

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2015



Seuraesittelyssä Helsingin yliopiston Taekwon-Do | MM-kilpailut | Junioritoiminta Tampereen Taekwon-Do seurassa
Taekwon-Do-harrastajan ravitsemus | Soveltavaa Taekwon-Doa Ylöjärvellä | Kohti huippukuntaa

Puheenjohtajan palsta

I am writing this message from the hall of the World Championships in Jesolo, Italy, surrounded by a magical atmosphere of both friendship and talent. Our team is simply at the top of its form, with an amazing spirit. I wish you could all be there. But, hey! Next year in April, who is hosting the European Taekwon-Do Championships? We are and you all get to be a part of this experience either as competitors, volunteers (we will need many) or as spectators. So get ready, as Vappu next year has been cancelled.

About this season, what can be said except that we only have good news. Our association has grown from 1055 members in 2014 to 1290 in 2015 which is a massive effort thanks to the implementation of the online license system check for belt tests. For that I want to thank all instructors or club managers who played the game. We also welcomed a new member club: Sonkal Veikkola. Sonkal is already an established club with about 80 active members and 9 black belts. So our numbers in 2016 should definitely jump dramatically.

But now it's time for a well deserved break. The past season has been full of activities and the upcoming one promises to be both exciting and stressing with many events in the pipeline. Starting September first we have a marketing seminar conducted by Master Per Andresen from Norway, then the IIC in November and of course the awaited European Championships at the end of April 2016. Of course I do not wish to undermine other events, but the list is too long to name all of them. SITF board and standing committees are really motivated and ready to face the challenge.

So enjoy your summer and see you all in the autumn in do bok.
Yours in Taekwon-Do,

Master Thierry Meyour
President

Tapahtumakalenteri 2015:

ELOKUU	22.8. 29.8.	Aitoon Taekwon-Don leiri HYTKD:n 15-vuotisleiri	Aitoo Helsinki
SYYSKUU	12. –13.9. 19. –20.9. 19.9. 26.9.	Tampereen Taekwon-Do seuran leiri A-junioreiden leiri Master Per Anderssenin seminaari Black Belt Cup -kilpailut	Tampere Tampere Helsinki Sastamala
LOKAKUU	22. –25.10.	EM-kilpailut	Skotlanti
MARRASKUU	6. –8.11. 21. –22.11. 28.11. 29.11.	IIC Taekwon-Do Akatemian leiri Näashalli Cup Pikku Tiikeri Cup	Tampere Oulu Tampere Ylöjärvi
JOULUKUU	12.12. 12.12.	Dan-koe I-III Dan Dan-koe I-V Dan	Oulu Tampere

태권도

Taekwon-DoLife 1/2015

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Taittäjä Serena Previtali

Kielentarkastaja Jali Moilanen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry.

Painos 1 300 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, puh: 09-34813135

taneli.tiilikainen@valo.fi

Kiitokset

Maria Ahokas, Jukka Ahola, Arto Ala-Häivälä, Päivi Anttila, Marko Grönros, Tanja Harmaala, Pauliina Hietaniemi, Michael Holler, Ari Kairala, Tanja Kangasniemi, Heli Karjalainen, Karim Khanji, Lotta Keränen, Antti Kukkonen, Ulla Metsänen, Ismo Mäkinen, Antti Niemi, Ville Piipponniemi, Juha Pätsi, Sanna Rantasaari, Maria Rikonen, Aila Salminen, Pekka Seppänen, Jussi Somero, Mikko Sortti, Sini Veteläinen ja Janne Vuononvirta.

Erityiskiitos Kirsi Ervastille upeasta työstä Taekwon-Do Lifen taittäjana!

Kansikuvassa 1/2015

Juniorikilpailijat ottelun tiimellyksessä Ylöjärven Helmi Cup -kilpailuissa helmikuussa 2015.

Kuva: Aila Salminen

Pääkirjoitus

Treeneihin lomamatkalla

Oletko koskaan miettinyt matkoillasi, että pakkaisit matkatavaroiden joukkoon harjoituspuvun ja kävisit treenailemassa matkakohteessa toimivan seuran treeneissä lomasi aikana? Monille tämä voi olla jokareissuista, mutta toisille pelkästään ajatuksen tasolla oleva asia, jota ei ehkä koskaan viedä toteutukseen saakka.

Uuteen saliin ja treenikulttuuriin tutustuminen toisi todennäköisesti mielenkiintoista vaihtelua myös lomaan. Samalla saisi erityislaatuista kosketuspintaa kohteeseen tutustumalla paikallisiin harrastajiin sekä tietysti paikalliseen tapaan harjoitella Taekwon-Doa. Samalla se tarjoaisi mahdollisuuden saada uutta näkökulmaa lajiin ja parhaassa tapauksessa antaisi vetäjille myös uusia ideoita harjoitusten suunnitteluun.

Ville Piipponniemi kirjoitti tähän numeroon oivan artikkelin, jossa hän kertoo omista lomatreenaamiskokemuksistaan. Miehellä ei suinkaan riittänyt, että hän olisi matkustanut kotimaan, tai edes Euroopan, toiselle puolelle, vaan hän asteli uuteen treenisaliin Intiassa saakka. Treenaaminen helteessä sekä muutenkin varsin erilaisissa oloissa oli varmasti mieleenpainuvaa. Kokemukset olivatkin varsin positiivisia ja saavat kieltämättä lukijan pohtimaan, josko sinne uima-asun kylkeen kannattaisi pakata myös do bok.

Harjoituksissa vierailu riippuu tietysti täysin matkustustavasta. Jos on kiertomatalla, jossa paikkakunta vaihtuu tiuhaan, ei yhden tai kahden päivän pysähdyksen aikana välttämättä jaksa lähteä enää nähtävyyksien katselemisen jälkeen treeneihin. Jos taas viipty samassa paikassa pitkään, vaikkapa viikon verran, ehtii siinä mainiosti tutustua myös kohteen Taekwon-Do-tarjontaan ilman että kokisi jääneensä paitsi varsinaisesta matkailukokemuksesta.

Omilla matkoillani tulen todennäköisesti seuraamaan edellä mainittua esimerkkiä pääasiassa kotimaassa, mutta en kiellä, etteikö Piipponniemen positiivinen kokemus olisi saanut harkitsemaan Taekwon-Do-puvun pakkaamista myös lentolaukkuun. Sitähän ei koskaan tiedä, missä vaiheessa sitä löytää itsensäkin maapallon toiselta puolelta tekemästä liikesarjoja paikallisten harrastajien kanssa.

Taekwon-Do-maailmassa riittää muitakin kansainvälisiä harrastajia, sillä tästä lehdestä voit lukea myös Lotta Keräsen, 1. Dan, treeneistä Isossa-Britanniassa.

Aurinkoista kesää ja mukavia lomareissuja!



Inka



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1/2015

2 PUHEENJOHTAJAN PALSTA JA TAPAHTUMAKALENTERI

3 PÄÄKIRJOITUS

5 UUSI SEURA SITF-LIITTOON

Liiton jäsenmäärä kasvoi, kun Sonkal Veikkola liittyi osaksi Suomen ITF Taekwon-do -liittoa.

8 SEURAESITTELY: HELSINGIN YLIOPISTON TAEKWON-DO

Tänä vuonna 15-vuotisjuhlavuottaan viettävä Helsingin Yliopiston Taekwon-do seura esittäytyy.

18 MM-KISOJEN KUVAKOLLAASI JA TULOKSET

Suomen maajoukkue palasi Italian MM-kisoista tuomisi-naan useita mitaleja. lue tulokset ja katso kuvaterveiset mm-kisoista!

26 JUNIORITOIMINTA TAMPEREEN TAEKWON-DO SEURASSA

31 VENYTTELYVINKIT KESÄLLE

35 SOVELLETTU TAEKWON-DO YLÖJÄRVELLÄ

Tiedätkö mitä on sovellettu Taekwon-Do? Ylöjärvellä treenaava Taekwon-Do center tarjoaa entistä useam-malle mahdollisuuden nauttia liikunnasta Taekwon-Don parissa.

Dankoetuloksia

26. – 28.9.2014, WIEN, ITÄVALTA

VI DAN Michael Holler, Helsingin yliopiston Taekwon-Do

20.12.2014, TAMPERE

IV DAN Viktor Rikonen, Black Eagle Pirkkala

III DAN Henrik Enqvist, ITF Helsinki

I DAN Edgar Sarelainen, Black Eagle Tampere

Tariq Harb, Black Eagle Tampere

Mira Sjövall, Black Eagle Tampere

Ukko Haverinen, Black Eagle Tampere

25.3.2015, TAMPERE

III DAN Henna Aarnio, Tampereen Taekwon-Do

II DAN Nita Mettinen, Tampereen Taekwon-Do

I DAN Tuomo Pöyhönen, Tampereen Taekwon-Do

Kim Patokoski, Tampereen Taekwon-Do

3.5.2015, PÄLKÄNE

I DAN Aukusti Naulapää, Aitoon Taekwon-Do

Elias Naulapää, Aitoon Taekwon-Do

6.5.2015, YLÖJÄRVI

III DAN Tarja Korhonen, Taekwon-Do Center Ylöjärvi

Sanna Latosaari, Taekwon-Do Center Ylöjärvi

II DAN Joni Pohjonen, Taekwon-Do Center Ylöjärvi

14.5.2015, TORNIO

I DAN Oskar Meller, Taekwon-Do Tornio

24.5.2015, OULU

I DAN Arto Hyrkäs, Taekwon-Do Akatemia

Mikko Sortti, Haukiputtaan Jirugi

Reima Korkatti, Taekwon-Do Akatemia

6.6.2015, TAMPERE

V DAN Olli Leino, Kuopion yliopiston Taekwon-Do

III DAN Heli Korpiharju, BETKD

I DAN Jens Spieker, BETKD

Janne Manninen, BETKD

Oskari Timonen, BETKD

Laura Päivinen, BETKD

Veera Manninen, BETKD

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

Sensei Open -harjoituskilpailut

Kuva: Sini Veteläinen



Taekwon-Do Akatemian **Antti Kukkonen**, 3. Dan, kaipasi lisää kisatyylistä treeniä ja kilpailujen puuttuessa päätti järjestää kisat itse. Nyt Sensei Open -nimellä kulkevia matalan kynnyksen kisoja on järjestetty jo kolme kertaa, ja vastaanotto on ollut sekä kilpailijoiden että tuomareiden puolelta erittäin positiivinen.

"Sekä kilpailijat että tuomarit ovat pitäneet tällaisesta mahdollisuudesta harjoitella ennen varsinaisia kilpailuja", sanoo

Sensei Openeiden isä Antti Kukkonen.

Ensimmäiset Sensei Open -kilpailut järjestettiin Oulussa elokuussa 2014, kun Kukkonen oli oppilaineen valmistautumassa Jamaikalla järjestettyihin World Cup -kilpailuihin ja kaipasi kisatreeniä.

"Harjoituskisojen tavoitteena on ollut tarjota urheilijoille ja kilpailijoille kisamaista treeniä, laskea vähemmän kisanneiden kynnystä osallistua kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin sekä antaa myös tuomareille mahdollisuus harjoitteluun ja

tuomaritoiminnan kertaamiseen", sanoo Kukkonen.

"Kisoissa käytetään tilojen ja resurssien mukaan tatameja sekä kehiä ja myös kisojen aikataulutus suunnitellaan jos osallistujia on paljon. Koska tavoitteena on saada kaikilla kisaajille paljon suorituksia, käydään harjoituskilpailut lohkoilla pyramidin sijaan."

Ensimmäisiin Sensei Open -kilpailuihin osallistui reilu kymmenen innokasta kilpailijaa, ja Kukkonen värväsi sekä kilpailijat että tuomarit harjoituskavereista. Harjoituskisoja järjestäessään Kukkonen huomioi erityisesti tulevat tapahtumat ja pyrkii kohdistamaan treenikisat silloin, kun tarvetta on.

"Viimeisimmät kisat olivat harjoitusta nimenomaan MM-kisoihin lähteville urheilijoille, joten silloin asetettiin kisoihin vyöarvon ja iän puolesta rajoitus. Tällä tavalla haettiin tasokasta vastusta MM-kisoihin osallistuville kilpailijoille."

SITF kasvaa - UUSI SEURA LIITON JÄSENEKSI!

Sonkal Veikkola liittyi Suomen ITF Taekwon-Don jäseneksi lauantaina 9. toukokuuta 2015 järjestetyssä kevätkokouksessa.

Vuonna 2011 perustettu seura toimii Etelä-Suomessa Pohjois-Kirkkonummella sijaitsevassa Veikkolan kylässä. Jäseniä seurassa on noin 80: Taekwon-Do-tiikerit muodostavat oman junioriryhmänsä, ja heidän lisäksi myös aikuisille ja alkeiskurssilaisille on omat treeninsä.

Sonkal Veikkola on aktiivinen seura, sillä väriövöiden ja mustien harjoituksia järjestetään viisi kertaa viikossa, minkä päälle seura tarjoaa kerran viikossa myös kuntosalivuoron. Alkeiskurssi harjoittelee kahdesti viikossa.

Seuran pääopettajana toimii **Kristian Linjamäki**, 4. Dan. Hänen lisäksi seurassa on kahdeksan muuta mustaa vyötä.

"Lähdemme SITF:n toimintaan mukaan innolla ja toiveikkaina seuran tulevaisuuden puolesta. Odotamme toiminnan kasvavan ja vilkastuvan kasvavan harrastajapohjan myötä. Odotamme innolla myös muiden seurojen jäsenien tapaamista ja toivomme kaikki tervetulleiksi tutustumaan Veikkolaan kisojen, leirien ja ihan perustreenienkin merkeissä. Pidämme ovet avoinna kaikille Taekwon-Do-harrastajille", sanoo Sonkal Veikkolan puheenjohtaja **Jussi Somero**, 3. Dan.

Tykkää Sonkal Veikkolasta Facebookista ja tutustu myös seuran verkkosivuihin osoitteessa www.svtkd.fi. Suomen ITF Taekwon-Do toivottaa uuden seuran lämpimäksi tervetulleeksi mukaan liiton toimintaan!



Kolumni

Tanja Kangasniemi,
2. Dan, on Taekwon-Do
Tornion puheenjohtaja
ja opettaja sekä liiton hal-
lituksen jäsen ja sihteeri.



Roolimalli

Vuosia sitten ollessani vielä punaisella vyöllä aloittelin junioriohjaajan uraa. Eteeni tuli tuolloin tilanne, joka pysäytti minut ajattelemaan. Ensimmäinen junioryhmäni oli hieman aiemmin saanut keltaiset vyöt, ja yksi heistä, kahdeksanvuotias poika, antoi minulle kutsun omille syntymäpäivilleen. Kyseessä olivat kaverisynttärarit, joihin ei oltu kutsuttu muita aikuisia. Soitin vanhemmille kysyäkseni, oliko tarkoitus, että tulen kaverisynttäreille vai tulisinko illalla kahville. Vastaus oli mykistävä: ”Kaverisynttäreille, koska olet poikamme idoli. Hän ihailee sinua ja haluaa sen vuoksi sinut syntymäpäivilleen.”

Tämä sai minut ymmärtämään, kuinka suuri vaikutus meillä onkaan noihin pie-

niin ihmisiin tässä lajissa. Vastuu on suuri omissa sanoissa, käytöksessä, toimintatavoissa ja jopa ilmeissä. Lapset ja nuoret matkivat kaiken, mitä heidän ihailemansa ihminen sanoo tai tekee.

Meillä on vastuu olla roolimalleja, olimme sitten mitä vyöarvoa tahansa. Meillä voi olla jokin ominaisuus tai taito, jota toinen harrastaja ihailee, ja sillä hetkellä meistä tulee roolimalleja. Junioreiden kohdalla täytyy olla erityisen tarkkana, sillä lapset oppivat omat toimintatapansa tarkkailemalla muiden käytöstä ja huomioimalla siitä aiheutuvia seurauksia. Se pätee niin treenisalilla kuin vapaa-ajallakin, sillä voit törmätä seurasi junioriin vaikkapa kaupan kassalla tai kadulla. Junioreiden on ylpeä siitä, kun tapaa sinut omien kavereidensa seurassa. Hän on todennäköisesti kertonut sinusta kavereilleen, ja he tietävät hänen ihailevan sinua. Tämä kohtaaminen on merkityksellinen tälle juniorille. Annatko sinä hänelle lisää ylpeyden aihetta olemalla ystävällinen vai murskaatko hänen itsetuntonsa olemalla epäkohtelias tai jopa tyly?

Mikä olisi seurojen tulevaisuuden ja kasvun kannalta parempi tilanne kuin se, että seuroissa olisi mahtavia roolimalleja, joihin juniorit voisivat samaistua? Se toisi heille halua viedä lajia eteenpäin. Me roolimallit vaikutamme siihen, että tämä laji on hieno ja arvokas.

Oletko sinä sellainen roolimalli joka kannustaa muita, on ystävällinen ja haluaa auttaa muita vilpittömästi? Annatko muille hyvän esimerkin osallistumalla seurasi talkootoimintaan, jolloin muutkin huomaavat panoksesi ja haluavat tehdä samalla tavalla kuin sinä? Pienillä asioilla on merkitystä niin junioreiden kuin seurojenkin tulevaisuuteen.

