *Alex Petrovich*. Alex oli yhden ottelun vähemmän otelleena Severiä paremmin vauhdissa finaalin alkaessa ja nopeampana vei sarjan voiton, mutta Severi voitti hienosti ottelusta hopeaa! Myös Valtteri voitti liikesarjoissa ensimmäisen kierroksen vastustajansa. Seuraavalla kierroksella kisa päättyi tappioon uusiseelantilaista *Leo Alveradoa* vastaan.

28.8.2014: Toisena kisapäivänä oli luvassa Severin liikesarjat sekä omat liikesarjani. Eilisen tapaan Severi passitti tutun jamaikalaisen Nathanin jälleen laulukuoroon, mutta seuraavan

kierroksen vastus Japanista olikin liian kova pala purtavaksi. Omassa sarjassani olin arvalla suoraan toisella kierroksella ja vastaan tuli Argentiinan *Leopoldo Urquiza*, joka vei erän tuomariäänin 3–1–1. Tappio harmitti luonnollisesti, mutta koin tehneeni parhaan kisasuoritukseni liikesarjoissa tähän mennessä. Siitä hyvillä mielin ja uutta nälkää ja intoa puhkuen päätin parantaa seuraavassa kisassa. Loppupäivän seurasimme jälleen muiden kisasuorituksia eilisen tapaan.

Tässä vaiheessa olivatkin suomalaisten kisasuoritukset ohi, ja seuraavat päivät saimmekin rauhassa nauttia ja seuraila muiden suorituksia.

29.8.2014: Kolmantena kisapäivänä käytiin mielenkiintoisia ottelusarjoja, kun 18–35-vuotiaat mustat vyöt matsasivat. Illalla oli myös hieno finaalgala, jossa saimme kuunnella pariinkin otteeseen oletettavasti paikallisia reggaesuuruuksia ja seurata kovie ottelusarjojen finaalieita.

30.8.2014: Neljäs ja viimeinen kisapäivä, jolloin luvassa olivat joukkueiliesarjat ja joukkueottelut. Kisat saatiin hyvin aika-aulussa päättämään, ja hiljalleen alkoi väsymyskin ottaa otetta. Omasta tappiostani ensimmäisessä erässä huolimatta jäin hyvillä mielin viettämään vielä viikon lomaa Jamaikalle ja keräilemään ajatuksia seuraavia kisoja kohti.



Suomen ITF Taekwon-Do

– 27 vuotta lannistuma tonta henkeä

Suomi on melko nuori Taekwon-Do-maa, mutta siitä huolimatta täällä on ehditty järjestää useita kansainvälisiä kilpailuja, seminaareja ja ennen kaikkea vakiinnuttaa harrastajapohja lajille, joka saatiin Suomeen naapurimaiden avustuksella.

All Club Cuo Oulussa huhtikuussa 1994.
Takarivi vasemmalta oikealle: Mika Luukkinen,
Erkka Keinänen, Fikret Güler, Lasse Kuusisto.
Eturivi: Ari Asplund, Jussi Jokinen and Ismo Mäkinen.

TEKSTI: INKA KHANJ
KUVAT: ARI ASPLUNDIN KUVA-ARKISTO, LAURA NIKKOLA-KUUSISTO

Syyskuussa 1986 Pyynikin palloiluhallissa Tampereella parketti tärisi ja hiki lensi, kun salissa järjestettiin jotain ennenkuulumatonta: ITF Taekwon-Don Pohjoismaiden avoimet mestaruuskilpailut. Kilpailut olivat jo itsessään ainutkertainen tapahtuma suomalaisen Taekwon-Don saralla, mutta tapahtuman kruunasi Taekwon-Don isä *kenraali Choi Hong Hi*, 9. Dan, joka saapui kunniavieraaksi kilpailuihin. Paikalla oli myös silloinen *mestari Rhee Ki Ha*, 8. Dan, sekä kilpailijoita paitsi Suomesta myös Ruotsista, Norjasta, Tanskasta, Grönlannista ja Puolasta. Nämä kilpailut olivat ensimmäiset kansainväliset Taekwon-Do-kilpailut Suomessa, ja ne järjestettiin jo ennen Suomen ITF Taekwon-Do-liiton perustamista.

Taekwondo rantautui Suomeen ensimmäistä kertaa vuonna 1979, kun *mestari Dae Jin Hwangin* (tuolloin 7. Dan) toi WTF Taekwondon mukanaan. Ensimmäisenä lajia trenattiin muun muassa Tampereella ja Klaukkalassa, ja vuonna 1979 perustettu Tampereen Taekwon-Do seura sai ensimmäiset oppinsa WTF:n puolelta.

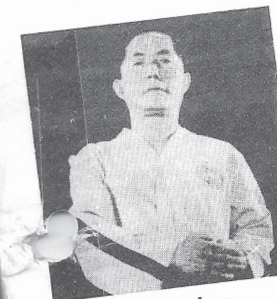
Vuonna 1985 turkkilainen, Ruotsissa asuva *Fikret Güler* (tuolloin 4. Dan, nykyisin 8. Dan) ryhtyi opettamaan suomalaisille ITF Taekwon-Doa tamperelaisen *Juha Kannusmäen* pyynnöstä. WTF unohtui nopeasti, ja suomalainen ITF Taekwon-Do sai viimein alkunsa.

Aluksi Suomessa toimi epävirallisesti Suomen Taekwon-Do Unioni vuosina 1985–1986. Unionin merkittävin tapahtuma, Pohjoismaiden avoimet mestaruuskilpailut, oli tärkeä myös suomalaisen ITF Taekwon-Don historiassa, sillä kyseessä oli ainoa kerta kun Taekwon-Don kehittäjä saatiin vierailulle Suomeen. Kenraalia



POHJOISMAIDEN AVOIMET ITF TAEKWON-DO MESTARUUSKILPAILUT
SUOMI – RUOTSI – NORJA – TANSKA – GRÖNLANTI JA PUOLA

TAEKWON-DO



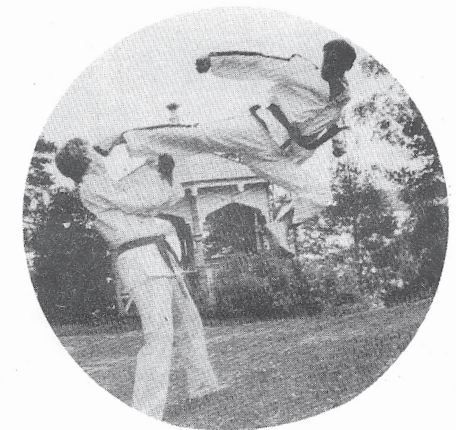
Kunniavieraina
ITF:n Presidentti, lajin
löytäjä ja suurmestari
Gen Choi Hong Hi 9. Dan

PYYNIKIN PALLOILUHALLI

6.–7. SYYSKUUTA 1986
klo 12.00 alk.



