

# Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2016



Seuraesittelyssä Taekwon-Do Akatemia | EM-kilpailut Tampereella | Junioritoiminta Hosin Sulissa |  
Moraalinen opaskirja | Henkilöesittelyssä Pekka Varis | Seurojen kuulumiset



# 1/16

## President's Letter

Dear Master, Instructors and fellow practitioners,

What a season! Writing about it would require an essay, but I will try to keep it short and to the point.

First, I would like to thank you for trusting me again with the presidency of ITF Finland, it is a great privilege to serve you and a real pleasure to work with such a dedicated team. I also would like to welcome **Laura Nikkola-Kuusisto** to the board as treasurer.

The season 15-16 has been a real treat for ITF Finland, full of happenings as well as a tremendous growth. First with the growth seminar with **Master Andresen** from NTN Norway, followed by the IIC in Tampere that attracted more than 200 participants and of course the 2016 European Championships that was the highlight of the whole season. This championship was considered by many as the best competition ever organised in the AETF history.

The season 15-16, for me, has been a year of unity, during which clubs (Black Eagle and Tampere Taekwon-Do) were able to unite

forces to make the two major events a real success and attract a force of way over 200 volunteers from all around Finland. To all, you have our gratitude.

The season 15-16 has also seen the joining of a new club: Beom Taekwon-Do. The season has also seen another record growth of over 12% reaching a total of 1454 members.

But it is time to relax a bit before the upcoming season. 2016-2017 promises to be a very exciting year as well. Starting with the World Cup in Budapest where Finland will place the official bid for the 2020 edition, organised by both Black Eagle Taekwon-Do and Tampere Taekwon-Do, under ITF Finland's patronage. Let us keep our fingers crossed and hope we will get the chance to make history again. So mark your calendar, book your flights and let's attack the new season with the usual positive attitude and fun that are nowadays a trademark of our Federation.

Have a great summer! Roger and out.

Master Thierry Meyour  
ITF Finland, President

### Tapahtumakalenteri, syyskuu 2016

|           |                                                      |                                                                                                           |                                                                                  |
|-----------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ELOKUU    | 6.-7.8.<br>20.-21.8.                                 | Potkupaivät<br>Leiri                                                                                      | <i>Tornio</i><br><i>Aitoo</i>                                                    |
| SYYSKUU   | 17.-18.9.<br>24.9                                    | Liiton kansallinen syysleiri<br>Sastamalan kisat                                                          | <i>Tampere</i><br><i>Sastamala</i>                                               |
| LOKAKUU   | 12.-16.10.<br>29.10.                                 | World Cup<br>Black Eagle Taekwon-Do Open                                                                  | <i>Unkari</i><br><i>Pirkkala</i>                                                 |
| MARRASKUU | 5.-6.11.<br>12.11.<br>12.11.<br>19.11.<br>26.-27.11. | TKD Akatemian 10-vuotisjuhlaleiri<br>Joukkue- ja väriyökilpailut<br>Syyskokous<br>Taekwon-Do-leiri<br>IIC | <i>Oulu</i><br><i>Tornio</i><br><i>Tornio</i><br><i>Tampere</i><br><i>Ranska</i> |
| JOULUKUU  | 3.12.<br>4.12.                                       | Näashalli Cup<br>Pikku Tiikeri Cup                                                                        | <i>Tampere</i><br><i>Ylöjärvi</i>                                                |



# 태권도

Taekwon-Do Life 1/2016

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

**Päätoimittaja** Inka Khanji

**Taiteija** Serena Previtali

**Kielentarkastaja** Jali Moilanen

**Julkaisija** Suomen ITF Taekwon-Do ry.

**Painos** 1 470 kpl

**Paino** Erweko Oy

**Paperi** Munken Lynx 130/200 g/m2

**Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2015:**

1/2016 heinäkuu, 2/2016 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

Jori Aaltonen, Jukka Ahola, Kirsi Ervasti, Michael Holler, Milla Kakko, Ari Kairala, Karim Khanji, Antti Kukkonen, Thierry Meyour, Ismo Mäkinen, Veera Pyykkönen, Aila Salminen, Esa Salminen, Aleksii Sarkkinen, Saara Siirtola, Ari Suorsa, Hanna Rajala ja Janne Vuononvirta.

## Kansikuvassa 1/2016

Suomen maajoukkue juhlii Mira Sjövallin Euroopan mestaruutta.

Kuva: Michael Holler

## Pääkirjoitus

### Suomalainen yhteishenki parhaimmillaan

Vappuna Tampereella järjestettyjen EM-kilpailujen jälkeen on ollut helppo vaipua hurmukseen. Kilpailut onnistuivat mainiosti, ja Suomen ITF Taekwon-Do näytti liittona koko Euroopalle, miten loistava tiimihenki ja järjestelyjen taso suomalaisessa Taekwon-Dossa on. Maailmalta on jo nyt saatu lukuisia yhteydenottoja, joissa paitsi hehkutetaan Tampereen EM-kisoja myös pyydetään neuvoja kilpailujen onnistuneeseen järjestämiseen. Siitä jos mistä on syytä olla ylpeä, jopa meidän vaatimattomien suomalaisten.



Suomalainen Taekwon-Do olikin kisoissa parhaimmillaan, sillä onnistuneita kisoja ei olisi ollut mahdollista järjestää ilman aktiivista ja osallistuvaa jäsenistöä ja yhteisöä. Liitto osoitti yhteistyön ja yhtenäisyyden voiman kilpailuissa, joissa kaikilla oli yhteinen päämäärä: järjestää onnistuneet kisat kansainvälisille vieraille ja näyttää, mihin SITF parhaimmillaan pystyy. Mikä parasta, siinä onnistuttiin yli odotusten.

Jäsenistöstä ja heidän läheisistään koostuvan vapaaehtoisjoukon, eli toivottavasti juuri sinun, tätä lehteä lukevan liiton jäsenen, avulla kilpailut saatiin onnistumaan viimeisen päälle. Mukana oli suurin koskaan nähty joukko vapaaehtoisia, jotka olivat loistavia esimerkkejä myös Taekwon-Don periaatteista: kisapaikalla todistettiin paitsi kohteliaisuutta saapumalla auttamaan muita, lannistumatonta henkeä tarttumalla jännittäviin tehtäviin, rehellisyyttä työvuoroja valitessa, itsehillintää pysymällä tehtävissä loppuun saakka vapun ajankohdasta huolimatta mutta ennen kaikkea myös uutteruutta työskentelemällä ahkerasti yhteisen tavoitteen eteen. Kaikki puursivat kisapaikalla riippumatta siitä, keikkuuko treenisalilla lanteilla valkoinen vyö tai onko puvun hihoissa ja lahkeissa mustavalkoiset raidat. Jokainen antoi panoksensa.

Kisat näyttivät, mihin suomalaiset harrastajat pystyvät, ja vaikka kisoista alkaa olla jo aikaa ja pieni huilitauko on ollut itse kullekin paikallaan, on hyvä muistaa, etteivät kilpailut olleet kertaluontoinen vapaaehtoiskeikka. Vastaavia tapahtumia pyritään järjestämään Suomessa myös jatkossa, mutta vastaavaa yhteen hiileen puhaltamista tarvitaan jo nyt muissa tapahtumissa: seurojen omilla leireillä ja kilpailuissa, liiton tapahtumissa sekä esimerkiksi liiton ja seurojen vuosikokouksissa. Mitä enemmän mukana on ihmisiä, sitä sujuvampaa toiminta on.

Rentoa kesää ja mahtavia tapahtumia syyskaudelle!

Inka



SUOMEN ITF TAEKWON-DO  
ITF Taekwon-Do Finland



# Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1/2016

|       |                                                                                                                                                  |    |                                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | PUNAINEN KORTTI RASISMILLE<br><i>Suomen ITF Taekwon-Do irtisanoutuu rasismista.</i>                                                              | 32 | RAVITSEMUSVINKIT                                                               |
| 9     | SEUROJEN KUULUMISET                                                                                                                              | 38 | VUODEN PALKITUT<br><i>Liitto palkitsi vuoden 2015 ansioituneimmat tekijät.</i> |
| 10-11 | SEURAESITTELYSSÄ TAEKWON-DO AKATEMIA<br><i>Pohjoissuomalainen Taekwon-Do Akatemia juhlii parhailaan kymmenvuotisjuhlavuottaan.</i>               | 41 | LIITON HALLITUKSEN JA VALIOKUNTIEN ESITTELY                                    |
| 16-21 | EUROOPAN MESTARUUSKILPAILUT TAMPEREELLA<br><i>Kevään tärkein tapahtuma, Suomessa järjestetyt EM-kilpailut keräsivät kehuja pitkin Eurooppaa.</i> | 43 | SEUROJEN YHTEYSTIEDOT                                                          |

## Dankoetuloksia

|        |                                                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <b>7.5.2016, OULU</b>                                                                                |
| I DAN  | <i>Juuso Toropainen, Oulun ITF Taekwon-Do</i><br><i>Henna Salmi, Aitoon Taekwon-Do</i>               |
|        | <b>13.5.2016, YLÖJÄRVI,</b>                                                                          |
| II DAN | <i>Ronnie Pääsky, Taekwon-Do Center Ylöjärvi</i><br><i>Jere Pohjonen, Taekwon-Do Center Ylöjärvi</i> |
|        | <b>14.5.2016, TORNIO</b>                                                                             |
| IV DAN | <i>Joonas Ahokas, Taekwon-Do Tornio</i>                                                              |
| I DAN  | <i>Milja Järvinen, Taekwon-Do Tornio</i>                                                             |

|         |                                                                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <b>21.5.2016, OULU</b>                                                                                                                                                                |
| III DAN | <i>Satu Sutinen, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Joni Kokko, Taekwon-Do Akatemia</i>                                                                                                    |
| II DAN  | <i>Henri Savilampi, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Lotta Keränen, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Jali Moilanen, Taekwon-Do Akatemia</i>                                                 |
| I DAN   | <i>Jyrki Kortessalmi, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Joel Putula, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Ellen Korteniemi, Arctic Taekwon-Do</i><br><i>Jani-Pekka Jäntti, Arctic Taekwon-Do</i> |
|         | <b>2.6.2016, TAMPERE</b>                                                                                                                                                              |
| IV DAN  | <i>Maria Rikkonen, Black Eagle Taekwon-Do</i><br><i>Karim Khanji, Kuopion yliopiston Taekwon-Do</i>                                                                                   |
|         | <b>19.6.2016, LOKEREN, BELGIA</b>                                                                                                                                                     |
| V DAN   | <i>Juha Ojanperä, Hosin Sul Taekwon-Do</i>                                                                                                                                            |

*Suomen ITF Taekwon-Do onnittelee uusista vyöarvoista!*



# Tampereen EM-kisat näkyvästi mediassa

Suomen ITF Taekwon-Do, Taekwon-Don EM-kilpailut, laji ja menestyneet urheilijat näkyivät loistavasti kansallisessa mediassa Tampereella järjestettyjen Euroopan mestaruuskilpailujen ympärillä. Lajin kansallinen medianäkyvyys oli nosteessa koko kevään, ja kotikisat saivat median huomion kiinnittymään erityisesti menestyneihin urheilijoihin, mutta myös itse lajiin. Tässä muutama mediapaininta keväältä.

## Rovaniemeläiset kamppailivat neljä EM-mitalia Taekwon-Dosta

Jouni ja Jutta Aartola sekä Julia Pätsi toivat Tampereelta mitaliteita kaikissa väreissä

TAEKWON-DO

ITF Taekwon-Don maailmanlaajuiset mestaruuskilpailut järjestettiin Tampereen kilpailualueella tänään. Suomen ITF Taekwon-Don EM-kilpailut käynnistyivät tänään Tampereen kilpailualueella. Jouni ja Jutta Aartola sekä Julia Pätsi toivat Tampereelta mitaliteita kaikissa väreissä. Jouni ja Jutta Aartola sekä Julia Pätsi toivat Tampereelta mitaliteita kaikissa väreissä.

ITF Taekwon-Don maailmanlaajuiset mestaruuskilpailut järjestettiin Tampereen kilpailualueella tänään. Suomen ITF Taekwon-Don EM-kilpailut käynnistyivät tänään Tampereen kilpailualueella. Jouni ja Jutta Aartola sekä Julia Pätsi toivat Tampereelta mitaliteita kaikissa väreissä. Jouni ja Jutta Aartola sekä Julia Pätsi toivat Tampereelta mitaliteita kaikissa väreissä.



B HOPEAA JA PRONSSIA, Jouni Pätsi (vas.) ja Jutta Aartola kilpailivat medallistien joukossa kotimaisten seurojen joukosta.

Uusi Rovaniemi 4.5.2016



Hervantalaissuora Black Eagle Taekwon-Do hankki loistavan mitalisaaliin EM-kisoista. Lajin maailmanmestaruuskisasta seuraavan kerran vuonna 2017. Kuva: Minna Minkinen

## Hervantalaissuoran hyvä yhteishenki siivitti EM-mitaleille

linä Sulkanen

yhteensä 13 mitalia.

Mira Sijvalilla on jo pitkä tausta lajin harrastajana.

8.4.–1.5. Tampereella pidettiin taekwon-Don EM-kilpailut. Hervantalan Black Eagle oli kisojen menestynein seura. He voittivat kolme kultaa, yhden hopean ja yhden pronssin yksilökilpailuissa sekä viisi hopeaa joukkuekilpailuissa.

Hervantalan Mira Sijvali palitti seko parhaana junioritytönä.

Kisojen jälkeen emme edes hetimitä kukaan parhaana kilpailijajärjestäjänä.

olin voittonut. Näin jälkikäteen se tuntuu todella hienolta ja on todella hyvä fiilis.

Hyvän menestyksen taustalla on hyvä joukkuehenki ja mukavat harjoitukset.

–Parasta meidän seurasamme on ehdottomasti yhteishenki: se, että ketään ei jätetä yksin ja meillä on todella hauskaa yhdessä. Tällaisessa porukassa on sen vuoksi mukava olla.

Hervannan Sanomat 11.5.2016

## Antti Rintanen on ajankäytön mestari

URHEILU

Nykyään Antti Rintanen aikaa riittää perheelle, kahden lapsen opetteluun, koulutyöhön ja taekwon-don.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Antti Rintanen on ajankäytön mestari. Hän on voinut olla koulussa, koulutyössä, koulun ulkopuolella ja koulun sisällä.

Kemi 3.5.2016 klo 10:04 | päivitetty 3.5.2016 klo 10:08

## Torniolaisille nuorille EM-hopeaa Taekwon-Dosta

Torniolaiset nuoret Oskar Meller ja Leevi Ulvinen toivat Suomelle toisen sijan Taekwon-Don Euroopan mestaruuskilpailuissa.

f Suomalaiset Matti Mäkelä ja 351 muuta suosittelevat tätä.



YLE 3.5.2016

## Kalle Kivioja murskasi laudat mestaruuden arvoisesti

URHEILU 29.4. | O 17:38



Aamulehti 29.4.2016

## Liitolta punainen kortti rasismille

Suomen ITF Taekwon-Do on sitoutunut rasismiin vastaiseen työhön ja näyttää punaista korttia rasismille. Taekwon-Don pariin kaikki ovat tervetulleita.

Seurojen edustajat nostivat punaisen kortin ilmaan liiton kevätkokouksessa Tampereella 15. toukokuuta 2016.





# KOLUMNI



Aleksi Sarkkinen, 3. Dan, opettelee viikoittain maailmaa vapaaehtoistyöntekijänä. Hän on harjoitellut Tampereen Taekwon-Do -seurassa 12 vuotta, mutta ilman hyvää ja omistautunutta talkooporukkaa vuosia olisi kertynyt korkeintaan kaksi.

Kuluvan vuoden ensimmäinen kolmannes on ollut Suomen Taekwon-Don osalta melko hektinen. Se on ollut selvästi tapahtumarikkain niistä kahdestatoista, jotka omalle kohdalleni ovat sattuneet. Perinteisten kekkereiden lisäksi Tampereella on pyöräytetty yksi IIC ja viimeisimpänä todella paljon hyvää palautetta keränneet EM-kilpailut. Loistavaa työtä, vapaaehtoiset. Loistavaa. Ilman organisoitua ja onnistunutta vapaaehtoistyötä näistä karkeloista ei tulisi mitään. Itse asiassa koko Taekwon-Do olisi Suomessa todennäköisesti hyvin erilaista ilman, harvinaisen usein, samoja vapaaehtoisia.

Talkooporukkaa aina on tuskallista rekrytoida. Toki sen ymmärtää joskus, ettei jokainen talkoo, näytös tai kisa kiinnosta. Olen kuullut alempien ja vähän ylempienkin voidaan usein miettivän missä korkeimmat vyöarvot näistä talkoista ovat. Osa heistä on pyörittänyt omalla ajallaan vapaaehtoisena pitkään kilpailutoimintaa, seuran toimintaa, ohjannut kuusi harjoitusta viikossa tai tehnyt taustalla korvaamatonta työtä – lajivelkaa on niin sanotusti jo maksettu. Heidän lisäksi on kuitenkin sellaisiakin ihmisiä, joiden pannota toivottaisiin enemmän. Tärkeää on kuitenkin, etteivät nämä ihmettelevät käsitä asiaa niin, että tuo heidän tekemänsä

vapaaehtoistyö olisi jotenkin vähempiarvoista tai liian banaalia näille ylemmille. Näin ei ole, sillä yksikään kisa, leiri tai treeni ei järjestyisi ilman tätä toimintaa.

Toinen vapaaehtoistyön ympärillä oleva kummallinen ajattelumalli tuntuu olevan ajatus siitä, että itseä hyödyttämätön talkoohomma on hukkaan heitettyä aikaa. Ei sellaista jaksa tehdä. Minä en ymmärrä tätä ajatusta. Vaikka prososiaalisesta eli yksilöä tai yhteisöä hyödyttävästä käyttäytymisestä ei tulisi hyvää mieltä, löytyy vapaaehtoisesta seura- ja järjestötyöstä todella monta asiaa, jotka ovat elämässä hyödyllisiä jo pelkästään siksi, että pyyteetön auttaminen lisää väistämättä solidaarisuutta yhteisössä ja yksilössä.