Jos toimimme energisesti, ajatuksella ja rakkaudella tätä lajia sekä muita ihmisiä kohtaan, tulemme varmasti lisäämään elämäniloa muissa ihmisissä. Huomaamme, kuinka niistä pienistä junioreista kasvaa upeita ihmisiä ja tämän lajin harrastajia, aivan kuten alussa mainitsemani pieni poika, joka on kasvanut hienoksi 1. Danin kilpailijaksi.

Maailmalla tapahtuu

Maailmanliiton verkkosivut uudistuivat

Oletko jo tutustunut ITF Taekwon-Do -liiton verkkosivuihin? Ellet ole, nyt on korkea aika.

Maailmanliiton verkkosivut ovat uudistuneet hiljattain ja sisältävät runsaasti mielenkiintoista tietoa niin kansainvälisestä ITF-maailmasta kuin lajin historiastakin. Sivuilla on myös kattava kuvagalleria menneistä leireistä, kilpailuista ja seminaareista sekä uusimmat uutiset maailman menosta ja tulevasta tapahtumista. Selaile verkkosivuja ja tutustu henkilöihin maailmanliiton takana niin tiedät, ketkä ovat avainhenkilöitä ITF:n eri tapahtu-



mien takana. Tiesitkö, että on olemassa ITF Taekwon-Don oma ”Hall of Fame”? Se ja monta muuta mielenkiintoista asiaa löytyvät maailmanliiton uudistetuilta verkkosivuilta.

Tutustu verkkosivuihin osoitteessa
www.tkd-itf.org.

LÄMMITTELY VINKIT

Indomitable Spirit Finlandin lämmittelysuosikki tehtävälitta toimii niin aloittelijoiden kuin kokeneiden konkareidenkin lämmittelyssä. Tekniikkaa vaihtamalla muuttuu myös lämmittelyn teho ja haastavuus.

TEKSTI: MARKO GRÖNROS
KUVAT: INKA KHANJI

Tehtävälitta

Tehtävälitta pitää kaikessa yksinkertaisuudessaan sisällään rajatun alueen ja harjoituksen vetäjän antaman liikkeen, esimerkiksi yhdellä jalalla hyppely, jota jokaisen harjoitukseen osallistujan pitää käyttää liikkeessään tai paikoillaan ollessaan. Yksi on siis litta ja koittaa saada seuraavan henkilön kiinni määrättyä etenemistyyliä käyttäen. Kiinni saatu henkilö suorittaa määrätyn määrän lihaskuntoliikkeitä ennen kuin hän voi uutena littana lähteä ottamaan kiinni seuraavaa henkilöä.

ALOITA KEVYESTI

Tehtävälitan voi aloittaa hyvin heti harjoituksen alkaessa, ja ensimmäisenä liikkeenä toimii erinomaisesti kävely. Tämän jälkeen kävelyyhin lisätään käsien, kyy-närpäiden sekä vaikkapa ranteiden pyörittely. Erilaiset dynaamiset venytysliikkeet soveltuvat hyvin littaan.

LISÄÄ VAIKEUSTASOA

Kun kroppa on pyöritelty litan avulla, lisää lämmittelyyn haastetta valitsemalla liikkeeksi hyppy ja loikat.

LAJI MUKAAN LITTAAN

Erityisen haastavaksi ja hauskaksi tehtävälitta muuttuu siinä vaiheessa, kun liikkeiksi valitaan potkut. Aloita etu- ja kierto-potkulla, mutta esimerkiksi takakiertopotkulla toisen jahtaaminen asettaa mukavasti haastetta myös kokeneille lajin taitajalle.



HELSINGIN YLIOPISTON TAEKWON-DO



Helsingin yliopiston Taekwon-Do viettää 15. juhlavuotta ja on varsin reippaasti käyttäytyvä teini-ikäinen. Mistä kaikki on saanut alkunsa ja mitä on mietteissä tulevaisuuden suhteen?

TEKSTI: ANTTI NIEMI
KUVAT: INKA KHANJU

ENNEN

Vuonna 2002 astelin Helsingin yliopiston kylmään jumppasaliin ensimmäistä kertaa. Toisilleen tuntematon ryhmä istahti lattialle, ja niin alkeiskurssi oli alkanut. Seuran historian neljättä alkeiskurssia veti **Michael Holler**, 3. Dan (nykyisin 6. Dan), **Antti Lang**, 1. Dan ja **Ville Hyppönen**, 2. Gup (nykyisin 1. Dan). Tämä kolmikko oli pitkälti vastuussa kaikesta alkuaikoina järjestetystä toiminnasta.

Seuratoiminta alkoi Helsingin yliopistossa Michael Hollerin johdolla vuonna 2000. Ensimmäiset mustat vyöt seuraan graduoitiin vuonna 2005, kun ensimmäiseltä alkeiskurssilta aloittaneet **Jukka Rajala**, 3. Dan, ja **Sanna Sotka-Rantala**, 2. Dan, osallistuivat vyökokeeseen Ylöjärvellä suurmestari **Van Binhin** sekä mestari **Tranin** seminaarin jälkeen.

Myöhemmin vetäjäporukka on kasvanut lisää omilla mustilla vöillä sekä myös muualta tulleilla apuopettajilla.

15 vuoden aikana onkin ehtinyt tapahtua paljon: 27 järjestettyä alkeiskurssia, 14 seuran omaa apuopettajaa, 5 maajoukkue-edustajaa sekä lukuisia leirejä ja kisoja. Minäkin olen ehtinyt edetä kolmannelle danille. Aika rientää kiireisellä.

NYKYÄÄN

Tällä hetkellä seurassa harjoittelee aktiivisesti 30–45 kamppailijaa. Ohjattuja harjoituksia järjestetään kolmesti viikossa, minkä lisäksi lauantaisin on mahdollisuus harjoitella omatoimisesti viikolla opeteltuja asioita. Alkeiskurssi järjestetään kaksi kertaa vuodessa ja kurssilla harjoitellaan kahdesti viikossa. Kunhan alkeiskurssi on saatu vauhtiin, myös keltaiset vyöt voivat osallistua harjoituksiin ja saada täten tuhat toistoa lisää. Samalla tarkoituksena on myös madaltaa kynnystä muun seuran ja alkeiskurssin välillä.

On ollut hienoa nähdä kuinka vuosien saatossa tekemisen meininki ja harjoittelun henki ovat jalostuneet entisestään. Mukava on myös nähdä, kuinka harjoittelu otetaan vakavissaan, mutta ei kuitenkaan tosikkomaisesti.

Vaikka laajaa kokemusta muualta ei olekaan, tohtisin väittää, että HYTKD on ollut aina omanlaisensa seura. Osin sen on tehnyt myös harrastajakunta, joka muodostuu aikuisista opiskelijoista ja yliopiston henkilökunnasta. Toimiessa aikuisten ja erityisesti akateemisten ihmisten kanssa on syytä pohtia tarkkaan, miten asioita opetetaan: miksi tehdään sitä mitä tehdään ja myös miten sitä tehdään. Tämä on viime vuosien aikana näkynyt paljon miettiessä harjoitusten rakenteita sekä erilaisia tapoja tehdä, toimia ja opettaa. Se tuokin haastetta myös vetäjille, joiden tulee pitää sormi ajan pulssilla sekä kehittää itseään jatkuvasti.





TULEVAISUUS

Helsingin yliopiston Taekwon-Do on saanut olla ja kehittyä varsin hyvässä seurassa aluksi yliopistoliikunnan ja nyttemmin UniSportin eli pääkaupunkiseudun yliopistojen yhteisen liikuntaorganisaation kumppanina. Tilausta on koko ajan enemmän seuralle, joka on myös muuta kuin liikuntaa, ja sitä HYTKD on ollut alusta asti.

Lähitulevaisuudessa haasteita tuovat nykyisen harjoituspaikan perusteellinen remontointi. Tämä tarkoittaa kotisalin siirtymistä hetkeksi muualle, mutta toisaalta tilapäinen uusi sijainti ja uudet tilat tuovat toivotavasti mukanaan myös uusia mahdollisuuksia.

MUUTA

Jonkinlaisena yhteenvetona voidaan todeta, että vaikka teini-ikä on kovastikin päällä, on seuraa kasvatettu varsin hyvällä kädellä sekä opettajan ja apuopettajien sekä koko Taekwon-Do-yhteisön voimin. Seuraavaksi nuorikko ottaa askelia kohti aikuisuutta. Toivottavasti siitä pääsee kirjoittamaan samanlaisella ylpeydellä kuin tästä. Hyvässä seurassa on hyvä olla.



VILLE HYPPÖNEN, 1. DAN

Olin aloittaessani vuoden 1992 keväällä herkässä 14 vuoden iässä, joten laji on muovannut minua melko paljon. Ensimmäiset neljä vuotta harjoittelu oli todella aktiivista, sillä treenasin noin kuusi kertaa viikossa. Tuolloin, ja toki senkin jälkeen, hankitut henkiset ja fyysiset ominaisuudet kantavat hedelmää tänäkin päivänä. Olen siis lajille todella paljosta kiitollinen.

Mikon kanssa viime vuosituuhannen kalkkiviivoilla tuumattiin, että olisihan siinä omassa seurassa puolensa. Vuoden 2000 syksyllä ensimmäisissä kurssitreeneissä olikin sitten niin paljon porukkaa, ettei meinannut sali riittää.

Sydäntä lämmittää, kun 15 vuoden jälkeen homma pyörii edelleen, ja tahtipuikoissa on vahvasti mukana generation next. Ja on arvokisamitalisteja ja HYTKD-perheitä ja HYTKD-jälkikasvuja... Onhan se huimaa.

Jos on lajilta paljon saatu, niin on sille jotain annettukin.



JUKKA RAJALA, 3. DAN

Aloitin Taekwon-Don syksyllä 2000 seuran ensimmäisellä alkeiskurssilla. Ihan ensimmäisiin harjoituksiin ei **Kohon Jaakon** kanssa ehditty, mutta aloituksen jälkeen oltiin aktiivisesti mukana. Edes lauantiaamun kello 9–11 harjoitusvuoro ei haitannut menoa.

Taekwon-Do alkoi harrastuksena ja kokeiluna. Minulla oli hienoa aiempaa kokemusta WTF -suunnasta, ja se johdatti seuran ja lajin pariin. Nykyisellään laji on kuitenkin enemmän kuin harrastus: se on elämäntapa, jonka myönteisenä sivuvaikutuksena myös keho ja mieli saavat harjoitusta.

Hyvä seura on ollut myötävaikuttamassa lajin parissa pysymisessä erityisesti alkuaikoina. Tutussa ja mukavassa porukassa on ilo treenata ja alusta lähtien on ollut helppo osallistua eri tapahtumiin. Monia alun perin treenituttuja tapaa nykyisin myös salin ulkopuolella. Seuratoiminnassa omaa korttani kehoon olen laittanut harjoituksia ohjaamalla ja hallitustyöskentelyyn osallistumalla.

Vuosittaiset SM- ja HelmiCup -kilpailut järjestettiin
Ylöjärvellä 14.-15. helmikuuta 2015.

SM- ja HelmiCup



Hymy oli herkässä palkintopallilla (vas. kuva)

Taso oli korkea naisten ylempien värvöiden liikesarjoissa. Kuvassa Mirka Sali (Oulu) ja Aino Väänänen (HYTKD). (oik. kuva)



Henri Savilampi ja Joni Kokko kilpailivat näytösotetelussa varsin vakuuttavasti. (vas. kuva)

Liikesarjat vaativat niin tuomareiden kuin kilpailijoidenkin keskittymistä. (oik. kuva)



Juniorit tavoittelivat korkeuksia hyppypotkukilpailussa. (vas. kuva)

Kisa-asennetta löytyi sekä suurilta että pieniltä kilpailijoilta. (oik. kuva)



-kilpailut

KUVAT: JUHA PÄTSI, ARI KAIRALA, MARIA AHOKAS,
AILA SALMINEN SEKÄ PEKKA SEPPÄNEN



Julia Pätsin ja Jari Rambergin näytösottelu toi kaksikolle SM-kultaa. (vas. kuva)

Naisten otteluserjoissa riitti vauhtia ja komeita suorituksia. (oik. kuva)



Sami Koskelan suoritukset toivat miehelle erikoistekniikkasarjan kultamitalin. (vas. kuva)

Heta Nieminen keskittyy kiertopotkuun naisten voimamurskaussarjassa. (oik. kuva)





Myös junioreiden ottelusarjoissa nähtiin runsaasti hienoja suorituksia.(vas. kuva)

Pienet kisaajat keskittyivät liikesarjoihinsa. (oik. kuva)



Heli K
imass
niikka



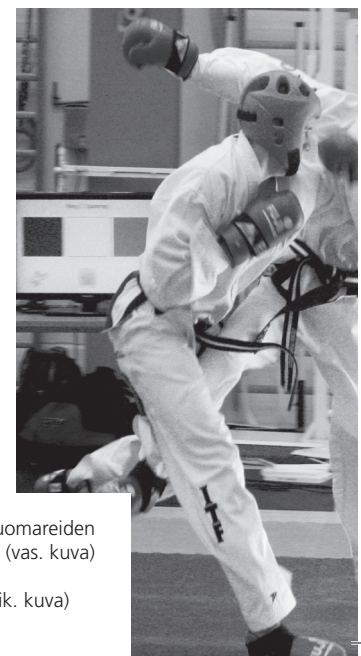
Poikien alle 75-kiloisten dan-ottelusarjassa palkintopallilla nähtiin vain Black Eagle Tampereen edustajia. (vas. kuva)

Jouni Heikkisen sivupotkumurskaus toi miehelle hopeaa. (oik. kuva)



Inka Khanji ja Sanna Rantasaari odottavat tuomareiden ääniä, taustalla Julia Pätsi ja Heta Nieminen. (vas. kuva)

Poikien ottelusarjassa kädet viuhuivat. (oik. kuva)



SM- tulokset

LIIKESARJAT

Naiset 1. Dan

1. Keränen Lotta, TKD Akatemia
2. Sareila Hanne, IS Finland
3. Harala Lilja, IS Finland

Naiset 2. Dan

1. Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do
2. Ylimäinen Henni, Tornio
3. Nieminen Heta-Elisa, HYTKD

Naiset 3. Dan

1. Jakkila Jutta, Arctic Taekwon-Do
2. Khanji Inka, HYTKD
3. Rantasaari Sanna, BE Pirkkala

Naiset 2. Gup – 6. Dan

1. Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do
2. Aarnio Henna, TamTKD
3. Jakkila Jutta, Arctic Taekwon-Do

Tytöt 2. Gup – 3. Dan

1. Sjövall Mira, BE Tampere
2. Keränen Juuli, Tornio
3. Järvinen Milja, Tornio

Miehet 1. Dan

1. Järvinen Antti, IS Finland
2. Piiponniemi Ville, TKD Akatemia
3. Savilampi Henri, TKD Akatemia

Miehet 2. Dan

1. Rossi Samuli, TKD Akatemia
2. Kokko Joni, TKD Akatemia

Miehet 3. Dan

1. Heikkinen Joonas, Espoo
2. Sarkkinen Aleks, TamTKD
3. Kukkonen Antti, TKD Akatemia

Miehet 4.-6. Dan

1. Heikkinen Jouni, Arctic Taekwon-Do
2. Leino Olli, Kuopio

Pojat 1. Dan

1. Pääsky Ronnie, TKD Center
2. Into Joel, TKD Center
3. Vainikainen Konsta, Espoo

Pojat 2. Dan

1. Holmen Antti, BE Tampere
2. Holmen Jukka, BE Tampere
3. Pohjonen Jere, TKD Center

Miehet 2. Gup – 6. Dan

1. Heikkinen Jouni, Arctic Taekwon-Do
2. Rossi Samuli, TKD Akatemia
3. Heikkinen Joonas, Espoo

Pojat 2. Gup – 6. Dan

1. Holmen Antti, BE Tampere
2. Holmen Jukka, BE Tampere
3. Pääsky Ronnie, TKD Center

3. Haverinen Ukko, BE Tampere

ERIKOISTEKNIIKAT

Tytöt 1.-3. Dan

1. Keränen Juuli, Tornio
2. Sjövall Mira, BE Tampere

Naiset 1.-6. Dan

1. Jakkila Jutta, Arctic Taekwon-Do
2. Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do

Pojat 1.-3. Dan

1. Vainikainen Konsta, Espoo
2. Holmen Jukka, BE Tampere
3. Pohjonen Jere, TKD Center

Miehet 1.-6. Dan

1. Koskela Sami, Aitoo
2. Rintanen Antti, Espoo
3. Shikongo Tino, BE Tampere

VOIMAMURSKAUS

Naiset 1.-6. Dan

1. Harmaala Tanja, Oulu
2. Nieminen Heta-Elisa, HYTKD
3. Harala Lilja, IS Finland

Pojat 1.-3. Dan

1. Pohjonen Jere, TKD Center

Miehet 1.-6. Dan

1. Kivioja Kalle, Nokia
2. Heikkinen Jouni, Arctic Taekwon-Do
3. Koskela Sami, Aitoo

OTTELU

Tytöt 1.-3. Dan, -55 kg

1. Sjövall Mira, BE Tampere
2. Keränen Juuli, Tornio

Pojat 1.-3. Dan, -50 kg

1. Haverinen Ukko, BE Tampere

Pojat 1.-3. Dan, -56 kg

1. Into Joel, TKD Center
2. Ulvinen Leevi, Tornio
3. Alaperä Antti-Pekka, Tornio

Pojat 1.-3. Dan, -62 kg

1. Vainikainen Konsta, Espoo

Pojat 1.-3. Dan, -68 kg

1. Pohjonen Jere, TKD Center
2. Harb Tariq, BE Tampere

Pojat 1.-3. Dan, -75 kg

1. Holmen Antti, BE Tampere
2. Holmen Jukka, BE Tampere
3. Sarelainen Edgar, BE Tampere

Naiset 1.-6. Dan, -50 kg

1. Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do
2. Aarnio Henna, TamTKD
3. Mettinen Nita, TamTKD