Kunniavieraina
ITF:n pääsihteeri,
Master,
Park Jung Tea 8. Dan

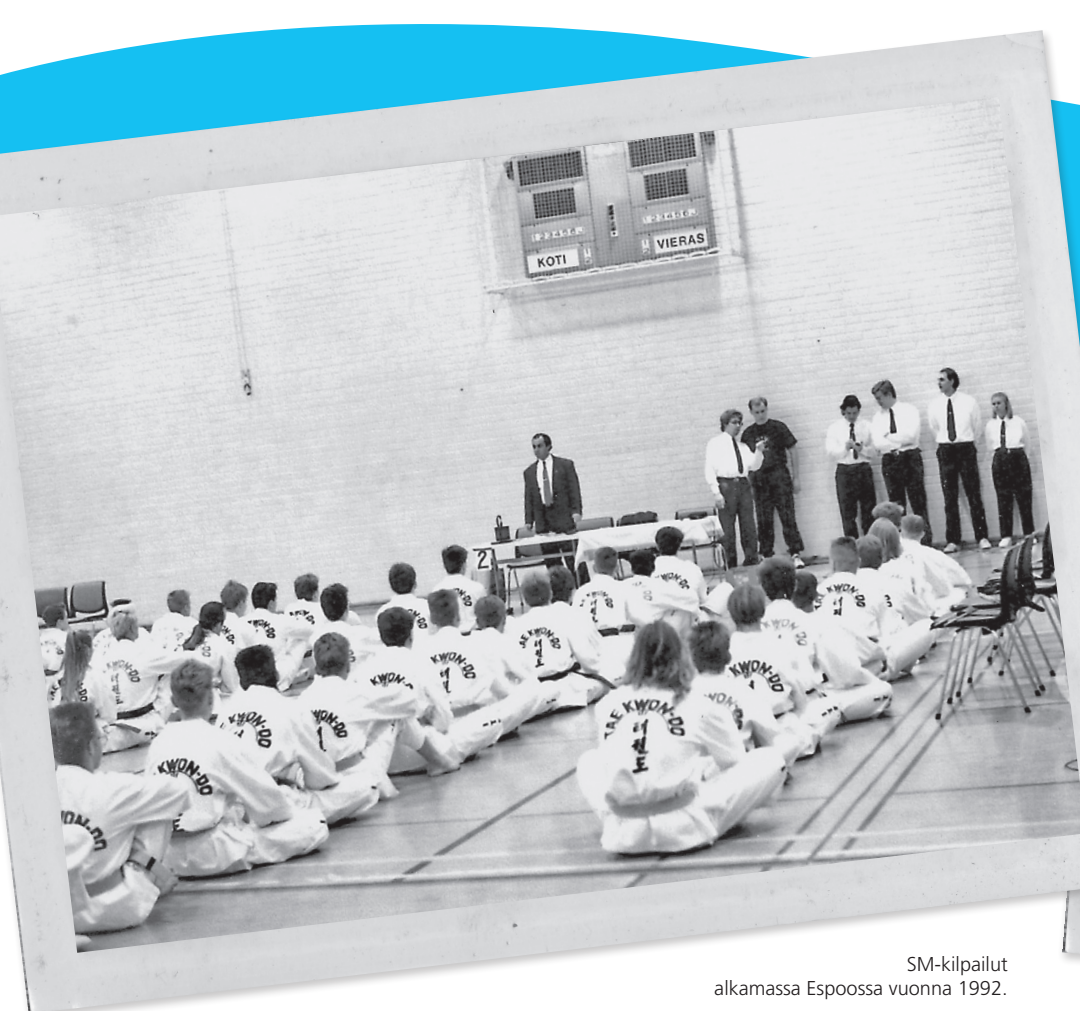


Fikret Güler 5 dan
Suomen päävalmentaja



- NÄYTÖKSET: lauantaina klo 15.00, sunnuntaina klo 14.00
- KUMPANAKIN PÄIVÄNÄ ENNENÄKEMÄTÖN KOREALAISEN MESTARIJOUKKUEEN NÄYTÖS. Ensimmäistä kertaa Suomessa.
- LISÄKSI TAEKWONDON POHJOISMAISTEN TAITUREIDEN NÄYTÖSESITYKSIÄ

Järjestäjä: Tampereen
Taekwon-do seura ry.



SM-kilpailut
alkamassa Espoossa vuonna 1992.



Suomalaistaistelijat treenaamassa
ja esittelemässä taistelutaitojaan kalliolla.



Treenit Vammalassa
90-luvun alkupuolella. Etualalla
Mikko Allinniemi, ohjaajana Erkka Keinänen.

yritettiin saada Suomeen myös myöhemmin, mutta vierailua ei voitu järjestää suomalaisten mustien voiden vähäisen määrän vuoksi.

Vuotta myöhemmin kolme eteläsuomalaista seuraa perustivat virallisen Suomen ITF Taekwon-Do ry:n. Nämä perustajapaikkakunnat olivat Tampere, Hämeenlinna ja Vantaa. Liiton ensimmäisenä puheenjohtajana aloitti *Erkka Keinänen* (tuolloin 2. Gup, nykyisin 4. Dan).

ITF Taekwon-Do levisi nopeasti myös Pohjois-Suomeen *Kimmo Mäkelän*, 2. Gup, muuttaessa Tampereelta pohjoiseen Ouluun. Kaupungin kaikkien aikojen ensimmäinen ITF Taekwon-Don peruskurssi järjestettiin syksyllä 1987, ja kurssille osallistui 127 innokasta oppilasta. Oulun ITF Taekwon-Do ry perustettiin samana syksynä ja laji juurtui Ouluun muutamassa vuodessa.

Muita liiton alkuvuosina perustettuja seuroja olivat muun

muassa Vammalan Taekwon-Do seura, Valkeakosken Taekwon-Do seura, Nokian Taekwondoseura, Espoon Taekwon-Do seura, Aitoon Taekwon-Do Seura, Taekwon-Do Tornio sekä Hosin Sul Taekwon-Do. Nykyään Suomen ITF Taekwon-Do-liittoon kuuluu 26 seuraa, ja lajia treenataan ympäri maata Helsingistä Muoni-oon.

Suomalainen ITF Taekwon-Do kasvoi ja kehittyi nopeasti: ensimmäinen suomalainen musta vyö saavutettiin jo vuonna 1986, kun tamperelainen *Marko Hurme* kävi suorittamassa 1. Danin Ruot-sissa. Pari vuotta myöhemmin Suomeen saatiin myös ensimmäinen ITF Taekwon-Don mustaa vyötä kantava nainen, kun *Maria Kristensen* sai 1. Danin vuonna 1988.

Ensimmäisiä opettaja-asteita odoteltiin pidempi tovi, mutta viimein syyskuussa 1995 tamperelaiset *Marko Lieke* ja *Erkka Kei-*

nänen suorittivat 4. Danin vyöarvot Irlannissa kenraali Choi Hong Hin valvonnassa. Ensimmäinen suomalaisen opettaja-asteen ansainnut nainen oli Hämeenlinnan seuran vahva tekijä *Piia Houni*, joka sai raidat dobokiinsa Venäjällä järjestetyssä vyökokeessa vuonna 2000.

Mestariarvoa kaivattiin Suomen Taekwon-Do-kentällä pitkään, ja odotus palkittiin toukokuussa 2012, kun Marko Lieke suoritti 7. Danin mustan vyön Livingstonissa Iso-Britanniassa järjestetyn IIC:n yhteydessä. Myöhemmin mestarin arvo on myönnetty myös *Mariusz Steckiewiczille* (2013) ja *Thierry Meyourille* (2014).

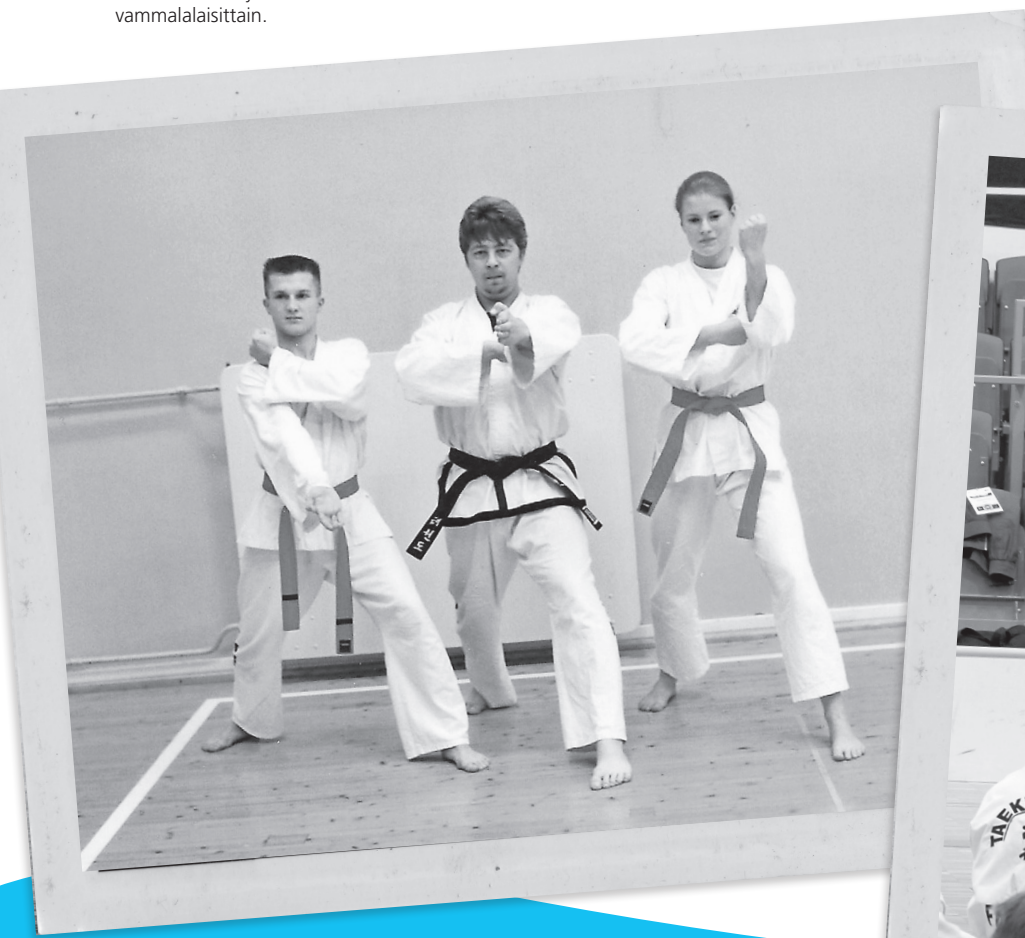
Suomalaisilla on aina ollut vahva tahto kilpailla ja menestyä kansainvälisesti, mikä näkyi jo lajin ottaessa ensi askeleitaan pohjoisessa pakkasmaassa. Ensimmäistä kertaa ITF Taekwon-Don MM-

kisoissa nähtiin suomalaisedustusta jo ennen kansallisen liiton perustamista, kun Juha Kannusmäki edusti Suomea Ateenassa järjestetyissä MM-kilpailuissa vuonna 1986.

Varsinaista kansainvälistä arvokisamenestystä saatiin kuitenkin odottaa vuoteen 1990, jolloin *Hannu Hytönen* toi Sveitsin Davosissa järjestetyistä Euroopan mestaruuskilpailuista tuliaisina Tampereelle erikoistekniikkamurskauksen kultamitalin. Ensimmäinen suomalainen maailmanmestaruusmitali saatiin Malesiasta 1994, kun *Harri Ketamo* voitti pronssia erikoistekniikkamurskauksista. Viimein Vammalan *Ismo Mäkinen* räjäytti pankin vuonna 2003 voittaessaan maailmanmestaruuden miesten 1. Danin liikesarjoissa. Mäkinen, nykyään 4. Dan, voitti maailmanmestaruuden neljä kertaa peräkkäin, kunnes lopetti kilpauransa vuonna 2010.