Suurin osa Taekwon-Don yhteydessä tapahtuvasta vapaaehtoistyöstä liittyy myös tavalla tai toisella ihmisen kohtaamiseen, ja erityisesti pystymme kohtaamaan ihmisiä, joilla on erilaisia yhteisön sisällä vallitsevia statuksia. Tämä tarjoaa aivan uskomattoman hyvän mahdollisuuden oppia erilaisia sosiaalisen käyttäytymisen malleja ja muotoja. Tuo seikka on yhteiskunnan ja työelämänsäkin takia tulevaisuudessa ensiarvoisen tärkeä. Kun koneet tekevät suuren osan töistä, ihmisen kuuluu

markkinoida itsensä sillä, mikä nimenomaan ihmiselle on ominaista: sympatia, empatia, kyky auttaa muita sekä sosiaaliset taidot ja kyvyt.

En keksi näissä hommissa oikein mitään, mikä olisi ajan hukkaan heittämistä, tai muutakaan negatiivista. Mikä olisi vaihtoehtona näille lyhyille jaksoille, joihin omaa vapaa-aikaa käytetään? Itse istuisin kotona pelaamassa, joku toinen taas saataisi katsoa kotona telkkaria. Ovathan nuo ihan mukavia puuhia, mutta niitä ehtii tehdä aika paljon elämän aikana. Talkoohommia ehtii tehdä paljon vähemmän, ja sitten ne ovatkin jo ohi.

Mieti tähän lopuksi pieni hetki, mittaatko oman ajankäyttösi, apusi ja hyötytulosi vain rahassa. Onko ensimmäinen mieleesi tuleva asia se, mitä mistäkin asiasta saa? Seuraava mietinnän kohta olisi, onko edellä mainittu sitä, mitä haluat omalta osaltasi viedä tässä maailmassa eteenpäin.



## JYVÄSKYLÄ

Jyväskylän ITF Taekwon-Do -seurassa harjoitukset saattavat sisältää useita lämmittelyosioita: peruslämmittely, tulevan harjoituksen liikeratoja mukaileva lämmittely sekä tekninen lämmittely.

Teksti: Milla Kakko

Kuvat: Ari Suorsa

# LÄMMITTELY VINKIT

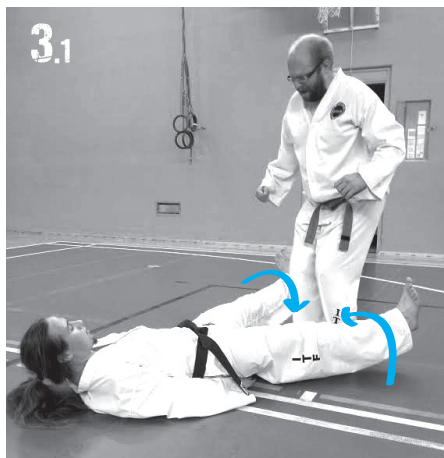
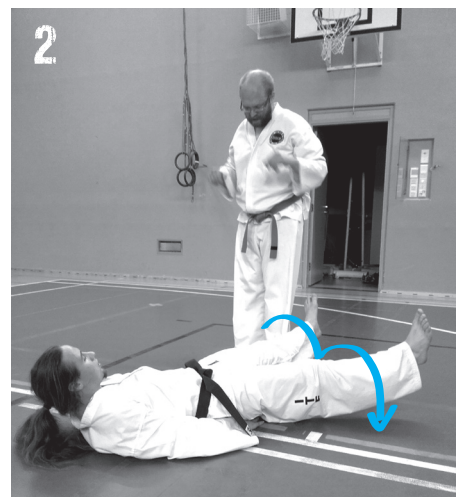
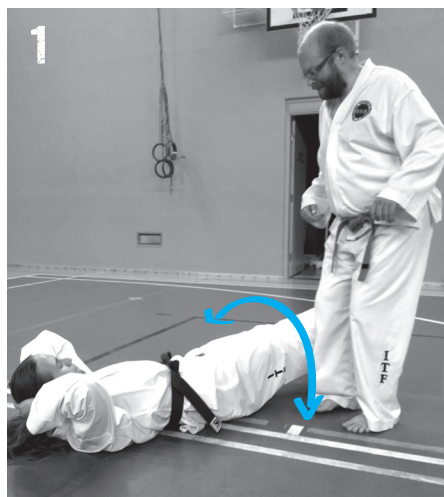
## PARILÄMMITTELY

Ensimmäisessä vaiheessa toinen parista asettuu selinmakuulle ja nostaa jalkoja 15–20 senttiä ilmaan aktivoidakseen lonkankoukistajia ja keskivartalon lihaksia. Toinen parista hyppii tasajalkaa parin jalkojen yli.

Toisessa vaiheessa selällään oleva pari muodostaa haara-asennon pitäen jalkoja 15–20 senttiä ilmassa, toinen parista hyppii tasajalkaa kummankin jalan yli puolelta toiselle.

Kolmannessa vaiheessa selällään oleva pari tekee saksiliikettä taivaiseen tahtiin pitäen jalat jälleen ilmassa 15–20 sentin korkeudessa. Toinen parista hyppii haara-perushyppyjä vuorotellen parin jalkojen yli.

Lämmittelyn avulla saadaan aktivoitua molempien tekijöiden keskivartalon lihaksia, lonkankoukistajia sekä heräteltyä hyppijän jalkalihas-ten hermostoa, minkä lisäksi tämä harjoitus kehittää myös lihaskoordinaatiota.



## VINKIT OHJAAJALLE

- Hypyn aikana polvet nousevat eteen, eivät pakaroiden suuntaan.
- Makuullaan olevan parin alaselän tulee olla maassa.
- Jalkojen korkeutta nostamalla saadaan lisätehoa lämmittelyyn sitä tarvitseville.

Aloittelijoille harjoitus saattaa olla raskas, joten toistomäärät on syytä pitää maltillisina. Liikkeen tarkoitus on pääsääntöisesti lämmittelä.



# CHOI HONG HI

## TAEKWON-DO, THE ART OF SELF-DEFENCE

TEKSTI JA KUVAT: JORI AALTONEN

Kenraali Choin kirjoittama teos Taekwon-Do, The Art Of Self-Defence on julkaistu koreankielisenä jo vuonna 1959, ja englanninkielinen versio näki päivänvalon kuusi vuotta myöhemmin vuonna 1965. Kyseessä on ensimmäinen englanninkielinen Taekwon-Doa käsittelevä teos. Kirja on kustannettu ja painettu Etelä-Koreassa.

Teos on jaettu seitsemään osaan, joista jokainen käsittelee yhtä Taekwon-Don osa-aluetta. Voisi sanoa, että kirjan rakenne on hyvin pitkälle sama kuin myöhemmin vuosikymmeninä julkaisuissa Taekwon-Do Ensyklopedioissa. Koska kirjassa esitellään hyvin kattavasti tuon aikakauden Taekwon-Don tekninen sisältö, on hyvin helppoa nähdä lajin kehitys ja toisaalta asiat, jotka eivät ole muuttuneet vuosikymmenten kuluessa lainkaan.

Itselleni suurin yllätys kirjaa lukiessani oli se, kuinka valmis ja järjestelmällisesti organisoitu laji Taekwon-Do oli jo viisi vuosikymmentä sitten. Suurin osa nykypäivänakin tutuista harjoitteista löytyy jo tästä kirjasta, esimerkiksi askelottelut sekä suurin osa liikesarjoista ja perustekniikoista. Vaikuttaakin siltä, että suurin muutos on tapahtunut tavassa suorittaa tekniikoita, tavassa tuottaa voimaa ja terminologiassa. Terminologian muutos johtuu varmaankin osittain myös siitä, että nykyinen nimi kuvaa paremmin nykyistä suoritustapaa kuin vanha nimi. Tämä tekijä ei tosin selitä kuin osan täysin erilaisista tekniikoiden koreankielisistä nimistä.

Ainakin minulle kirjan mielenkiintoisinta antia on Taekwon-Don ja karaten selkeä yhteys, mikä tässä kirjassa vielä avoimesti tunnustetaan. Myöhemminhän karaten vaikutusta Taekwon-Don kehitykseen on voimakkaasti vähätelty. Karaten vaikutus näkyy muun muassa asennoissa ja tekniikoiden suoritustavassa. Yllättävin asia kuitenkin on, että teoksessa esitellään tasavertaisina Chang-Hon tyylin liikesarjojen kanssa karaten Shorin-ryo ja Shorei-ryo tyylien katat eli liikesarjat.

Choin mukaan Shorin-ryo tyyli suuntaa sopivammaksi raskasrakenteisemmille harjoittelijoille ja käyttää tyypillisesti kevyitä ja nopeita tekniikoita. Tämän tyyli-suunnan katoista esitellään mm. kuuluisat Heian-katat 1–5, Bat-Sai, Kouh-Shang-Kouh, En-Bi ja Ro-Hai.

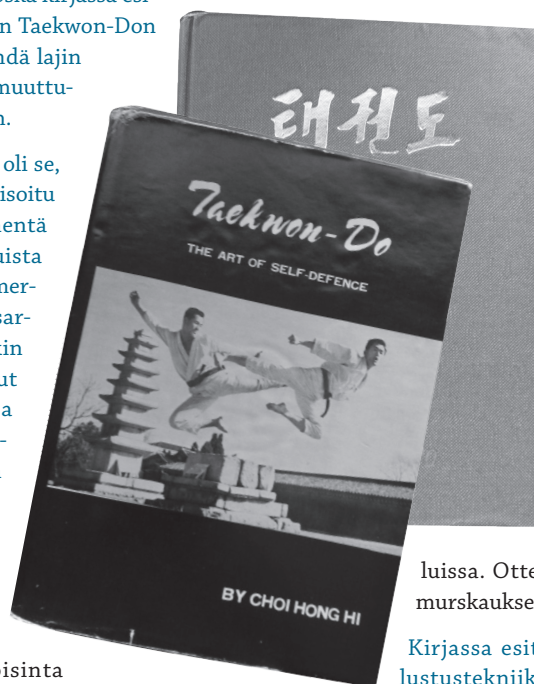
Shorei-ryo tyyliä Choi luonnehtii sopivammaksi raskasrakenteisemmille harjoittelijoille. Tämän tyyli-suunnan liikkeet ovat tyypillisesti hitaampia ja raskaampia. Kirjassa esitellään Shorei-tyylin katat Tet-Ki 1–3, Han-Getsu ja Ji-On.

Näin ollen on mielenkiintoista lukea luonnehdinta Chang-Hon tyylistä, joka Choin mukaan on yhdistelmä nopeita ja hitaita sekä kevyitä ja raskaita tekniikoita yhdistettynä pitkälle kehittyneeseen jalkatyöhön. Tässä vaiheessa Taekwon-Don liikesarjoja kutsuttiin nimellä hyong nykyisen tul-nimityksen sijaan. Näitä liikesarjoja oli kehitetty 20, eli neljä vähemmän kuin nykymallissa Chang-Hon tyyliä. Tässä vaiheessa ei vielä käytetty liikesarjoja Eui-Am, Juche, Yon-Gae, Moon-Moo ja So-San. Aiemmin käytetyistä liikesarjoista on pudonnut pois Ko-Dang.

Ottelusäännöt, jotka kirjassa esitellään, poikkeavat täydellisesti nykyisistä pisteottelusäännöistä. Tuon aikakauden otteluissa kaikki tekniikat olivat sallittuja, mutta tekniikat täytyi pysäyttää juuri ennen osumaa vitalipisteeseen, sillä mitään suojia ei käytetty. Pisteiden arvoisia osumakohteita olivat muun muassa silmät, nivuset, aataminomena ja niska sekä 12 muuta vitalipistettä. Pisteitä sai myös onnistuneista torjunnoista. Täydellisesti onnistunut hyökkäys tai vastustajan tasapainon murtanut torjunta toivat kaksi pistettä. Jos osuma tai torjunta ei ollut täydellinen, sai siitä yhden pisteen. Nämä säännöt olivat käytössä KTA:n eli Korean Taekwon-Do Associationin kilpailuissa. Ottelun lisäksi kilpailtiin nykyiseen tapaan murskauksessa, liikesarjoissa ja erikoistekniikoissa.

Kirjassa esitellään melko monipuolisesti itsepuolustustekniikoita eri tilanteisiin. Käytössä on koko lajimme tekniikkakirjo eli irrottautumiset, potkut, lyönnit, kaadot, heitot ja nivellukot. Noin puolet tekniikoista on kuvattu aseistettua vastustajaa vastaan. Hyökkääjän aseina on puukko, pamppu, sotilaskivääri pistimellä varustettuna sekä pitkä keppi. Osassa tilanteissa hyökkääjiä on useampia, mutta suurin osa tekniikoista on tilanteisiin, joissa vastustajia on vain yksi.

Kaiken kaikkiaan kirja on mielenkiintoinen luettava varsinkin pitkään lajin parissa viihtyneille. Tekniikkaoppaaksi siitä ei tosin enää ole, vaan kirjalla on käyttöarvoa lähinnä lajihistoriasta kiinnostuneille. Vanhojen 1960–70-luvulla painettujen kirjojen saatavuus on varsin rajallinen ja hinta melko korkea. Kirjasta on tehty 2000-luvulla pehmeäkantinen uusintapainos, jonka saatavuus on varmasti parempi ja hinta halvempi. Tämä on varteenotettava vaihtoehto, jos haluaa kyseiseen teokseen tutustua eikä vaatimuksena ole alkuperäispainos.





# MITÄ SEUROILLE KUULUU?

## Joonas Helassalo

Nokian Taekwon-Do seura



”Meidän seurassa menee ihan hyvin. Treenit ovat pyörineet keväällä oikein kivasti, vaikkakin harrastajamäärä vähän vähenee kevättä kohti. Pidimme juuri seuran treenipäivän, missä kävi maajoukkuevalmentaja Jari Hietaniemi vetämässä yhden treenin, ja uskon, että se toi ihmisille potkua jatkaa vielä kohti kesää. Sitten huilataan kesä ja jatketaan taas syksyllä. Harrastajat ovat edenneet kivasti ja saaneet uusia vyöarvoja. Menestystäkin on tullut kilpailuista: Kalle Kiviojan Euroopan mestaruudet olivat aivan mahtavia!”

## Milla Kakko

Jyväskylän ITF Taekwon-Do



”Me kasvamme, joka vuosi pikkuhiljaa. Meidän seuraan saa tulla ympäri vuoden. Meille on tullut viime aikoina paljon vanhoja harrastajia, jotka ovat harrastaneet Taekwon-Doa joskus aikaisemmin, ja kokeilemme peruskurssia taas syksyllä. Vaikka Jyväskylä ja Laukaa ovat kaksi eri seuraa, lasken ne molemmat yhteen, ja meitä on noin 30 harrastajaa.”

## Tanja Kangasniemi

Taekwon-Do Tornio



”Olemme saaneet todella hyvin aikuisharrastajia, mihin olemmekin panostaneet kovasti. Sen lisäksi meillä on todella innokkaita junioreita, mikä on mahtavaa. Seurakin on menestynyt, sillä kaksi meidän junioria pääsi hopeamitaleille EM-kisoissa, ja Tornioon saatiin myös ihka ensimmäinen opettaja-arvo kautta aikojen, kun Joonas Ahokas suoritti neljännen asteen mustan vyön. Kesällä meillä on perinteisesti treenitauko, joka alkaa juhannuksen tienoilla, ja elokuun alussa aloitamme sitten uuden treenikauden.”

## Seurapalkinto: Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Helsingissä toimiva yliopistoseura palkitsee aktivoituneita harrastajiaan kiertopalkinnolla. Komea Jukka-pysti on nimetty palkinnon ensimmäisen saajan, uskollisen ja ahkeran seuratyöntekijä **Jukka Rajalan, 3. Dan**, mukaan.

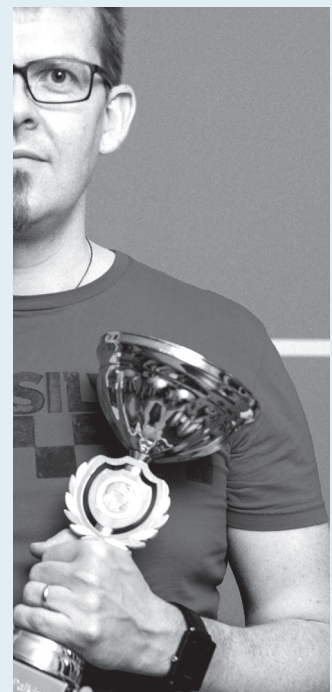
Vuosittain jaettava kiertopalkinto myönnetään harrastajalle, joka on aktiivisuudellaan edesauttanut seuran toimintaa. Yksilöityjä kriteerejä ei hallitukseen kuuluvan **Henna-Riikka Maulavirran, 1. Dan**, mukaan ole, vaan seuran hallitus kokoaa vuosittain listan aktiivisista seuralaisista, joiden joukosta tehdään lopullinen valinta.

Idea Jukka-palkinnosta lähti Maulavirran mukaan halusta palkita jäsen, jonka seuralle antama työpanos oli erityisen merkittävä.

”Jukka-palkinto nimettiin Jukka Rajalan mukaan, josta koko ajatus lähti ja joka oli siten luonnollinen valinta ensimmäiseksi palkinnon saajaksi. Jukka on muun muassa toiminut HYTKD:n hallituksessa yli kymmenen vuotta, vuosikaudia rahastonhoitajan roolissa ja osallistunut aktiivisesti erilaisten tapahtumien ja näytösten järjestämiseen, olivatpa ne sitten seuran omia tai yhteistyössä muiden kanssa järjestettyjä. Jukka on myös vetänyt seuran treenejä niin kauan kuin muistan ja ollut luottomiehenä paikkaamassa, jos vetäjistä on muuten ollut pulaa”, sanoo Maulavirta.