Naiset 1.-6. Dan, -56 kg

1. Rantasaari Sanna, BE Kangasala

Naiset 1.-6. Dan, -62 kg

1. Harala Lilja, IS Finland
2. Jakkila Jutta, Arctic Taekwon-Do
3. Ylimäinen Henni, Tornio

Naiset 1.-6. Dan, -68 kg

1. Sareila Hanna, IS Finland

Tytöt 2. Gup – 3. Dan, avoin

1. Sjövall Mira, BE Tampere
2. Keränen Juuli, Tornio
3. Järvinen Milja, Tornio

Naiset 2. Gup – 6. Dan, avoin

1. Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do
2. Sareila Hanna, IS Finland
3. Aarnio Henna, TamTKD

Miehet 1.-6. Dan, -63 kg

1. Ramberg Jari, Arctic Taekwon-Do

Miehet 1.-6. Dan, -70 kg

1. Rossi Samuli, TKD Akatemia
2. Järvinen Antti, IS Finland
3. Kokko Joni, TKD Akatemia

Miehet 1.-6. Dan, -78 kg

1. Rintanen Antti, Espoo
2. Timonen Vesa, Vantaa
3. Heikkinen Joonas, Espoo

Miehet 1.-6. Dan, -85 kg

1. Liikanen Anssi, Kuopio
2. Shikongo Tino, BE Tampere

Pojat 2. Gup – 3. Dan, avoin

1. Holmen Jukka, BE Tampere
2. Pohjonen Jere, TKD Center
3. Harb Tariq, BE Tampere

Miehet 2. Gup – 6. Dan, avoin

1. Rintanen Antti, Espoo
2. Rossi Samuli, TKD Akatemia
3. Liikanen Anssi, Kuopio

NÄYTÖSOTTELU

Tytöt ja pojat, 1.-3. Dan

1. Holmen Jukka, BE Tampere
- Holmen Antti, BE Tampere

Naiset ja miehet 1.-6. Dan

1. Ramberg Jari, Arctic Taekwon-Do
- Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do
2. Kokko Joni, TKD Akatemia



Heli Korpiharju tuomaroimassa poikien erikoistekniikkasuorituksia.



Treeneihin lomamatkan aikana: Taekwon-Doa Intiassa

Ville Piiponniemi vietti alkuvuodesta kaksi viikkoa Intian-lomalla ja kävi matkansa aikana myös tutustumassa paikalliseen Taekwon-Do-saliin.

TEKSTI JA KUVAT: VILLE PIIPONNIEMI

Matkustin tammikuussa kahdeksi viikoksi Intian Goalle ja eräänä iltana ennen matkaa eksyin paikallisen ITF-seuran kotisivuille. Muistelin Sabumnim **Mikko Allinniemen** kertoneen leireillä Taekwon-Do-matkailusta sekä omista kokemuksistaan sen parissa ja siitä syystä ajattelin, että voisi olla mielenkiintoista käydä aivan tuntemattomassa ympäristössä treeneissä lomailun ohessa. Otinkin yhteyttä sähköpostilla intialaisen seuran 7. Danin mestariin, **Rahim Bernardiin**. Pian sain vastauksen, jossa minut toivotettiin lämpimästi tervetulleeksi treeneihin. Do bok oli siis pakattava mukaan.

Noin viikko Goalle saapumisemme jälkeen otin uudelleen yhteyttä mestariin varmistaakseni treeniaikataulun. Kun treenipäivä koitti, tilasin kyydin ja pakkasin treenikassini. Salin löytäminen osoittautui yllättävän hankalaksi, sillä sinne johtava tie oli tietöiden vuoksi suljettu, ja kuljettajamme jätti meidät lähistölle etsimään do jangia purkutyömaiden ja katukauppiaiden seasta. Kello alkoi olla jo sen verran paljon, että uskoin treenimahdollisuuden menneen. Lopulta ihmismassan seasta ilmestyi do bokeihin pukeutunutta väkeä treenikassit olalla, ja seurasin heitä.

Salilla minut otettiin heti hyvin vastaan: käteltiin ja kumarrettiin. Treeneissä oli vyöarvoja valkoisesta mustaan ja harrastajien ikähaarukka oli 10–30 vuotta. Kymmenen vuotta Goalla asunut isobritannialainen mestari Bernard, hänen vaimonsa Bina sekä heidän kolme poikaansa olivat myös mukana treeneissä. Onneksi opetuskielenä oli englanti, sillä hindi ei olisi minulta taittunut.

Treenit alkoivat noin vartin myöhässä. Aloitimme tarkasti protokollan mukaan: rivit, kumarrukset, Taekwon-Do-vala, periaatteet ja niiden jälkeen lämmittely. Teimme haarahyppyjä, punnerruksia, vatsalihaksia, selkälihaksia sekä useita eri variaatioita todella jämärän mestarin sanellessa tahtia. Pukuni oli aivan märkä jo lämmittelyn jälkeen, mutta muilla ei näyttänyt olevan edes hiki vielä päällä. Seuraavaksi teimme tekniikkaa, ja huomasin heti muiden tekävän osittain eri tyylillä kuin mihin meillä on totuttu. Heidän opetus pohjautuikin suurmestari **Rhee Ki Han** tyyliin.

Tekniikkaosuuden jälkeen murskasimme kotisallitakin tuttuja muovilautoja, mutta heidän tapaansa ilman suojia. Yksi nuorista harrastajista epäonnistui hyppytakapotkumurskauksessa osumalla laudan reunaan ikävän näköisesti. Hän kieri lattialla itkua pidätellen, mutta mestari tuumasi kylmästi: "Stand up! You are not going to die!" Jämrä mutta reilu kuri oli näissä treeneissä suuressa osassa, ja pidin siitä itse kovasti.

Murskausten jälkeen teimme vielä pariharjoituksia pistemaa-leihin, minkä jälkeen vuorossa oli loppuvenyttely, jonka aikana mestari pyysi minua esittelemään itseni.

Ehdin käydä viikon aikana kahteen kertaan näissä aika samantyyppisissä treeneissä ja aion kyllä maailmalla käydä vastakin harjoituksissa. Suosittelen sitä lämpimästi myös muille kiinnostuneille. Paikalliseen seuraan kannattaa olla yhteydessä jo ennen matkaa ja lähteä liikkeelle reippaalla mutta nöyrällä asenteella. On hienoa huomata, miten Taekwon-Do-perhe on yhteinen maailmanlaajuisesti kansallisuuteen, uskontoon, sukupuoleen tai ikään katsomatta.

Ville Piiponniemi, 1. Dan, on Taekwon-Do Akatemian harrastaja ja maajoukkue-edustaja.



Toisenlaista Taekwon-Doa Englannissa

Harjoituksiin kannatta lähteä rohkeasti myös oman kotisalin ulkopuolelle, ja uuden kaupungin tai jopa maan treenikulttuuri avartaa myös omaa osaamista. Lotta Keränen tutustui kotisalin harjoituksista poikkeavaan Taekwon-Doon Englannissa.

TEKSTI JA KUVAT: LOTTA KERÄNEN



Vietän välivuottani työskentelemällä au pairina Lounais-Englannissa kymmenen kuukautta. Muutuin perheeseen, jonka nuorin poika oli harrastanut Taekwon-Doa vuoden verran, joten harrastan lajia samassa seurassa pojan kanssa. Olin siitä hyvin innoissani jo ennen lähtöä, sillä tiesin yhteisen harrastuksen auttavan sopeutumaan paitsi uuteen ympäristöön myös perheeseen.

Hieman ennen lähtöäni selvisi, että tulisin harjoittelemaan Taekwon-Do Association of Great Britain -liitossa, joka kuuluu ITF:n sijaan Taekwon-Do International -kattojärjestykseen ja eroaa jonkin verran ITF Taekwon-Dosta. Uuden kotini lähiympäristössä ei ollut ITF-seuraa, ja T.A.G.B. kuulosti mielenkiintoiselta, joten odotin innolla erilaisia treenejä sekä tietysti myös uusia treenikavereita.

Ennen saapumistani Englantiin otin yhteyttä paikallisen seuran opettajaan **Debbie Hilliin**, 5. Dan, joka toivotti minut lämpimäksi tervetulleeksi treenaamaan hänen seuraansa.

Heti ensimmäisissä harjoituksissa selvisi, ettei laji ole aivan samaa Taekwon-Doa kuin kotona Suomessa. Do bokit ovat monenkirjavia ja erimallisia, sekä esimerkiksi kumarrus on hyvin karatemainen. Liikesarjat ovat yhtä poikkeusta lukuun ottamatta samat, sillä Juchen sijaan seurassa tehdään Ko Dang

-liikesarjaa. Lisäksi perustekniikassa voimantuottoon käytetään aaltoliikkeen sijaan lantion kääntöä, mikä saa tutut liikesarjat näyttämään todella erilaisilta. Treenien alussa ei muodosteta rivejä eikä läpsymaaleista ole kuultukaan.

Lukuisista eroista huolimatta aloin tuntea oloni varsin kodikkaaksi jo ensimmäisissä treeneissä. Minun annettiin jatkaa omalla tyyllilläni eikä tekniikkaa alettu korjaila. Treenikaverit ottivat uuden, brittiläisellä mittapuulla hiljaisen suomalaisen ITF-harrastajan hienosti vastaan. Edes kielimuuria ei ollut vaikea murtaa, sillä treenisanastossa korean kieli toimi hyvin apuna.

Sabum Hillin rohkaisemana osallistuin myös Englannin mestaruuskisoihin. Menestyksestä en ottanut paineita, mutta se oli hyvä mahdollisuus saada uudenlaista kisakokemusta Suomen kilpailuihin verrattuna. Kilpailusäännöissä oli paljon eroja, sillä esimerkiksi liikesarjat suoritettiin yksi kilpailija kerrallaan ja osallistujat pisteytettiin paremmuusjärjestykseen. Ottelussa säännöt olivat pääasiassa samat tutut, mutta yleisesti kontakti oli hieman kovempi kuin SITF:n kilpailuissa.

Harjoittelu on Englannissa sujunut tähän saakka erittäin hyvin. Opetuksen taso on loistava ja treenikaverit mahtavia. Brittiläiseen tapaan small talkia kuulee paljon niin ennen ja jälkeen kuin treenien ajanakin, välillä jopa häiritsevän paljon. Muutaman viikon treenaamisen jälkeen aloin toimia myös apuopettajana junioreiden treeneissä, mikä on ollut erittäin antoisaa ja hyväksi myös englannin kielen taitojeni kehittämisessä. Opin treeneissä jatkuvasti uutta, ja saan paljon arvokasta kokemusta tulevaisuutta varten. On hienoa huomata, miten eri maassa ja jopa eri liiton treeneissä voi tuntea olonsa näin kotoisaksi.

Lotta Keränen, 1. Dan, on Taekwon-Do Akatemian opettaja, joka viettää parhaillaan välivuotta Isossa-Britanniassa.





KYMMENEN VUOTTA LEGENDOJA

Black Eagle Taekwon-Do järjesti Tampereella 7.–8. maaliskuuta jo kymmenennen Legends' Seminarinsa, johon Mestari Thierry Meyour oli juhluvuoden kunniaksi kutsunut yhden sijasta kaksi legendaarista hahmoa: Sabum Stephen Tapilatu sekä Sabum Tomaz Baradan

TEKSTI: SANNA RANTASAARI - KUVAT: MARIA RIKKONEN

Viikonlopun mittainen otteluleiri oli viimeinen **Tomaz Baradan** yksityinen Taekwon-Do-seminaari, joten oli suuri kunnia, että hän valitsi juuri Suomen viimeiseksi isäntämaaksi. Seminaarin osallistujat saivatkin mestareilta viikonlopun täydeltä motivaatiota, inspiraatiota, tehokasta treeniä sekä tietysti Taekwon-Don iloa.

MAAILMANLUOKAN KILPAILJOISTA MAAILMANLUOKAN VALMENTAJIKSI

Molemmat Tampereella vierailleet legendat ovat jättäneet lähtemättömät jälkensä ITF Taekwon-Doon. **Stephen Tapilatu** teki aikoinaan tunnetuksi nopean ja voimakkaan etujalan sivupotkun sekä muutenkin etujalkapainotteisen ottelutyylin. Nykyään voidaan miltei sanoa, ettei ITF-kehään ole mitään asiaa ilman hyvää etujalan sivupotkua. Barada puolestaan muistetaan pelottomasta ja aggressiivisesta ottelutyylistään. Inspiroivinta molempien herrasmiesten tyyleissä on, että niillä voitettiin 80- ja 90-luvuilla, ja heidän oppilaansa menestyvät niillä edelleen nyt 2000-luvulla. Mestareiden mielestä ITF-ottelut ovat nykyään kuitenkin hyvin erilaisia verrattuna heidän omiin kilpailuaikoihinsa.

”Suurin muutos on kenties se, että ottelu muistutti aikanamme enemmän taistelulajia kuin urheilulajia. Nykyään kilpailijat eivät taistele vaan pelaavat keskenään. Kehästä on helppo poistua, jos ei kestä käsillä olevaa tilannetta. Ennen kontakti oli kovempaa ja kehän ulkopuolella käynti harvinaisempaa, sillä otteijit tekivät kaikkensa pysyäksään sisällä kehässä ja mukana kamppailussa, miehet kuvailevat.

Tapilatu ja Barada toteavat, että ottelun välttely saattaisi olla harvinaisempaa, jos kehäruudulta ei näkisi tarkkoja tuomarikohtaisia pistemääriä kuten nykyään. Silloin kilpailijat eivät tietäisi, onko ottelun tulos kiinni yhdestä vai useammasta pisteestä.

ITF Taekwon-Don lisäksi sekä Tapilatu että Barada ovat tehneet merkittävän uran myös muiden kamppailulajien parissa, ja he

ovat nykyään edelleen aktiivisesti mukana taistelulaji- ja kuntolumaailmassa valmentajina. Molempien kalenterit ovat täynnä kansainvälisiä seminaareja ja leirejä, mutta nyt Tampereella järjestetty leiri jäi herrojen viimeiseksi yhteiseksi ITF-leiriksi. Barada siirtyy nimittäin työskentelemään ITF:n uuden projektin, International Competition Coursen (ICC) pariin yhdessä Suurmestari **Bosin** sekä mestari **Van de Mortelin** ja mestari **Jedutinin** kanssa. Ensimmäinen kurssi on määrä järjestää tänä kesänä Alankomaissa, jolloin aiheina tulevat olemaan muun muassa käytännön itsepuolustus, ottelu-, murskaus- ja hyppypotkuharjoitukset sekä fysiikkaharjoittelu ja venyttely.

KILPAKAVERIT

Sivusta seuraajan silmissä Tapilatu ja Barada saattoivat aktiivisuusvuosinaan vaikuttaa toistensa pahimmilta vastustajilta, jotka kilpailivat aina keskenään. Mestareiden omien sanojen mukaan he tulivat kuitenkin hyvin toimeen heti ensitapaamisestaan lähtien.

”Vaikka kilpailimme toisiamme vastaan, olimme vastustajia vain kehässä. Sen ulkopuolella olimme aina ystäviä ja myöhemmin myös perhettä Tomazin ja sisareni Biancan avioliiton myötä”, Tapilatu kertoo.

Herrojen ystävyys näkyi selvästi myös heidän ohjausyhteistyössään seminaarissa: harjoituksia ohjattaessaan he näyttivät aina tietävän täsmälleen, mitä toinen ajatteli ja halusi kultakin harjoitukselta.

Stephen Tapilatu on käynyt Suomessa kolmesti aiemmin 1990-luvulla, ja hänen kaikki vierailunsa ovat suuntautuneet Ouluun. Hän muistaa toisen vierailunsa olleen kesällä, jolloin sää oli poikkeuksellisen lämmin ja päivänvaloa riitti upeat 24 tuntia vuorokaudessa. Baradalle Tampere ja jäinen Näsijärvi olivat jo vanhoja tuttuja, sillä hänen aikaisemmat Suomen visiittinsä olivat Tampereella järjestetyissä Euroopan mestaruuskilpailuissa vuonna 2004 sekä aikaisemmassa Black Eaglen Legends' Seminarissa vuonna 2012. Baradan verratessa edellistä Tampereen seminaa-

”Ennen kontakti oli kovempaa ja kehän ulkopuolella käynti harvinaisempaa, sillä otteijit tekivät kaikkensa pysyäksään sisällä kehässä ja mukana kamppailussa”



riaan tämän vuotiseen hän totesi osallistujien yleisen taitotason nousseen. Molemmat mestarit kehuivat myös seminaarin ilmapäivää sekä osallistujia avoimiksi ja innokkaiksi.