Kaiken kaikkiaan suomalaiset Taekwon-Do-kilpailijat ovat





Suurmestari Kim Ung Lan opettamassa
fläppitaulun avulla IIC:llä Oulussa
kesällä 2011.



Oulun IIC:n osallistajat
kokoontuneina kuuntelemaan
suurmestari Wim Bosin opetusta.

tuoneet kotiin yksilösarjoissa 11 maailmanmestaruutta ja 18 Euroopan mestaruutta. Toistaiseksi paras yksittäinen MM-kisatulokset on Argentiinasta vuoden 2009 kilpailuista, missä Suomen maajoukkue sijoittui kisojen neljänneksi menestyneimmäksi joukkueeksi.

Kansainvälinen yhteistyö on aina ollut merkittävässä roolissa suomalaisessa Taekwon-Dossa, sillä Euroopan syrjänurkilla oli erityisesti aluksi vaikea pärjätä ilman apua. Sitä haettiin aluksi paitsi Ruotsista mestari Güleriltä, myös muista Pohjoismaista.

Erityisesti 90-luvun puolivälin tienoilla Pohjoismaiden välinen yhteistyö oli huipussaan, ja Pohjoismaiden mestaruuskisoja järjestettiin ahkerasti. Myös kansainvälisiä opettajia ja mestareita on kutsuttu vierailemaan ja opettamaan Suomeen ensimmäisistä Taekwon-Do-vuosista saakka, ja jo 90-luvulla pohjolassa vieraili muun muassa suurmestari Wim Bos, joka oli tuolloin vielä Sabumnin sekä legendaarinen ottelija Stephen Tapilatu.

Kansainvälinen yhteistyö on jatkunut tiiviinä myös 2000-luvulla. Vuonna 2011 Oulussa järjestettiin Suomen kaikkien aiko-

jen ensimmäinen IIC, jonne osallistui harrastajia 12 eri maasta. Seuraavaa kansainvälistä opettajaseminaaria kaavaillaan jo Tampereelle, missä se on tarkoitus järjestää vuonna 2015.

Mestari Fikret Gülerin ja Suomen ITF Taekwon-Don välinen yhteistyö päättyi 2000-luvun taitteessa, jolloin laji oli vakiinnuttanut paikkansa Suomessa ja liitto kasvanut niin suureksi, että ulkopuoliselle avulle ei ollut enää tarvetta. Kun perusasiat oli saatu kuntoon, oli aika jatkaa kehitystä. Mestari Mariusz Steckiewicz vei tuomarikoulutusjärjestelmää eteenpäin, ja Jukka Nyman kehitti liiton toimintaa esimerkillisesti. 2000-luvun alkupuolella Suomeen saatiin myös Heli Karjalaisen kehittämä lisenssijärjestelmä, joka teki Taekwon-Don kattavan tapaturmavakuutuksen pakolliseksi kaikille harrastajille.

Kun Etelä-Suomessa puuhattiin lisenssijärjestelmän parissa, Pohjois-Suomen harrastajamäärä lähti räjähdysmäiseen nousuun. Laji levisi salamannopeasti pohjoisen pienille paikkakunnille, ja muutamassa vuodessa liiton harrastajamäärä kolminkertaistui, kun Pohjois-Suomessa oli kaksi kertaa enemmän harrastajia kuin Etelä-Suomessa. Elettiin ITF Taekwon-Don

kulta-aikaa. Ensimmäistä kertaa Taekwon-Doa levitettiin Suomessa järjestelmällisesti ja ammattimaisesti, jopa aggressiivisesti, ja se toimi.

Iloa ei kuitenkaan jatkunut pitkään, sillä kenraali Choi Hong Hin kuoleman jälkeinen aika oli haastavaa myös Suomessa. Maailmanliiton hajottua suomalaiset päättivät aluksi seurailta maailman tapahtumia ennen liiton valintaa. Lopulta SITF päätti seurata tuttuja mestareita, mutta muutama suomalainen seura, mukaan lukien valtava pohjoisen seura, erosi SITF:stä ja liittyi 2000-luvun alussa perustettuun kilpailevaan suomalaiseen ITF liittoon.

Pikkuhiljaa uuden maailmanliiton löydyttyä Suomessa alettiin järjestää jälleen myös kansainvälisesti merkittäviä kilpailuja: Tampereella pidettiin vuonna 2004 EM-kilpailut ja vuonna 2007 Eurocup-kisat. Vuonna 2016 Tampereella on määrä järjestää jälleen Euroopan mestaruuskilpailut.

Suomen ITF Taekwon-Do on kulkenut pitkän matkan pienestä nipin napin hengissä sinnittelevästä liitosta ammattimaisesti toimivaan mutta yhä pääosin harrastelijatoiminnalla pyöri-

vään kansainvälisesti uskottavaan liittoon, joka kykenee järjestämään myös suuria kansainvälisiä tapahtumia. Liiton nykyinen tila on vakaa, sillä olemassa olevat seurukset ovat hyvällä pohjalla, ja uusia seuroja syntyy koko ajan. Tulevaisuudessa suunta on entistä kansainvälisempi, mutta haasteita riittää seuratasolla niin jo olemassa olevien harrastajien pitämisessä kuin uusienkin hankkimisessa.

Vaikka suomalaiset harrastajat saivat nauttia kenraali Choi Hong Hin vierailusta vain kerran, sellaista virhettä ei tehdä toistamiseen: suurmestareita ja mestareita kutsutaan entistä enemmän opettamaan suomalaisille seminaareille, ja suomalaisten aktiivisuus osallistua ulkomaiden tapahtumiin kasvaa entisestään. Pohjolassa ei ole varaa toimia eristyksissä, vaan yhteistyötä tehdään ympäri maailman hyvässä Taekwon-Do-hengessä.

Tätä juttua varten on haastateltu Saija Aaltoa, Heli Karjalaista, Erkka Keinästä ja Vesa Pitsinkiä. Suuri kiitos avusta!

Artikkeli on julkaistu ensimmäisen kerran All European Taekwon-Do Federationin sivuilla osoitteessa www.itfeurope.org.

Henkilöesittelyssä

Ottelun ja liigesarjojen maailmanmestari Pauliina Hietaniemi, 4. Dan, lopetti kilpailemisen kymmenen vuoden menestyksellä kilpauran jälkeen. Nyt Hietaniemi keskittyy seuratoimintaan ja valmentamiseen sekä tekee töitä myös liitolle.

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: MICHAEL HOLLER, PAULIINA HIETANIEMEN KUVA-ARKISTO

”Vihdoinkin!” Se oli ensimmäinen ajatus, joka Pauliina Hietaniemellä oli hänen voitettuaan naisten alle 50-kiloisten ottelun maailmanmestaruuden lokakuussa 2013. Takana oli kymmenen vuoden kisaura Suomen maajoukkueessa, kaksi maailmanmestaruutta liigesarjoista ja tiukka neljän vuoden mittainen ottelutreeniputki.

”Olin kymmenen vuotta maajoukkueessa ja ottelin alusta saakka. Ensimmäisissä arvokisoissa Tampereella vuonna 2004 sain ottelumitalin, ja seuraava arvokisojen ottelumitali oli viimeisissä arvokisoissa saatu MM-kulta. Kymmenen vuotta siinä välissä ottelin todella monet arvokisat enkä pärjännyt koskaan. Monet kilpakumppanit ja heidän valmentajansa kävivät monta kertaa niiden vuosien aikana sanomassa, että se on niin lähellä, olet tosi hyvä ja tosi taitava ja joku pieni asia vain puuttuu sieltä. Silloin olin neljä vuotta paahtanut pelkästään ottelua ja nyt vihdoinkin pärjäsin. Vihdoinkin sain itselleni sen tunnustuksen, että uskoin ihan oikeaan asiaan, ja että pystyin siihen”, Hietaniemi kertoo.

Hietaniemen kilpailu-ura alkoi jo keltaisella vyöllä, sillä kilpailuhenkinen taistelija tunsu vetoa kisakentälle jo harrastuksen alusta saakka. Ensimmäisistä kilpailuista, syksyllä 2001 järjestetyistä Oulu Openista, menestystä ei kuitenkaan vielä tullut.

”Kävin ylemmällä keltaisella Oulussa tekemässä yhden Dan Gunin ja tulini kotiin Tampereelle. Kilpailu-ura alkoi siis loistavasti”, Hietaniemi muistelee.

Ottelukehään Hietaniemi asteli pari kuukautta Oulun kisojen jälkeen maaliskuussa 2002 Tampereella järjestetyissä kansainvälisissä Winternationalkilpailuissa. Ensikertalaisen ottelukilpailijan menestys oli yhtä kova kuin ensimmäisissä liigesarjakilpailuissa – häviö ensimmäisessä erässä.

”Kisojen jälkeen istuin pukuhuoneessa treenikaverini Piia Mäkisen kanssa. Olimme molemmat hävinneet samalla lailla samassa sarjassa, saatu eri venäläisiltä selkään. Piia sanoi, ettei halua otella enää ikinä, sillä kokemus oli ihan hirveä. Minä puolestani päätin, etten mene enää koskaan kehään häviämään, sillä nimenomaan se häviäminen oli aivan hirveää enkä halunnut hävitä enää koskaan kenellekään.”