Maulavirran mukaan tähän mennessä palkinto on jaettu neljä kertaa, ja se on myönnetty seura-aktiiveille, jotka ovat olleet mukana HYTKD:n alkuvuosista lähtien. Yhteistä kaikille palkituille on, että he ovat omalta osaltaan mahdollistaneet seuran sujuvan toiminnan ja luoneet hyvää fiilistä muille seuralaisille niin treenisalissa kuin sen ulkopuolellakin.

Vuonna 2016 Helsingin yliopiston Taekwon-Do myönsi Jukka-palkinnon **Antti Niemelle**. Häntä ennen palkinto on annettu Jukka Rajalalle (2013), **Ville Hyppöselle** (2014) sekä **Hanna Rajalalle** (2015).





# TAEKWON-DO AKATEMIA



Suomen suurin Taekwon-Do seura, pohjoissuomalainen Taekwon-Do Akatemia juhlii vuonna 2016 kymmenvuotisjuhlavuottaan.

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: KARIM KHANJI

Taekwon-Do Akatemia perustettiin keväällä 2006 hetkeä aiemmin hajonneen pohjoissuomalaisen seuran tilalle. Taekwon-Do Akatemian perustajajäsenet, **Janne Ahonen, 5. Dan, Veli-Matti Manninen, 4. Dan, Anja Kärki, 3. Dan ja Tauno Mettovaara, 2. Dan**, kokoontuivat pohtimaan päättyneen seuran harrastajien kohtaloa ja päättivät perustaa uuden seuran vanhan raunioille. Nimeksi tuli Taekwon-Do Akatemia, ja päävalmentajaksi pyydettiin Tampereella vaikuttavaa **Mikko Allinniemeä, 6. Dan**.

Taekwon-Do Akatemian treenirutiini käynnistyi nopeasti, ja toimintaa on ollut alusta lähtien kymmenillä paikkakunnilla pohjoisinta Suomea myöten. Opettajat ja aktiiviset mustat vyöt ovat hoitaneet oman osuutensa tarjotakseen mahdollisimman suurelle harrastajamäärälle mahdollisuuden harrastaa Taekwon-Doa. Kansalaisopistoilla on ollut suuri rooli erityisesti seuran alkumetreillä, sillä ne ovat mahdollistaneet treenien jatkumisen pienillä paikkakunnilla.

Vuosien aikana Taekwon-Do Akatemia on vakiinnuttanut asemansa suomalaisten seurojen joukossa. Seura järjestää vuosittain lukuisia tapahtumia: kilpailuja, leirejä, vyökokeita ja koulutuksia. Esimerkiksi Akatemian Oulun Rajakylässä järjestämät leirit ovat saavuttaneet jopa legendaarisen aseman, ja kymmenen vuoden aikana seura on järjestänyt myös kahdet SM-kilpailut. Tapahtumilla onkin erityisen suuri merkitys Akatemian kokoisessa seurassa.

”Vaikka seuran sisällä olevien paikkakuntien välimatkat voivat olla hyvinkin pitkiä, on Taekwon-Do Akatemian harrastajilla upea yhteishenki. Sen huomaa esimerkiksi leireillä ja kisoissa, jotka ovat vuoden odotetuimpia viikonloppuja”, sanoo **Lotta Keränen, 2. Dan**, joka toimii paitsi seuran opettajana myös seuran hallituksessa.

Samaa mieltä on seuran päävalmentaja Mikko Allinniemi.

”Seuran ehdottomat vahvuudet ovat hyvä henki ja ihmiset. Perustyötä tekevät harjoitusten vetäjät ovat mielestäni seuran tärkein voimavara. He ovat myös seuran menestyksen tekijöitä. Mustat vyöt ovat osa yhteistä perhettä, ja toisia autetaan aina kun siihen on tarvetta. Teknisellä puolella vahvuutena on varmasti se, että lajia ja sen kaikkia osa-alueita opetetaan yhteen nivoutuvana kokonaisuutena”, Allinniemi sanoo.

Noin 300 harrastajan seura tarjoaa tällä hetkellä Taekwon-Do-harjoituksia 20 paikkakunnalla, mikä on sekä vahvuus että heikkous. Joukossa on pikkupaikkakuntia, joiden harrastustoiminta on täysin kansalaisopistojen varassa, mutta toki myös suuria asutuskeskuksia, joissa riittää myös treenien vetäjiä omasta takaa. Haasteita toimintaan on luonut myös se, että seuran päävalmentaja toimii pääasiassa Pohjois-Suomen sijasta Pirkanmaan alueella. Se on muokannut myös päävalmentajan







tehtävää ja jättänyt runsaasti vastuuta muille seuran opetustyötä tekeville.

“Kuulostaa aika mahtipontiselta, kun sanotaan Suomen suurimman seuran päävalmentaja, mutta tosiasia on, että Taekwon-Do Akatemian päävalmentajan rooli on avustava, ja tarkoituksena on tukea varsinaista seuratyötä tekeviä. Pääosan ajastani koitan käyttää mustien voiden ja harjoitusten vetäjien ohjaamiseen. Päävalmentaja vetää toki säännöllisesti leirejä ja harjoituksia seuran kaikille harrastajille, mutta lähinnä tarkoituksena on siis toimia opettajien opettajana”, kertoo Mikko Allinniemi.

Kymmenen vuoden aikana Allinniemi on seurannut Akatemian kehitystä ja ollut

mukana tarjoamassa tukea seuran opettajille sekä muille harrastajille. Tulokset ovat näkyneet jo vuosia, sillä seura-aktiiveilla on alusta saakka ollut halu tehdä Akatemiasta paitsi tasokas urheiluseura myös yhteisö, jossa viihtyy ja jonne on helppo tulla.

”Olen todella tyytyväinen seuran mustien voiden tason kehitykseen. Tarkoitin tässä nyt siis teknisen osaamisen lisäksi myös henkistä puolta. Ylemmät vyöt ja harjoitusten vetäjät ovat kokeneita, vastuuta ottavia moniosaajia, joihin voi luottaa. Ei ole itsestään selvää, että seuratoiminnan laatu kasvaa valtakunnalliselle ja jopa kansainväliselle tasolle. Taekwon-Do Akatemian historiaan mahtuu useiden ihmisen työtä ja vaivaa. Uskon, että tämä työ on osaltaan nostanut ihmisten elämänlaatua sekä antanut monille uuden suunnan ja jopa elämäntavan. Tämä on mielestäni seuran tärkein anti”, Allinniemi sanoo.

Taekwon-Do Akatemian suurin haaste on Lotta Keräsen mukaan sen koko. Seura tarjoaa Taekwon-Don opetusta ja säännöllisiä treenejä myös pienillä ja syrjäisillä paikkakunnilla, mutta lajin vieminen juuri noihin paikkoihin on Keräsen mukaan hallinnollisesti haastavaa.

”Kursseja pitää pyörittää kansalaisopistojen kautta, ja seuran opettajat ovat kovilla

pitkien opetusmatkojen vuoksi. Muutamilla paikkakunnilla harjoitukset on jouduttu lopettamaan kokonaan, sillä pitkän matkan päähän ei ole enää irronnut opettajaa viikoittain. Olen kuitenkin itsekin aloittanut pienellä paikkakunnalla ja tiedän, kuinka tärkeää treenien saaminen kotisallille on”, sanoo Ruukista kotoisin oleva, nykyisin Oulussa asuva Keränen.

Akatemian opettajajoukko koostuukin noin 20 seura-aktiivista, joiden joukossa on paitsi ammattiopettajia myös puoliammattilaisia ja harrastelijoita. Yhteistä kaikille on intohimo viedä lajia eteenpäin ja tarjota mahdollisimman monelle mahdollisuus harrastaa Taekwon-Doa. Seuran tavoite onkin luoda kaikille harrastajille yhteenkuuluvuuden tunne. Akatemian opettaja ja hallituksen jäsen **Henri Savilampi, 2. Dan**, pitää hyvää yhteishenkeä hyvin tärkeänä.

”Viime vuosina olemme tehneet paljon töitä yhteishengen luomiseksi koko seurassa, jotta kaikki noin 300 jäsentä koki-sivat kuuluvansa samaan seuraan”, Savilampi sanoo.

*Taekwon-Do Akatemia juhlii seuran kymmenvuotista taivalta juhlaleirillä 5.–6. marraskuuta 2016 Oulun Rajakylässä.*





# SM- JA HELMI CUP

Vuoden 2016 Suomen mestaruuskilpailut järjestettiin Oulussa Linnanmaan liikuntahallilla. Kilpailuihin osallistui yhteensä 203 kilpailijaa: 139 värivyyötä ja 64 mustan vyön harrastajaa.

Kuvat: Kirsi Ervasti, Michael Holler ja Ari Kairala



Oulussa järjestetyt kilpailut huokuttivat paikalle runsaasti osallistujia (ylin kuva).

Kilpailuissa nähtiin lukuisia korkeita erikoistekniikkasuorituksia (alarivin vasen kuva).

SM-kilpailujen taso oli kova, sillä kisat toimivat myös näyttöpaikkana kevään EM-kisoihin (alarivin oikea kuva).





# -KILPAILUT

OULUSSA 6.-7.  
HELMIKUUTA 2016



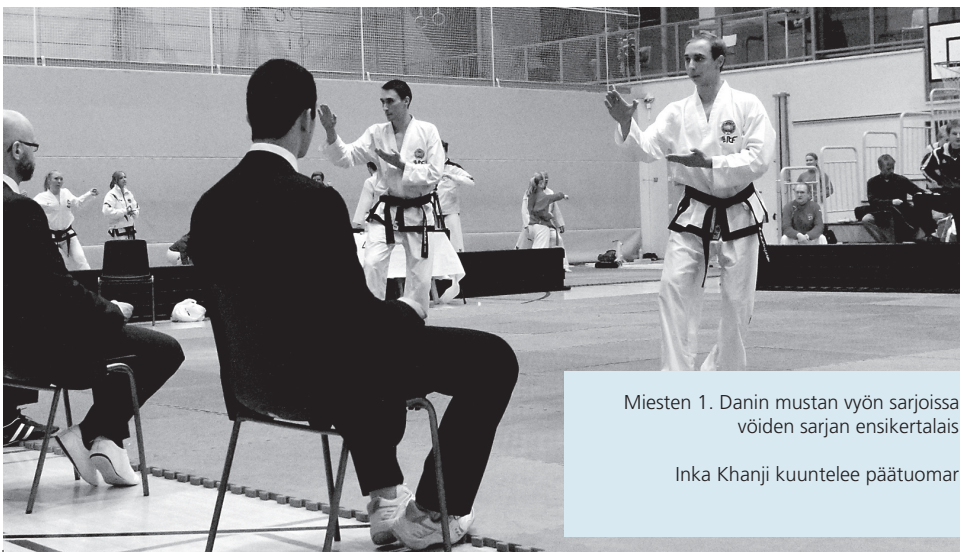
Kaikkein nuorimmat ottelijat laittoivat taitonsa peliin pyykkipoikaottelussa (ylärivin vasen kuva).

Kehien ympärillä riitti kuhinaa (ylärivin oikea kuva).



Ottelusarjat kiinnittivät yleisön huomion ensimmäisistä eristä lähtien (vasen alakuva).

Viktor Rikkonen toimi kehätuomarina junioreiden ottelusarjoissa (oikea alakuva).



Miesten 1. Danin mustan vyön sarjoissa nähtiin myös useita mustien vöiden sarjan ensikertalaisia (vasen kuva).

Inka Khanji kuuntelee päätuomarin ohjeita (oikea kuva).







Mustien vöiden voimamurksuasuoritukset olivat hyvin näyttäviä (vasen kuva).

Valmentajien merkitys korostuu erityisesti kisapäivänä. Maajoukkueen päävalmentaja Pekka varis toimi kilpailuissa myös värvöiden valmentajana (keskimmäinen kuva).

Juniorit keskittyivät tarkasti hyppypotkusarjassa (oikea kuva).



Arctic Taekwon-Dossa harrastavat Jari Ramberg (vas.) ja Pasi Parviainen olivat vastakkain miesten 3. Danin liikesarjoissa (ylempi kuva).

Tuomarit iloitsivat pitkän päivän päätteeksi (alempi kuva).

## VUODEN 2016 SM-KILPAILUJEN TULOKSET

### LIIKESARJAT

#### TYTÖT 1. DAN, LIIKESARJAT

1. **Sjövall Mira**, Black Eagle Taekwon-Do Tampere
2. **Rintala Nina**, Sonkal Veikkola

#### POJAT 1. DAN, LIIKESARJAT

1. **Haverinen Ukko**, Black Eagle Taekwon-Do Tampere
2. **Pääsky Ronnie**, Taekwon-Do Center
3. **Alaperä Antti-Pekka**, Taekwon-Do Tornio
3. **Naulapää Akusti**, Aitoon Taekwon-Do

#### NAISET 1. DAN, LIIKESARJAT

1. **Keränen Lotta**, Taekwon-Do Akatemia
2. **Sareila Hanna**, Tampereen yliopiston Taekwon-Do
3. **Harala Lilja**, Indomitable Spirit Finland

#### MIEHET 1. DAN, LIIKESARJAT

1. **Piiponniemi Ville**, Taekwon-Do Akatemia
2. **Mankinen Mikko**, Tampereen Taekwon-Do seura
3. **Savilampi Henri**, Taekwon-Do Akatemia



#### NAISET 2. DAN, LIIKESARJAT

1. **Sutinen Satu**, Taekwon-Do Akatemia
2. **Nieminen Heta-Elisa**, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
3. **Mettinen Nita**, Tampereen Taekwon-Do seura

#### MIEHET 2. DAN, LIIKESARJAT

1. **Rossi Samuli**, Taekwon-Do Akatemia
2. **Holmen Antti**, Black Eagle Taekwon-Do Tampere
3. **Holmen Jukka**, Black Eagle Taekwon-Do Tampere

#### NAISET 3. DAN, LIIKESARJAT

1. **Pätsi Julia**, Arctic Taekwon-Do
2. **Aartola Jutta**, Arctic Taekwon-Do
3. **Rantasaari Sanna**, Black Eagle Taekwon-Do Tampere

#### MIEHET 3. DAN, LIIKESARJAT

1. **Ohtonen Joni**, Tampereen Taekwon-Do seura
2. **Ramberg Jari**, Arctic Taekwon-Do
3. **Parviainen Pasi**, Arctic Taekwon-Do

#### MIEHET, 4.–6. DAN, LIIKESARJAT

1. **Leino Olli**, Kuopion yliopiston Taekwon-Do

### OTTELUT

#### TYTÖT 1.–3. DAN, -55 KG

1. **Sjövall Mira**, Black Eagle Taekwon-Do Tampere
2. **Rintala Nina**, Sonkal Veikkola

#### TYTÖT 1.–3. DAN, -60 KG

1. **Rintala Heidi**, Sonkal Veikkola

#### POJAT 1.–3. DAN, -56 KG

1. **Ulvinen Leevi**, Taekwon-Do Tornio
2. **Öfverberg Samuel**, Taekwon-Do Tornio

#### POJAT 1.–3. DAN, -62 KG

1. **Pääsky Ronnie**, Taekwon-Do Center

#### POJAT 1.–3. DAN, -68 KG

1. **Harb Omar**, Black Eagle Tampere
2. **Meller Oskar**, Taekwon-Do Tornio
3. **Naulapää Akusti**, Aitoon Taekwon-Do

#### POJAT 1.–3. DAN, -75 KG

1. **Sarelainen Edgar**, Black Eagle Tampere

#### NAISET 1.–6. DAN, -50 KG

1. **Mettinen Nita**, Tampereen Taekwon-Do seura
2. **Aarnio Henna**, Tampereen Taekwon-Do seura
3. **Sutinen Satu**, Taekwon-Do Akatemia

#### NAISET 1.–6. DAN, -62 KG

1. **Pätsi Julia**, Arctic Taekwon-Do
2. **Aartola Jutta**, Arctic Taekwon-Do
3. **Harala Lilja**, Indomitable Spirit Finland

#### NAISET 1.–6. DAN, -75 KG

1. **Koskinen Aino**, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
2. **Sareila Hanna**, Tampereen yliopiston Taekwon-Do

#### NAISET 1.–6. DAN, +75 KG

1. **Harmaala Tanja**, Oulun ITF Taekwon-Do

#### MIEHET 1.–6. DAN, -63 KG

1. **Ramberg Jari**, Arctic Taekwon-Do
2. **Savilampi Henri**, Taekwon-Do Akatemia

#### MIEHET 1.–6. DAN, -70 KG

1. **Rossi Samuli**, Taekwon-Do Akatemia
2. **Holmen Antti**, Black Eagle Tampere
3. **Mankinen Mikko**, Tampereen Taekwon-Do seura

#### MIEHET 1.–6. DAN, -78 KG

1. **Holmen Jukka**, Black Eagle Tampere
2. **Timonen Vesa**, Vantaan Taekwon-Do
3. **Patokoski Kim**, Tampereen Taekwon-Do seura

#### MIEHET 1.–6. DAN, -85 KG

1. **Shikongo Tino**, Black Eagle Tampere
2. **Sinisaari Miikka**, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
3. **Parviainen Pasi**, Arctic Taekwon-Do

### ERIKOISTEKNIIKAT

#### TYTÖT 1.–3. DAN

1. **Sjövall Mira**, Black Eagle Tampere

#### POJAT 1.–3. DAN

1. **Ulvinen Leevi**, Taekwon-Do Tornio
2. **Meller Oskar**, Taekwon-Do Tornio
3. **Pääsky Ronnie**, Taekwon-Do Center

#### NAISET 1.–6. DAN

1. **Aartola Jutta**, Arctic Taekwon-Do

2. **Pätsi Julia**, Arctic Taekwon-Do
3. **Koskinen Aino**, Helsingin yliopiston Taekwon-Do

#### MIEHET 1.–6. DAN

1. **Koskela Sami**, Aitoon Taekwon-Do
2. **Holmen Antti**, Black Eagle Taekwon-Do
3. **Rintanen Antti**, Espoon Taekwon-Do seura

### MURSKAUS

#### POJAT 1.–3. DAN

1. **Altaai Muhamad**, Black Eagle Pirkkala
2. **Sarelainen Edgar**, Black Eagle Tampere
3. **Harb Omar**, Black Eagle Tampere
3. **Alaperä Antti-Pekka**, Taekwon-Do Tornio

#### NAISET 1.–6. DAN

1. **Harmaala Tanja**, Oulun ITF Taekwon-Do
2. **Nieminen Heta**, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
3. **Koskinen Aino**, Helsingin yliopiston Taekwon-Do

#### MIEHET 1.–6. DAN

1. **Kivioja Kalle**, Nokian Taekwon-Do seura
2. **Aartola Jouni**, Arctic Taekwon-Do
3. **Koskela Sami**, Aitoon Taekwon-Do

### NÄYTÖSOTTELU

#### JUNIORIT 1.–3. DAN

1. **Alaperä Antti-Pekka**, Taekwon-Do Tornio
- Ulvinen Leevi**, Taekwon-Do Tornio

#### SENIORIT 1.–6. DAN

1. **Ohtonen Joni**, Tampereen Taekwon-Do seura
- Sarkkinen Aleks, Tampereen Taekwon-Do seura**

### PARHAAT KILPAILIJAT

#### JUNIORIT

- Sjövall Mira**, Black Eagle Tampere  
**Ulvinen Leevi**, Taekwon-Do Tornio

#### SENIORIT

- Pätsi Julia**, Arctic Taekwon-Do  
**Rossi Samuli**, Taekwon-Do Akatemia



# Euroopan mest

Suomen ITF Taekwon-Do järjesti yhdessä tamperelaisten seurojen Tampereen Taekwon-Do -seuran sekä Black Eagle Taekwon-Don kanssa Euroopan mestaruuskilpailut Tampereen messu- ja urheilukeskuksessa. Vapun arvokilpailuihin osallistui 495 urheilijaa 28 maasta.