"HARJOITTELE YHTÄ POTKUA TUHAT KERTAA, EI TUHATTA POTKUA YHTÄ KERTAA"

Otteluharjoitukset olivat luonnollisesti koko viikonlopun pääaihe, mutta niiden lisäksi osallistujia hemmoteltiin myös muun muassa liikkuvuus- ja kestävyysharjoituksilla. Seminaari käynnistyi lauantaiamuna 10–12-vuotiaiden harjoituksilla, joissa juniorit pääsivät harjoittamaan perusottelutekniikkaansa keskittyen muun muassa etujalan yop chagiin, käsien asentoon ottelussa sekä lyönti-potkuyhdistelmiin.

Kaikkien yli 13-vuotiaiden osalta seminaari alkoi lauantaina iltapäivällä kehonhallintaa haastavalla liikkuvuuslämmittelyllä, josta edettiin nopeasti sivupotkuharjoituksiin. Näissä harjoituksissa keskityttiin muun muassa nopeaan ja voimakkaaseen potkuun ottamatta askelta takajalalla, pitämään potkujalka ylhäällä hyökkäyksen jatkoa varten sekä kestävästi olkavarteen osuva harjoituskaverin potku hymyillen. Useiden seminaarin harjoitusten yhteydessä Sabum Tapilatu tähdensi useasti, että harjoittelijoiden tulee aina pyrkiä näkemään opettajan pään sisälle. Heidän täytyy ymmärtää, mikä on kunkin harjoituksen ydin ja pääidea eikä vain tehdä toistoja tietämättä, mitä on tarkoitus harjoitella.

Sivupotkun suhteen opettajat olivatkin hyvin tarkkoja yksityis-

kohdista, kuten vartalon ja käsien asennosta potkun aikana sekä potkujalan asennosta potkujen välillä. Koska etujalan sivupotkulla hyökkäämistä harjoitellaan paljon, täytyy kaikkien lisäksi oppia myös puolustautumaan ja hyökkäämään sitä vastaan. Stephen Tapilatu ja Tomaz Barada olivat huomioineet tämän opetussuunnitelmassaan ja seminaaripäivien aikana opittiin molemmilta mestareilta vastahyökkäyksiä sivupotkulle.

Toisena seminaaripäivänä jatkettiin kaikille yli 13-vuotiaille avoimilla harjoituksilla sekä päivän päätteeksi yksillä vain punaisten ja mustien väiden harjoituksilla. Myös sunnuntain päätähtenä oli sivupotku eri muodoissaan, mutta sen lisäksi harjoiteltiin myös

paljon useita erilaisia hyökkäys-vastahyökkäysyhdistelmiä, jotka vaikeutuivat ylempien väiden treeneissä. Harjoitukset päättyivät vauhdikkaaseen muistia, nopeutta ja kestävyyttä haastavaan hyökkäysharjoitukseen.

Sunnuntai-iltapäivällä seminaarin päätti viimeisen harjoituksen jälkeen pi-

dettävä perinteinen kysymys ja vastaus -tuokio, jossa osallistujat saivat mestareilta kattavia vastauksia ottelua ja kilpailamista koskeviin kysymyksiinsä. Mestareiden laajoista vastauksista mieleen jäi erityisesti eräs Baradan ohje.

"Älkää yrittäkö kopioida kenenkään toisen ottelutyyliä, ette ikinä tule voittamaan muita pelaamalla heidän omaa peliään."

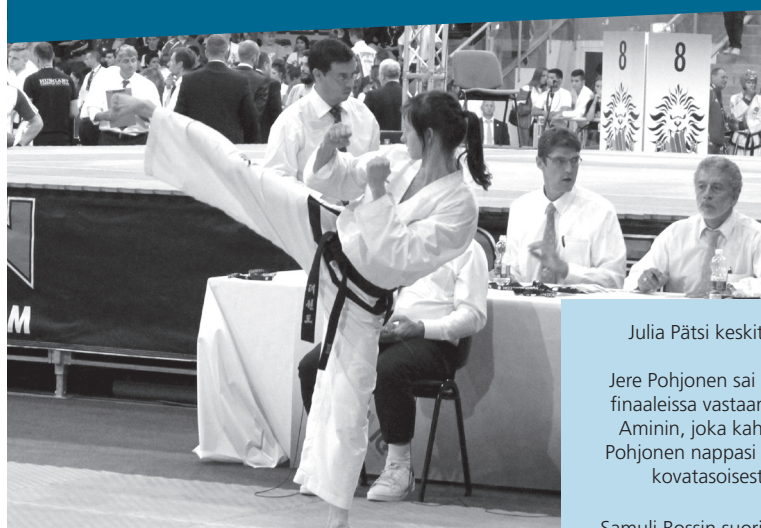
"Älkää yrittäkö kopioida kenenkään toisen ottelutyyliä, ette ikinä tule voittamaan muita pelaamalla heidän omaa peliään."



Kiihkeä kisatunnelma valtasi Jesolon kilpailusalin.

MM-kilpailut

Jesolo, Italia
26.-31. toukokuuta 2015



Julia Pätsi keskittyi potkuihin. (vas. kuva)

Jere Pohjonen sai poikien -68 kiloisten semifinaaleissa vastaansa saksalaisen Rmadan Al Aminin, joka kahmaisi koko sarjan voiton. Pohjonen nappasi kuitenkin hienosti pronssia kovatasoisesta sarjasta. (oik. kuva)

Samuli Rossin suoritukset toivat miehelle MM-hopeaa. (vas. kuva)

Miesten 1. Danin liikesarjat olivat suomalaisten osalta varsin jännittävät, sillä sekä Altti Laitinen että Ville Piipponiemi sijoittuivat sarjassa pronssille. (oik. kuva)





Suomalaiset liikesarjamitalistit yhteiskuvassa: Ville Piipponniemi (vas.), Samuli Rossi ja Altti Laitinen.
(vas. kuva)

Maajoukkueen päävalmentaja Pekka Varis (oik.) seurasi kilpailuja keskittyneesti. Vieressä Jari Hietaniemi.(oik. kuva)

Valmentaja Jari Hietaniemi hurraa Jari Rambergin osumalle miesten alle 57-kiloisten ottelussa.
(vas. kuva)

Tuore MM-hopeamitalisti palkintojenjaon jälkeen.
(oik. kuva)



Kuvat: Juha Pätsi

Suomalaiset kilpailijat avasivat mitalitilinsä heti ensimmäisenä kilpailupäivänä ja kahmivat komeasti neljä mitalia. Muiden kisapäivien aikana nähtiin runsaasti hyviä ja vielä parempia suorituksia myös Suomen maajoukkuelaisten osalta, ja mitalikokoelma täydentyikin vielä yhdellä MM-mitalilla.



Jukka Holmen nappasi komeita pisteitä ottelussa.
(ylin kuva)

Terveiset koti-Suomeen! (vas. kuva)

Antti Rintanen ottelun tiimellyksessä. (oik. kuva)



Tulokset suomalaisten osalta

Hopeaa, miesten -57 kg ottelu

Jari Ramberg

Hopeaa, miesten 2. Dan liikesarjat

Samuli Rossi

Pronssia, miesten 1. Dan liikesarjat

Ville Piipponniemi

Altti Laitinen

Pronssia, poikien -68 kg ottelu

Jere Pohjonen



Zhan Guo Ce

Taistelevat läänitysvaltiot

Taistelevien läänitysvaltioiden aikakautena Kiina oli jakautunut useaan keskenään taistelevaan valtioon. Aikakauden lasketaan alkaneen Zhi-klaanin voitosta 490 eaa. ja kestäneen Qin-klaanin Shi Huangin epäonnistuneeseen murhayritykseen 221 eaa. Zhan Guo Ce tarkoittaa kirjaimellisesti "Taistelevien läänitysvaltioiden strategiat" ja on tunnettu kiinalainen historiateos. Sen tekijästä ei ole varmuutta.

SUOMENNOS: JANNE VUONONVIRTA

On luonnollista, että kaunis nainen vetoaa mieheen.

Jopa vanhemmat pitävät maankiertäjänä häntä, jolla ei ole mitään ja joka näyttää rähjäiseltä. Jos hän on kuitenkin menestyksenkäs elämässään, tulee hänen perheensä kumartamaan hänelle. Sen täytyy olla yhtä helppoa kuin kuuluisa ajokoiria ajaisi takaa rampaa jänistä.

Se joka syyttää muita etiikan häpäisystä, on itse syyllinen etiikan tahraamiseen.

Se on aseistuksen lainaamista vihollisille vuorilla ja ruuan tarjoamista varkaille.

Luovuta puolustaminen alaisellesi ja valloita maailma. Toisin sanoin jopa monarkki voi toteuttaa unelmansa, kun hän kuuntelee toisinaan uskollisen alamaisensa neuvoja.

Riistettyä maata ei voida voittaa takaisin, eivätkä kuolleet sotilaat voi herätä henkiin.

Kenraali kuolee kunnioitettavan kuoleman, mutta hän ei koskaan häpäise kuningastaan.

Jopa vähäisesti haavoittunut sydän kosta.

Se on sama kuin pudottaisi lihaa nälkäisten tiikereiden suostalle polulle.

Ravihevonen ei ole vanhana yhtään parempi kuin taakkaa kantava hevonen.

Jos apina laskeutuu puusta veteen, se ei ole kalaa tai kilpikonaa kummoisempi. Myös ihmisellä on siis niin ansioita kuin puutteita.

Joskus maa häviää lammasteittokulhollisen puuttumisen vuoksi, ja kaksi soturia ansaitsee kiitokset riisikulhollisen ansiosta.

(Eräänä päivänä muinaisessa Kiinassa valtion kuningas järjesti juhlan sotilailleen. Jokaiselle sotilaalle tarjottiin kulhollinen lammasteitto – paitsi yhdelle, sillä keitto loppui kesken. Raivoissaan sotilas loikkasi naapurimaahan ja lietsoi hyökkäyksen siihen valtioon, josta oli juuri lähtenyt. Kuningas joutui pakenemaan henkensä edestä. Tällä kriittisellä hetkellä kaksi nuorta keihäsmiestä seurasi häntä. He selittivät kuninkaalle, että heidän isänsä oli onnistunut pakenemaan nälkäkuolemaa riisikulhollisen ansiosta, jonka kuningas oli antanut hänelle, ja hän pyysi pojiltaan ennen kuolemaansa, että he pelastaisivat kuninkaan henkensä uhalla, kun kuningas olisi vaarassa.)

Nokkela jänis kaivaa kolme koloa paetakseen kuolemaa.

Erinomainen kuningas ei lopeta oikeamielisiä tekoja, ja uskolliset alamaiset kuolevat nälkään.

Uskollisimmasta ja oikeamielisimmästä teosta rangaistaan joskus. (Vaimo, joka oli salaa yhteydessä toiseen mieheen, tarjosi miehelleen myrkytettyä viiniä. Tietäen tämän eräs miehen jalkavaimoista tuli huoneeseen ja kaatui tahallaan rikkoen viinilasin. Mies pieksi häntä harkitsemattomasti hänen käytöksensä vuoksi.)

Maailmaa hallitsevan kuninkaan takana on erinomainen ohjaaja ja maansa tuhoavan kuninkaan takana kelvottomat alamaiset.

Pienikin apu on merkityksellistä epäonnen kohdanneelle ihmiselle.

Tule kanan nokaksi, jos joksikin, älä härän hännäksi.

Kuten ihminen kuolee lopuksi, ei kansa seuraa miestä, jolla ei ole valtaa.



Kuuntelevat ymmärtävät eri tavalla eri ihmisten sanat.

Se ei eroa mitenkään kivenlohkareen tiputtamisesta munakasan päälle.

Hanki ystäviä kaukaisesta maasta ja hyökkää naapurimaahan.

Kuin odottaisi onnellisuutta luotuaan perimmäisen syyn epäonnelle.

Se on sama kuin kostaisi pyytään katastrofia.

Varkaan koira haukkuu pyhää kuningasta.

Ajattelussaan voimakas saa toiset tarttumaan kiireesti hankkeeseen vain kertomalla heille tilanteen ilman kerjäämistä tai tunte-matta itseään noloksi.

Se on kuin ratsastaisi hevosella pohjoiseen mutta sanoisi olevansa menossa etelään Chan-dynastiaan (vastakkaiseen suuntaan). Tämä tarkoittaa, että jos tekee virheellisen päätöksen, päätyy asteittain kauemmas aiotusta päämäärästä. Siksi on tärkeää ottaa käyttöön oikeat menetelmät alusta alkaen.

Se on kuin piirtäisi käärmeen jalat. Se tarkoittaa, että tarpeetonta työtä tulisi välttää.

Taistella enemmän ilman voiton tuomaa tyydytyksen tunnetta on tie itsetuhoon.

Vaikea kutsua vanhempaa tai nuorempaa veljeä. (Tämä tarkoittaa, että heidän kykynsä on niin yhtäläinen, että he matkustavat rinta rinnan.)

Hevosien luurangot ostetaan 500 kultakolikolla. (Maan kuningas yritti ostaa nopeita hevosia suurella summalla mutta tuloksetta. Siihen aikaan eräs mies tarjoutui ostamaan sellaisen hevosien kuninkaalle. Kolmen kuukauden kuluttua hän toi hevosien luu-

rangon, jonka hän oli ostanut 500 kultakolikolla. Hän selitti raivoisalle kuninkaalle, että nopealla hevosella ratsastava mies ilmestyisi itsestään, kun huhu, että kuningas on ostanut hevosien luurangon 500 kultakolikolla, leviäisi. Miehen ennustus kävi toteen vuoden kuluttua. Tämä on yksi keino paikantaa lahjakkaita ihmisiä.)

Jopa iso kala, jota ei voida pyydystää ongella tai verkolla, päätyy maalitauluksi, jos se vahingossa joutuu kuivalle maalle. Tarkoittaen, että ihmisestä tulee voimaton, jos hän lähtee tukikohdastaan.

Ori ei voi juosta jyrkällä tiellä yhtä nopeasti kuin kettu. Tarkoittaen, että ihmisen pitäisi nähdä ansionsa virheidensä lisäksi.

Oppinut kuolee sen hyväksi, joka arvostaa häntä. Nainen koristaa kasvonsa miehelle, joka rakastaa häntä.

Kun kuningas raivostuu, miljoonat kuolevat ja laajat alueet peittyvät verellä.

Vaimo seuraa miestä kauneudellaan, joten hän on kateellinen.

”Tuuli puhalttaa puuskissa, joen vastavirta on kylmä ja voimakas tahto ei koskaan tule takaisin lähdettyään.” Tämän on laatinut Yonin kuningaskunnan Hyungga lähtiessään murhaamaan kuningas Chin Shih Huang Tia päättäväisen harkinnan jälkeen.

Viisas kuningas soluttaa uskotun alaisen vihollismaahan ja suunnittelee politiikkansa tämän informaation mukaan.

Henkilöesittelyssä

Helsingin yliopiston Taekwon-Do-seuran pääopettaja Michael Holler, 6. Dan, on toiminut lajiuransa aikana opettajana useassa seurassa, perustanut oman seuran, työskennellyt liiton tekniikkavastaavana ja kilpaillut maajoukkueessa.

MICHAEL HOLLER



Teksti: Inka Khanji

Kuvat: Michael Hollerin kuva-arkisto

Michael Hollerin ensimmäiset Taekwon-Do-treenit eivät alkaneet aivan suunnitellusti. 15-vuotias yläastelainen nousi Helsingin Pitäjänmäessä väärään bussiin ja ajoi onnellisesti oikean bussipysäkin ohitse. Lopulta hän kuitenkin löysi oikean paikan, Espoon Viherlaakson koulun liikuntasalin.

”Saavuin treenisaliin hirveässä hiessä. Siinä vaiheessa päällimmäisenä mielessä oli ainoastaan ajatus, että pääsin paikalle. Kaikki muu oli bonusta”, Holler muistelee.

Hän kiinnostui Taekwon-Dosta silloisen luokkakaverinsa **Ville Hyppösen** vaikutuksesta. Hyppösen oli aloittanut lajin puoli vuotta ennen Holleria ja puhui koulussa Taekwon-Dosta kovasti. ”Ville tuntui olevan lajista erittäin fiiliksissä, ja siitä syystä minäkin lähdin kurssille”, kertoo Michael Holler 23 vuotta myöhemmin.

Espoon Viherlaakson koululla elokuussa 1992 järjestetyt harjoitukset eivät jääneet miehen viimeisiksi, sillä ensimmäisten treenien jälkeen reitti treenisalille kävi varsin tutuksi. Suurimman osan värikyöajasta hän treenasi kuusi kertaa viikossa eikä ollut poissa treeneistä pois kuin korkeintaan kerran tai kaksi kaudessa.