Pukuhuoneessa tehty päätös piti, ja vaikka Hietaniemen ottelu-ura ei ollut aivan puhdasta voitonjuhlaa, lähti kilpaura käyntiin hyvin aktiivisesti. Tampereen seuran perinteen mukaisesti myös Hietaniemi kilpaili ahkerasti ja osallistui useisiin kansainvälisiin kilpailuihin jo värikyllä. Maajoukkueeseen hän pääsi heti saatuaan mustan vyön.

”Sain mustan vyön tammikuussa 2004 ja silloin keväällä järjestettiin Tampereella Euroopan mestaruuskilpailut. Silloin oli kova kilpailu maajoukkuepaikoista, ja muistelin, että minulle kaavailtiin tuolloin liigesarjapaikkaa, mutta halusin kuitenkin otella enemmän. Heli (Karjalainen) oli silloin hallitseva alle 52-kiloisten edustaja, ja hän loukkaantui ennen kisoja. Sitä kautta mi-

nulle avautui ottelupaikka, enkä halunnut ottaa liigesarjapaikkaa vastaan, sillä ottelin mieluummin”, Hietaniemi muistelee.

Ensimmäisistä EM-kisoistaan Hietaniemi nappasi ottelupronssin. Seuraava arvokisamitali ottelusta antoikin odottaa itseään melkein kymmenen vuotta, vuoden 2013 MM-kilpailuihin saakka.

Taekwon-Do ei suinkaan ollut Pauliina Hietaniemen ensimmäinen urheiluharrastus. Urheilullinen poikatyttö harrasti vaikka mitä baletista jääkiekkoon, ja ennen Taekwon-Don aloittamista hän pelasi pitkään tennistä. Pallopeli ei kuitenkaan tarjonnut kilpailumahdollisuuksia, sillä valmentajan mukaan Hietaniemi oli aloittanut liian vanhana, eikä hänellä ollut siitä syystä enää mahdollisuuksia pärjätä kilpailuissa.

Siispä kilpailuhenkinen Hietaniemi etsi lajin, joka tarjosi mahdollisuuden haastaa paitsi itseä myös muita. Avuksi tuli Tampereella syksyisin julkaistava harrastusliite, jonka tuolloin 15-vuotias Hietaniemi antoi päättää tulevan lajin.

”Otettiin Nikkolan Lauran kanssa harrastusliite käteen ja valittiin summamutikassa sormella joku kamppailulaji. Se oli Taekwon-Do.”

Syyskuussa 2000 Hietaniemi sitten asteli ensimmäistä kertaa

Taekwon-Do-treeneihin Tampereen Nääshallille. Salin edessä seisoi Terhi Mikkola.

”Ensinnäkin kun pääsin paikalle ja tajusin, että treenin vetäjä on nainen, jolla on musta vyö, niin ensimmäinen ajatus oli, että voiko tämmöistä olla olemassa. Ei voi olla, että naisella on musta vyö, ja ajattelin heti, että minunkin pitää saada.”

Kolmen ja puolen vuoden kuluttua ensimmäisistä harjoituksistaan Hietaniemi oli valmiina mustan vyön kokeeseen.

”Treenasin ennen koetta aivan törkeän paljon. Olin punaisella vyöllä kirjoittaessani ylioppilaaksi, ja lukuloma oli käytännössä treeniloma, luin silloin kun en treenannut. Valmistauduin mustan vyön kokeeseen todella paljon. Tiesin kyllä, että etenin todella nopeasti, mutta koin kuitenkin ansaitsevani vyön. Lisäksi Tampereella järjestettävän Euroopan mestaruuskisat lähestyivät, ja halusin ehdottomasti edustaa Suomea kotikisoissa.”

Musta vyö oli lippu maajoukkueeseen, ja sen Hietaniemi nappasi.

”Näin jälkikäteen kun ajattelee, olin aivan raakile. En tiennyt mistään mitään, kun olin kolme vuotta harrastanut, mutta niin ajattelenkin, että se menee. Mustan vyön saaminen kypsyttyä sitten lopulta vähitellen, kukaan ei ole valmis musta vyö vielä punaisella, vaan sitten kun on saanut sen vyön, niin kypsyy siihen arvoon. Taidot pitää tietenkin olla, mutta se henkinen kypsyminen tulee sitten mustalla.”

Pauliina Hietaniemi tunnetaan vahvoista liigesarjoistaan, ja niiden puolesta puhuvat myös kaksi maailmanmestaruutta.

”Olen aina tehnyt paljon liigesarjoja, ja se on ollut helppo alue minulle. Ensimmäisissä MM-kilpailuissani Dortmundissa

vuonna 2005 voitin MM-pronssia ensimmäisen asteen naisten liikesarjoista. Se kertoo Tampereen seuran valtavan hyvästä opetuksen tasosta, sillä olin kilpailuissa seuraharrastajana ilman minkäänlaista liikesarjavalmentajaa.”

Paluumatkalla Saksasta kotiin tuolloinen Suomen maajoukkueen päävalmentaja *Mariusz Steckiewicz* tarjoutui Hietaniemen henkilökohtaiseksi liikesarjavalmentajaksi. Seuraavat kaksi vuotta kaksikko harjoitteli yhdessä vuoden 2007 MM-kilpailuja varten.

”Siinä välissä osallistuin molempiin EM-kilpailuihin, ja sijoitin toisessa pronssille ja toisessa hopealle. Hävisin molemmilla kerroilla puolalaiselle *Marzanna Pawlikille*, joka hallitsi pitkään sekä ykkösten liikesarjoja että 52-kiloisten naisten ottelua. Hän oli aina kärjessä, ja joka kerta törmättiin finaalissa tai semifinaalissa, ja sen kaksi vuotta sain aina takkiini samalta naiselta.”

Kunnes Kanadan MM-kilpailuissa vuonna 2007 Hietaniemi nappasi ensimmäisen maailmanmestaruutensa. Pawlik oli eri puolella kaaviota ja putosi jo ennen semifinaalia.

”Lopulta kävi niin, etten ikinä voittanut Marzannaa, sillä jatkoin kilpailujen jälkeen kakkoselle ja hän kilpaili uransa loppuun ykkösten liikesarjoissa. Se on semmoinen päänahka, joka jäi kynimättä, mutta toisaalta sitten kun voitin maailmanmestaruuden siellä Kanadassa, en sitä juuri miettinyt.”

”Jälkikäteen kun miettii, niin maailmanmestaruuskilpailut rytmittivät koko uraani. Vaikka EM-kisat ovat tärkeitä, ja niistä on tullut menestystä, täytyy tunustaa, että en erota niitä toisistaan, sillä ne menevät sekaisin, ja en muista ollenkaan, mitä olen niissä saavuttanut. MM-kisat sen sijaan muistan jokaisen.”

Kanadan MM-kilpailujen jälkeen Steckiewicz muutti pois Suomesta, ja vuoden 2009 Argentiinan maailmanmestaruuskilpailuihin Hietaniemi asteli treenattuaan hetken omillaan. Voitto tuli, ja samalla kypsyi ajatus siitä, että liikesarjoissa kilpaileminen alkoi olla jo nähty.

”Oli hienoa voittaa, mutta pikkuhiljaa halu pärjätä ottelussa alkoi taas nousta.”

”Olin neljä vuotta ainoastaan otellut, ja kokoajan tiedettiin, että olen siellä kärjen tuntumassa, mutta tulosta ei vaan tullut. Viimeisellä kaudella maajoukkueeseen tarjoutui psyykkinen valmentaja *Anu Nässi*, ja tartuin oljenkorteen heti”, kertoo Pauliina Hietaniemi kilpailu-uransa viimeisestä vuodesta.

Yhdessä Nässin kanssa Hietaniemen ottelu-ura muuttui dramaattisesti. Voittoon vievää taktiikkaa etsinyt urheilija oli valmis käyttämään kaikki voittamisen vaatimat keinot, ja hän työskenteli Nässin kanssa tiiviisti vuoden ajan ennen viimeisiä maailmanmestaruuskilpailujaan, joissa kaikki palaset lopulta loksahtivat kohdalleen.

”Kokeilimme sen vuoden aikana kaikkia mahdollisia taktiikoita ja mentaalisen valmistautumisen juttuja ja löydettiin lopulta ajatus, että menen jokaiseen otteluun kuin se olisi sen päivän ainoa ottelu. Ainoita asioita joita sanoin itselleni sen kilpailupäivän aikana oli, että mulla on ainoastaan tämä yksi erä, en saa enempää tänään ja sen aikana tulee näyttää mitä osaan. Sillä tavalla laskettiin henkisiä paineita.”

Torstaina 24. lokakuuta 2013 Benidormissa Espanjassa Pauliina Hietaniemi voitti maailmanmestaruuden. Sinä päivänä hän eteni kilpailuissa kierros kierrokselta hokien itselleen, että sinä päivänä hänellä ei ole muuta kuin yksi ainoa ottelu. Viiden otte-lukierroksen jälkeen edessä oli enää finaali, joka oli luvassa vasta illalla järjestettävässä gaalassa.

”Gaalan aikana kävi ilmi, että otteluni on illan viimeinen ja siinä vaiheessa olin tietysti lämmitelty jo. Sen koko puolitois-tatuntisen ennen omaa otteluani hoin itselleni omia vahvuuk-siani ja sitä, että mulla on vaan tämä yksi ottelu ja se on kaikki mitä saan. Sitä ajatusta vahvisti vielä se, että tiesin lopettavani kilpailu-urani siihen, kävi miten kävi.”