Teksti: Inka Khanji  
Kuvat: Michael Holler

Suomessa järjestetyt Euroopan mestaruuskilpailut olivat pitkä prosessi, joka kesti kolme vuotta. Kilpailuja haettiin Suomeen vuoden 2014 EM-kilpailuissa Italiassa, mutta valmistelut oli aloitettu jo vuotta aiemmin.

”Edellisistä EM-kisojen järjestämisestä oli jo kymmenisen vuotta aikaa, ja kisoista oltiin puhuttu jo pidempään sellaisella porukalla, jotka ovat sekä itse kiertäneet kisoja että myös järjestäneet kilpailuja Suomessa”, sanoo kilpailujen projektipäällikkönä toiminut **Heli Karjalainen**.

Kun AETF:n kongressin päätöksellä vuoden 2016 Euroopan mestaruuskilpailut päätettiin järjestää Suomessa, alkoi varsinainen kisaprojekti. Kilpailujen pääjärjestäjinä toimivat Suomen ITF Taekwon-Do -liiton lisäksi tamperelaiset Tampereen Taekwon-Do -seura sekä Black Eagle Taekwon-Do. Yhdessä SITF:n puheenjohtaja mestari **Thierry Meyourin** kanssa Karjalainen kokosi ydin tiimin, joka huolehti kilpailujen järjestelyistä.

Järjestelytiimissä olivat aivan alusta asti Karjalaisen lisäksi mestari Thierry Meyour, **Mikko Allinniemi**, **Lasse Kuusisto** ja **Viktor Rikkonen**. Ryhmään tulivat nopeasti mukaan myös molempien seurojen sihteerit **Laura Nikkola-Kuusisto** ja **Sanna Rantasaari**.

”Tämä joukko oli mukana projektin johtoryhmässä, johon kuuluivat myös Tampereen kaupungin liikuntajohtaja **Pekka P. Paavola**, tapahtumatoimiston johtaja **Perttu Pesä** ja käyttöpäällikkö **Jari Tolvanen**. Noin puoli vuotta ennen kilpailuja projektin ydinryhmää kasvatettiin vielä muutamilla henkilöillä.”

Ydinryhmän lisäksi kilpailujen järjestelyihin osallistui myös runsas joukko vapaaehtoisia, jotka olivat omalla panoksellaan äärimmäisen suuressa roolissa järjestelyissä ja mahdollistivat kilpailujen onnistumisen. Ennen kilpailuja, niiden aikana sekä tapahtuman jälkeen vapaaehtoistehtäviin osallistui yhteensä noin 200 korvaamatonta vapaaehtoista lähes kaikista Suomen





# Staruuskilpailut

*Tampereella 28. huhtikuuta-1. toukokuuta 2016*

ITF Taekwon-Don seuroista Rovaniemeltä Helsinkiin.

”Vapaaehtoiset olivat mielettömiä! He olivat joustavia, hyväntuulisia ja erittäin sitoutuneita”, kiittelee kilpailujen vapaaehtoiskoordinaattorina toiminut **Minna Minkkinen**.

Myös Heli Karjalainen kehuu vapaaehtoisia.

”Talkoolaisten ystävällisyyttä, avuliaisuutta ja hyvää henkeä on kiiteltä paljon, joten vielä kerran suuri kiitos kaikille mukana olleille! Olitte mukana tekemässä jotain erityistä, voitte syystä olla ylpeitä itsestänne. Kilpailut menivät paremmin kuin uskalsin odottaa. Rima kilpailujen järjestämiseen on nyt nostettu korkealle, eikä se olisi ollut mahdollista ilman väsymättömästi puurtanutta ydinporukkaa ja toisaalta ilman niitä satoja talkoolaisia, jotka todellisuudessa tekivät kilpailuista niin hienon kokemuksen”, kiittelee Karjalainen.

Kilpailijoiden ja vapaaehtoisten lisäksi Tampereen messu- ja urheilukeskuksessa oli noin 500 tuomaria, valmentajaa ja kannustajaa. Katsojia Taekwon-Don EM-kilpailut houkuttelivat paikalle noin kaksi tuhatta.

Suomessa järjestettyjen kilpailujen onnistuneet järjestelyt herättivät runsaasti kiitosta myös kansainvälisellä tasolla, ja Euroopan kattojärjestö AETF:n puheenjohtaja mestari **Tadeusz Loboda** kiittelee Tampereen EM-kilpailujen järjestelyjä vuolaasti.

”Näiden kilpailujen järjestelyt olivat yhdet parhaimmista koko AETF:n historiassa. Tärkeistä asioista huolehtimisen merkitys sekä yksityiskohtiin panostaminen nostivat koko tapahtuman arvoa. Suomi nosti kilpailujen järjestelyjen tason erittäin korkealle, ja seuraavien EM-kilpailujen järjestäjälle tulee olemaan haaste pysyä yhtä korkealla tasolla”, sanoo mestari.



Loistavasti sujuneet kilpailut herättivät nälkää vielä suurempien kilpailujen järjestämiseen, ja seuraava Tampereelle haettava kilpailu onkin jo päätetty.

”EM-kilpailujen oli tarkoitus toimia testikisana mahdollista World Cup -kilpailua ajatellen, ja sekä meidät kisaorganisaationa että kaupunki puitteiden järjestäjänä, mahdollistajana ja yhteistyökumppanina on nyt kokeiltu ja hyväksi havaittu. Eiköhän tällä kombinaatiolla tulla hakemaan vuoden 2020 World Cupia ensi syksyn ITF:n kongressissa”, suunnittelee Heli Karjalainen.

Järjestelyjen lisäksi kotikilpailut sujuivat loistavasti myös urheilijoiden osalta, sillä Suomen maajoukkue voitti nelipäiväisistä kilpailuista kokonaisuudessaan 13 mitalia: viisi kultaa, neljä hopeaa ja neljä pronssia. Maajoukkueen valmennustiimi oli hyvin tyytyväinen tulokseen.

”Väittäisin, että koskaan aikaisemmin ei ole tullut viittä kultamitalia samoista kilpailuista. Kotikisat tuntuivat siinä mielessä, että kotijoukko on kilpailuissa usein vahvoilla. Nyt oli meidän vuoromme olla sekä kotijoukko että vahvoilla”, sanoo maajoukkueen valmentaja **Ismo Mäkinen**.

Kilpailut saivat runsaasti näkyvyyttä kotimaisessa mediassa, ja esimerkiksi Tampereen alueen suurin päivälehti Aamulehti uutisoi kilpailuista paitsi etukäteen myös jokaisen kilpailupäivän jälkeen. Sen lisäksi Yleisradio julkaisi 38-minuuttisen koostelähetyksen TV2-kanavalla viikko kilpailujen jälkeen. Lähetys on katsottavissa jälkikäteen kilpailujen virallisella Youtube-kanavalla.



# Tulokset suomalaisten osalta

## KULTAA

**Mohamad Altaai**, poikien voimamurkaus

**Kalle Kivioja**, miesten voimamurkaus

**Mira Sjövall**, tyttöjen 1. Danin liikesarja, tyttöjen alle 55-kiloisten ottelu

**Jouni Aartola, Kalle Kivioja, Jukka Holmen, Jere Pättiniemi, Aleksi Sarkkinen ja Antti Rintanen**, miesten joukkuevoimamurkaus

## HOPEAA

**Ukko Haverinen**, poikien 1. Dan liikesarjat

**Julia Pätsi**, naisten 3. Dan liikesarjat

**Antti Rintanen**, miesten alle 78-kiloisten ottelu

**Mohamad Altaai, Omar Harb, Ukko Haverinen, Oskar Meller, Edgar Sarelainen ja Leevi Ulvinen**, poikien joukkuevoimamurkaus

## PRONSSIA

**Jutta Aartola**, naisten 3. Dan liikesarjat

**Julia Pätsi**, naisten erikoistekniikka

**Edgar Sarelainen**, poikien voimamurkaus

**Samuli Rossi**, miesten 2. Dan liikesarjat



Katso Yleisradion esittämä  
finaaligaala Youtubesta!



Sami Koskelan suoritukset saivat kotileisön hurraamaan.



Miesten voimamurkausjoukkue tunnelmoi onnellisena kultamitalin ansaittuaan (ylin kuva).

Antti Rintanen otteli tiensä lauantain finaaligaalaan (vasen alakuva).

Ukko Haverisen tarkka liikesarjatyö toi nuorukaiselle EM-hopeaa (alin kuva).







Valmennustiimi seurasi kilpailijoiden suorituksia tarkasti (ylin kuva).

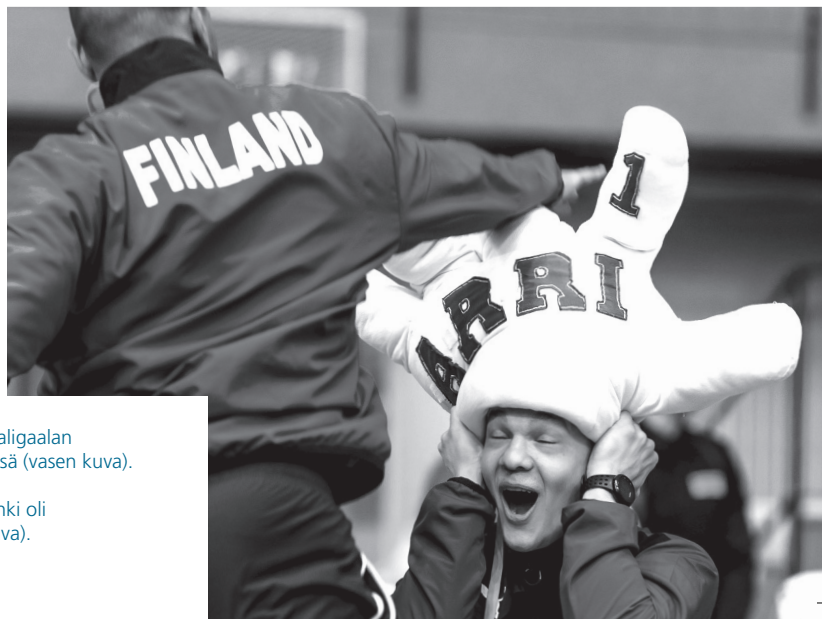
Tarkka liikesarjasuoritus toi EM-pronssia Samuli Rossille (vasen kuva).

15-vuotias Leevi Ulvinen otteli poikien alle 56-kiloisten sarjassa (oikea kuva).



Ismo Mäkinen ja Inka Khanji toimivat finaaligaalan kommentaattoreina Yleisradion koostelähetyksessä (vasen kuva).

Suomen edustusjoukkueen joukkuehenki oli parhaimmillaan kotikisoissa (oikea kuva).







Suomen maajoukkue juhli loistavasti menneitä kotikisoja (ylin kuva).

Kalle Kivioja tyytyväisenä EM-kultamitalivoiton jälkeen (vasen kuva).

Julia Pätsi valmiina naisten 3. Danin liikesarjafinaaliin. Vieressä valmentaja Jouni Aartola (oikea kuva).



Kehävastaavat huolehtivat siitä, että oikeat kilpailijat olivat oikeilla kehillä oikeaan aikaan (vasen kuva).

Miesten ottelujoukkue valmistautuu suoritukseen hyvillä tunnelmillä (oikea kuva).







Jutta Aartola onnittelee mitalista iloitsevaa  
Julia Pätsiä (vasen kuva).

Jouni Aartola toimi kilpailuissa paitsi valmentajana  
myös kilpailijana (oikea kuva).



Tino Shikongo keskittyneenä erikoistekniikkasuoritukseen (vasen kuva).

Arvokisojen ensikertalainen Mohamad Altaai nappasi ensimmäisistä kilpailuistaan poikien  
voimamurskauksen EM-kullan (oikea kuva).



Henna Aarnion suoritus naisten alle 50-kiloisten ottelussa ei riittänyt finaaliipaikkaan  
saakka (alin vasen kuva).

Miesten erikoistekniikkasarjassa nähtiin näyttäviä suorituksia (alin oikea kuva).





# Lieh Tzu

Lie Tzu (Liezi) on Tao Te Chingin kaltainen taolainen klassikkoteos, joka on yhdistetty Lie Yukou'un -filosofiin, joka eli 500-luvulla eaa. kiinalaisen filosofian kultakaudella Sadan koulukunnan aikaan. Liezi tunnetaan myös nimellä Täydellisen tyhjyyden klassikko.

Teksti: Janne Vuononvirta  
Kuva: Kjpargeter - Freepik.com

Köyhyys on oppineen jokapäiväistä elämää.

*Tällä ei tarkoitettane nykyaikaisen tutkijan köyhää elämää, vaan sana oppinut viittaa tässä todennäköisesti henkisen polun kulki-jaan, joka luopuu kiintymyksestä maalliseen omaisuuteen ja valitsee siten vapaaehtoisen köyhyyden omistautuessaan henkiseen elämään.*

Vain ihminen tuntee elämän miellyttävänä. Hän ei kuitenkaan tiedä, että se on myös täynnä kärsimyksiä. Hän ei pidä kuolemasta, mutta hän ei tiedä, että voi levätä kuoleman jälkeen.

*On tavallista, että emme halua ajatella tämän elämän hankalia asioita. Kuitenkin jos annamme kärsimyksen pelon hallita meitä, emme kohta uskalla lähteä minnekään kotoamme, emmekä silti pääse pakoon kärsimystä. Kärsimyksen pakenemisen sijaan on hyvä pohtia, kuinka voisimme elää niin arvokasta ja merkityksellistä elämää, että se olisi kaiken väistämättömän kärsimyksen arvoista. Kun olemme eläneet merkityksellisen elämän ja käyttäneet vuotemme niiden asioiden tekemiseen, joita todella haluamme tehdä, voimme kenties hyväksyä myös oman kuolemamme, kun sen aika koittaa.*

On harvinaista, että juoppo kuolee pu-dotessaan vaunuistaan. Hän todennäköi-

semmin haavoittuu, sillä hän putoaa tajutomuuden tilaan.

Muoto tulee muodottomuudesta.

*Tämä on yksi taolaisen filosofian keskeisistä ajatuksista, mutta voimme löytää sen yhtä lailla buddhalaisuudesta. Kaikki olemassa oleva on lähtöisin muodottomuudesta eli tyhjyydestä ja ilmennettyään hetken kaikki palaa myös siihen.*

strong Keskity yhteen asiaan ja kehityt siinä taituriksi.

Taivaalla, maalla ja viisaalla on kaikilla omat ansionsa ja vikansa. Taivas peittää





kaikki alleen, mutta se ei voi kantaa mitään päänsä päällä. Maa ei voi neuvoa ketään, eikä viisas voi olla tottelematon luontoa kohtaan. Yksi asia ei voi suorittaa kaikkea, sillä jokaisella asialla on oma toimintansa ja suhteensa toisiin.

*Meidän on hyvä tunnistaa omat vahvuutemme ja heikkoutemme. Emme voi olla taitavia joka asiassa, vaan jos todella haluamme kehittyä taitureiksi, on meidän hyväksyttävä rajoitteemme, löydettävä oma vahvin alueemme ja kehitettävä sitä mahdollisimman pitkälle.*

Pyhimys luokittelee kaikki samaa laatua olevat asiat samaan kategoriaan riippumatta niiden muodosta.

*Kun kohtaamme erilaisia asioita elämässä, ehkä meidänkin olisi hyödyllistä yrittää nähdä ulkokuoren läpi ja koittaa tunnistaa asian syvempi olemus.*

strong Pyhimys levittää toisille hyveitä. Viisas levittää heille aarteita.

Nauti elämästäsi välittämättä kuoleman jälkeisestä elämästä.

*Meidän ei tule pelätä kuolemaa vaan hyväksyä sen väistämättömyys. Pohdi, mikä tuottaa elämässäsi sinulle eniten iloa ja onnellisuutta, ja keskity siihen.*

Jotkut epäonnistuvat, vaikka tietävät,

miten asia tehdään. Toiset tekevät asioita, vaikka eivät tiedä, miten niitä tehdään.