”Siellä oltiin ja sitten mentiin. Meillä oli tiivis, reilu kymmenen hengen porukka porukka, jolla treenattiin ahkerasti. Tuosta sakista edelleen lajin parissa pyörivät **Teppo Häyrynen, Jani Sand, Kristian Linjamäki** sekä tietysti Ville Hyppönen”, Holler muistelee.

Samalla joukolla miehet treenasivat pitkälle mustalle vyölle saakka, ja Ville Hyppönen, nykyisin 1. Dan, oli Hollerin mukana perustamassa Helsingin yliopiston Taekwon-Do-seuraa.

Kilpaileminen tuli mukaan kuvioihin nopeasti ensimmäisen vyökokeen jälkeen. 1990-luvulla SM-arvo myönnettiin myös junioreiden värikyöille, ja Holler osallistui ensimmäisiin SM-kisoihin ollessaan vihreällä vyöllä, kun edessä olivat vuoden 1993 junioreiden suomenmestaruuskilpailut.

”Siitä alkoi kilpaileminen, sillä aina kun jossain päin Suomea järjestettiin kisat, me keräsimme porukan kasaan ja lähdimme. Tapahtumia oli siihen aikaan riittävän harvakseltaan, mutta tarpeeksi usein, ettei ollut mikään iso juttu lähteä kilpailuihin.”

”Siihen aikaan SM-arvo myönnettiin värikyöille, sillä mustia vöitä ei ollut tarpeeksi. SM-arvo siirrettiin mustille vöille kuitenkin vielä värikyöajanani”, Holler muistelee.

Mustan vyön koe tuli eteen neljän vuoden harrastamisen jälkeen vuonna 1996. Ensimmäiseen dan-kokeeseen Michael Holler osallistui ollessaan armeijasta lomilla. Koe sijoittui palvelusajan alkupuolelle, joten kaksi ylemmällä punaisella vietettyä vuotta

ja edellisvuosien kuudet viikoittaiset treenit takasivat vahvan rutiinin. Siihen luottaen hän kykeni astelemaan mustan vyön kokeeseen, vaikka treenaaminen armeija-aikana olikin varsin epäsäännöllistä.

Henkilökohtaisen loman neuvottelu vyökoepäivää varten oli Hollerin mukaan RUK:sta kova paikka, mutta se onnistui lopulta ja hän osallistui **Fikret Gülerin** vetämään dan-kokeeseen Espoossa Taavinkylän koululla Mankkaalla.

”En muista ensimmäisen Danin kokeesta juuri mitään. Minulla on yksi kuva päässäni missä näkyy Taavinkylän koulun seinä, mutta esimerkiksi siitä, mitä kokeessa tehtiin tai keitä muita siellä oli, minulla ei ole minkäänlaista muistikuvaa”, Holler sanoo.

Sen mies kuitenkin muistaa, että kokeesta hän poistui ensimmäisen asteen mustana vyönä.

”Kilpaileminen ei ole koskaan ollut minulle kilpailemista vain kilpailemisen vuoksi, vaan siihen on aina liittynyt vahva itsensäkehittämisprojekti: olen halunnut tehdä asioita paremmin ja kilpailut ovat tarjonneet siihen sopivat olosuhteet. Kilpailutilanteissa joutuu laittamaan itsensä peliin, ja sitä varten on tehtävä

kovasti töitä.”

Michael Holler liittyi maajoukkueeseen vuonna 2004 voitettuaan kolmannen suomenmestaruutensa. Miehen kisaura kotimaassa on varsin vaikuttava: voitto kaikilla dan-arvoilla kaikissa liikesarjarajoissa.

Maajoukkueura kesti neljä vuotta ja huipentui viimeiseen, varsin ehjään kisakauteen, jonka aikana hän osallistui SM-kilpailujen lisäksi Viking Cupiin, Euro Cupiin sekä Euroopan mestaruuskilpailuihin, joista Holler palasi kotiin kaulassaan pronssinen

liikesarjamitali. Vaikka voittoa ei tullut, oli hän varsin tyytyväinen suoritukseensa.

”Ainoa kenelle taisin sillä kaudella hävitä, oli **Jaroslav Suska** EM-kisojen semifinaaleissa, joten se menköön”, Holler sanoo.

Viimeiset kilpailut, joihin hän osallistui Suomen maajoukkueen edustajana, olivat Puolan EM-kilpailut vuonna 2008.

”En päättänyt, että nyt lopetan, vaan jäin miettimään mitä minun pitäisi tehdä, että tekeminen muuttuisi siitä tilanteesta mihinkään. Huomasin, että minulla on suurempi nälkä tehdä muita asioita lajillisesti kuin hinkata vain samoja liikesarjoja. Kysäpöytä ei koskaan olisi tullut enää lisää sarjoja, ja oli selvää, että se määrä työtä ja hinkkausta, jota Suskaa tai jotakuta hänen haastajaansa vastaan olisi pitänyt tehdä, oli niin suuri, että halusin laittaa sen lajiin laajemmalti. Koskaan ei ole tuntunut siltä, että olisin jäänyt jostain paitsi, sillä en kokenut, että voittaminen olisi antanut minulle jotain enemmän. En ole koskaan löytänyt itsestäni sitä samaa voittamisen halua, jota näkee meidän maailmanmestareilla”, Holler sanoo.

Seuraavien EM-kilpailujen sijaan Michael Holler osallistui viidennen Danin vyökokeeseen.

”En muista ensimmäisen Danin kokeesta juuri mitään. Minulla on yksi kuva päässäni missä näkyy Taavinkylän koulun seinä, mutta esimerkiksi siitä, mitä kokeessa tehtiin tai keitä muita siellä oli, minulla ei ole minkäänlaista muistikuvaa”

Michael Holler perusti oman seuran, Helsingin yliopiston Taekwon-Don, vuonna 2000 ollessaan kolmannen asteen musta vyö. Kimmo seuran perustamiseen lähti ensimmäiseltä **Choi Hong Hin** seminaarilta, johon hän osallistui.

”Kuulin juttuja, että ihmiset olivat käyneet kenraali Choin seminaareilla, ja sieltä tuli hirveästi uutta lajitietämystä. Tieto kasvoi Suomessa kovalla vauhdilla, mutta se kuulosti osaksi rikkinäiseltä puhelimelta, joten halusin itse lähteä kuuntelemaan, mitä maailmalla puhutaan.”

Ennen ensimmäistä Choin seminaaria Holler aloitti matematiikan ja tietojenkäsittelytieteiden opiskelut Helsingin yliopistossa ja tutustui sitä kautta yliopistoliikunnan toimintaan. Tuohon aikaan hän toimi Espoon seuran vastuuhajaajana ja oli kiinnostunut viemään asioita eteenpäin mutta koki, että uuden laivan rakentaminen tuntui mielenkiintoisemmalta kuin vanhan kääntäminen. Siitä heräsi ajatus oman seuran perustamisesta.

”Osallistuin ensimmäiselle Choi Hong Hin seminaarille kesällä 2000 ja opin siellä merkittävästi siitä, mistä lajissa oikeastaan on kysymys. Ymmärsin myös oman seuran juuren ja sen, mitä se mahdollisesti voisi antaa. Käytännössä päätin siellä mintunvihreässä liikuntasalissa Itävallan pääkaupungissa Wienissä, että perustan oman seuran.”

Kaksi kuukautta myöhemmin, syyskuun 2000 alussa Helsingin yliopiston Taekwon-Do-seuran ensimmäinen alkeiskurssi alkoi yliopistoliikunnan silloisessa tatalisissa Helsinginkadulla 30 innokkaan oppilaan voimin. Oman seuran perustamisen aikoihin Holler toimi yhä vetäjänä Espoon seurassa.

”Pääopettajan tehtävät oli helppo antaa eteenpäin, koska se homma ei ollut koskaan yksin minun, vaan pyöritimme sitä porukalla. Jani (Sand)

oli ensimmäinen vastuupettaja, sen jälkeen minä ja Kristian (Linjamäki) taisi jatkaa siitä minun jälkeeni”, Michael Holler muistelee.

Holler veti ensimmäisen kauden ajan treenejä kahdessa seurassa, mutta toisen kauden alkaessa Espoon seuran treenit jäivät, kun oma seura vei yhä enemmän aikaa.

Vuosien aikana Michael Holler on toiminut pääopettajana kahdessa seurassa, opettanut lukuisilla leireillä, osallistunut 11 IIC:lle ja Choi Hong Hin seminaarille, kilpaillut maajoukkueessa ja toiminut liiton tekniikkavastaavana. Tällä hetkellä Holler keskittyy oman treenaamisen lisäksi Helsingin yliopiston seuran opetuksen kehittämiseen.

Holler suoritti 6. Danin mustan vyön syksyllä 2014 Wienissä Itävallassa järjestetyllä kansainvälisellä opettajaseminaarilla. Koe-tilanne oli hänen mukaansa tuttu, sillä niin sali, kaupunki kuin jopa hotellikin olivat tuttuja aikaisemmilta seminaarimatkoilta.

”Tuttua kokeessa olivat paikkojen lisäksi graduoiijat, joista osa oli mukana edellisessä kokeessa, ja olen muutenkin nähnyt heitä IIC:llä. Tunnelma oli tavallaan tuttu, sillä taas oltiin tekemässä niitä saman tyyppisiä asioita. Kyseessä oli kuitenkin kuudes mustan vyön koe, joten se ei ollut enää niin uusi juttu.”

Vaikka kuudes dan-arvo on toistaiseksi Suomen toiseksi korkein arvo, pitää Holler tärkeänä muistuttaa aika ajoin itselleen,

mitä 6. Dan tarkoittaa kansainvälisesti.

”Käyn seminaareilla ennen kaikkea sen vuoksi, että niissä näkee sen oman paikkansa maailmassa. Vaikka meillä on korkeita vyö-arvoja Suomessa, niin hyvin harvoin pääsee leireillä sellaiseen tilanteeseen, että on kolmannessa rivissä. Se on kivaa vaihtelua ja yksistään jo se saa osallistumaan seminaareille.”

Holler osallistuu kansainvälisille opettajaseminaareille myös nähdäkseen henkilöitä, joilla on Taekwon-Do-kokemusta kaksi kertaa häntä enemmän ja jotka ovat muokanneet lajista omanlaisensa elämäntavan. Kun Holler alkoi käydä kansainvälisillä opettajaseminaareilla, taitotieto Suomessa oli sillä tasolla, että opittavaa riitti. Vuosien myötä tekniikoiden yksityiskohdat ovat kuitenkin yhä vähemmän ja vähemmän se syy, miksi hän IIC:lle osallistuu.

”Eniten kursseilla kiinnostaa soveltaminen sekä ajatus sen takana. IIC:llä käydyt keskustelut ovat kiintoisampia kuin se lopputulos, sillä eniten minua kiinnostaa, miksi kukaan eniten on mitään mieltä.”

Michael Holler on harrastanut Taekwon-Doa 23 vuotta, ja noihin vuosiin mahtuu lukuisia unohtumattomia hetkiä: upeita leirikokemuksia, mahtavia reissuja ja tiukkoja kisahetkiä. Vuonna 2005 Vammalassa järjestettyjen SM-kisojen 4.–6. Danin liikesarjafinaali on kuitenkin jäänyt Hollerin mieleen yhtenä koko

kisauran huippuhetkestä. Kovatasoinen finaali pitkittyi, kun Holler kilpaili treenikaverinsa Jani Sandin kanssa kultamitalista niin tasaisesti, että tuomarit arpoivat finaalissa jopa kolme lisäkierrosta, ennen kuin voitaja selvisi.

”Finaali alkoi vapaavalintaisella

liikesarjalla, jona tein muistaakseni Yong-Gaen ja Jani Ul-Jin, minkä jälkeen tuomarit arpoivat Moon-Moon. Se meni tasan, joten seuraavana oli luvassa lisäkierros. Sen aikana teimme Juchen, ja toisella lisäkierroksella liikesarjaksi arvottiin Po-Eun ja kolmannessa Yoo-Sin, jossa Jani jätti yhden liikkeen välistä.”

”Siinä tilanteessa kilpaileminen unohtui täysin, sillä keskityin vain siihen tunteeseen, kun pääsimme paukuttamaan Janin kanssa liikesarjoja aivan täysillä. Ollaan Janin kanssa tehty niin paljon liikesarjoja yhdessä, että voittajan löytäminen oli siitä syystä varmasti vaikeaa. Olimmehan treenanneet yhdessä 15 vuotta.”

Tärkeintä Taekwon-Dossa Hollerille ovatkin juuri ihmiset. Espoon seurassa opettajana pitkään toimineella Jukka Nymanilla sekä hänen apuopettajillaan **Mika Vuolteella** ja **Heikki Huuh-tasella** oli suuri merkitys Michael Hollerin kehittymiseen. Myös ensimmäiset itsekasvatetut mustat vyöt, **Jukka Rajala** ja **Sanna Sotka-Rantala**, ovat olleet Hollerille erityisen tärkeitä.

”Minulle jotenkin on ollut aina hirveän tärkeää se, kenen kanssa näitä hommia tehdään. Espoon seuran kööri omalta osaltaan on ollut suuressa roolissa. Samoin se meininki, mikä meidän seurassa on saatu kasaan. Kansallisella tasolla on monta tosi hyvää ystävää, joiden kanssa on kiva olla reissussa. Porukka on kyllä iso osa sitä, miksi näitä hommia jaksaa tehdä ja miksi on tullut oltua lajin parissa niin pitkään.”

**“En ole koskaan löytänyt
itsestäni sitä samaa voittami-
sen halua, jota näkee meidän
maailmanmestareilla”**

Syyskuu 1992
Aloitti Taekwon-Don

Syyskuu 1996
1. Dan

Toukokuu 1998
Espoon TKD seuran
pääohjaajaksi

1999
Suomen mestari,
liikesarjat 1. Dan

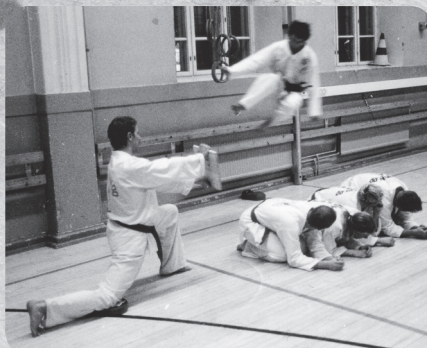
Helmikuu 1999
2. Dan

Kesä 2000
Choi Hong Hin
seminaari Wienissä

Elokuu 2000
Oman seuran
perustaminen

Helmikuu 2001
Suomen mestari,
liikesarjat 2. Dan

Syyskuu 2001
3. Dan



2002
Juniorimaajoukkueen
apulaisvalmentaja

Maaliskuu 2004
Suomen mestari,
liikesarjat 3. Dan

Lokakuu 2004
4. Dan



Helmikuu 2005
Suomen mestari,
liikesarjat 4.-6. Dan

Heinäkuu 2005
MM-hopeaa
joukkue murskauksesta
Dortmundissa

Lokakuu 2005
Ensimmäiset itsekasvatetut
mustat vyöt: Sanna Sotka-
Rantala ja Jukka Rajala

Toukokuu 2008
EM-pronssi liikesarjat
4.-6. Dan

Toukokuu 2009
5. Dan

Syyskuu 2014
6. Dan



TAMPEREEN TAEKWON-

Teksti ja kuvat: Pauliina Hietaniemi

Tampereen Taekwon-Do seurassa juniorityöllä on kamppailulajiseuraksi jo pitkä historia. Yli 15 vuoden pitkäjänteinen työ on kantanut hedelmää, ja nykyisin seuraan tulee niin paljon junioriharrastajia kuin vain voidaan ottaa sisään.



JUNIORITOIMINNAN ALKU

Tampereen Taekwon-Do seurassa junioritoiminta alkoi 2000-luvun vaihteessa. Siihen mennessä seuran alle 18-vuotiaat harrastajat olivat harjoitelleet yhdessä seuran muiden jäsenten kanssa.

Ensimmäistä ryhmää seurassa ohjasi **Saija Aalto**, joka veti seuran junioritoimintaa ensimmäiset kolme vuotta. Aallon opissa apuvetäjänä harjoittelin myös minä, ja sen myötä luonnollinen jatkumo olikin, että jatkoin junioriryhmän vetämistä Aallon jälkeen.

Apuvetäjänä toimiminen on ollut ja on yhä luonnollisin tapa kehittää seuralle uusia, aktiivisia ja osaavia junioriohjaajia. Saijan ja minun jälkeen seuran juniorityötä ovat vetäneet ja kehittäneet **Henna Aarnio** ja **Tiia Kiviranta**.

SINETTIPROJEKTI

Vuonna 2012 Aarnio ja Kiviranta käynnistivät Tampereen seurassa Valo ry:n Sinettiseura-projektin, joka kesti kaksi vuotta, ja sen päätteeksi seura auditoitiin Sinettiseuraksi. Valon Sinettiseura-status on kansallinen takuu laadukkaasta juniorityöstä, ja sen laatua seurataan esimerkiksi kahden vuoden välein suoritettavalla ulkopuolisen tahon tekemällä auditoinnilla.

Sinettiseura-järjestelmä vaatii muun muassa aktiivista yhteydenpitoa vanhempien ja seuran välillä. Vanhempainiltoja järjestetään kahdesti vuodessa, mutta vanhempia istuu myös seuran hallituksessa.