Kun viimeinen erä viimein päättyi ja voitto selvisi, oli Hietaniemellä ensimmäisenä vastassa puhelin, jonka toisessa päässä Aamulehden toimittaja kysyi tuoreen maailmanmestarin tunnel-mia aamun lehteä varten.

”Vastasin ensimmäisenä, että se oli kauhean helppoa. Siihen toimittaja totesi, ettei hän nyt sellaista voi lehteen kirjoittaa.”

Helppoa se kuitenkin toisaalta oli, toisaalta taas ei. Itse ot-telusta Hietaniemi ei omien sanojensa mukaan muista yhtään mitään, sillä kun ottelussa löytyy oikea flow ja erän ajan toimii vaiston varassa, ei muistikuvia jää. Ottelun päätyttyä suomalais-joukko hurrasi katsomossa ja Hietaniemi ymmärsi juuri voittaneensa ottelun maa-ilmanmestaruuden.

”Mulla oli semmoinen olo, että minä-hän olin otellut vain yhden ottelun, kun olin koko illan hokenut sitä itselleni.”

Nyt Hietaniemi ei enää kilpaile, mutta se ei tarkoita, ettei häntä enää kilpailupäi-

vinä jännittäisi.

”En varmasti pääse ikinä eroon siitä, että mieleni tekee vielä kilpailla. Yhä jokaisessa kisassa, missä olen katsomassa, olen oman sarjani alkamisen aikana aivan jännityksessä. Luulen alitajuisesti olevani menossa kehään ja jännitän aivan yhtä kovasti siellä penkillä istuessani, kun jännitin itse kisatessani.”

Kilpailemisen sijaan Hietaniemi toimii parhaillaan Tampe-reen seuran puheenjohtajana, SITF:n hallituksessa sekä tietysti Taekwon-Do-opettajana.

”Vedän seurassa treenejä lapsille ja aikuisille sekä teen töitä *Hennan (Aarnio)* kanssa. Hän rakentaa tällä hetkellä omaa ottelu-uraa, ja olen ollut hänelle niin otteluparina kuin pelaajavalmen-tajana ja yritän kaikin keinoin auttaa, että hänestä tulisi huippu-ottelija. Nyt teen aika paljon seuratyötä ja nautin siitä, sillä se on aikaisemmin jäänyt kisauran varjoon. Nyt minulla on mahdol-lisuus jakaa eteenpäin sitä, mitä opin oman kilpaurani aikana”, Hietaniemi kertoo.

”Olen viimeiset kymmenen vuotta tehnyt Taekwon-Doa, jos en nyt ammatikseni mutta leipätyökseni, ja opiskelut sekä työt ovat kulkeneet kisauran ehdoilla. Nyt kun olen tavallaan saavut-tanut kaiken, täytyisi olla todella vahvoja perusteita, että olisin yhä valmis vaihtamaan kaiken vapaa-ajan siihen, että lähtisin vielä treenaamaan niin kovaa. Toki treenaan edelleen kaikki tree-nit mihin pääsen, mutta se ei ole enää arkea määrittävä tekijä. Nyt vaakakuppia voi kallistaa toisin päin.”

Syksy 2000
Aloitti Taekwon-Don

Winternational 2002
Ensimmäiset kisat

31.1.2004
1.Dan FL-A-191

SM 2004
1. sija liikesarjat, 1.Dan
1. sija ottelu, -52 kg

EM 2004
3. sija ottelu, -52 kg

EM 2005
3. sija joukkueottelu

MM 2005
2. sija joukkue-erikoistekniikat
3. sija liikesarjat, 1.Dan

EM 2006
2. sija liikesarjat, 1.Dan
3. sija joukkueliikesarjat

EM 2007
2. sija joukkueottelu
2. sija liikesarjat, 1.Dan
3. sija joukkueliikesarjat

MM 2007
1. sija liikesarjat, 1.Dan
3. sija joukkueliikesarjat

I



II

11.12.2007
2.Dan FL-A-75

EM 2008
1. sija liikesarjat, 2.Dan
3. sija joukkueliikesarjat

EM 2009
2. sija joukkueliikesarjat
2. sija joukkueottelu

MM 2009
1. sija liikesarjat, 2.Dan
2. sija joukkueottelu
3. sija joukkue-erikoistekniikat

III

30.1.2010
3.Dan FL-A-38

EM 2010
3. sija joukkueliikesarjat
3. sija joukkueottelu

EM 2011
1. sija liikesarjat, 3.Dan

EM 2012
2. sija liikesarjat, 3.Dan

EM 2013
2. sija liikesarjat, 3.Dan

11.5.2013
4.Dan FL-A-30

MM 2013
1. sija ottelu, -50kg
3. sija liikesarjat, 4.Dan

IV



Kilpailu-uransa aikana Pauliina Hietaniemi on voittanut arvokisa-mitaleita (MM ja EM) 29 kappa-letta, kotimaan arvokisamitaleita (SM) 34 kappaletta, World Cup ja Euro Cup mitaleita 16 kappaletta, kansainvälisten avoimien kilpailujen mitaleita 13 kappaletta ja lisäksi joitakin kotimaan kisojen mitaleita.

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

Zhuang Tzu

Poimintoja Choi Hong Hin Moral Guide Book –kirjasta.

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

MESTARI ZHUANG oli taolainen filosofi, joka eli 300-luvulla eaa. Hänen nimissään kirjoitetussa kirjassa on tunnettu tarina ”Zhuang Zhou näkee unta perhosesta”:

Kerran Zhuangzi näki unta, että oli perhonen, joka lepateli ympäriinsä onnellisena tehden, mitä huvitti. Hän ei tiennyt olevansa Zhuangzi. Äkkiä hän heräsi ja siinä hän oli, oikeasti ja epäilemättä Zhuangzi. Hän ei kuitenkaan tiennyt, oliko hän Zhuangzi, joka oli uneksinnut olevansa perhonen vai perhonen, joka uneksi olevansa Zhuangzi. Zhuangzin ja perhosen välillä täytyy olla jokin ero! Tätä kutsutaan asioiden muutokseksi.

Ihmiset kaatavat välittömästi vuorilla kasvavat suuret ja suorat puut niiden monien käyttötarkoitusten vuoksi, ja öljy palaa nopeasti lampun sydämen vuoksi. Tämä metafora merkitsee, että ihminen aiheuttaa kyvykkyydellään oman tyytymättömyytensä.

Kanat eivät voi munia hedelmällisiä munia ilman kukkoa.

Pane valo pois, kun aurinko paistaa. Älä kastele peltoa, kun sataa. (Toisin sanoen on häpeällistä olla tunnustamatta omaa asemaansa itseään paremmalle ihmiselle.)

Yksi puun oksa riittää peukaloiselle pesän rakentamiseen, ja yhdessä suullisessa on riittävästi juotavaa saukolle. (Tämä tarkoittaa, että vaikka ihminen tarvitsee rahaa, voi hän hyödyntää vain sen määrän, jonka hän tarvitsee elämiseen.)

Vaikka nainen ei laita keittiössä ruokaa muistojumalanpalvelukseen, ei seremoniaa johtava mies laita ruokaa keittiössä.



Hyvä teko,
jota ei tehdä
itsen vuoksi,
on todellinen
hyvä teko.



Suuren miehen sydän on kuin seinällä oleva peili: se heijastaa miehen, joka on tulossa; ei sitä, joka on lähtenyt.

Vapautuminen maailmallisista haluista on pyhimyksen periaate.

Kuin yrittäisi kuulla kukon kiekuvan katselemalla munaa tai tilata ammuttuja lintuja katselemalla seinällä oleva jouta. Tämä opetus näyttää, ettei pitäisi mennä liian pitkälle hätiköidyin johtopäätöksiin.

Kungfutse muutti mieltään 60 kertaa, ennen kuin hän täytti 60.

Hyödyttömät puut elävät pitkään.

Ihminen menettää usein elämänsä ansioittensa vuoksi.

Liika puhuminen halventaa periaatteen.

Pyhimys ajattelee, että suurinta viisautta on vapaus maallisista ajatuksista.

Hyvä teko, jota ei tehdä itsen vuoksi, on todellinen hyvä teko.

Liika itseluottamus johtaa epäonnistumiseen.

Kala unohtaa joen tai järven, ja ihminen unohtaa polun. Toisin sanoin vaikka kala ei voi elää ilman vettä eikä ihminen voi olla sivistynyt ilman moraalista harjoitusta, eivät he ymmärrä tätä periaatetta.

On helppoa olla jättämättä jalanjälkiä, kun ei kävele. On vaikea olla jättämättä niitä, kun kävelee.

Virtaava vesi ei heijasta kohdetta. Tyyni vesi heijastaa kaiken. (Toisin sanoin täytyy kehittää horjumaton mieltä.)

Aivan kuten tyhjä huone päästää sisään paljon auringon valoa, on parempi harjoittaa tyhjää mieltä.

Suuri mies ei käytä pikkumaisia kykyjä, eikä pyhimys piittää maineesta.

Kaikki rakastavat erinomaista tekoa, jota ei kehuta.

Puhdas peili ei kerää pölyä; hyvän ihmisen seurassa ei tehdä virheitä.

Muodon, sisällön ilmaisun, täytyy olla identtinen sisällön kanssa.

Oksat palavat pois yksi kerrallaan; tuli palaa ikuisesti.

Lapsi oppii puhumaan ilman opettajaa. (Tämä tarkoittaa, että aivan kuten nuorena opittua kieltä ei unohdeta elämän aikana, muistetaan asiat pitkään silloin, kun ne on opittu spontaanisti.)