*Emme voi hallita elämää. Onnistuminen ja epäonnistuminen riippuvat monista tekijöistä, emmekä voi aina vaikuttaa lopputulokseen, vaikka kuinka harjoittelisimme. Taekwon-Don harjoittelussa on hetkiä, jolloin meidän on ylitettävä itsemme. Esimerkiksi vyökokeessa meiltä saatetaan joskus pyytää asioita, joita emme ole koskaan harjoitelleet. Silloin meidän on vain päätettävä, että teemme sen. Sitten teemme sen. Näinä hetkinä voimme tavoittaa sisäisen voimamme.*





## Henkilöesittelyssä

*Suomen maajoukkueen päävalmentaja Pekka Varis, 5. Dan, ei ole pelkkä valmentaja, vaikka miehellä nähdäänkin usein do bokin sijaan valmentajan verryttelyasu. Vyöarvo ja osaaminen on ansaittu yli 25 vuoden ahkeralla harjoittelulla ja seuran päävalmentajana toimimisella. Vaikka Varis vaikuttaakin nykyisin Tampereen seudulla, löytyi Taekwon-Do omaksi lajiksi vuonna 1990 Oulussa.*

# PEKKA VARIS





Teksti: Inka Khanji

Kuvat: Pekka Variksen kotialbumi, Michael Holler

**Pekka Varikselle** Suomen maajoukkueen valmennustiimin verryttelyasu on hyvin tuttu. Hän puki sen ylleen ensimmäistä kertaa vuonna 1999, kun miehen oma kilpailu-ura oli vamman vuoksi katkolla.

“Tähtäimessä olivat vuoden 1999 EM-kisat Italiassa, mutta sitkeä polvivamma haittasi kovaa treenaamista, joten en siten pystynyt oikein kilpailemaan. Sen jälkeen kävi niin, että silloinen maajoukkueen valmentaja **Marko Lieke** ei pystynyt lähtemään Italiassa järjestettyihin Euroopan mestaruuskilpailuihin, ja hän pyysi minua apuvalmentajaksi **Ismo Kukkoselle**. Tämän jälkeen oma kilpaileminen jäi pois, vaikka polvi tulikin kuntoon. Maajoukkueessa olin ollut vuodesta 1995 alkaen”, muistelee Varis.

Miehen valmentajaura alkoi kuitenkin jo tätä ennen, sillä vuosina 1996 ja 1998 hän oli juniorijoukkueen valmentajana kaksissa kilpailuissa. Tuolloin joukkue oli melkein kokonaan oululainen, ja silloin Oulussa asunut Varis päätyi joukkueiden valmentajaksi.

Varsinainen valmennusura lähti kuitenkin käyntiin vuoden 1999 EM-kisoista, missä Varis toimi valmentajana Ismo Kukkonen apuna.

Sittemmin Variksen vaatekaappiin on kertynyt lukuisia valmentajan kisapaitoja ja maajoukkueverkkareita. Vuodesta 1999 lähtien hän on ollut mukana maajoukkue toiminnassa aina tähän päivään saakka, lukuun ottamatta vuotta 2003. Vuonna 2000 Ismo Kukkonen jäi pois maajoukkueen valmennustiimistä, ja Varikselle vapautui paikka.

“Vuodet 2000–2002 päävalmentajana toimi Marko Lieke ja minä apuvalmentaja projektiluontoisesti. Vuonna 2003 pakka meni uusiksi, kun **Mariusz Steckiewicz** aloitti päävalmentajana, enkä ollut sinä vuonna missään maajoukkueasioissa mukana. Palasin remmiin seuraavana vuonna, olin tuomarina vuosina 2004 ja 2005, vuodesta 2006 lähtien valmentajana.”

Päävalmentajan tehtävät Varis sai hoitaakseen vuonna 2007 Kanadan MM-kilpailujen jälkeen, kun Steckiewicz jättäytyi ulos valmennustiimistä.

“Hän pyysi miettimään, olisiko tehtävä minulle sopiva nyt kun olin sen oppinut. Vuodesta 2008 olen ollut valmennustiimin johdossa aina kahden vuoden pätkiä, ja nyt on meneillään viides kaksivuotinen kausi”, kertoo Varis.

Taekwon-Don pariin Variksen houkutteli hänen veljensä Hannu.

“Ei minulla siellä kurssilla kavereita ollut, en lähtenyt sinne kaverin kanssa. Veli on minua jonkin verran nuorempi, ja hän pyysi mukaan. Siitä se sitten lähti.”

Variksen Taekwon-Do-ura sai alkunsa miehen silloisessa kotikaupungissa Oulussa. Vuonna 1990 elettiin kamppailulajien kulta-aikaa myös Pohjois-Suomessa, ja Taekwon-Do oli rantautunut kolme vuotta aiemmin Ouluun **Kimmo Mäkelän** mukana. Parikymppinen Varis asteli ensimmäistä kertaa Oulun keskustan tuntumassa sijaitsevan Myllytullin koulun Taekwon-Do-saliin useiden muiden aloittelijoiden kanssa.

“Se oli sitä aikaa, kun kurssit olivat isoja, todella isoja. Muistelen kurssilla olleen 80 ilmoittautunutta, mutta se ei suinkaan ollut kaikkein suurin kurssi. Oulussa saattoi kurssilla olla yli sata”, Varis muistelee.

Tuolta peruskurssilta Variksen lisäksi suomalaisessa Taekwon-Do-maailmassa vaikuttaa yhä myös **Tomi Taskila**, joka toimii nykyisin ITF Helsinki-seurassa.

Varis muistaa ensimmäisen Taekwon-Do-syksynsä hyvin edelleen, vaikka peruskurssista on jo 26 vuotta aikaa.

“Taekwon-Do-maailma oli suuri ja tuntematon. Laji oli vähän erilaista silloin, perinteistä. Silloin tehtiin paljon enemmän perustekniikkaa kuin nyt, ja harjoitukset olivat lisäksi hyvin tarkkaan ohjattuja. Toki ne ovat sitä nykyäänkin, mutta eri tavalla.”

Pekka Varis aloitti lajin erikoiseen aikaan, sillä mies oli juuri astunut armeijan palvelukseen. Harjoittelusta ei kuitenkaan tarvinnut stressata, sillä peruskurssin vetäjä

Mäkelä suhtautui lajin nuoreen lupaukseen rennosti.

“En päässyt aivan jokaiseen treeniin mutta sain kuitenkin harjoiteltua riittävästi. Kun kysyin asiasta niin sanottiin, että käyt mitä käyt ja tulet sitten kokeeseen. Se riitti.”

Variksen kilpailuvietti oli alusta lähtien vahva, ja heti ensimmäisten kisojen sattuessa kohdalle Pekka Varis oli jo menossa. Ensimmäisten kilpailujen aika oli alle vuoden harrastamisen jälkeen, kun helmikuussa 1991 Vantaalla järjestettiin väriävöiden SM-kilpailut. Varis ilmoittautui ensimmäisenä.

“Ilmoittauduin mukaan heti kuullessani kilpailuista. Minulla oli vahva urheilutausta jo ennestään, enkä nähnyt kynnystä kisoihin osallistumisessa. Sainkin ensimmäisissä kilpailuissani hopeaa alle 71-kiloisten ottelusarjasta, ja se mitali on tallessa edelleen.”

Kilpaileminen vei Variksen heti mukanaan, ja kisakulttuuriin olikin hyvin helppo hypätä mukaan, sillä 1990-luvulla Oulun seura pärjasi loistavasti kilpailuissa ja oli Variksen mukaan silloin yksi kovimpia ellei kovin kisaseura.

“Eihän sitä sitten muuta kuin seuraavia kisoja odottamaan, sillä silloin kilpailuja järjestettiin niin harvakseltaan.”





Taekwon-Don rinnalla Varis harjoitteli myös muuta. Oulun seurasta kävi muutaman harrastajan joukko vuosien ajan myös nyrkkeilyssä. Taekwon-Do oli kuitenkin aina ykköslaji, eikä sen lopettaminen käynyt mielessäkään. Kilpaileminen oli Varikselle mieluisaa, ja hän osallistui aina kaikkiin mahdollisiin kilpailuihin ja muihin tapahtumiin, joihin vain pystyi.

“Jos jossain järjestettiin kisat tai leiri ja siitä tuli tietoa meille saakka, niin heti lähdettiin mukaan. Ruotsissakin kävimme kisoissa muutaman kerran. Jossain vaiheessa Pitsingin Vesa ryhtyi järjestämään kansainvälisiä leirejä myös Oulussa. Vesa oli kova ottelija ja maajoukkueen jäsen ja järjesti kontakteillaan leireille eri vetäjiä. Muun muassa Tapilatut ja Puolan maajoukkueen jäseniä vieraili Oulussa, ja sitä kautta tuli oppia. Vesa toi omalta osaltaan ottelukulttuuria Suomeen, aikaisemmin Suomessa ei oltu pidetty ulkomaalaisten vetämiä otteluleirejä.”

Tapahtumia ja kilpailuja tuli ja meni, ja Pekka Varis paitsi tree-nasi aktiivisesti myös osallistui tapahtumiin ahkerasti. Noin kolmen ja puolen vuoden harrastamisen jälkeen edessä oli suuri koetus, kun hänen oli määrä osallistua ensimmäiseen dankokeeseensa. Tampereelle vyökoematkalle lähti Oulusta neljän kokelaan joukko, ja mukana oli muun muassa peruskurssilta tuttu treenikaveri Tomi Taskila. Yhdessä miehet matkustivat silloisen Suomen päävalmentajan **Fikret Gülerin** pitämään vyökokeeseen.

“Hetki kun lupa vyökokeeseen osallistumiseen tuli, niin hyvä ettei päivittäin treenattu. Mustan vyön eteen tehtiin todella paljon töitä. Siihen aikaan harjoittelu oli vähän erilaista, tree-nattiin paljon samoja asioita ja yritettiin opetella uutta. Silloin ei ollut vielä internetiä, joten kysymyksiin piti etsiä vastaukset muualta”

Variksen mukaan ensimmäinen mustan vyön koe oli fyysisesti äärimmäisen kova. Kokeen alussa Güler ilmoitti onnistuneiden murskausten olevan edellytys mustan vyön saamiseen.

“Se ei ainakaan helpottanut oloa siinä vaiheessa, kun alettiin murskaamaan. Muistan yhden tekniikan olleen hyppytakier-topotku. Se oli sama, jonka tein viidennen asteen mustan vyön kokeessa 20 vuotta myöhemmin.

Vuonna 2008 Pekka Varis kokosi uuden maajoukkueen valmennustiimin, joka on peruja nykyiselle valmennustiimille.

“Silloin valmentajiksi mukaan lähtivät **Jari Hietaniemi, Ari Lehtinen** ja **Jori Aaltonen**. Lisäksi tiimiin kuului joukkueenjohtajana ja asioiden järjestelijänä **Sari Kiviranta**. Pidimme aloituspalaverin Tampereella ja sen tuloksena päätimme kokeilla toimimista valmennustiiminä. Mariusz oli luonut maajoukkueurheilun uuden kulttuurin, jota me sitten viilasimme vielä meidän

näköisemmeksemme. Siitä on nyt yhdeksän vuotta kun aloitimme. Vuosien varrella on tullut paljon oppia lisää, ja tavat ovat muuttuneet pikkuhiljaa. Niin valmentajat kuin urheilijatkin ovat oppineet paljon, ja mukana on vielä muutamia samoja urheilijoita kuin aloittaessamme.”

Varis on kiertänyt kilpailuja ympäri maailmaa valmennustiimissä jo 17 vuoden ajan, mutta on yksi selkeä vuosi, joka nousee ylitse muiden. Se on vuosi 2009.

“Sinä vuonna Suomi oli Argentiinan Mar Del Platassa järjestetyissä MM-kilpailuissa neljänneksi paras maa. Lisäksi henkilökohtaisesti se on ollut niin menestyksellisesti kuin opillisesti kaikkein kovin vuosi. Sinä vuonna sain neljännen asteen mustan vyön New Yorkissa yhdessä Jari Hietaniemen kanssa, olimme joukkueen kanssa EM-kisoissa Benidormissa, syksyllä Lublinissa Euro Cupissa, missä Suomi oli toiseksi paras maa, ja vuoden loppuun oli vielä MM-kilpailut. Sinä vuonna reissattiin Taekwon-Don perässä kolmella mantereella.”

Variksen valmentajaura alkoi nopeasti mustan vyön saamisen jälkeen vuonna 1994. Oulussa oli siihen aikaan hyvin paljon harrastajia, mistä syystä myös treenejä oli paljon ja vastuuta treenien vedosta jaettiin useille harteille. Variksen rooli seurassa kuitenkin nousi pikkuhiljaa.

“Oulussa väki vaihtui, ja kun Jukka (Ahola) muutti Yhdysvaltoihin, jäljelle ei jäänyt enää montaa aktiivista treenien vetäjää. Meillä oli isohko mustien väiden porukka, mutta minä nousin seuran vastuuvetäjäksi joskus vuosikymmenen vaihteessa”, muistelee Varis.

Hän ehti olla seuran vastuuvetäjänä noin kymmenen vuotta, ensin Fikret Gülerin ja sitten Marko Liekkeen toimiessa päävalmentajana. Vasta vuonna 2009, Variksen suoritettua 4. Danin arvon, tuli hänestä Oulun ITF Taekwon-Do -seuran päävalmentaja.

“Olen aina tykännyt seuran pyörittämisestä, ja on kiva nähdä, miten ihmiset oppii ja kasvaa lajiin. Joku voi tulla treeneihin äärimmäisen ylipainoisena sekä kankeana ja olla vuoden päästä aivan eri kaveri.”

Nykyisin Varis asuu ja treenaa Tampereella, mutta vierailee aika-ajoin Oulussa opettamassa ja vetämässä leirejä. Hän jätti kotiseuran toisten käsiin hyvillä mielin: seuraan jäi paljon hyviä vetäjiä, ja **Jukka Aholan** palattua takaisin Ouluun hän otti päävastuun seurasta. Opetus- ja valmennustehtävät eivät kuitenkaan jääneet Ouluun, vaan seurasivat Variksen mukana Tampereelle.

“Olen nyt muutaman vuoden vetänyt täällä treenejä muiden opettajien kanssa.”



Tampereen Taekwon-Do seurassa Variksella on myös loistavat mahdollisuudet päästä itse treenaamaan, mitä hän pitää äärimmäisen tärkeänä.

“On hienoa, kun voi mennä koska vaan treeneihin, eikä aina tarvitse olla se joka vetää. Se on oman lajillisen kehityksen kannalta hyvin tärkeää, sillä myös opettajien pitää treenata. Se unohtuu opettajilta usein. Opettajat antavat esimerkkiä nuoremmilleen. Jos on kaikessa muussa mukana mutta ei treenaa, niin silloin itse laji unohtuu”, sanoo Pekka Varis, joka pyrkii pukemaan do bokin ylleen treenimielessä vähintään kerran viikossa.

Vaikka Pekka Varis on helppo nähdä pelkästään maajoukkueen valmentajana, haluaa hän muistuttaa olevansa lajin harrastaja siinä missä muutkin. Vaikka maajoukkue-toiminta on ollut hänelle aina mieluista, on tärkeintä Taekwon-Dossa myös Varikselle itse Taekwon-Do ja siinä kehittyminen tasaisesti jokaisella osaluueella.

“Tämä on sellainen suuren suuri projekti tämä Taekwon-Do. Jos nyt on 26 vuotta lajia takana, niin näköpiirissä ei ole tilannetta, että tämän lopettaisi. Jotkut lopettavat lajin, kun heille tulee ikää. Sitä ei välttämättä tarvitsisi tehdä, vaikka moni saat- taakin ajatella olevansa kangistunut ja huonossa kunnossa eikä viitsi tulla treeneihin. Aina kannattaa tulla treeneihin, jos haluaa! Oman itsensä takia sinne mennään.”

**1990** Keltainen vyö, samalla kurssilla muun muassa Tomi Taskila

**1991** Ensimmäiset SM-kilpailut värvyöllä Vantaalla, ottelusta hopeaa alle 71-kiloisten sarjassa

**1993** Wijnand & Stephen Tapi- latun otteluseminaari Oulussa

**1994** 1. Dan + C-tuomarikurssi

**1995** Ensimmäiset EM-kilpailut, Köln, Saksa

**1997** Ensimmäiset MM-kilpai- lut, Pietari, Venäjä.

**1998** 2. Dan ja B-tuomarikurssi

**1999** Ensimmäisen kerran maajoukkueen valmentajana, Riccione (EM) & Buenos Aires (MM)

**2001** Ensimmäinen IIC, Buda- pest, Unkari. Choi Hong Hin pitämänä, samalla seminaarilla olivat mukana muun muassa Michael Holler, Heli Karjalainen ja Saija Aalto.

**2002** 3. Dan

**2004** Tuomarina EM-kilpailuissa

**2005** Tuomarina EM-kilpailuissa



I

II

III

**2006** Apulaisvalmen- taja EM-kisoissa, pää- valmentajana Mariusz Steckiewicz

**2008** Maajoukkueen päävalmentaksi, ensim- mäisessä valmennusti- missä Jari Hietaniemi, Ari Lehtinen ja Jori Aaltonen

**2009** 4. Dan ja IIC, New Yorkissa Yhdysvalloissa

IV

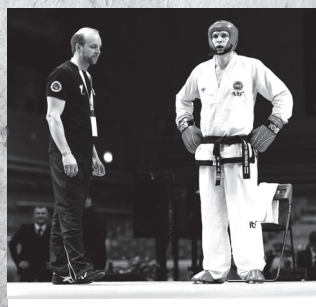
**2011** IIC Oulussa

**2013** 5. Dan

**2015** IIC Tampereella

**2016** EM-kotikisat Tam- pereella

V





# Junioritoiminta Hosin Sulissa

Helsingissä toimivassa Hosin Sul Taekwon-Do -seurassa kärsittiin pitkään junioripulasta, mutta nyt tilanne on parantunut.

TEKSTI: ESA SALMINEN, MIA HAAKANA JA YULIA CHIRKOVA  
KUVAT: ESA SALMINEN

## Junnutoiminnalla uutta virtaa

Hosin Sulilla oli hankaluuksia saada alkeiskurssia kasaan. Välillä tuli muutama kurssilainen, joku jaksoi vyökokeeseenkin, mutta harva jäi jatkamaan.