JUNIORIOHJAAJAKOULUTUS KANNATTAA

Tampereen Taekwon-Do seurassa uskotaan vahvasti kouluttautumisen voimaan. Seuran linjana on, että seura kannustaa ja tukee ohjaajien koulutuksiin osallistumista. Tampereen seuran kaikki junioriohjaajat ovatkin käyneet vähintään I-tason junioriohjaajakoulutuksen.

Uudet junioriohjaajat koulutetaan ensimmäisen tilaisuuden tarjoutuessa. Suuren seuran etuna on myös harrastajien oma ammatillinen koulutus, minkä myötä seuraan on saatu paljon tietotaitoa lasten ja nuorten kanssa toimimisesta.

LASTEN ALKEISKURSSIT TUPATEN TÄYNNÄ

Sinettiseura-statusesta huolimatta tärkein mittari laadukkaasta työstä ovat aina täydet juniorialkeiskurssit.

Kamppailulajit ovat nostaneet suosiotaan 2000-luvun alusta saakka lasten harrastuksena. Vuosien ajan tämä on näkynyt myös Tampereen seurassa, jossa on kärsitty positiivisesta on-

WADO SEURASSA

gelmasta: lasten alkeiskurssille on enemmän tulijoita kuin seura pystyy ottamaan vastaan.

Seura ei juuri edes mainosta lasten Sporttikortti-järjestelmän vuoksi. Tampereella koko kaupungissa syksyisin ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille jaetaan Sporttikortti, jonka avulla koululaiset pääsevät tutustumaan ilmaiseksi uusiin harrastuksiin niissä seuroissa, jotka ovat ilmoittautuneet kampanjaan mukaan. Esimerkiksi vuoden 2014 elo-syyskuussa harjoituksissa kävi tutustumassa noin 50 lasta, joista 35 pääsi mukaan alkeiskurssille.

JUNIORITOIMINNAN MONIPUOLISUUS

Muun seuratyön lisäksi junioritoimintaa on seuran kautta järjestetty myös muissa yhteyksissä. Yksi lasten alkeiskurssi käynnistyi kansalaisopistolla heiltä tulleen pyynnön kautta. Tampereella on myös kokeiltu koulussa iltapäiväkerhotoimintaa Taekwon-Dokerhon muodossa.

Kesäisin ja joulun alla junioreilla on seurassa omat tapahtumansa kauden päättäjien ja pikkujoulujen merkeissä. Opettajat pyrkivät muistamaan aktiivisia ja kunnostautuneita harrastajia, mutta ennen kaikkea tärkeintä on yhdessäolo ja yhteinen vapaa-

ajanvietto. Monelle harrastajalle onkin Taekwon-Dosta syntynyt jo oma kaveriporukkinsa, jonka kanssa pidetään yhteyttä myös harjoitusten ulkopuolella.

TULEVAISUUS

Kehittymissuunnitelmia tulevaisuuden suhteen on seurassa tehty vuosittain. Junioritoiminnan kehittämisessä on kolme kohtaa: nykyisen toiminnan parantaminen, nykyisten ryhmien lisääminen ja uusien ryhmien perustaminen.

Tällä hetkellä seura keskittyy pääsääntöisesti toiminnan laadun parantamiseen luomalla ohjaajille ja apuohjaajille ohjeita ja standardeja. Toiminnan laajentamista koskevat suunnitelmat ovat jäissä harjoitusvuorojen puutteen vuoksi. Luonnollisesti haasteelle on monia ratkaisumalleja, kuten satelliittiseurat keskustan muissa liikuntatiloissa tai omien tilojen vuokraaminen. Tällainen askel vaatii kuitenkin taas yhden äärimmäisen aktiivisen harrastajan, joka on valmis sitoutumaan projektin vetämiseen.

Nykyisten ryhmien lisäämisen lisäksi seurassa on suunniteltu myös uuden 3-6 vuotiaiden ryhmän perustamista Kids-ohjelman pohjalta.

EMILIA ROMPPAINEN

Ikä: 15

Aloitin Taekwon-Don: 11-vuotiaana

Mikä on kivointa Taekwon-Dossa:

Lajin monipuolisuus ja kaverit

Tulevaisuuden suunnitelmasi

Taekwon-Dossa: Opettaa Taekwon-Doa muille sekä tulla maailmanmestariksi.



DENIS VANGONEN

Vyöarvo: 5. Gup

Ikä: 12 vuotta

Aloitin Taekwon-Don: 8-vuotiaana

Mikä on kivointa Taekwon-Dossa:

Itsepuolustus ja otteleminen

Tulevaisuuden suunnitelmasi Taek-

won-Dossa: Haluaisin saada mustan vyön ja kilpailla ihan ulkomailla saakka



HELENA KOSKINEN

Vyöarvo: 5. Gup

Ikä: 14 vuotta

Aloitin Taekwon-Don: 11-vuotiaana

Mikä on kivointa Taekwon-Dossa:

Taekwon-Dossa oppii paljon uusia juttuja ja saa paremman fyysisen kunnon.

Tulevaisuuden suunnitelmasi Taek-

won-Dossa: Tavoitteena on musta vyö, sekä kilpailla huipulla. Olisi kiva myös opettaa muille Taekwon-Doa.



LUKA TIKKANEN

Vyöarvo: 7. Gup

Ikä: 9 vuotta

Aloitin Taekwon-Don: 7-vuotiaana

Mikä on kivointa Taekwon-Dossa: Otte-
luharjoitukset ja rivatekniikka.

Tulevaisuuden suunnitelmasi

Taekwon-Dossa: Kilpailla ehkä jopa
maajoukkueessa.



AKTIIVILIIKKUKUJAN TARPEET



Tavoitteellisen liikkujan kehityksen kulmakivet ovat harjoittelu, lepo ja ravinto. Hyvällä ravitsemuksella voidaan tukea muun muassa yksittäisessä harjoituksessa jaksamista, seuraavaan treeniin palautumista, terveenä pysymistä (mikä tarkoittaa enemmän treeniä ja kehitystä) ja fyysisten ominaisuuksien kehittymistä.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta laatii säännöllisesti kansalliset väestötason ravitsemussuositukset, jotka sopivat hyvin pohjaksi kohtuullisesti liikkujille, ja ravitsemussuositusten mukainen lautasmalli lieneekin monille tuttu. Lautasmalli ei kuitenkaan välttämättä palvele parhaiten aktiiviliikkujaa, jonka energian ja ravintoaineiden tarve on suuri. Aktiivinen Taekwon-Do-treenaaja voi hyödyntää niin sanottua urheilijan lautasmallia, jonka löydät verkosta Terve Urheilija -ohjelman sivustolta osoitteesta www.terveurheilija.fi.

Koska artikkelin tila on rajallinen, tyydyn jännittäviä juonenkäänteitä sisältävän liikuntaravitsemusromaanin sijaan listamaan tiiviisti muutaman vinkin.

ISMON RAVITSEMUSVINKIT TAEKWON-DOSSA KEHITTYMISEN TUEKSI

1. Huolehdi riittävästä energiansaannista, mikäli tavoitteesi ei ole laihduttaa. Syö vähintään kulutusta vastaava määrä, mieluummin hiukan enemmän. Syömällä kyllin usein energiansaanti pysyy tavallisesti riittävänä, eikä kerralla tule syötyä liikaa. Aamiainen, kaksi lämmintä ateriaa ja 2–3 välipalaa on monelle sopiva kokonaisuus.

2. Syö riittävästi hiilihydraatteja hyvistä lähteistä. Taekwon-Doa treenataan tyyppisesti korkealla sykkeellä, jolloin energiaksi käytetään lihasten ja maksan korkeaoctaanista polttoainetta glykogeenia. Ilman riittävää hiilihydraattien saantia glykogeenivarastot ovat vajaat tai tyhjät ja meno hyytyy. Suosi täysjyväviljatuotteita, marjoja ja hedelmiä sekä käytä runsaasti lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita vain kohtuudella.

3. Syö jotain heti treenin jälkeen, kuitenkin viimeistään tunnin kuluttua treenistä. Jos et ehdi ajoissa kotiin tai kunnollinen ateria ei maita, nauti kevyt, palauttava ateria. Koska harjoituksessa on kulutettu edellisessä kohdassa mainittuja glykogeenivarastoja, tulee ne täyttää seuraavaa harjoitusta varten. Tämä onnistuu hiilihydraattien avulla, ja tehokkainta tuo varastojen täyttäminen on pian harjoitusten jälkeen. Palautumisaterian olisi hyvä sisältää myös proteiinia. Palautumisjuomat ovat käteviä, mutta myös vaikkapa täysjyväleipä täytteineen tai rahka ja hedelmä ovat hyviä ratkaisuja.

4. Juo riittävästi vettä, mutta älä hulluttele. Etenkin kuumissa olosuhteissa niin sanottu aktiivinen juominen treenipäivän aikana ehkäisee harjoitusten aikaista nestehukkaa. Terve ihminen voi kyllä juoda jopa 5–10 litraa vettä päivässä, jos se tapahtuu pitkän päivän. Näin suurista määristä ei kuitenkaan ole hyötyä, jollei sellaiseksi sitten katsota jatkuvan vessassa ravaamisen myötä tulevaa liikuntaa.

5. Nauti riittävästi rasvahappoja hyvistä lähteistä, mutta älä läträä rasvoilla liikaa. Etenkin rasvaisesta kalasta, kasviöljyistä, pähkinöistä ja siemenistä saa muun muassa terveyttä ylläpitäviä välttämättömiä rasvahappoja. Rasvattomuuden ajat ovat takanapäin, mutta varo, ettei hiilihydraattien osuus ruokavaliossa putoa liian piekeksi rasvojen edestä.

6. Älä kiellä itseltäsi mitään ruoka-ainetta täysin. Järkevän joustavalla suhtautumisella syömiseen mieli pysyy virkeänä, ja välttät ylivoimaiset syömishimot. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että jokainen vastaan tuleva herkku pitäisi syödä. Mieti, haluatko herkkua oikeasti, ja jätä ottamatta, mikäli hetki ei tunnu otolliselta.

Ismo Mäkinen, 4. Dan, on terveystieteiden kandidaatti pääaineenaan ravitsemustiede sekä kasvatustieteen maisteri. Palautetta ja ideoita liikuntaravitsemusartikkeleista voit lähettää toimitukselle.



Jukan tekniikkapaja: **ANKŌ ITOSU**

Teksti: Jukka Ahola
Kuvat: Tanja Harmaala

Kirjassa Taekwon-Do – The Art of Self-Defence lajimme perustaja **Choi Hong Hi** kertoo opiskelleensa nuoruusvuosinaan karatea Kiotossa. Taekwon-Don liikesarjoissa onkin paljon vaikutteita karaten ja erityisesti shotokan-tyylin liikesarjoista. Shotokan karaten perustajana pidetään yleisesti okinawalaista **Gichin Funakoshia**, mutta hänen opettajansa Ankō Itosu vaikutti merkittävästi shotokan-tyylin liikesarjojen kehittämiseen. Hän yksinkertaisti vaikeita ja pitkiä liikesarjoja, jotta oppilaiden olisi helpompi omaksua niitä. Monissa liikesarjoissa on useita kohtia, jotka löytyvät lähes identtisesti myös Taekwon-Don liikesarjoista.

Ankō Itosu kirjoitti Japanin opetus- ja puolustusministeriölle kuuluisan kirjeen, jossa hän listasi kymmenen sääntöään. Tiivistettynä ja hieman muokattuna noita ajatuksia voisi soveltaa myös Taekwon-Doon.

Ankō Itosun säännöt

1. Harjoittelu ei ole vain itseä varten, sillä sen avulla voi puolustaa perhettä ja opettajaa. Harjoittelua ei ole tarkoitettu yhtä vastustajaa vastaan, vaan se on keino välttää taistelua.
2. Harjoittelemisen tarkoitus on saada lihaksista sekä luista kivenkovia ja käyttää käsiä sekä jalkoja kuten keihäitä.
3. Lajin harjoittelussa ei voi oppia nopeasti. Ne, jotka harrastavat kärsivällisesti ja ahkerasti, oppivat ymmärtämään lajia.
4. Jalkojen ja käsien harjoittaminen on tärkeää. Harjoittele jokaisella raajalla yli sata kertaa päivässä.
5. Kun harjoittelet asentoja, pidä selkä suorassa, jännitä jalat ja pudota energiasi alavatsaan.
6. Harjoittele jokaista tekniikkaa toistuvasti. Opettele perusteet hyvin, päätä lisäksi milloin ja millä tavalla sovellet tekniikoita.
7. Sinun tulee päättää, onko lajin harjoittelu omaa terveyttäsi vai muiden auttamista varten.
8. Kuvittele harjoitellessasi olevasi sotatantoreella. Kun harjoittelet sillä intensiteetillä ja hengellä, olet jo luonnostaan valmistautunut tilanteisiin.
9. Älä harjoittele liikaa, sillä se vahingoittaa ruumista. Harjoittele siis viisaasti.
10. Lajin harjoittelu auttaa lihasten ja luiden kehityksessä. Jos lajia harjoiteltaisiin koulussa, siitä olisi hyötyä kansalle.

Monet Ankō Itosun ajatuksista ovat hyvin samankaltaisia kuin mitä on dokumentoitu voiman teoriaan ja moraaliseen kulttuuriin Taekwon-Dossa. Hänen filosofiaansa oli myös ajatus, että itsepuolustuksessa ei tarvitse väistää tai välttää vastustajan kontaktia, sillä harrastajien tulisi pystyä torjumaan kovimmatkin hyökkäykset.

Kuvateksti: Kuvasarjan sovellus löytyy Ankō Itosun kehittämästä Tekki Shodan-liikesarjasta ja Taekwon-Don Yoo-Sin-liikesarjasta. Taekwon-Dossa istuma-asennon (annun sogi) hartiat ovat aina kohtisuoraan, vaikka vastustaja tulee etuviistosta ja torjunta on etuviistoon. Karaten versiossa hartiat ovat lantioon nähden vinossa kohti vastustajaa. Doro chagi -potkun ensisijainen tarkoitus on torjua ja ohjata jalkapohjalla kohde ylöspäin. Sen takia jalkapohjan pitäisi olla selkeästi hartialinjasta eteenpäin, jottei jalkapohja osuisi maassa seisovan tukijalan polvitaiteeseen.



Tekniikkaleiri Torniossa

Taekwon-Do Tornio järjesti kansallisen tekniikkaleirin Torniossa 18.–19.4.2015 Peräpohjolan opistolla.

Teksti ja kuva Tanja Kangasniemi

Huhtikuussa Torniossa järjestetyille kansalliselle tekniikkaseminaarille oli kutsuttu opettajiksi mestari **Thierry Meyour**, 7. Dan, ja **Viktor Rikkonen**, 4. Dan. Tampereelta saapuneiden opettajien lisäksi Pohjois-Suomen tekniikkaseminaarille matkusti harrastajia ympäri Suomen, ja leirille osallistui kaikkiaan yli 70 harrastajaa. Seminaarilla oli edustettuna niin pohjoisen kuin etelänkin seuroja, ja esimerkiksi Tampereelta oli lähdetty matkaan seikkailumielellä kahden autolastillisen voimin. Helsinkiläiset taas suhahtivat lentokoneella Tornioon.

Matka ei ollut turha, sillä Arctic Taekwon-Don **Jouni Heikkisen**, 4. Dan, mukaan tekniikkaleiri oli kuin Suomen oma pieni IIC.

”Tekniikkaosuuksien opetus oli todella vakuuttavaa ja hyvää. Lisää kansainvälisen opettajaseminaarin tunnelmaa toi opetuskielenä käytetty englanti. Suurin osa opetuksesta tulkattiin suomeksi, mutta väläyttipä mestari välillä osallistujille myös yllättävän hyvää suomen kielen taitoaankin”, Heikkinen sanoo.

Myös Tampereelta leirille matkannut **Aleksi Sarkkinen**, 3. Dan, oli tyytyväinen leirin antiin.

”Tietoa tuli paljon, ja vaikka suurin osa oli ainakin itselleni tut-



tua tai unohtunutta, suosittelen myös ylemmille vöille tekniikkaleirejä jo pelkästään päivityksen vuoksi. Omille asioille tulee helposti sokeaksi ja vanhan muistaminen on yhtä tärkeää kuin uusien juttujen oppiminen. Siinä mielessä leiri palveli itseäni todella hyvin”, Sarkkinen sanoo.

Leirin kattavien tekniikkaosuuksien aikana ehdittiin käydä läpi tekniikoiden viimeisimmät päivitykset huolella aina Chon-Jista Moon-Moohon. Tekniikkaseminaarin tarkoituksena oli koota seurojen treenien ohjaajat ja opettajat yhteen ja saada yhteneväistä linjaa tekniikoiden opettamiselle. Seminaarilla keskusteltiinkin treenien lomassa paljon, ja leiri antoi opetusta yksilötasolla kaikille vyöarvoille ja myös vinkkejä seurojen opettajille.

”Leirillä oli lämmin ja inspiroiva tunnelma. Yleisfiliksenä uutta oppia tuli rutkasti niin maajoukkuejermuille kuin vasta-alkajillekin”, Heikkinen summaa.