Tiikereitä metsästetään niiden kauniin turkin vuoksi.

Tyyni vesi on mittapuu korkeutta mitattaessa, ja hyve su-lattaa itseensä jokaisen.

Tie tai ”DO” saa kaikki asiat auringon alla elämään tasapainossa ja sopimaan oikealle paikalleen. Silti ”DO” ei vakuuttele näitä hyötyjä eikä kersku voimastaan, vaikka se on luonut kaiken luonnossa ja kattaa sekä taivaan että maan alusta ikuisuuteen.

Yhtä typerää kuin yrittää tyhjentää valtamerta pienen ojan kautta tai panna hyttystä kantamaan vuorta reppuselässä.

Ihmisen syntymää tai kuolemaa ei voida estää, sillä se on luonnonlaki, kuten päivä antaa paikan yölle.

Sokea ei näe kaunista väriä, eikä kuuro kuule kellon soittoa.

Kun puro kuivuu, laakso tyhjenee. Kun mäki hajotetaan, lampi hautautuu.

Kun olet kylässä, toimi kuten kyläläiset.

Älä hätäile, sillä suuria sitoumuksia ei saateta loppuun yhdessä yössä, tai se tulee johtamaan korjaamattomiin seurauksiin.

Kun yrittää vahingoittaa toisia, vahingoittaa itseään. Kun tavoittelee omia etujaan, kärsii menetyksen.

Ihminen menettää hyveen, kun kunnia vangitsee hänet. Hän, joka luottaa järkeensä, vapautuu tarpeesta taistella.

Kuoleman hetkellä eläimet ulkovat mitä vain.

Periaatetta voidaan vaalia mielessä, mutta se on voittamaton.

Ihminen, joka on nöyristelevä muita kohtaan ja mielistelee heitä julkisesti, parjaa heitä aina piilossa.

Hyveellistä, vaikka hän olisi raajarikkoinen, pidetään suurena.

On varsin luonnollista, että lapsi rakastaa vanhempiaan ja alamainen palvoo kuningastaan.

Hän, joka on menettänyt todellisen hyveensä, ei ole orjaa parempi.

Kala, jolla ei ole suurta viisautta, pelkää tulevana vesilintujen nappaamaksi mutta on suojaton kalastajan verkkoja kohtaan.

Vapaana mitättömästä viisaudesta ihminen saa suurempaa.

On totta, että vahvat polkevat heikkoja. Enemmistön tekemä päätös ohittaa vähemmistön oikeutetun päätöksen eikä jätä sijaa ajattelulle.

Zhang Tzu sanoi kerran, että tie tai ”DO” on perusprinsiippi, joka hallitsee kaikkia sairauksia ja onnettomuuksia ja on kaikkien olentojen lähde.

Ei edes pyhimys saa sitä, joka etsii sokeasti mainetta ja itsekästä etuaan, parantamaan tapojaan.



Junioritoiminta

OULUN ITF TAEKWON-DO-SEURASSA

Oulun ITF Taekwon-Don Ipana Taekwon-Do aloitti seuran pitkäjänteisen juniorityön.

TEKSTI: TAITO HAATAJA
KUVAT: SINI VETELÄINEN

Oulun ITF Taekwon-Do perustettiin jo vuonna 1987, ja seuran toiminnan alkutaipaleella junioriharjoituksia ei järjestetty laisinkaan. 12 vuotta seuran perustamisesta vuonna 1999 Oulu ITF järjesti ensimmäisen juniorikurssinsa, Ipana Taekwon-Don, jonka nimi vakiintui vuonna 2008 juniori Taekwon-Doksi.

Juniorikurssit olivat Oulussa heti alusta saakka menestys, ja usein seura joutui myymään eioota, kun tulijoita olisi ollut kurssipaikkoja enemmän. Samanlainen tilanne on ollut myös nykyvuosina, kun kaikille kiinnostuneille ei ole ollut kurssilla tilaa.

15 vuoden aikana Oulun ITF Taekwon-Don juniorikurssella on ollut vetovas-
tuussa reilut kymmenen henkilöä. Tällä hetkellä junioreita opettavat *Taito Haataja* 2. Dan sekä *Jenita Udd* 1. Dan, joka aikoinaan aloitti myös itse juniorikurssilla.

Kerran viikossa järjestettävä kurssi on suunnattu 7–12-vuotiaille, ja oppilaita on noin 20 valkoisesta ylempään keltaiseen. Koko seuran historian aikana juniorikursseille on aina osallistunut 20–30 innokasta harrastajaa, vaikka kurssia ei ole koskaan mainostettu aktiivisesti. Juniorit ovat löytäneet tiensä kurssille pääasiassa kavereiden kautta, ja nykyään merkittävä markkinointikanava on myös Facebook.

Seura järjestää junioreille vyökokeen kerran vuodessa, joten esimerkiksi syksyllä aloittaneet harrastajat pääsevät vyökokeeseen seuraavana keväänä. Alussa junioreille ei myönnetty vyöarvoja lainkaan, sillä kului noin yhdeksän vuotta kursien aloittamisesta, ennen kuin junioreita alettiin graduoida. Tietyn tason saavutettuaan juniorit siirtyivät treenaamaan värivöiden kanssa, ja vasta siellä tuli vastaan ensimmäinen vyökoe.

Junioritoiminta nähdään Oulun ITF Taekwon-Dossa erittäin tärkeänä ja kannattavana, koska junnut ovat tärkeä osa seuran tulevaisuutta. Kaikkein innokkaimmat ja ahkerimmat juniorit ovat tulevaisuudessa niitä, jotka käyvät kilpailuissa ja mahdollisesti vielä opettavat tulevia junioriharrastajia.

Seuran värivöiden treeneissä käy nykyään noin kymmenen junioria, jotka ovat aikoinaan aloittaneet junnukurssilla.

Junioriryhmien vetäminen eroaa monin tavoin aikuisryhmän vetämisestä, vaikka pääpiirteittäin treenit ovat melko samanlaisia. Opettajalta vaaditaan kuitenkin aivan eri tavalla kärsivällisyyttä ja mielikuvitusta verrattuna aikuisryhmien vetämiseen. Lisäksi ryhmän kasassa pitäminen on suuri haaste, jotta treenit saadaan vedettyä läpi kunnolla. Haastetta lisää se, että junioreille asiat tulee selittää eri tavalla kuin aikuisille, ja usein sama asia täytyy opettaa monella eri tavalla. Myös auktoriteetin ja kurin pitäminen on opettajille suuri haaste.

Juniorien harjoitukset koostuvat osittain erilaisista leikeistä, ja opettajien lisäksi ideoita tulee myös junioreilta itseltään. Pienet kilpailut ovat suosittuja, ja lankkukilpailu on tämän hetken suosikki. Fysiikkaa ja motoriikkaa kehittävien leikkien lisäksi juniorikurssilla käydään läpi myös vyökoevaatimusten mukaiset asiat, jotka antavat valmiuden paitsi vyökokeeseen myös iän karttuessa värivöiden treeneihin osallistumiseen. Fyysisten ominaisuuksien kehittymisen lisäksi merkittävässä roolissa on myös henkinen kasvu.

Tulevaisuudessa Oulun ITF Taekwon-Do-seurassa kaavaillaan junioritreenien määrän kasvattamista kahteen kertaan viikossa. Seurassa toivotaan myös, että tulevaisuudessa olisi mahdollista järjestää junioreiden omia leirejä.

TOPIAS SAARELA

Ikä: 11 vuotta

Vyöarvo: Ylempi keltainen

Harrastanut Taekwon-Doa: Kaksi vuotta

Aloitti Taekwon-Don: Kun isovelji aloitti

Parasta Taekwon-Dossa: Kaverit ja potkut

”Taekwon-Dossa ei ole mitään mikä ei olisi mukavaa, vaan kaikki on mukavaa. Enemmän saisi olla patjalla tehtäviä heittoja.”

JOONA SAARELA

Ikä: 9 vuotta

Vyöarvo: Ylempi valkoinen

Harrastanut Taekwon-Doa: 1 vuoden

Aloitti Taekwon-Don: Kun isovelji aloitti

Parasta Taekwon-Dossa: Kaverit ja potkut

”Tykkään eniten, kun treeneissä potkitaan. En ole vielä ollut kisoissa tai leireillä.”



TUUKKA ALATALO

Ikä: 11 vuotta

Vyöarvo: Ylempi keltainen

Harrastanut Taekwon-Doa: 3 vuotta

Aloitti Taekwon-Don:

Kun koulussa oli Taekwon-Do

-esitys ja kaverit harrastivat, niin innostui siitä

Parasta Taekwon-Dossa:

Potkut ja kaverit

”Kaikki on kivaa, mutta tykkään eniten potkutreeneistä. En toivo mitään lisää treeneihin vaan olen tyytyväinen siihen, mitä nyt tehdään.”