Kokeilimme diesel-kurssia, joka onnistuikin, mutta ei poikanut jatkajia. Kokeilimme junnukurssia. Se toimi. Vuodessa parissa kehittyi toimiva lasten porukka, joka kävi treeneissä säännöllisesti. Nyt he alkavat olla sinisellä ja vihreällä vyöllä.

Sitten kurssit taas tyrehtyivät. Lehtimainoksia ei huomattu. Julisteita jaettiin alueen kouluihin, mutta se oli aika työlästä, eikä lapsia silti juuri tullut.

Ja sitten keväällä 2016 tuli yhdeksän lapsen alkeiskurssi. Miten?

Toteutimme vihdoin suunnitelman, josta oli ollut puhetta jo jonkin aikaa. Otimme yhteyttä alueen kouluihin. Kävimme vetämässä pari liikuntatuntia (opettaja oli paikalla) ja pari näytöstä, joihin tuli useampi luokka.

Koulut ottivat meidät mielellään vastaan ja pyysivät tulemaan toistekin. Emme edes ehtineet pitämään kaikkia liikuntatunteja, joita opettajat olisivat toivoneet. Samalla mainostettiin pian alkavaa kurssia.

Nyt näyttää siltä, että pieni seuramme kasvaa. Ensimmäinen junnusukupolvi on teini-iässä, seuraava kävi juuri ensimmäisessä vyökokeessaan. Nuoret treenaavat jo yhdessä aikuisten kanssa, ja syksyille harkitaan lapsille omaa vuoroa.

## Näin juniorit kertovat harjoittelusta Hosin Sulissa

### Kilpaileminen tuottaa tuloksia

Seurassamme on lapsia ja aikuisia. Yleensä monet osallistuvat kisoihin, ja kaikki myös pääsevät melkein aina vähintään kolmanneksi parhaiden joukkoon. Minä olen osallistunut melkein kaikkiin osa-alueisiin paitsi murskaukseen.

Olen sitä mieltä, että liikesarjakisat ovat vaikeita, koska niitä varten pitää harjoitella todella hyvin: jos saa vastaansa sen, joka voittaa kyseisen kisan, se on siinä. Olen itse osallistunut liikesarjakisoihin kaksi kertaa, mutta kummallakaan kerralla en ole päässyt edes pronssille.

Erikoistekniikkakisat ovat minusta todella kivoja, ja ne ovat myös haastavia. Pidän niistä eniten. Minun mielestäni erikoistekniikkakisoissa vyöarvolla ei ole väliä. Kilpailuissa on helppo pärjätä, jos on kevyt, pitkä, hyvä hyppäämään ja laittamaan jalan suoraksi. Jos jonkin näistä osaa, pärjää hyvin. Ottelu on minusta kivaa, paitsi silloin kun joku lyö tai potkii kovaa. Osallistuin vasta vähän aikaa sitten ensimmäisiin ottelukilpailuihini. Se oli kivaa, koska vastustajani ei tullut suoraan päälle. Viimeisimmät kilpailut, joihin osallistuin, olivat tämän vuoden Tampere Cup -kisat. Kaikki meidän seurasta osallistuneet saivat mitalin.

Minä toivotan kaikille onnea kisoihin ja suosittelen kokeilemaan kilpailemista!

*Mia, 12, 7. Gup*

### Kaikki treenaavat yhdessä

Olen ollut kolmesta Taekwon-Do-vuodestani ensimmäiset puolitoista eri seurassa. Sen jälkeen muutimme Vantaalle ja vaihdoin seuraa Hosin Suliin. Heti ensimmäisten treenien alussa huomasin, miten kaikki oli erilaista.

Olin yllättynyt, sillä isossa salissa harjoittelivat melkein kaiken väriset vyöt: valkoisesta punaiseen. Ihmisiä oli eri-ikäisiä. Löysin heti ystäviä, sillä kaikki olivat ystävällisiä. Valmentaja tuli tervehtimään minua ja kertoi, miten kaikki toimii.

Tavalliset treenit kestävät yleensä puolitoista tuntia. Ensimmäiset puoli tuntia lämmittelimme: joko pelaamme jotakin tai verryttemme. Se auttaa aina, ja samalla on aika hauskaa.

Toiset puoli tuntia harjoittemme muodossa, kertaamme liikesarjoja ja opimme aina jotain uutta. Viimeiseksi meillä on yleensä viikon teemaa, eli potkuja, otteluja, murskauksia tai jotain muuta. Lopussa verryttemme.

*Yulia, 12, 5. Gup*





# World Cup -kilpailut houkuttavat – Taekwon-Do Akatemian joukkue valmistautuu maailmanluokan kilpailuihin

Syyskuussa Unkarissa järjestettävät avoimet World Cup -kilpailut houkuttavat harrastajia kaikkialta maailmasta. Taekwon-Do Akatemiassa kisavalmistautuminen on aloitettu jo varhain keväällä.

**Teksti: Antti Kukkonen**

**Kuvat: Saara Siirtola**

Unkarin pääkaupungissa Budapestissa lokakuussa 2016 järjestettävät World Cup -kilpailut ovat olleet jo pitkään puheenaihe Taekwon-Do Akatemiassa, ja seurasta onkin lähdössä kilpailuihin parinkymmenen harrastajan suuruinen joukkue. Valtaosa mukaan lähtevistä harrastajista on Oulun ja Muhoksen seudulta, mutta myös muilta paikkakunnilta, esimerkiksi Rantsilasta, kilpailuihin on lähdössä niin kilpailijoita kuin apuvalmentajiakin.

Akatemian kisaryhmää ohjaavat **Antti Kukkonen, 3. Dan**, ja **Henri Savilampi, 2. Dan**. Kaksikko järjestää pitkin kesää treenipäiviä Oulussa sekä muun muassa **Lotta Keräsen, 2. Dan**, ja **Ville Piiponniemen, 1. Dan**, kanssa muilla paikkakunnilla. Oulun kisatreenien lisäksi suunnitteilla ovat myös leiripäivät Ruukissa ja Pyhännällä. Näiden lisäksi kisasuorituksia harjoitellaan erityisten kisatreenien avulla, minkä lisäksi ohjaajat keskustelevat joukkueen kanssa suuriin kansainvälisiin kilpailuihin liittyvistä käytännöistä etenkin ensimmäistä kertaa mukana olevien harrastajien kanssa. Suurin osa väriyöharrastajista ei ole koskaan nähnyt esimerkiksi kisapassia tai yli neljän kehän tapahtumaa, joten etukäteen annettu tieto on merkittävä osa valmistautumista.

Tärkeänä asiana valmentajat näkevät kisoihin lähtevän joukon kiteyttämisen yhdeksi joukkueeksi. Eri puolilta Pohjois-Pohjanmaata lähtevät kilpailijat ja valmentajat eivät välttämättä ole

aiemmin juuri olleet tekemisissä toistensa kanssa, ja tätä varten yhdessä vietetyt leiripäivät, harjoitukset ja muu aika ovat tärkeitä. Olennaista on, että jokainen voi rentoutua ja luottaa seurakaveriinsa sekä uskaltaa lähestyä valmentajia myös pieniltä tuntuvien asioiden kanssa.

Erikseen pidettävien leiri- ja kisaharjoituspäivien lisäksi harrastajilla on omia treenejä kotipaikkakunnillaan. Tällaisista harjoituksista on suurta hyötyä kisavalmistautumisen kannalta, kun jokainen pääsee harjoittelemaan itselleen kisoja ajatellen tärkeiksi kokemiaan osa-alueita.

Muhokselta on lähdössä useita innokkaita kilpailijoita eri ikä-sarjoihin sekä heidän mukanaan tukijoukkoja katsomaan kisoja ja viettämään myös lomareissua Unkarissa. Akatemiasta vanhin kisoihin lähtijä on 49-vuotias **Matti Kellokumpu, 2. Gup**, joka osallistuu kisojen veteraanisarjassa sekä väriyöiden otteluun että liikesarjoihin.

Nuorempaa kaartiä edustaa 16-vuotias **Severi Mustonen, 1. Gup**, joka edellisissä Jamaikalla pidetyissä World Cup -kilpailuissa voitti hopeaa ottelusta väriyöiden nuoremman ikä-sarjassa. Severin vanhempi veli **Valtteri Mustonen, 1. Gup**, oli myös mukana edellisissä kisoissa juniorina ja siirtyy tulevissa kilpailuissa aikuisten sarjaan kilpailemaan väriyöiden liikesarjoissa.

Akatemian World Cup -tiimin terveiset muille seuroille ovat selvät: mukaan toivotaan mahdollisimman paljon suomalaisia kisakavereita tekemään tapahtumasta erityisen mieleenpainuvan.



## WORLD CUP -KILPAILUT

- tapahtumaan odotetaan noin kahta tuhatta osallistujaa
- viisipäiväiset kilpailut järjestetään 12.–16. lokakuuta 2016
- World Cup -kilpailut ovat seurajoukkuekilpailut, joihin maajoukkueilla ei ole oikeutta osallistua
- kilpailuissa on viisi ikäluokkaa: 12–14-vuotiaat, 15–17-vuotiaat, 18–35-vuotiaat, 36–45-vuotiaat ja +46 vuotiaat
- World Cup -kilpailujen vyöarvoraja on 4. Gup, eli sarjoja on siis myös väriyöille
- viimeinen ilmoittautumispäivä on 2. lokakuuta, mutta vähintään puolet kisamaksusta on oltava maksettuna jo 12. elokuuta mennessä



# AALTOLIIKE TAE

Teksti ja kuvat: Thierry Meyour

Oh Do Kwan Taekwon-Do, eli Chang Hon Taekwon-Do tai ITF Taekwon-Do, tunnetaan sen poikkeavasta tavasta käyttää kehoa. Se voi näyttää harjaantumattomaan silmään varsin huvittavalta, mutta on kuitenkin tehokas keino lisätä tekniikan voimaa. Tämä tapa on tietysti aaltoliike, ja se onkin lajimme tavaramerkki.

Tämä analyysi pohjautuu tietoihin, jotka sain **kenraali Choi Hong Hiltä** ja jotka varmistin ITF:n teknisen komitean johtajalta **suurmestari Hector Maranolta**.

Aaltoliikkeen perimmäinen tarkoitus on saada tekniikkaan maksimivoima käyttämällä hyväksi painovoimaa ja pitämällä keho rentona samanaikaisesti. Se onnistuu rentouttamalla keho liikkeelle lähtiessä.

Aaltoliike koostuu kolmesta liikkeestä: alas, ylös ja alas.

## NÄIN TEET AALTOLIIKKEEN



## ERILAISIA AALTOLIIKKEITÄ

- kokonainen aaltoliike: alas, ylös, alas
- 2/3 aaltoliike: ylös, alas (esimerkiksi nopeissa liikkeissä)
- 1/3 aaltoliike: alas (esimerkiksi yhdistetyssä liikkeessä)

Jos tämä teksti herätti kysyttävää, huomioita tai kommentteja, ota yhteyttä Facebookin tai sähköpostin välityksellä.

## 1. ALAS

### Alavartalo

- Rentouta ja koukista takajalan polvi. Liikettä ei tarvitse pakottaa tai liioitella, pelkkä rentoutus riittää. Nosta samalla hieman takajalan kantapäätä. On tärkeää pitää molemmat jalat maassa, jotta liikettä eteenpäin ei syntyisi.

### Ylävartalo

- Rentouta molemmat hartiat. Lyövää kättä ei liikuteta eteenpäin tietoisesti, vaan liike on seurausta hartioiden rentoutumisesta.

- Vastaliikkeen tekävän käden kyynärpää koukistuu alaspäin samasta syystä, eli hartioiden rentoutumisen seurauksena.

- Ranteet tulee pitää rentoina, mutta käsiä ei pidä avata. Älä myöskään koukista vastaliikkeen tekävän käden rannetta vaan anna kyynärpään johtaa liikettä.



# EKWON-DOSSA

## 2. YLÖS



### Alavartalo

- Mene liikkeen mukana ja laskeudu etujalalla ensin päkiälle ja sitten kantapäälle.

### Ylävartalo

- Ojenna lyövä käsi lyöntiin ja tuo samalla vastaliikkeen tekevä käsi vyölle samalla nopeudella.

## 3. ALAS

### Alavartalo

- Työnnä molemmilla jaloilla vartaloa eteenpäin ja päätä ylöspäin suuntautuva liike hieman vartalosi painopisteen etupuolelle. Näin et suorista eturaajan polvea ja samalla pysäytä eteenpäin suuntautuvaa liikettä. Tämä myös varmistaa oikeanlaisen alkukiihdytyksen.

- Liikkuvan jalan ei tule koskettaa lattiaa, vaan sen pitäisi pysyä noin senttimetrin päässä lattiasta koko liikkeen ajan.

### Ylävartalo

- Tuo lyövä käsi taaksepäin pyöreällä liikkeellä pitäen samalla huoli siitä, että kynärvarren ulko-osa koskettaa vartaloa. Vastaliikkeen tekevä käsi ojennetaan eteenpäin mutta ei suoraksi asti, jotta vastaliike on symmetrinen.

- Lyövän käden pyöreää liikettä ei tulisi liioitella, eikä sen tulisi käydä yli vyön korkeudessa, jotta hartiat pysyvät rentoina.



## Taekwon-Do-harrastajan ravitseminen

# HARJOITUKSESTA PALAUTUMINEN OSA 2

Tämä kirjoitus on jatkoa edellisen numeron palautumista käsittelevälle artikkelille.

Teksti: Ismo Mäkinen

### Nesteytys

Valmistaudu raskaaseen harjoitukseen jo edeltävästi niin sanotulla aktiivisella juomisella pitkin päivää. Juo harjoituksen jälkeen nestettä 6–8 desilitraa tuntia kohden. Nestettä ei kuitenkaan kannata juoda enempää, sillä tätä suuremmat määrät eivät imeydy elimistöön.

Yksinkertainen tapa tarkkailla elimistön nestetasapainoa on virtsan väri. Neste-va-juuksessa virtsa on tumman keltaista ja tasapainossa lähes väritöntä. Huomioi, että tietyt ravintolisät värjäävät isoina annoksina virtsaa keltaiseksi.

Voit testata menettämasi nesteen määrän punnitsemalla itsesi ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen ja vähentämällä jälkimmäisestä painosta harjoituksen aikana

nauttimasi nesteen määrän. Kuumissa olosuhteissa eräs 75-kiloinen testihenkilö menetti puolentoista tunnin mittaisen raskaan otteluharjoituksen aikana 1,9 litraa nestettä. Testi tehtiin kaksi kertaa ja tulos oli molemmilla kerroilla sama. Tämän määrän korvaamiseksi tulisi juoda lähes neljä litraa vettä.

### Hiilihydraatit ja proteiinit

Nauti harjoituksen jälkeen hiilihydraatteja sisältävää ruokaa. Mitä kovatehoisempi harjoitus on ollut, sitä enemmän tarvitset sekä energiaa että hiilihydraatteja.

Harjoituksen jälkeen ainakin osa hiilihydraateista voi hyvin olla niin sanottuja nopeita hiilihydraatteja, jotka nostavat verensokeria ja insuliinitasoa verrattain nopeasti. Ne myös varastoituvat tehokkaasti. Nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja saa esimerkiksi vähän kuituja sisältävistä viljoista, kuten valkoisesta riisistä sekä vaaleasta leivästä, mutta myös hedelmistä ja hiilihydraattijauheesta. Nämä ruoka-

aineet eivät tietenkään ole terveellisen ruokavalion perusta.

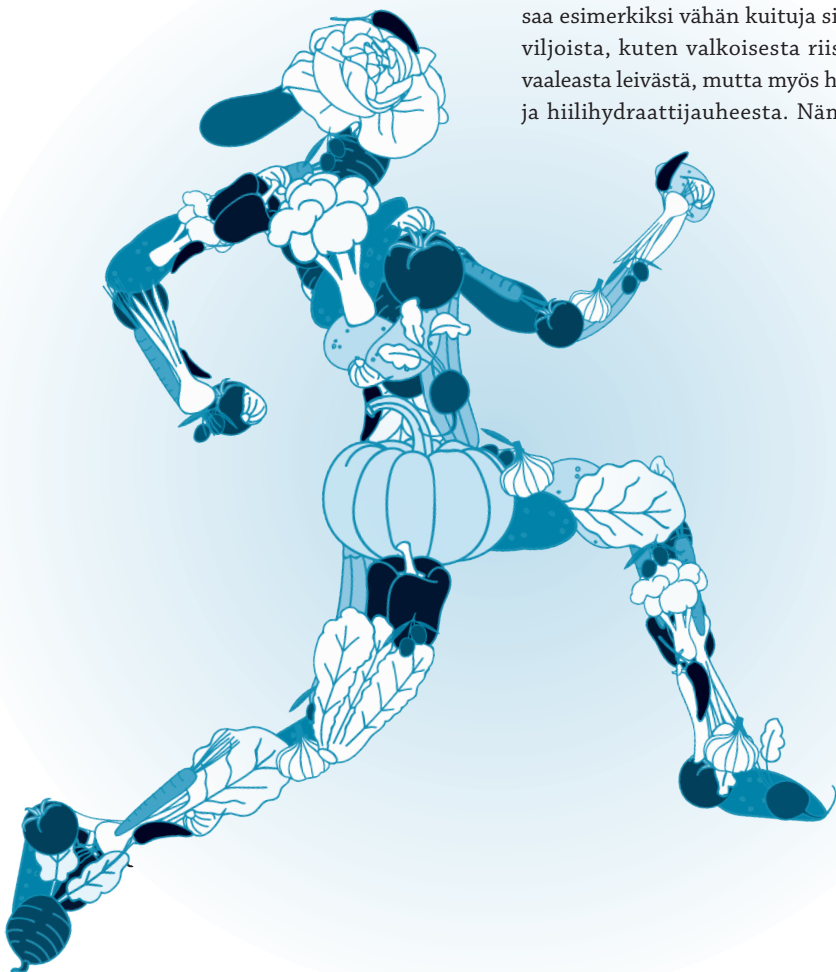
Kevyen harjoituksen jälkeen voit hyvin syödä normaalin, tasapainoisen aterian kasviksineen ja täysjyväviljoineen. Raskaan harjoituksen jälkeen palautumisjuoma voi olla etenkin kilpaurheilijoille kätevin vaihtoehto. Älä kuitenkaan korvaa aterioita palautumisjuomilla. Karkeana perusohjeena voidaan sanoa, että erittäin raskaan Taekwon-Do-harjoituksen jälkeen palautumisjuoman on hyvä sisältää hiilihydraattia 50–100 grammaa ja proteiinia 20–30 grammaa. Ohjetta tulee toki suhteuttaa harrastajan kokoon ja osa hiilihydraatista kannattaa ottaa vaikkapa hedelmistä.