EM-KILPAILUT 2016 LÄHESTYVÄT

– *olethan valmis?*

Suomi haki ja sai järjestettäväkseen vuoden 2016 EM-kilpailut, jotka pidetään Tampereella Hakametsän jäähallissa. Projektin hyvässä käynnissä, sillä muun muassa tukihakemukset Tampereen kaupungille ja opetus- ja kulttuuriministeriöön etenevät, majoitus- ja ruokailutoimittaja on valittu ja keskustelut Ylen kanssa vähintään yhden kilpailupäivän televisioinnista on aloitettu.

Itse kisat eivät kuitenkaan järjesty ilman isoa joukkoa talkoolaisia! Kilpailuviikolle 25.4.–1.5.2016 tarvitaan runsaasti talkoolaisia erilaisiin tehtäviin. Syksyllä 2015 avataan virallinen talkoolaisten haku erilaisine toimenkuvineen. Seuraa siis tiedotusta sekä liiton verkkosivuilla että Facebookissa ja varaa päivät jo kalenteriisi. Voiko olla parempaa tapaa juhlistaa vappua ensi vuonna kuin osallistua EM-kilpailujen järjestämiseen? Tervetuloa mukaan!

www.tkdeuros2016.fi



EUROPEAN
TAEKWON-DO
CHAMPIONSHIPS
TAMPERE 2016

Vähemmän hifistelyä, enemmän venyttelyä

Teksti: Karim Khanji

Kuvat: Inka Khanji

Taekwon-Do vaatii korkeiden potkujen vuoksi niveliltä poikkeuksellista liikkuvuutta, ja hyvä liikkuvuus yhdistettynä hyvään lihasvoimaan auttaa potkujen oikeanlaisessa suorittamisessa. Joillekin on siunaantunut toivotut geenit, ja liikkuvuus on aina ollut hyvää, toisten taas pitää tehdä hyvän liikkuvuuden eteen enemmän töitä. Kesä on hyvä aika hankkia niveliin lisää liikkuvuutta, ja sitä voi treenata melkein missä ja milloin vain.

Paras keino lisätä liikkuvuutta ja lihasten venyvyyttä on venyttellä päivittäin. Kerran päivässä on jo hyvä tahti. Onko tavoitteenasi saada spagaatti syyskauden alkuun mennessä? Siihen on yksinkertainen ratkaisu: venyttele monta kertaa päivässä. Mitä useammin venyttelet, sen parempia tuloksia saat. Saavutitko jo spagaatin? Jatka silti päivittäistä venyttelyä, sillä liikkuvuus palaa nopeasti lähtötasolle jos venyttely lopetetaan. Päivittäinen lyhyt venyttely lisää liikkuvuutta enemmän kuin kerran viikossa toteutettu monen tunnin venyttely.

Venyttely ei ole salatiedettä. Sitä voisi verrata lihaskuntoharjoitteluun: isot tulokset vaativat säännöllistä, päämäärätietoista työtä. Paras keino etenkin harjoittelun pohjaksi on pysytellä perusmenetelmissä ja toteuttaa niitä säännöllisesti.

Muutama varoituksen sana: venyttely ei saa sattua ja sen pitää kohdistua oikeaan paikkaan. Esimerkiksi reiden takaosaa venyteltäessä venytys ei saisi tuntua liikaa selässä. Näin vältetään loukkaantumisia ja venyttelystä tulee todennäköisemmin osa päivittäisiä rutiineja.

Kesäkaudella moni vähentää viikoittaisten Taekwon-Do-harjoitusten määrää, sillä kesällä ollaan reissussa, laiturin nokassa tai vaikka salaisilla mustikkamättäillä. Se ei kuitenkaan tarkoita, että kesällä Taekwon-Doa ei voi harrastaa, sillä kesä on erinomaista aikaa kehittää omaa kroppaa muun muassa liikkuvuuden suhteen.

Venyttelyn voi karkeasti ottaen jakaa kolmeen osaan: venyttely harjoituksen lämmittelyn yhteydessä, venyttely jäähdyttelyn yhteydessä ja liikkuvuuden lisäämiseen tähtäävä venyttely.

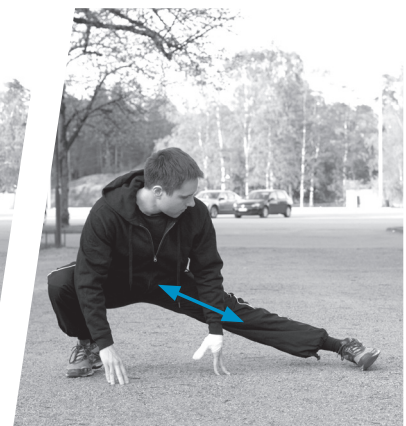
1. Venyttely lämmittelyn yhteydessä: tavoitteena on lisätä liikkuvuutta, jotta korkeat potkut onnistuvat ja lihasrevähdyksiltä vältetään. Tässä vaiheessa myös keskitytään tulevaan harjoitukseen, ja siinä auttavat venyttelyrutiinit. Erilaiset raajojen pyörittelyt ja kevyet jalkojen heitot eri suuntiin toimivat lämmittelyn yhteydessä. Apcha ja yopcha olligi ovat hyviä esimerkkejä jalkojen heitoista. Tässä vaiheessa ei kannata tehdä pitkiä, yli puolen minuutin staattisia eli paikoillaan pysyviä venytyksiä.

2. Venyttely jäähdyttelyn yhteydessä: tavoitteena on palauttaa lihakset lepopituuteensa harjoituksen jälkeen. Sillä voidaan vähentää kovan harjoittelun aiheuttama liikkuvuuden väheneminen. Tähän tarkoitukseen sopivat lyhyet 5–10 tai tarvittaessa 10–30 sekunnin mittaiset staattiset venytykset. Myös erilaisia pyörittelyjä voi käyttää. Venyttely kannattaa kohdistaa erityisesti rasittuneisiin kehon alueisiin.

3. Liikkuvuuden lisäämiseen tähtäävä venyttely: tämä on sitä venyttelyä, jolla saavutetaan se kuuluisa spagaatti. Lyhyt lämmittely lisää liikkuvuutta, jota venyttelyllä voidaan sitten entisestään lisätä. Lämmittely ei kuitenkaan ole pakollista. Aloita venyttely rauhallisesti tunnustelemalla omia lihaksia: kuinka jumissa ne ovat tai sattuuko jokin liike. Pidä venytys 30 sekuntia lihasryhmää kohti ja toista 2–4 kertaa. Tässä voit käyttää myös erilaisia venytystekniikoita, kuten jännitys-rentoutus-venytys -menetelmää tai aktiivista kohdevenyttelyä. Yritä määrätietoisesti lisätä liikkuvuutta kerrasta toiseen.

Reiden sivuosa ja kylki

Lonkan koukistaja



Reiden takaosa

Reiden sisäosa

YLIOPISTOSEURAT LEIREILIVÄT TAMPEREELLA

Tampereen yliopiston Taekwon-Do seura järjesti kauden päättäjaisiksi ensimmäistä kertaa kaikkien neljän yliopistoseuran yhteisen leiripäivän Tampereella 26.4.2015. Yliopistojen yhteiselle leirille osallistui noin 30 harrastajaa kaikista neljästä yliopistoseurasta: Helsingistä, Kuopiosta, Oulusta ja Tampereelta. Leiriläisten vyöarvojakauma oli 8. Gup–6. Dan.

TEKSTI JA KUVA: HELI KARJALAINEN

Leirillä oli neljä harjoitusta, joista ensimmäinen pidettiin Nääshallilla Kuopion seuraa edustaneen **Ismo Mäkisen**, 4. Dan, johdolla. Ismo oli valmistellut otteutreenin, jossa käytiin läpi erilaisia peruskombinaatioita ja liikkumisharjoituksia. Ilmeistä päätellen treeni maistui myös kokeneille taistelijoille. Nääshallilta siirryttiin Tampereen yliopiston liikuntatiloihin Atalpaan, jossa aloitettiin tiukalla itsepuolustusasetillä oululaisen **Jani Salmivaaran**, 3. Dan, tahdissa. Tunnin aikana käytiin läpi itsepuolustuksen perusteita ja perehdyttiin perusteellisesti yläkoukun puolustamiseen.

Kolmannesta treenistä vastasi Tamperetta edustanut **Mikko Allinniemi**, 6. Dan, joka pisti porukan tekemään mitä ihmeellisimpiä potkuja eri kulumista, hypyllä ja ilman. Potkujen vaatima koordinaatio aiheutti hieman päänvaivaa, mutta pienen päähäilyksen jälkeen hankalimmatkin potkut onnistuivat kaikilta. Viimeisen treenin otti haltuunsa Helsingin yliopiston seuran päävalmentaja **Michael Holler**, 6. Dan. Treenin teemana olivat liikesarjat ja niissä erityisesti erilaiset variaatiot sekä heikon puolen hyödyntäminen oppimisessa. Treeni oli mielenkiintoinen päätös

päivälle, ja moni sai varmasti uutta ajateltavaa omiin treeneihin siirrettäväksi.

Kokonaisuudessaan päivän sisältöön oltiin erittäin tyytyväisiä ja vastaavaa leiriä toivottiin järjestettäväksi mahdollisimman pian. Seuraava leiri onkin jo tiedossa, kun Helsingin yliopisto juhlistaa elokuussa seuran 15-vuotista taivalta. Omasta puolestani toivon, että erityisesti yliopistoseurojen jäsenet osallistuvat leirille vähintään yhtä aktiivisesti kuin Tampereella järjestettyyn yhteiseen leiripäivään. Kiitos kaikille mukavasta leiristä, siitä on hyvä jatkaa yliopistoseurojen yhteistyötä!



Potkuasento kuntoon kotona

TEKSTI JA KUVA: MIKKO SORTTI

Edellisissä kotitreeninvinkeissä on harjoiteltu asentoja ja potkuja, ja seuraavaksi onkin hyvä harjoitella asentoja potkujen aikana. Samalla voi myös kätevästi avata lantiota ja hieman venytellä.

Harjoitukseen tarvitaan sopivan korkuinen taso, johon voit nostaa jalkasi. Nosta aluksi toinen jalkasi tasolle varpaat kattoa kohden ja jalka suorana kuten apcha busigi -potkussa ja tarkista asentosi, tukijalan asento sekä lantion suunta. Voit tarkistaa tasapainosi pitämällä käsiä suojauksessa ja ojentamalla nilkkasi kuten potkussa. Käänä seuraavaksi tukijalkaa ja vartaloa sivulle, jotta asentosi on kuten yop apcha busigissa.

Käänä seuraavaksi varpaat sivulle, tukijalkaa ja lantiota sivulle päin kääntäen, kuten tekisit yop chagissa eli sivupotkussa. Pidä jalka edelleen tasolla. Ojenna jalan ulkosyrjä, tarkista jälleen asento, tukijalka, lantio ja nosta kätesi joko suojaukseen kuten ottelussa tai tee lyönti kuten tekniikassa. Voit myös ojentaa nilkan suoraksi tai taivuttaa nilkkaa ja varpaita.

Pidä jalka yhä tasolla ja käänä tukijalka, lantio ja vartalo kuten dwitcha jirugissa. Tarkista ja tarvittaessa korjaa asentosi ja huomioi lantion ja vartalon asento ja suunta. Käänä pääsi kuvitteellisen potkun kohteeseen ja nosta kätesi suojaukseen. Siirry samalla tavalla takaisin asento ja tekniikka kerrallaan lopulta palaten takaisin etupotkuun. Vaihda jalkaa ja toista.

Harjoitus voi toimia myös venyttelynä, jos löydät itsellesi sopivan korkeita tasoja. Pidä kuitenkin aina huolta, että seisot tukevasti tukijalkasi päällä etkä nojaa tasoa kohti.



kuos
ma
nen

Taekwon-DoLife
kuosmanen.life@gmail.com



Jälleen on kesäisen Kuosmasen myötä aika kurkistaa Taekwon-Do-seurapiirien elämään. Tällä kertaa aloitamme hääkellojen kuminalla, sillä ainakin helsinkiläisille on tipahtanut hääkutsu postilaatikosta, kun yliopiston seuran **Henna-Riikka Asplund** ja **Ilkka Maulavirta** ovat astelemassa juhannuksena avioliiton satamaan. Myös kihloja on juhlittu, sillä tamperelaiset **Joni Oh-tonen** ja **Sini Piipponen** ovat lupautuneet toisilleen, häitä siis odotellaan. Onnittelut molemmille pariskunnille!

Tällä kertaa on roppakaupalla vauvauutisia, sillä yhteen jos toiseenkin Taekwon-Do-perheeseen on tullut tai tulossa perheenisäystä. Helsingin yliopiston **Hanna** ja **Jukka Rajala** saivat nauttia vauvaonnesta tuplaten, sillä perheeseen syntyi tammikuussa kaksoset! Tampereella puolestaan **Laura Nikkola-Kuusisto** ja **Lasse Kuusisto** saivat lähes vappuvauvan, kun pieni tyttö saapui maailmaan toukokuun alussa. Myös kesällä on tulossa lisää vauvoja, kun **Heli Karjalainen** ja **Mikko Allinniemi** odottavat

esikoistaan saapuvaksi juhannuksen tienoilla, ja myös espoolaisille **Pauliina Hattukankaalle** ja **Joonas Heikkiselle** on odotettavissa kesällä perheenisäystä. Onnittelut kaikkiin perheisiin! Löytyypä pari muuttouutistakin, kun Espoon seuran johtokassikko **Veera** ja **Teppo Häyrynen** pakkasivat tavaransa ja muuttivat ainakin joksikin aikaa Tanskaan. Lisäksi maailmanmestirimme **Ismo Mäkinen** palaa vuodeksi takaisin Pirkanmaalle opettajan hommiin vanhalle työpaikalleen Sastamalaan.

Suomen ITF:n entinen päävalmentaja **Fikret Güler** on graduoitu jo viime vuoden puolella suurmestariksi (9. Dan). Tiedoksi nuoremille sukupolville, että monista nykyisistä aktiivista mustista vöistä (ehkä myös oma opettajasi) on suorittanut ensimmäiset daninsa suurmestari Gülerille 90-luvun puolella.

Maajoukkueen kestomenestyjänä tunnettu **Jouni Heikkinen** on kunnostautunut myös siviiliurassaan puuseppänä. Hänen veistämänsä keinutuoli palkittiin kunniaininnalla arvostetussa The Wood Awards -kilpailussa Englannissa, ja keinutuoli myytiin huimaan 30 000 euron hintaan! Jounin työuraa voi seurata muun muassa Facebookissa hakusanalla *Puuseppä Jouni Heikkinen*.

Enempää juoruja ei ole tarttunut Kuosmasen korviin viimeisimmän vuoden ajalta. Jäikö jotain kertomatta? Tee reippaasti ilmianto mehevästä juorusta lehden toimitukseen! Kaikki juorut julkaistaan lähes sataprosenttisen varmasti!

Rentoa ja aurinkoista kesää kaikille!

Nippelitietonurkkaus

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

Mitä tarkoittaa lannistumaton henki?

Useat harrastajat hämmentyvät opetellessaan lajin periaatteita, sillä viimeisenä listattu periaate, lannistumaton henki, herättää useita erilaisia tulkintoja. Monet sekoittavat lannistumattoman hengen uutteruuteen, mutta tosiasiassa periaate merkitsee jotain aivan muuta.

Kansainvälisen Taekwon-Do-liiton ITF:n don opettamiseen erikoistunut työryhmä piti syyskuussa 2011 Espanjan Benidormissa järjestetyllä konventiolla do-seminaarin, jossa periaatteiden merkitykset käytiin tarkoin läpi. Seminaarin vetäjät, **Joliette Trân**, 6. Dan, sekä **Janel Gauthier**, 5. Dan, jakoivat seminaariin osallistuneille opaskirjat, josta selviää myös lannistumattoman hengen määritelmä.

Oppaan mukaan Taekwon-Don Ensyklopediasta käy ilmi, että lannistumattomalla hengellä viitataan rohkeaan henkilöön, joka on valmis kohtaamaan vihollisen, epäoikeudenmukaisuutta tai muita vaikeuksia. Rohkeus onkin terminä helpompi ymmärtää kuin lannistumaton henki, sillä rohkeus on kaikille tuttu sana. Lannistumaton henki ja rohkeus ovatkin synonyymejä, ja ne tarkoittavat siis samaa asiaa.

백절불굴



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

2000-luvun alussa Pohjois-Suomessa treenattiin niin että hiki virtasi pitkin maakuntien välisiä teitä, kun opettajat harrastajineen ajelivat paikkakunnalta toiselle, Taekwon-Do-treenistä toiseen. Haukiputtaan Jirugissa nykyisin harjoitteleva **Hanne-Kaisa Kaski** (silloin Honkanen), 3. Dan, sai osansa suurista harjoitusmääristä.

”Harjoittelin enimmillään 15 kertaa viikossa, mutta keskimäärin osallistuin noin kymmeneen treeniin viikoittain”, Kaski muistelee.