JIMI KUISMIN

Ikä: 10 vuotta

Vyöarvo: Keltainen vyö

Harrastanut: 2 vuotta

Aloitti Taekwon-Don:

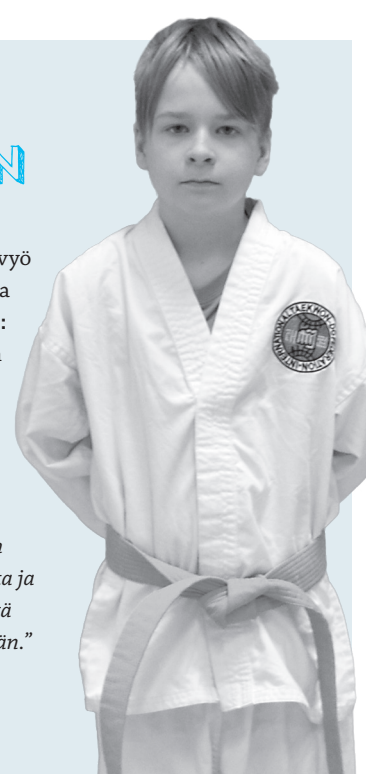
Innostui kun äiti on harrastanut

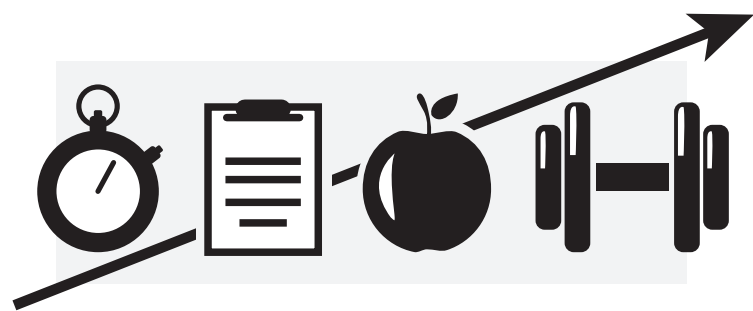
Parasta

Taekwon-Dossa:

Potkut ja kaverit

”Tykkään eniten, kun treenataan tekniikoita ja potkuja. Toivoisin että treenejä olisi enemmän.”





Kohti huippukuntoa

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

TEKSTI: ARTO ALAHÄIVÄLÄ

Viime numerossa keskityttiin treenikaudesta palautumiseen, ja tällä kertaa Kohti huippukuntoa –palstalla annetaan huomiota kesätaukoa seuraavaan, kilpailukauden ensimmäiseen treenilohkoon.

Lohko 1 - Yleinen peruskunto

Kesän tauon tai aktiivisen palautumisen jälkeen on jälleen aloitettava uurastaminen tavoitteisiin, eli tuleviin kilpailuihin. Kalenterin mukaan seuraaviin EM- tai MM-kilpailuihin on

runsaasti aikaa, mutta kauden alkuvaihe on yhtä tärkeä kuin loppuvaihe. Alkuvaiheen väliin jättäminen aiheuttaa suuren vammariskin, ja vammojen parantumiseen kuluu runsaasti aikaa, joka on pois treenaamiselta.

Kauden ensimmäinen lohko on tarkoitettu alkuvaiheeksi, jossa keho herätetään tulevaan rääkkiin. Alkuvaiheen jakson on hyvä kestää **noin kolme viikkoa**, jolloin lajia harjoitellaan kolme kertaa viikossa, voimailua kuntosalilla yhden kerran viikossa ja lenkkeilyä myös kerran viikossa.



MAANANTAI

LAJI

Nopeustreeni 60–90 minuuttia
Harjoitteet maksimi nopeus 5–8 sekuntia, maksimi palautus.



TORSTAI

VOIMAILU KUNTOSALILLA

1. Kyykky 3 x 5 (tauko 2–3 minuuttia)
2. Penkki 3 x 5 (tauko 2–3 minuuttia)
3. Rinnalle veto 3 x 5 (tauko 2–3 minuuttia)
4. Leualle veto 3 x maksimi (tauko 2–3 minuuttia)



SUNNUNTAI

LENKKEILY

40–60 minuuttia, pääasiallisena tarkoituksena palautuminen.



TIISTAI

LAJI

Perustekniikka ja liikesarjat 90 minuuttia.
Harjoitteet 30 sekuntia–2 minuuttia, maksimi palautus



PERJANTAI

LAJI – Otteluharjoitteet potkumaaleihin, teemoina voima, ajoitus, tekniikka ja nopeuskestävyys 2 x (10 x 30 sekuntia, 2 minuutin palautukset), 6 minuutin tauko sarjojen välissä

Kaikki harjoitteet tulee suorittaa voimalla ja nopeudella, sillä näiden on tarkoitus olla viikon raskaimmat treenit.

HUOMIO: Jokaisen lajitreenin päätteeksi kuuluu tehdä vatsalihasliikkeitä vapaavalintaisella tyyllillä.

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

Jukan tekniikkapaja: KUINKA NOPEA ON LYÖNTI?

TEKSTI: JUKKA AHOLA | KUVA: TAITO HAATAJA

Verkosta löytyy otsikon kysymykseen monia vastauksia, jotka vaihtelevat äänen nopeudesta sataan kilometriin tunnissa. Lisäksi eräässä kuuluisassa nyrkkeilyelokuvassa väitetään pääpahiksen lyönnin paineen olevan 1 800 paunaa neliötuumaa kohti, kun keskiverto nyrkkeilijä lyö vain 700.

Päätin tehdä yksinkertaisen testin ja kiinnitin mittanauhan seinälle sinitarran avulla. Suoritin lyönnin mitan suuntaisesti, ja kamera otti samalla kuvia 30 kertaa sekunnissa. Kuvasta näkyy rystysten liike kuvien välillä. Laskin lyönnin keskinopeuden ja olin niiden jälkeen melko pettynyt, kun lyöntini vauhti ei ollut lähelläkään äänen nopeutta, saati sitten sitä 100 kilometriä tunnissa. Lyöntini olikin vain reipasta juoksunopeutta, eli noin 22 kilometriä tunnissa.

Mittaustapa ei ollut lopulta kovin tarkka, mutta suuntaa antava. Lyönnissä on varmasti sellaisia hetkellisiä huippunopeuksia, joita tässä kameratestissä ei pysty näkemään. Sen lisäksi suorat lyönnit (jirugi) ja kiertävät lyönnit (taerigi) antavat eri tuloksia, kun kiertävän lyönnin liikerata on suura suurempi ja samoin kiihdytysmatka on pidempi.

Testissä oli mielenkiintoista huomata, että keho jarruttaa lyöntiä nopeasti viime hetkillä. Lyönnissäni jarrutus tapahtui noin kymmenen senttimetriä ennen lyönnin loppumista. Tulkitsen tämän siten, että juuri tuossa pisteessä minun kannattaa vaihtaa rento kiihdytys jännitykseen ja työntää kehon massalla loput matkasta.

Erinäisten lähteiden mukaan käden massa on viidestä kuuteen prosenttia koko kehon massasta. Liikemäärä on massan ja nopeuden tulo: siksi hitaan keilapallon pysäyttäminen on paljon työläämpää kuin nopean pingispallon. Nyrkki suorassa kolmen kilometrin tuntivauhtia kävelevä henkilö saa aikaan suuremman liikemäärän kuin saman painoinen henkilö, joka lyö paikallaan 30 kilometrin tuntivauhtia.

Tästä testistä voi siis päätellä, että kehon massan hyödyntäminen käsi- ja jalkatekniikoissa on äärimmäisen tärkeää liikemäärän parantamiseksi erityisesti potkumaaliharjoittelussa, itsepuolustuksessa ja murskauksessa.



Nippelitietonurkkaus

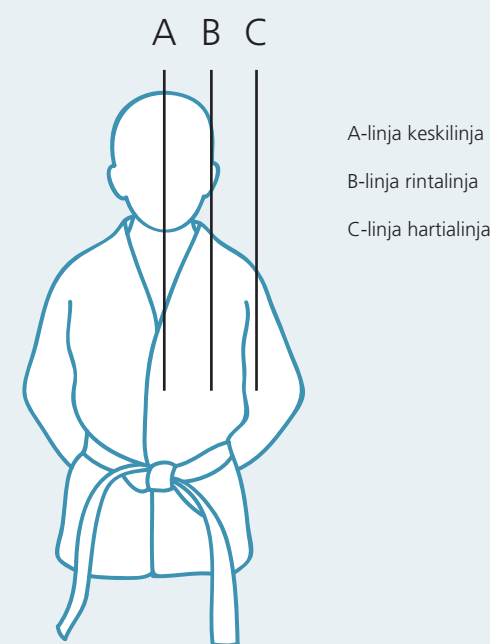
Nippelitietonurkkaus on värivoille suunnattu palsta. Täällä jaetaan tietoa, jonka kaikki mustat vyöt tietävät. Tätä palstaa lukemalla tulet tietämään enemmän ja olemaan nippelitiedon mestari!

Ylempien vöiden kuulee usein puhuvan tekniikoiden linjoista suhteessa vartaloon ja käyttävän niistä mystisesti nimityksiä A-, B- tai C-linja. Nyt on aika paljastaa myös alemmille vöille, mitä kirjaimet oikein tarkoittavat.

Kirjainlinjat liitetään ylävartalon pystysuoriin linjoihin, joiden avulla kerrotaan, mihin kohti hyökkäävä tai torjuva raaja osuu suhteessa ylävartaloon. Jaot ovat yksinkertaiset: A-linja keskilinja, B-linja rintalinja ja C-linja hartialinja.

Tämän jälkeen et enää sekoita A-linjaa ja hartialinjaa keskenään ja voit puhua linjoista samoja kirjainnimiä käyttäen, kuin ylemmät vyöt.

Artikkelin lähteenä on käytetty Taekwon-Do Ensyklopediaa.