Kevyenkin harjoituksen jälkeen kannattaa nauttia palauttavaa ateria, etenkin jos seuraavaan ruokailuun on aikaa. Palauttava ateria voi olla kiinteää syötävää tai vaikkapa proteiinijuoma ja hedelmä. Kiinteä eväs voi olla vaikkapa sämpylä tai ruisleipä täytteinä, raejuustoa ja mehukeittoa, rahkaa sekä hedelmää tai vaikkapa kotona valmiiksi pyöräytetty jogurtismoothie marjoilla ja banaanilla.

### Ajoitus

Jos treenaat päivittäin tai lähes päivittäin, ja varsinkin jos treenaat kahdesti saman päivän aikana, voit hyötyä nauttimalla palautumisateriasi tai -juomasi mahdollisimman pian harjoituksen jälkeen. Juoman nauttimisen voi aloittaa jo loppuverryttelyn aikana.

Paljon harjoittelevien suurin haaste on joka tapauksessa syödä riittävästi, eikä riittävästi energiansaantia tavallisesti pystyt saavuttamaan, jos päivässä syödään vain 3–4 pääateriaa.





## TEKSTI JA KUVA: JUKKA AHOLA

Tekniikkaharjoituksissa pysäytän henkilön liikesarjassa johonkin tiettyyn liikkeeseen ja kysyn, missä kohdassa vastustaja on kyseisessä liikkeessä. Se on helppo tapa saada oppilaat ensin hämmentymään ja sen jälkeen epäröimään vastausta.

Taekwon-Don harjoittelun salaisuuksia on dokumentoitu yhdeksän kappaletta, joista toinen ja ehkä jopa tärkein kehottaa jokaisen liikkeen tarkoituksen ja suoritustavan selkeään ymmärtämiseen.

Lähes kaikissa **Choi Hong Hin** julkaisemissa kirjoissa Taekwon-Don terminologia on kuvattu englanniksi, ja sisältävät viitteitä meille tutumpiin korealaisiin termeihin. Yleensä tekniikoiden nimet on kuvattu niiden käyttötapojen mukaan: mikä osa kädestä torjuu millekin korkeudelle ja missä kulmassa. Tästä on poikkeuksena joitakin asentoja, jotka on alun perin nimetty korealaisten aakkosten mukaan ja myöhemmin käännetty englanninkieliseen versioon. Esimerkiksi L-kirjaimen muotoinen asento tulee Korean aakkosten niun-kirjaimen, eli n-kirjaimen, mukaan. Se näyttää hyvin samanlaiselta kuin meidän L-kirjaimemme.

Sen lisäksi ITF Taekwon-Don tekniikkavalikoimasta löytyy vuoritorjunta, bakat palmok san makgi, joka vastaavasti tulee kiinan kielen san-sanasta ja on käännetty englanninkieliseen muotoon ”w-kirjaimen muotoinen torjunta”. Meillä on myös tekniikoita, joiden nimet kuvaavat käden asentoa mutta eivät todellista työkalua. Esimerkkinä tästä on ensimmäisen asteen mustalla vyöllä tuleva kahdella kämmenellä suoritettava kämmenkaaritorjunta, doo bandalson makgi, joka todellisuudessa torjutaan koko kämmenpohjalla eikä vain kämmenkaarilla.

Tavallisesti liikkeissä määritellään suunnat vastustajan mukaan. Tapauksesta riippuen suunta ei ole aina etujalan suunta, vaan saattaa riipua hartialinjasta ja joskus jopa katseen suunnasta.

Choong-Moo-liikesarjan liikkeessä 24 lyödään takakäden rystysillä sivulla olevaa vastustajaa, vaikka itse rystyset osoittavatkin takaviistoon.

Monet vaikeat liikkeet tehdään liikesarjoissa eteenpäin liikkuen, vaikka ne olisi paljon helpompi suorittaa taaksepäin liikkuen. Won-Hyo-liikesarjan pyöreällä liikkeellä tehtävä torjunta, dollimyo makgi, on yksi näistä tekniikoista – erityisesti silloin, jos sillä on tarkoitus torjua vastustajan etupotku.

Ensyklopedia-kirjasarjan viidestätoista kirjasta kahdeksan käsittelee puhtaasti liikesarjoja. Aluksi suurin osa huomiosta menee askelkuvioiden, käsien asennon ja hartian kulmien tarkasteleluun. Jokaista liikesarjan liikettä kohti kuvataan myös tekniikan itsepuolustussovellus, joka on yhtä lailla tärkeä ymmärtää. Kolmannessa ja neljännessä kirjassa kerrotaan yksityiskohtaisesti, mihin kutakin työkalua on suositeltavaa käyttää ja minkälaisista asennoista ne on luonteva tehdä. Tätä ei kuitenkaan tarvitse tulkita siten, että kaikenlainen muu soveltaminen olisi kiellettyä. Monet tekniikat on kuvattu yksinkertaisten sovellusten kautta, mutta niitä voi pienellä mielikuvituksella soveltaa hieman eri tavalla ja tuloksena syntyy erilaisia lukkoja, kaatoja ja hallintaotteita.

Kuvassa harrastaja torjuu keppihyökkäyksen w-kirjaimen muotoisella torjunnalla. Jos kädet olisivat tiukasti hartialinjalla, torjunta ei välttämättä onnistuisi.





# Putkirullauksella liikkuvuutta ja kehonhuoltoa

Tässä lehdessä on käsitelty venyttelyä jo useampaan kertaan ja liiton nettisivuilta löytyy aiheesta myös kokonainen opas. Venyttely on tärkeää jokaiselle Taekwon-Do-harrastajalle, sillä korkeat potkut vaativat niveliltä poikkeuksellista liikkuvuutta.

**TEKSTI: KARIM KHANJI**

**KUVAT: INKA KHANJI**

Venyttelyn lisäksi on olemassa muitakin keinoja lisätä liikkuvuutta, esimerkiksi putkirullailu.

Putkirullausta on toistaiseksi tutkittu melko vähän, ja tutkimustietoa on alkanut kerääntyä vasta parin viime vuoden aikana. Näyttäisi kuitenkin siltä, että putkirullalla voidaan lisätä alaraajojen nivelten liikelajuuksia, vähentää rankan harjoittelun jälkeen ilmenevää lihaskipua ja varauksella ehkä jopa lisätä hetkellisesti lihasvoimaa. Putkirullaus ei mahdollista yksinään parasta tulosta, joka saadaan, kun rullailuun yhdistetään venyttely.

## VINKIT RULLAILUUN

- valitse tarpeeksi kova rulla
- keskity hierottavaan lihasryhmään ja pyri rentouttamaan lihakset
- ota sellainen asento, jossa voit tarkasti säädellä hieronnan painetta
- vältä kivun tunnetta ja pyri enemmänkin lievästi epämukavaan tunteeseen
- voit yhdistää rullailun ja venyttelyn: rullaile ensin lihasryhmät läpi ja venyttele sen jälkeen
- käytä asennon ylläpitoon niitä lihaksia, joita et hiero

## REIDEN TAKAOSAT

- asettele rulla reiden takaosien alle
- laita kädet alustaan ja nosta pakarot ilmaan, hiero reiden takaosat koko pituudeltaan polvitaiteista ylöspäin
- voit lisätä painetta laittamalla alaraajat ristiin ja hieromalla vain yhtä raajaa kerrallaan

## POHKEET

- pohkeisiin pätevät samat periaatteet kuin reiden takaosiin

## PAKARAT

- asettele rulla pakaran alle
- laita kädet alustaan ja hiero etenkin niitä kohtia pakarasta, joissa tuntuu kireyttä
- voit tehostaa rullausta koukistamalla hierottavan puolen alaraajan toisen alaraajan päälle, jolloin pakaralihakset venyvät

## SELKÄ

- asettele rulla ala- tai yläselän alle ja laita jalkapohjat kiinni alustaan
- voit rullailla joko yläselkähienan koukussa, jolloin hieronta kohdistuu selän lihaksiin, tai pyrkimällä rentouttamaan vatsalihakset, jolloin rullaus kohdistuu enemmänkin selkärangan nikamiin
- kääntämällä vartaloa saat käsiteltäviä kyljet

## REIDEN SIVUOSAT

- asetu kylkimakuulle ja asettele rulla reiden sivuosan alle
- voit säädellä painetta asettamalla ylempänä olevan raajan alemman päälle tai alustalle

Ennen harjoitusta tai suoritusta voi putkirullausta hyödyntää rullailemalla alaraajojen lihaksia noin puolesta minuutista minuuttiin lihasryhmää kohden. Sen jälkeen liikkuvuutta voi ennistestään lisätä lyhyillä, alle puolen minuutin venytyksillä tai jännitys-rentoutusvenytystekniikalla.

Tämänkaltaisen lyhyt lihasten käsittely ei näyttäisi vähentävän lihasvoimaa, eikä siitä näyttäisi olevan muuta kuin hyötyä. Tärkeää kuitenkin on, että kipua ei tunnu missään vaiheessa. Hie-man epämiellyttävältä rullailu ja venyttely saavat kuitenkin tuntua. Harjoituksen jälkeen tehty rullailu voi vähentää seuraavana päivänä ilmenevää lihaskipua, ja lihaskivun jo tuntuessa rullailu voi lieventää oireita.





# HEIKOMMALTA PUOLELTA VAUHTIA KEHITYKSEEN

*Heikomman puolen hyödyntäminen taitoharjoittelussa aloittaa juttusarjan taidon oppimisesta ja harjoittamisesta. Tavoitteena on esitellä harjoittelumenetelmiä, joilla erilaisten taitojen oppimista voidaan mahdollisesti nopeuttaa. Ideat on kerätty nykyaikaisen taidon oppimisen tutkimuksesta ja todettu tavalla tai toisella toimiviksi meidän lajiharjoittelussamme sekä muussa liikunnassa.*

Teksti ja kuva: Michael Holler

Harjoittamalla heikompa puolta parannetaan taitoa kokonaisuudessaan – myös vahvemmalla puolella. Tutkimusten mukaan erityisesti liiketarkkuutta parantavat harjoitteet, joita suurin osa lajimme tekniikoista on, hyötyvät erityisesti heikomman puolen harjoittelusta. Tämä perustuu bilateraaliseen siirtovaikutukseen, jonka mukaan molemmat raajat oppivat taitoja, vaikka vain toista harjoitetaan. Erityisesti heikommalla puolella opittu taito pystytään hyvin pienellä vaivalla siirtämään vahvemmalle puolelle. Tunnetusti toisinpäin tie on pidempi ja kivisempi. Lisäksi symmetrinen harjoittelu parantaa lihassapainoa.

Perinteinen lajiharjoittelu pitää huolta siitä, että harjoittelu on lähtökohtaisesti symmetristä. Meillä on tapana tehdä harjoitteita tasaisesti kummallekin puolelle pois lukien tietyt kohdat epäsymmetrisissä liikesarjoissa sekä mahdollisesti ottelu- ja itsepuolustusharjoitteet. Silti usein keskittyminen on vahvemmalla puolella, ja sitä käytetään mieluummin sekä harjoittelu- että suoritustilanteissa. Heikompa puolta voi hyödyntää esimerkiksi täysin uusien tekniikoiden opettelussa, ongelmakohtien eli esimerkiksi liikesarjan pätkän tai kompuroivan otteluharjoitteen ratkaisemisessa, haastamaan tekemistä sekä yleisenä taidon parantamiseen tai syventämiseen tähtäävässä harjoittelussa. Pelkästään muutos harjoitteiden aloittamisesta heikommalla puolella näyttää tuottavan tulosta kohtalaisen nopeasti. Itse oletan tämän johtuvan paremmasta keskittymisestä harjoitteen ollessa tuore.

Luonnollisesti kaikissa tilanteissa ei ole hyödyllistä lähteä heikommalla puolella liikkeelle. Kilpailutilanteet, vyökokeet tai näytökset on syytä hoitaa kuten varmimmalta tuntuu. Nämähän eivät ole tilanteita, missä taitoja harjoitetaan, vaan näissä tilanteissa niitä käytetään. Sitä



vastoin harvassa harjoittelutilanteessa on mitään estettä aloittaa kompuroimalla heikommalla puolella ja jatkaa sen jälkeen vahvemmalla. Harjoituksissa monet harjoitteet voi aloittaa heikommalla puolella: esimerkiksi potkuharjoitteet tyynyn tai parin kanssa sekä otteluharjoitteet. Omatoimisissa harjoituksissa voi lisäksi kokeilla vaikka peilikuvaharjoittelua esimerkiksi liikesarjoissa tai hankalissa hypytekniikoissa.

Itse olen nähnyt hyvää kehitystä, kun harjoitteet aloitetaan pääsääntöisesti heikommalla puolella. Harjoituksissani erityisesti potkuharjoittelussa on siirretty tällaiseen käytäntöön. Lisäksi heikompi puoli on ratkaissut erilaisia pulmatilanteita: esimerkiksi ongelmakohtia, joihin harjoittelija on syystä tai toisesta jäänyt

jumiin, tai sellaisia tilanteita, joissa harjoittelija ei pysty oppimaan jotain asiaa uusiksi. Heikompi puoli on tällaisissa tapauksissa osoittautunut hyväksi alustaksi ongelman kiertämiseen toimimalla ikään kuin puhtaana paperina. Bilateraalinen siirtovaikutus puolestaan pitää huolen siitä, että uusi opittu taito siirtyy myös vahvemmalle puolelle.

Heikomman puolen hyödyntämisen rooli taitoharjoittelussa liittyy myös vahvasti variaatioon, jota nykyään pidetään avainasemassa tehokkaassa taidon oppimisessa. Siitä lisää seuraavassa Lifin numerossa.



# Nippelitietonurkkaus

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

## Miksi kumartaessa sanotaan taekwon?

ITF:n protokollan mukaisesti harrastajien tulee sanoa kumarruksen yhteydessä taekwon. Lajin nimeä ei siis sanota kokonaan, vaan siitä jätetään viimeinen osa sanomatta.

**Kenraali Choi Hong Hin** mukaan kumarruksen yhteydessä tulee sanoa taekwon mieluummin kuin Taekwon-Do, sillä taekwon tarkoittaa jalkaa ja kättä eli se kuvaa lajin fyysistä puolta. Kumarruksen yhteydessä lausuttu taekwon symboloi siis sitä, että kumartava henkilö on fyysisesti läsnä.

Lajin koko nimeä ei ole tarpeen sanoa, sillä kumarrusasento ja harrastajan kunioittava sekä nöyrä asenne kuvastavat don olemassaoloa riittävästi.

Taekwon-sanaa ei kuitenkaan sanota aina kumarruksen yhteydessä, sillä se sanotaan ainoastaan elävälle henkilölle, esimerkiksi omalle opettajalle. Sitä ei siis tarvitse sanoa kumartaessa esimerkiksi ITF:n lipulle, Choi Hong Hin kuvalle tai treenisalille. Ylemmälle vyölle kumartessa alemman vyön tulee sanoa taekwon.

## TASAPAINOA PAREMMAKSI KOTONA

Taekwon-Don potkut ovat haastavia ja vaativat harrastajalta hyvää tasapainoa. Tällä helpolla vinkillä saat lisähaastetta kotona tehtyihin potkutreeneihin.

**Teksti: Inka Khanji**

**Kuvat: Veera Pyykkönen**

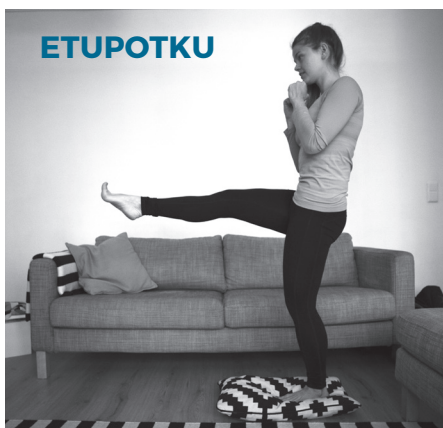
### HAASTA TASAPAINOA VAIKEALLA ALUSTALLA

Potkujen treenaaminen kotiloissa on tuttua useimmille harrastajille, sillä Taekwon-Do-potkut vaativat tuhansia ja taas tuhansia toistoja. Jos tasaisella lattialla treenaaminen alkaa tuntua jo helpolta ja potkutreeniin kaipaa lisähaastetta, onnistuu se helposti myös kotosalla vaihtamalla treenialustaa.

Hyviä, haastetta tuovia treenialustoja ovat esimerkiksi paksut matot, tyynyt sekä erityisesti tasapainoharjoitteluun tarkoitettua tasapainolaudat. Ainakin kaksi ensimmäistä löytyy kenen tahansa kotoa, joten jokaisella on mahdollisuus virittää potkutreeniä astetta haastavammaksi. Tyynyn paksuus vaikuttaa myös

harjoituksen vaativuuteen: mitä paksumpi tyyny, sitä haastavampi alusta. Potkuja voi treenata esimerkiksi kymmenen potkun sarjoissa: kutakin potkua molemmilla jaloilla kymmenen toistoa ensin hidastettuna, noin viiden sekunnin mittaisina potkuina, ja sen jälkeen nopeina sekä voimakkaina potkuina. Tavoitteena on ylläpitää tasapaino molemmissa potkutyyeissä koko potkun ajan.

Tätä harjoitusta voi soveltaa kaikkiin mahdollisiin maassa tehtäviin potkuihin. Liikkeelle kannattaa lähteä kuitenkin peruspotkuista.