Pohjois-Suomessa ei ollut 2000-luvun alussa kovinkaan montaa paikkakuntaa, jossa ei olisi järjestetty Taekwon-Do-kurssia. Useat opettajat ajelivatkin paikkakuntien välejä käyden opettamassa lajia monessa paikassa saman illan aikana, ja he ottivat pitkillä ajomatkoille mieluusti kyytiin myös innokkaita harrastajia, kuten Hanne-Kaisa Kasken.

”Toki vanhemmat kuskasivat jonkin verran treeneihin, mutta paljon kuljin myös opettajien kyydissä. Opettajista muun muassa Janne Ahonen ja Antti Kärkkäinen tarjosivat mahdollisuuden päästä treenaamaan paljon. Esimerkiksi sunnuntaisin oli aina viisi treeniä Koillismaalla, kun ajeltiin treenaamaan muun muassa Pudasjärvelle, Taivalkoskelle ja Kuusamoon”, Kaski muistelee.

Ahkeran treenaamisen lisäksi viikkoon mahtui myös lepopäivä, sillä vuosina 2003–2005 jatkuneen tiiviin treenitahdin aikana Kaski piti lauantait tavallisesti vapaina Taekwon-Do-harjoituksista.

Tuolloin yläastetta ja lukiota käynyt Kaski ehti treenata koulun ohessa mainiosti, lukion loppupuolella oma treenaaminen väheni. Mustan vyön myötä mukaan tulivat myös omat treenin vedot, jotka osaltaan vähensivät treenien määrää. Nyt noin kymmenen vuotta myöhemmin treenien määrä on tasaantunut.

”Nykyisin pääsen treenaamaan huomattavasti vähemmän, ja näin jälkikäteen ajateltuna tuo harjoitusmäärä oli selvästi liikaa. Myös lajin ulkopuoliseen treenaamiseen pitää jäädä aikaa”, Kaski sanoo.

Soveltavaa Taekwon-Doa Ylöjärvellä

TEKSTI: PÄIVI ANTILA JA ULLA METSÄNEN
KUVAT: AILA SALMINEN

Soveltavan Taekwon-Don ryhmä aloitti harjoituksensa Ylöjärvellä helmikuussa 2015. Ryhmä tarjoaa harjoituksia lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevan erityistä ohjausta.

Lajimme on erittäin sopiva kaikille liikkujille, kunhan harjoitukset mietitään jokaiselle sopivaksi. Tarve soveltavan liikunnan ryhmille on huutava, ja soveltavan Taekwon-Don ryhmällä halutaan vastata tähän tarpeeseen.

Ajatus lähti liikkeelle jo reilu vuosi sitten ja jalostui toiminnaksi vähitellen sopivien ohjaajien innostuksen synnyttämänä. Idea on tarjota liikuntaryhmä erityistä ohjausta kaipaaville lapsille ja nuorille. Molemiltä ryhmän vetäjiltä, **Päivi Anttilalta** ja **Ulla Metsäselältä**, löytyy koulutusta erityisryhmien ohjaamiseen, mutta tärkeintä kuitenkin on riittävä innostus sekä sopiva annos hulluutta ja luovuutta. Kurssin apuohjaajina toimivat Taekwon-Do Center Ylöjärven omat harrastajat, joista nuorin on 9-vuotias.

Ennen ryhmän perustamista seura järjesti avoimen ja toiminnallisen tutustumiskerran ryhmästä kiinnostuneille, jolloin halukkaat pääsivät kokeilemaan lajia. Mukana tapahtumassa oli paitsi seuran henkilöitä kertomassa lajista myös Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n edustaja. Kurssin tiedotuksessa olivat apuna Ylöjärven kaupungin kuntoutusohjaaja omine kontakteineen sekä VAU:n lajikoordinaattori, mistä olemme tietysti iloisia. Myös kaupungin kouluille jaettiin mainoksia.

Ryhmässä liikkuu kerran viikossa tunnin kerrallaan yhdeksän erilaista ja eritaustaista harrastajaa, jotka ovat iältään 5–12-vuotiaita. Ryhmän treenit ovat sisällöltään sekä toiminnaltaan kuin aivan tavalliset TKD-treenit: ne alkavat aina kumarruksin, ja jokaiselle treenikerralle on mietittynä omat lajinomaiset tavoitteensa. Tavoitteet ja harjoitteet sovelletaan jokaiselle harrastajalle erikseen sopiviksi tarpeen mukaan, ja ohjauksen yksilöllistäminen onnistuu riittävällä apuohjaajaresurssilla sekä luovuudella. Apuohjaajien päätehtävänä on varmistaa opetuksen ja ohjeiden ymmärtäminen toistojen avulla, sillä kehon hahmotusta ja liikeratojen oppimista auttaa ohjaaminen kädestä pitäen. Jonkin verran harjoituksissa käytetään apuna myös kuvia. Oppiminen ja harjoitteiden eteneminen on ehkä hieman hitaampaa kuin tavallisessa ryhmässä.

Ryhmää perustettaessa mietittiin, aloitetaanko ryhmä alkeiskurssina vai vain määräaikaisena kokeiluna. Lopulta kuitenkin päädyttiin siihen, että ryhmä alkaa aluksi kevätkauden mittaisena. Ryhmä pitää taukoa kesäkuukausien ajan ja tarkoitus on jatkaa syksyllä vakiintuneena ryhmänä. Haluamme näin antaa harrastajille mahdollisuuden jatkaa harjoittelua, jos innostusta löytyy.



Vuoden palkitut

2014



VUODEN KILPAILIJA Antti Rintanen, Espoon TKD-seura

Antti Rintanen on tuttu näky kisakentillä niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. Tämä urheilija on loistava esimerkki kilpailijasta, joka osallistuu aktiivisesti ja hyvällä menestyksellä kilpailuihin, mutta toimii myös opettajana ja tekee töitä seurasalolla.

VUODEN JUNIORI Antti Holmén, Black Eagle Tampere

Nuori lupaus, joka on saavuttanut jo menestystä kansainvälisillä kisakentillä. Vuonna 2014 Antti sijoittui EM-kilpailuissa sijoille 5.-8. liikesarjoissa ja otteli pronssia European Cupissa.

VUODEN TUOMARI Ismo Mäkinen, Taekwon-Do Akatemia

Ismo Mäkinen aktiivisuus tuomarina viime vuosien aikana kotimaan kilpailuissa ei ole jäänyt huomaamatta. Ismo on loistava osoitus siitä, miten menestyneen kilpauran jälkeen luonteva jatkumo on palata kisakentille tuomarin tehtävissä.

VUODEN VAIKUTTAJA Vlad Stirbu

Vlad Stirbun kehittämä pistelaskujärjestelmä on siirtänyt SITF:n kilpailutoiminnan uudelle tasolle ja mahdollisesti tekee saman tulevaisuudessa myös ulkomailla.

VUODEN VALMENTAJA

Jouni Heikkinen, Arctic Taekwon-Do

Jouni Heikkinen on kisakonkari, joka valmentaa eturivin maajoukkueurheilijoita ja kehittää aktiivisesti pohjoisen Suomen seuratoimintaa oman kilpauransa lomassa.

VUODEN TAPAHTUMA

SM-kilpailut ja HelmiCup 2014, Taekwon-Do Tornio

Vuoden 2014 SM-kilpailut ja HelmiCup houkuttelivat suomalaiset kilpailijat pohjoiseen Tornioon, mikä toi kaivattua vaihtelua eteläisiin kilpailumatkoihin. Tornion kilpailuissa kaikki pelasi järjestelyiden osalta nappiin, ja järjestävä seura ylläpiti positiivista tunnelmaa pitkien kilpailupäivien läpi.



WELCOME TO 106th

International Instructors Course

in Tampere Finland, 6th-8th November 2015



Grand Master
Hector Marano IX Dan
Argentina

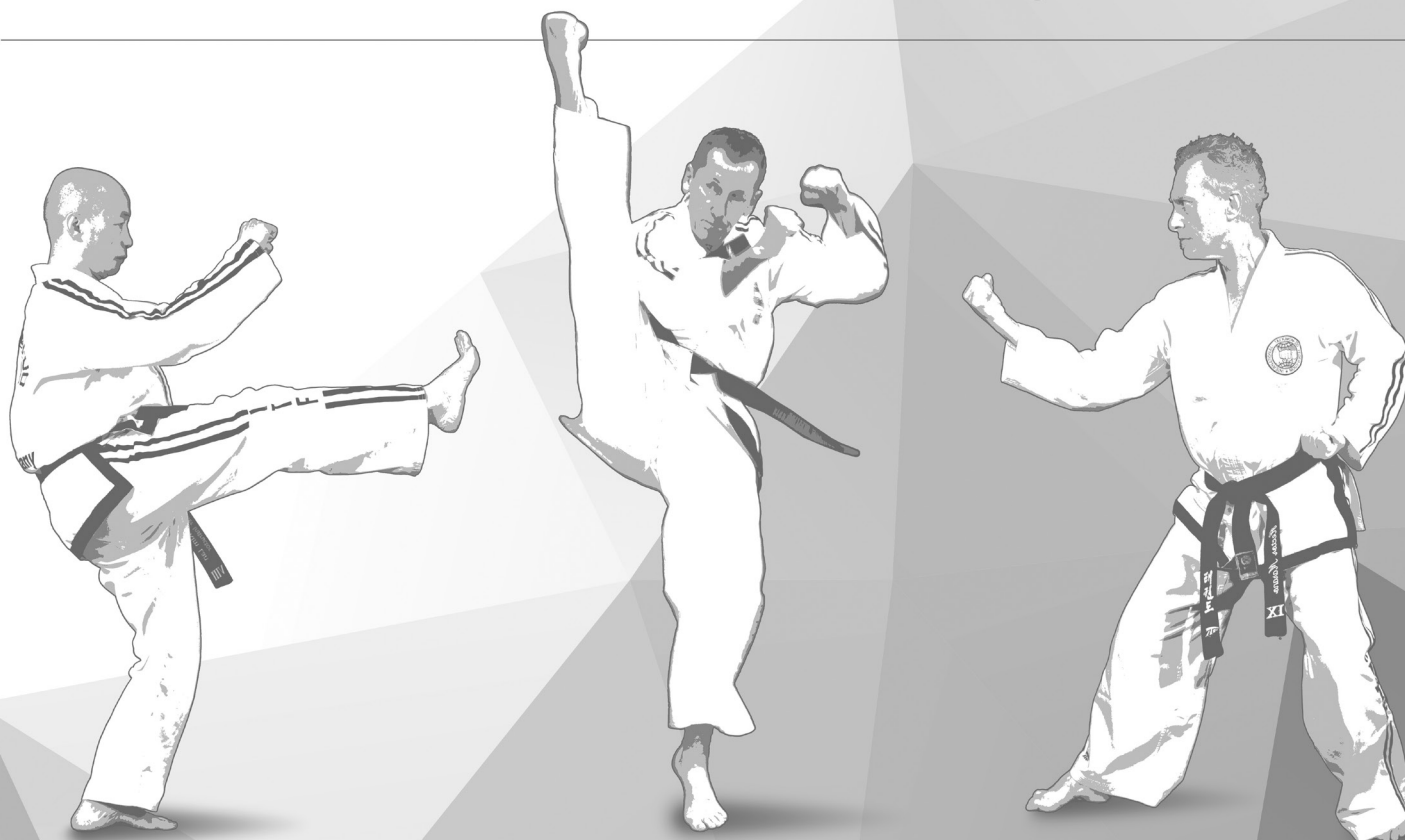


Grand Master
Ung Kim Lan IX Dan
Germany



Master
Paul McPhail VIII Dan
New Zealand

Senior Master, **Donato Nardizzi VIII Dan**, England



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

TAEKWON-DO-MAAJOUKKUEEN TUKIJAT: MIGHTYFIST JA FUJI MAE

Virallinen jälleenmyyjä Suomessa: BEBUDOshop.com



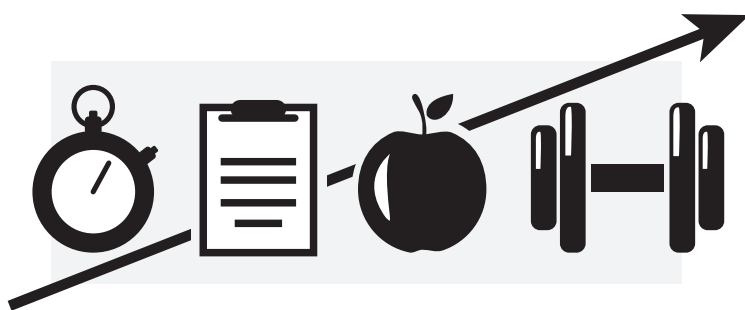
Mightyfistin Dobokista on tullut uusiin Taekwon-do -hittituote. Kevyt kangas, erinomainen leikkaus sekä mahdollisuus yhdistää eri kokoiset housut ja takki ovat tehneet tästä dobokista huippukilpailijoiden suosikin Suomessa ja ulkomailla.

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

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

Tutustu verkkokauppaamme osoitteessa www.bebudoshop.com.
Koodilla TKDLIFE saat 10% alennuksen tilauksestasi! Tarjous voimassa 31.09.2015 asti.





Kohti huippukuntoa

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

TEKSTI: ARTO ALA-HÄIVÄLÄ

Lohko 2 osa 1: Peruskunto ja valmistelu osa 1

Takana on kolmen viikon mittainen jakso, jonka aikana treeni-kausi on taas tauon jälkeen aloitettu ja keho herätetty harjoitteluun. Seuraavaksi alkaa 10 viikon uurastus, joka jaetaan kahteen lohkoon: peruslohkoon ja valmistelulohkoon (englanniksi *base* ja *specific*).

Ensimmäiset viisi viikkoa harjoitellaan ahkerasti, kuusi kertaa viikossa.

Arto Ala-Häivälä, 5. Dan, on Ruotsin maajoukkueen päävalmentaja. Hänellä on takanaan pitkä kilpailu-ura, jonka aikana hän on saavuttanut EM- ja MM-mitaleita niin ottelusta kuin liikesarjoista. Kysymyksiä voit lähettää osoitteeseen info@sodermalmtd.se.

Esimerkki peruslohkon harjoituksista:

Lohko 2 osa 1
Kesto 5 viikkoa



MAANANTAI

LAJI: nopeustreeni, kesto 60–90 minuuttia. Harjoitteet maksiminopeudella, kesto 5–8 sekuntia, maksimipalautukset.



KESKIVIikko

LAJI: tekniikka ja perustekniikka. Lämmittele kevyesti ja pidä kroppa notkeana. Valitse harjoitteiksi potkut, joita haluat hioa peilin edessä tai kaverin kanssa (antaka tällöin palautetta toisillemme). Harjoitteita 2 x 2 minuuttia + 1 minuutin palautus. Toista kymmenen kertaa ja pidä aina kahden erän jälkeen 3–5 minuutin palautumistauko.



LAUANTAI

LAJI: otteluharjoitteet mitseihin (teemoina voima, ajoitus, tekniikka ja nopeuskestävyys). Tee kaikki harjoitteet voimalla ja nopeudella, sillä nämä ovat viikon raskaimmat treenit. Harjoitteita kaksi kertaa 10 x 30 sekuntia, väliin minuutin mittainen palautumistauko. Pidä kuuden minuutin tauko sarjojen välissä.



TIISTAI

LAJI: ottelutekniikkaa pistareihin ja eriä Kova ja rankka lämmittely, jossa hiki lentää. Harjoitteita 3 x 2 minuuttia + 1 minuutin palautus. Toista kolme kertaa ja pidä välissä kymmenen minuutin mittaiset palautumistauot.



TORSTAI

LAJI: voimailu kuntosalilla

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

Apuliikkeet

1. Vatsat laiteessa 3 x 24 (tauko 2 minuuttia)
2. Pohkeet seisoen 3 x 24 (tauko 2 minuuttia)



SUNNUNTAI

LAJI: lenkkeily 40–60 minuuttia, harjoituksen tarkoitus on auttaa kehoa palautumaan raskaan treeniviikon päätteeksi.

HUOMIO: Perjantai Lepo



Posti Green

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

> Haukiputtaan Jirugi

MIKKO SORTTI
mikkosor@gmail.com
Talatie 24 E 9, 90540 Oulu

> Helsingin yliopiston Taekwon-Do

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

> Hosin Sul Taekwon-Do

JUKKA-PEKKA NYMAN

* Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

** Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

Haapavesi, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kuusamo, Käsämäki, 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!

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

> 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

> ITF Taekwon-Do Sonkal Veikkola

JUSSI SOMERO
Lapinkyläntie 709
02520 Lapinkylä
hallitus@sporttisaitti.com

> Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

MILLA KAKKO
milla.kakko@tkd-jyvaskyla.net
Schaumanin puistotie 15 A 7, 40100 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 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:
Puheenjohtaja mestari Thierry Meyour:
Varapuheenjohtaja Emilia Kamppari:
Sihteeri Tanja Kangasniemi:
Rahastonhoitaja Inka Khanji:
SITF www-sivujen webmaster:
Taekwon-Do Life -lehden toimitus:

hallitus@taekwon-do.fi
pj@taekwon-do.fi, puh. 044 272 3755
vpj@taekwon-do.fi, puh. 040 579 7278
sihteeri@taekwon-do.fi, puh. 050 462 7109
rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, puh. 045 631 1292
webmaster@taekwon-do.fi
tkdlife@taekwon-do.fi