A-linja keskilinja
B-linja rintalinja
C-linja hartialinja

Tekniikkakulma

Taekwon-Dossa käytetään paljon aikaa erilaisten tehokkaiden ja hienojen potkujen opetteluun. Valtaosa ajasta kuulu potkaisevan jalan liikeradan ihmetteilyyn ja hiomiseen, mutta toimivaan potkuun liittyvät kuitenkin molemmat jalat.

TEKSTI: MICHAEL HOLLER
KUVITUS: MIKKO LUOTONEN

Minkä päällä potkuni seisoo?

Potkimiseen liittyy monia erilaisia asioita ja taitoja. Usein puhutaan tasapainosta, liikkuvuudesta sekä keskivartalon asennosta, ja tuki-jalan kulma liittyy tavalla tai toisella näihin kaikkiin asioihin. Oikea tukijalan kulma auttaa keskivartaloa tukemaan potkaisevaa jalkaa ja tekee potkusta tehokkaan. Ajoituksellisesti tukijalka liikkuu ensin loppuasentoon, keskivartalo seuraa tukijalan liikettä, ja potkaiseva raaja vie voiman lopulta kohteeseen.

Oikeilla tukijalan kulmilla parannetaan myös harjoittelun turvallisuutta. Suuret toistomäärät heikolla keskivartalon tuella ja väärillä tukijalan kulmilla eivät paranna sen enempiä potkaisevan jalan kuin tukijalankaan nivelten kuntoa. Toisaalta hyvällä tuella voidaan vahvistaa niveliä ympäröivää lihaksistoa.

Tukijalan kulmat eri potkuissa:

1. AP CHAGI

- Tukijalka suoraan eteenpäin, sama kulma kuin gonnun sogin etujalassa
- Kulma potkuun nähden 0 astetta

2. YOP AP CHA BUSIGI

- Tukijalka hieman sisään-päin kohtisuorasta, sama kulma kuin niunja sogin takajalassa
- Kulma potkuun nähden noin 75 astetta

3. DOLLYO CHAGI

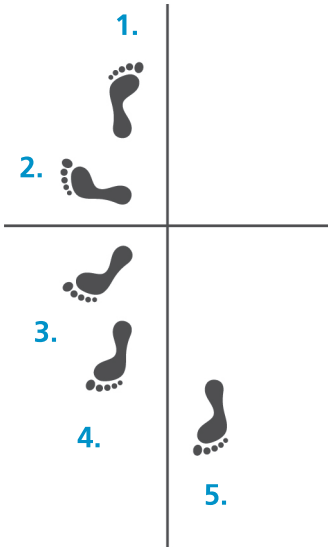
- Tukijalka puolessa välissä kohtisuoraa ja asennon keskilinjaa taaksepäin
- Kulma potkuun nähden noin 135 astetta

4. YOP CHAGI, YOP DOLLYO CHAGI

- Tukijalka hieman sisään asennon keskilinjasta, sama kulma kuin niunja sogin etujalassa jolloin asennosta voisi potkaista takajalalla taaksepäin liikuttamatta tukijalkaa
- Kulma potkuun nähden noin 165 astetta

5. DWIT CHAGI

- Tukijalka suoraan taaksepäin, sama kulma kuin gonnun sogin etujalassa, jolloin asennosta voisi potkaista takajalalla suoraan taaksepäin liikuttamatta tukijalkaa
- Kulma potkuun nähden noin 180 astetta



Lifen kotitreeni-vinkki-palstalla harrastajat jakavat omia vinkkejään kotona treenaamiseen.

TEKSTI: JALI MOILANEN
KUVA: INKA KHANJI

Viime numerossa *Sini Veteläinen* perehdytti meidät teipin käytön saloihin. Kun kaikki harrastajat ovat aikoja sitten teippailleet lattiansa täyteen apuvii-voja, on aika sotkea vähän seiniäkin.

Varsinkin tekniikkapotkut on hirveän hankala saada tehtyä oikeisiin korkeuksiin: nopunde-potkut eivät joka kerta napsahda silmien korkeuteen, eivätkä kaunde-potkut välttämättä pysy aivan hartian korkeudella. Eri korkeuksia harjoitellessa on hyvä tehdä itselle helpot kiintopisteet, joihin potkaismalla potkut ovat aina oikealla korkeudella. Tämä on helppo tehdä teippien avulla.

Seiso seinän vieressä ja teippaa seinään kolme viivaa eri korkeuksille: alin viiva tulee vyötärön, keskimäinen pallean ja ylin hartian korkeudelle. Viivat tulee mitata suorana seisten: potkun aikana ylävartalo kallistuu taaksepäin, ja korkeudet ovat silloin oikeat. Kun potkit teippien mukaisiin korkeuksiin, potkut alkavat pysyä oikeissa korkeuksissa myös riveissä.

Paitsi että viivat auttavat korkeuksien kanssa, seinä auttaa potkimisessa muutoinkin. Kun pysäytät potkun aina ennen seinää, saat harjoitusta myös syvyysuunnassa. Esimerkiksi askelottelussa potkuja on osattava kontrolloida hyvin tarkasti, että niitä voi ylipäänsä harjoitella kaverin kanssa. Vaih-toehtoisesti seinään voi harjoitella voimamurskausta potkimalla aina samalla korkeudella olevaa seinässä olevaa teippiä. Tarkat, lihasmuistista tulevat potkut ovat tärkeitä lautojen määrän kasvaessa. Muista kuitenkin, etteivät naapurisi välttämättä pidä voimamurskausharjoittelustasi, ja vain kivi- tai betoni-seinä on tähän tarkoitukseen kyllin kova.



EM2016

– Talkooporukalle jo nyt
päivät kalenteriin!

Liitto sai yhdessä Black Eagle Taekwon-Do Tampereen ja Tampereen Taekwon-Do seuran kanssa viime keväänä järjestet-
täväkseen EM-kilpailut Tampereella, ja kilpailut järjestetään
28.4.–1.5.2016 Hakametsän jäähallissa. Tavoitteena on luon-
nollisestikin järjestää lajimme parhaat EM-kilpailut ikinä, ja
tätä varten tarvitsemme paljon talkoolaisia osallistumaan
tapahtumaan: lääkäreitä, järjestyksenvalvojia, toimitsijoita,
kilpailutuotteiden myyjiä ja niin edelleen.

Kaikkia tarvittavia talkoolaisia ei saada kasaan järjestävien
seurojen puolesta, vaan panosta toivotaan ja tarvitaan kai-
kista seuroista. Mitä enemmän talkoolaisia on käytettävissä,
sitä vähemmän yhdelle henkilölle jää tehtävää, ja jokainen tal-
koolainen ehtii varmasti nauttia myös EM-kilpailujen tunnel-
masta. Tehdään tapahtumasta yhdessä ikimuistoinen!

Nyt on oiva mahdollisuus olla osa arvokilpailuja ja aistia
kansainvälistä kilpailutunnelmaa. Kaikille talkoolaisille tar-
jotaan ruoka sekä STAFF-paita, joka luonnollisestikin on
keräilyharvinaisuus. Lisäksi talkoolaiset saavat seurata EM-



EUROPEAN
TAEKWON-DO
CHAMPIONSHIPS
TAMPERE 2016

kilpailuja maksutta. Laita päivät siis jo nyt kalenteriin, sillä
vappu 2016 tulee olemaan ainutlaatuinen! Nopeimmat ja in-
nokkaimmat voivat ilmoittautua alustavasti talkoolaiseksi jo
NYT osoitteeseen: info@tkdeuros2016.fi. Laita viestiin nimesi,
seurasi sekä mitä työtä olisit alustavasti kiinnostunut teke-
mään. Talkoolaisilta edellytetään 18 vuoden ikää.

Tervetuloa tiimiin!

Kisaorganisaation puolesta,

Heli Karjalainen
projektipäällikkö

Lisätietoja: www.tkdeuros2016.fi
Facebook: <https://www.facebook.com/tkdeuros2016>

COMING SOON

INTERNATIONAL INSTRUCTOR COURSE

Tampere, 6.-8.11.2015. Merkitse päivät kalenteriisi,
lisätietoa tulossa liiton verkkosivuilla pian.

TAEKWON-DO-MAAJOUKKUEEN TUKIJAT: MIGHTYFIST JA FUJI MAE

Virallinen jälleenmyyjä Suomessa: BEBUDOshop.com



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

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

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

Tutustu verkkokauppaamme osoitteessa www.bebudoshop.com. Koodilla TKDLIFE saat 15% alennuksen tilauksestasi! Tarjous voimassa 31.01.2015 asti.



Postikulut
nyt vain
9€



Yhteystiedot

> Aitoon Taekwon-Do

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

> Arctic Taekwon-Do

TERO PAAKKARI
hallitus@arctictkd.fi
Saarenrinne 18, 96910 Rovaniemi
www.arctictkd.fi

> 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

* 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!

> Hosin Sul Taekwon-Do

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

> Indomitable Spirit FINLAND

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

> Sastamalan Taekwon-Do seura

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

> Taekwon-Do Akatemia**

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

> Taekwon-Do Center Ylöjärvi

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

> Taekwon-Do Tornio

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

> Tampereen Taekwon-Do seura

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

> Tampereen yliopiston Taekwon-Do

HELI KARJALAINEN
Vainiokatu 6 B 76, 33500 Tampere

> Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

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

> Vantaan ITF Taekwon-Do seura

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

SITF:n postiosoite

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

Yhteystiedot | Valo

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

Yhteystiedot | SITF

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



Itella Green



1