# Flash back!

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



Vuonna 1990 Suomessa vieraili joukko pohjoiskorealaisia Taekwon-Do-opettajia, jotka kävivät sekä Tampereella että Oulussa. Oulussa vieraili Oulun ITF Taekwon-Do -seuran nykyisen päävalmentaja **Jukka Aholan, 5. Dan**, mukaan kuudennen asteen mustan vyön opettaja, kaksi naista ja kolme miestä sekä poliittinen upseeri, joka piti delegaatiota silmällä.

Yhden viikonlopun mittainen vierailu koostui useasta harjoituksesta, joissa oli nähtävissä muutamia tyylieroja verrattuna siihen, millä tavalla Oulussa tehtiin tekniikoita vuonna 1990. Viimeisenä päivänä vierailijat esittivät vaikuttavan näytöksen, mutta tarjosivat myös oululaisille harrastajille mahdollisuuden otella pohjoiskorealaisia vieraita vastaan.

“Osa heistä yöpyi meidän harrastajien kotona, ja he olivat kuulemma pitäneet Chuck Norris -elokuvia hyvin hauskoina. Vierailusta on muistona ryhmäkuva, jonka laatu on taattua 90-lukua, mutta kuvasta saattaa erottua useita tuttuja kasvoja vuosien takaa”, muistelee Ahola.

## PERUSKURSSILLE ELÄKEIÄSSÄ

*Taekwon-Doa voi harrastaa omasta ja treenikavereiden iästä huolimatta, minkä todistaa juuri keltaisen vyön saanut isoäiti.*

**Teksti: Inka Khanji**

**Kuva: Aila Salminen**

Keväällä 2016 Taekwon-Do Center Ylöjärven tatamille asteli 75-vuotias **Salme Nummela**. Hän osallistui peruskurssille valmiina haastamaan sekä mieltensä että vartalonsa aivan uudelle lajille.

Päätös harjoittelun aloittamisesta ei syntynyt hetkessä, sillä Nummela oli tuttu näky Taekwon-Do Center Ylöjärven treenisalilla. Salme Nummela oli isoäiti, joka oli käynyt seuraamassa lastenlastensa harjoituksia useiden vuosien ajan. Ajatus omasta treenaamisesta kypsyi vähitellen, ja lopulta hän innostui lähtemään mukaan harjoituksiin.

“Mestari Mariusz oli vetämässä harjoituksia, ja kun näin hänen opettavan, ajattelin, että juuri näitä harjoituksia haluaisin tehdä. Se oli syy, miksi lähdin mukaan. Tarja (Korhonen) tietysti näki kiillon silmissäni ja pyysi mukaan harjoituksiin. Mietin sitä hetken aikaa, mutta sittemmin kun olen lähtenyt mukaan, on se tuntunut todella hauskalta”, Nummela sanoo.

Nummelan mukaan uuden lajin aloittaminen 75-vuotiaana tuntui nimenomaan hauskalta.

“Laji auttaa esimerkiksi oman koordinaatiokyvyn sekä käsi-jalka-yhteistyön parantamisessa, mutta se on ennen kaikkea hauskaa. Myös se että huomaa oppivansa jotain uutta, on aika tärkeä juttu”, Nummela sanoo.

Taekwon-Do haastaa Nummelan mukaan tekemään vartalolla aivan uusia asioita, ja hän suosittelee aloittamaan lajin harrastamisen myös terveydellisten syiden vuoksi: paitsi että Taekwon-Do vaikuttaa kehon toimintaan

ja aivoihin, se pitää myös virkeänä sekä huolehtii, ettei keho rapistu. Myös lajin tuoma henkinen hyvinvointi on merkittävässä roolissa.

“Laji on antanut iloa. On todella hyvä ja innostunut olo, kun lähtee treeneistä. Alkuun mietin, että menenkö vai en, mutta aina kun sitten menin, niin kannatti mennä.”

Salme Nummela harjoittelee Taekwon-Doa kaksi kertaa viikossa mahdollisimman monipuolisesti mutta rajoitetusti polvivamman vuoksi. Nummela ei esimerkiksi voi tehdä hyppypotkuja, eikä hän ole myöskään vielä kokeillut murskausta tai ottelua.

“Teen omaa tahtia, omien voimavarojen ja kykyjen mukaan. Tavoitteena on treenata sen mukaan, että on kivaa”, sanoo 75-vuotias Nummela, joka suoritti muutaman kuukauden harrastamisen jälkeen ensimmäisessä vyökokeessaan keltaisen vyön.



# Vuoden 2015 palkitut

Liitto palkitsi vuonna 2015 ansioituneita toimijoita perinteisillä Vuoden palkitut -palkinnoilla helmikuun SM- ja Helmicup-kilpailujen yhteydessä Oulussa. Palkitut valittiin tuttuun tapaan seurojen ehdotusten perusteella kuudessa kategoriassa.

## VUODEN VALMENTAJA



### Henni Ylimäinen

Henni tekee pitkäjänteisesti esimerkillistä työtä junioritoiminnan kehittämiseksi Torniossa ja on sen lisäksi myös esimerkillinen valmentaja, joka kannustaa positiivisesti.

## VUODEN TUOMARI



### Joni Ohtonen

Tuomarijaoksessa huomattavaa vastuuta ottanut Joni ansaitsee huomionsoituksen hyvästä liiton eteen tekemästään työstä ja esimerkillisyydestä.

## VUODEN KILPAILIJA



### Samuli Rossi

Samuli on pärjännyt erittäin hyvin arvokisoissa niin EM- kuin MM-tasollakin. Hän panostaa kilpailemiseen sekä treenaamiseen kovasti ja on mukava kilpakumppani sekä piristysruiske kehän reunalla.

## VUODEN JUNIORI



### Jere Pohjonen

Hyvä kilpailumenestys ansaitsee tulla huomatuksi. Lisäksi Jere on nuori lupa, joka osoittaa hyvää urheiluhenkä.

## VUODEN VAIKUTTAJA



### Inka Khanji

Inka on tehnyt hyvää työtä Taekwon-Do Lifin päätoimittajana useita vuosia ja on kehittänyt lehteä huimasti.

## VUODEN TAPAHTUMA



### IIC

Marraskuussa Tampereella järjestetty IIC oli liiton kalenterin tärkein tapahtuma vuonna 2015. Ilmapiiiri IIC:llä oli loistava, ja järjestelyt sujuivat hyvin.

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia palkittuja!



# Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella #sitftreenaa



Liitä treenikuvasi sosiaaliseen mediaan tunnisteella  
#sitftreenaa ja jaa tunnelmia muille harrastajille.  
Tässä kuvaterveisiä tältä keväältä!

tkdakateria  
Oulu, Finland

SEURAA



mikkosor

SEURAA



mikkoholler

SEURAA



yliehenni

SEURAA



punhopper  
Opinmäen Koulu

SEURAA



blackeagletaekwon  
Black Eagle Taekwon-Do

SEURAA



alpppalpo

SEURAA



taekwondojoyvaskylalaukaa

SEURAA



tkdfinland

SEURAA



# ASENTOJEN TEORIAKERTAUS

Jokaisen Taekwon-Do-harrastajan tulisi osata ulkoa ainakin omien asentojensa yksityiskohdat, jotta kesken hikisen harjoituksen ei tarvitse alkaa muistella teoria-asioita, vaan kaiken energian voi keskittää tekemiseen. Tässä pieni asentokertaus mietittäväksi kesälaitumille!

Oikeat vastaukset voit tarkistaa seurasi teoriamateriaaleista.

## Yhdistä oikea asento ja ominaisuudet

| NIMI         | PITUUS                                                         | LEVEYS                                     | JALKATERÄT                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Cunnun sogi  | 1 hartianmitta etujalan isovarpaasta takajalan ulkosyrjään     | Ei leveyttä                                | Molemmat jalat 15 astetta sisäänpäin                     |
| Niunja sogi  | Ei pituutta                                                    | Ei leveyttä                                | Etujalka suoraan eteenpäin, takajalka 25 astetta sivulle |
| Annun sogi   | 1,5 hartianmittaa etujalan isovarpaasta takajalan kantapäähän  | 1 hartianmitta sisäsyristä mitattuna       | Etujalka suoraan eteenpäin, takajalka 25 astetta sivulle |
| Gojung sogi  | 2 hartianmittaa varpaista mitattuna                            | 2,5 senttimetriä kantapäästä kantapäähän   | Molemmat jalkaterät samaan suuntaan                      |
| Goburyo sogi | 1 hartianmitta etujalan isovarpaasta takajalan sisäsyrijään    | 2,5 senttimetriä jalkojen välissä          | Etujalka suoraan eteenpäin, takajalka 25 astetta sivulle |
| Kyocha sogi  | 1,5 hartianmittaa etujalan isovarpaasta takajalan sisäsyrijään | 1,5 hartianmittaa sisäsyristä mitattuna    | Molemmat jalat 15 astetta sisäänpäin                     |
| Dwitbal sogi | Ei pituutta                                                    | Ei leveyttä                                | Jalkaterät suoraan eteenpäin                             |
| Nachuo sogi  | Ei pituutta                                                    | Ei leveyttä                                | Molemmat jalat 15 astetta sisäänpäin                     |
| Soo jik sogi | 1,5 hartianmittaa varpaista mitattuna                          | 1 hartianmitta jalkojen keskeltä mitattuna | Tukijalka 90 astetta kulkusuunnasta sivulle              |





**MATRIX BLACK BELT  
DOBOK 90€**

**TULOSSA UUSI ONYX  
BLACK BELT DOBOK 95€**

**TKD life tarjous -10%**

Alennuskoodi: TKDLIFE  
voimassa 31.8.2016 asti



virallinen sponsori Mightyfist



Mira Sjövall  
2x Euroopan mestari 2016  
MIGHTYFIST tukee  
Mira Sjövallia

**Vain bebudoshop.com kautta**



# Suomen ITF Taekwon-Do

## LIITON HALLITUS VUONNA 2016



**Thierry Meyour**  
*Puheenjohtaja*  
pj@taekwon-do.fi  
044 2723 755



**Laura Nikkola-Kuusisto**  
*Rahastonhoitaja*  
rahastonhoitaja@taekwon-do.fi  
040 7458 078



**Minna Minkkinen**  
*Varapuheenjohtaja*  
vpj@taekwon-do.fi  
044 5669 432



**Tanja Kangasniemi**  
*Sihteeri*  
sihteeri@taekwon-do.fi  
050 4627 109



**Milla Kakko**  
*Jäsen*  
hallitus@taekwon-do.fi  
044 5643 444



**Henni Ylimäinen**  
*Jäsen*  
hallitus@taekwon-do.fi  
044 3465 585

## VALIOKUNTAVASTAAVAT VUONNA 2016

### *Tekninen valiokunta*

*Promootiovastaava:* **Teppo Häyrynen**

Huolehtii vyökokeiden tasosta Suomessa, järjestää mustan vyön kokeita yhdessä muiden kansainvälisten opettajien kanssa ja lisäksi valmistelee ja päivittää liiton vyökoesuosituksia.

*Tekniikkavastaava:* **Thierry Meyour**

Huolehtii lajin teknisestä tasosta Suomessa, järjestää ja pitää tekniikkaseminaarin 1 – 2 kertaa vuodessa. Huolehtii myös opettajien ja vastuuveltojen teknisestä osaamisesta ja auttaa ilman omaa opettajaa toimivia seuroja pysymään kansallisella tekniikkatasolla.

*Koulutusvastaava:* **Mikko Allinniemi**

Huolehtii opettajien ja seurojen ohjaajien koulutuksesta ja valmistelee värvitystason harjoitusohjeet ja -ohjelmat. Koulutusvastaava auttaa seuroja perustamisvaiheessa ja toimii tiiviissä yhteistyössä juniorivastaavan kanssa junioriohjaajakoulutukseen liittyvissä asioissa.

### *Tiedotus- ja markkinointivaliokunta*

*Viestintävastaava:* **Inka Khanji**

Auttaa liiton hallitusta tiedotuksessa ja tiedottaa jäsenille tapahtumista. Huolehtii, että liiton jäsenet saavat ajantasaista informaatiota julkaisemalla jäsenlehti Taekwon-Do Lifea sekä pitämällä yllä liiton verkkosivuja.

### *Kilpa- ja huippu-urheiluvaliokunta*

*Maajoukkueen päävalmentaja:* **Pekka Varis**

Johtaa maajoukkuetta. Hänen apunaan toimivat seniori- ja juniorijoukkueen valmentajat. Valiokuntaan voidaan valita tarvittaessa myös muita jäseniä.

*Tuomarivastaava:* **Lasse Kuusisto**

Huolehtii tuomarikoulutuksesta Suomessa, järjestää kansallisen tason tuomarikurssit ja nimeää tuomarit liiton järjestämiin kilpailuihin. Toimii lisäksi päätuomarina kansallisissa kilpailuissa.

*Kilpailuvastaava:* **Olli Leino**

Huolehtii liiton virallisten kilpailujen käytännön järjestelyistä yhdessä järjestävän seuran kanssa. Laatii aikataulut, sarjat ja kilpailujärjestyksen kilpailuihin.

### *Juniorivaliokunta*

*Juniorivastaava:* **Henna Aarnio**

Johtaa juniorivaliokuntaa, huolehtii lasten ja nuorten toiminnasta sekä sen kehittämisestä liitossa ja jäsenseuroissa. Koordinoi ja järjestää leirejä, kilpailuja sekä koulutuksia ja huolehtii, että liiton toiminta noudattelee Nuoren Suomen määrittelemiä linjoja.



# Yhteystiedot

## > Aitoon Taekwon-Do

ILKKA NAULAPÄÄ  
aitoontkd@gmail.com  
Aitoontie 747, 36720 Aitoo  
046 570 1933  
atkd.sportisaitti.com

## > Arctic Taekwon-Do

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

## > Beom Taekwon-Do

JANNE HILTUNEN  
janne.hiltunen@beom.fi  
045 158 3002  
www.beom.fi

## > Black Eagle Taekwon-Do\*

C/O THIERRY MEYOUR  
blackeagletkd@gmail.com  
Parkanonkatu 29, 33720 Tampere  
044 272 3755  
www.blackeagletkd.com

## > Espoon TKD seura

TEPPO HÄYRYNEN  
info@teamespoo.com  
PL9, 02101 Espoo  
050 523 2683  
www.teamespoo.com

## > Haukiputtan Jirugi

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

## > Helsingin yliopiston Taekwon-Do

MICHAEL HOLLER  
info@hytaekwondo.fi  
Malminrinne 2 C 47, 00100 Helsinki  
040 086 5245  
www.hytaekwondo.com

## > Hosin Sul Taekwon-Do

JUKKA-PEKKA NYMAN  
jukka.nyman@recair.fi  
Karhusuontie 41 B 5, 00780 Helsinki  
045 266 3005  
www.hosinsul.fi

## > Indomitable Spirit FINLAND

MARKO GRÖNROS  
marko.gronros@gmail.com  
Paasikiventie 8 A 6, 33230 Tampere  
044 333 1812

## > 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  
svtkd.jussi@gmail.com  
Lapinkyläntie 709  
02520 Lapinkylä  
www.svtkd.fi

## > Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

MILLA KAKKO  
milla.kakko@tkd-jyvaskyla.net  
www.tkd-jyvaskyla.net

## > Laukaan ITF Taekwon-Do

ARI SUORSA  
ari.suorsa@gmail.com

## > Kuopion yliopiston Taekwon-Do

TEEMU AUTIO  
teemu.autio@student oulu.fi  
Puistokatu 8 B 15, 70110 Kuopio  
040 701 7520  
www.ukutkd.fi

## > Nokian Taekwon-Do seura

JOONAS HELASSALO  
pj.ntkd@gmail.com  
Sivutie 3 B 6, 33430 Vuorentausta  
044 275 5316  
www.taekwondo-nokia.fi

## > Oulun ITF Taekwon-Do

VESA KOIVUNEN  
vesa.koivunen@mainoskeskus.fi  
Vihirnantie 3 A 7, 90460 Oulunsalo  
040 068 6319  
www.taekwondo-oulu.com

## > Sastamalan Taekwon-Do seura

ARI ASPLUND  
puheenjohtaja@tkd-sastamala.fi  
Vennosentie 38, 38300 Sastamala  
050 033 1776  
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  
tkdcenter.tarja@gmail.com  
Elotie 14, 33470 Ylöjärvi  
040 830 4433  
www.tkd-center.net

## > Taekwon-Do Tornio

TANJA KANGASNIEMI  
taekwondotornio@gmail.com  
Kristonkuja 5, 95500 Tornio  
050 462 7109  
www.tkd-tornio.com

## > Tampereen Taekwon-Do seura

LASSE KUUSISTO  
info@taekwondo-tre.fi  
PL 10, 33211 Tampere  
050 596 6200  
www.tamtgd.net

## > Tampereen yliopiston Taekwon-Do

HELI KARJALAINEN  
heli.karjalainen@gmail.com  
Vainiokatu 6 B 76, 33500 Tampere  
050 533 0222  
https://www.facebook.com/groups/taytkd/

## > Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

TIMO TIKKALA  
ttikkala@bemis.com  
Kaakkolammintie 27, 37630 Valkeakoski  
040 534 8265  
taekwondo.koskinet.fi

## > Vantaan ITF Taekwon-Do seura

PASI PAKSUNEN  
pasipaksunen@hotmail.com  
Pitkäsiima 4, 01490 Vantaa  
040 533 6663  
www.vantaantaekwondo.fi

## \* Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

## \*\* Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

Haapavesi, Ii, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kuivaniemi, Kuusamo, Kärsämäki, Muhos, Oulu, Piippola (Siikalatva), Posio, Pudasjärvi, Pyhäntä, Ruukki (Siikajoki), Simo, Tervola, Tyrnävä ja Utajärvi

Ovatko seurasi yhteystiedot muuttuneet? Ilmoita päivitetty yhteystiedot liiton hallitukselle (hallitus@taekwon-do.fi) sekä Lifen toimitukseen (tkdlife@taekwon-do.fi). Näin saamme pidettyä sekä Taekwon-Do Lifen että liiton verkkosivut ajan tasalla.

## 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





**Posti Green**

