

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2015



Suoraesittelyssä Sonkal Veikkola | IIC Tampereella | Junioritoiminta Sastamalassa | Moraalinen opaskirja
| EM-kisat Skotlannissa | Henkilöesittelyssä Lasse Kuusisto

Puheenjohtajan palsta

Dear Taekwon-Do friends,

This year's final word is, unfortunately, shadowed by the events that occurred on the 12th and 13th of November in both Beirut, Lebanon and Paris, France. First allow me, on behalf of ITF Finland, to present all my sympathies for my compatriots of both countries who have been affected by those events. Karim, Tarik, Omar, Asia and all the others, we stand strong and united behind you.

Those events have been perpetrated by people, if they can be called like that, who are seeking to destroy our way of life and shatter our values. Those barbarians sole purpose is to divide our societies to destroy the meanings of Liberté, Egalité, Fraternité (freedom, equality and brotherhood). What they hope to achieve is inner radicalisation through segregation. It is up to us to have the intelligence to understand their scheme and fight it with the real weapons we have at our disposal: our democratic values as well as our love of life and life style, which includes everyone regardless of their cultural or religious background. Gen. Choi was a visionary in the sense that he understood that the only way to beat evil is to unite. So my dear Taekwon-Do friends, you have been reciting for years those tenets as well as the oath. It is time to walk the talk, to put actions to words.

Following my previous words, our federation will continue to grow, to include and to accept anyone who is willing to share our democratic values. We have had new clubs joining us, Beom Taekwon-Do acting in the Espoo area as well as Laukaa in the Jyväskylä region. Welcome!

As for events, last year was and next year will be filled with extraordinary dates that will surely be remembered in ITF Finland's history.

In September we had the great pleasure to invite Master Andresen from Norway who opened our eyes to a more professional and efficient way to work with the sole target of growth. A real eye opener. I was very happy to see that the majority of clubs were present at this workshop and share the dynamic ideas this genuine leader showed us. ITF Finland has decided to adopt the Norwegian model, starting next season.

At the beginning of November, Tampere hosted the 106th IIC, attended by over 160 participants. I won't reveal any spoilers, read more about it in this edition.

Competition-wise, last year saw the birth of a very young and dynamic national team. It impressed us all with their results in both the World and European Championships.

2016 will be full of events: the National Championships in Oulu in February, Jaroslaw Suska's seminar in March and most importantly, ITF Finland's main event for the past decade: the European Championships.

So yes, a very busy season ahead. In the meantime I wish all of you a very Happy Holiday Season.

Master Thierry Meyour

President

Tapahtumakalenteri, kevät 2016

TAMMIKUU	9.-10.1.	Otteluleiri	Rovaniemi
	15.-16.1.	Tuomarikurssi	Oulu
	16.1.	Akatemia Open	Oulu
HELMIKUU	5.-7.2.	SM- ja Helmicup-kilpailut	Oulu
	27.-28.2.	C-valmentajakurssi	Tampere
MAALISKUU	5.-6.3.	Legends' Seminar: Jaroslaw Suska	Tampere
	12.3.	Taekwon-Do Tampere Cup	Tampere
	19. -20.3.	Rajakylän kevätleiri	Oulu
HUHTIKUU	2.4.	Viking Cup	Skövde, Ruotsi
	9. -10.4.	B-valmentajakurssi	Tampere
	28.4.-1.5.	EM-kilpailut	Tampere
TOUKOKUU	13.-15.5.	Pudasjärven kesäleiri	Pudasjärvi

레 전 도

Taekwon-Do Life 2/2015

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Taittäjä Serena Previtali

Kielentarkastaja Jali Moilanen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry.

Painos 1 170 kpl

Paino Erweko Oy

Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2015:

1/2016 kesäkuu, 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

Henna Aarnio, Jukka Ahola, Mikko Allinniemi, Ari Asplund, Kirsi Ervasti, Hemmo Haverinen, Michael Holler, Heli Karjalainen, Karim Khanji, Antti Kukkonen, Lasse Kuusisto, Thierry Meyour, Minna Minkkinen, Mirva Mäki-Petäjä, Ismo Mäkinen, Julia Pätsi, Joakim Pääsky, Leon Schadvoy, Alper Sevgör, Jussi Somero, Oskari Timonen, Hannu Varis, Tuomas Vaskisalmi, Janne Vuononvirta, Henni Ylimäinen.

Kansikuvassa 2/2015

Tunnelmia marraskuussa 2015 Tampereella järjestetyltä 106. IIC:ltä.

Kuva: Alper Sevgör

Pääkirjoitus

Rakkaudesta lajiin

Kello soi raskaan työ- ja treeniviikon päätteeksi kuudelta myös lauantai-aamuna. Nopea aamiainen, kauluspaidan silytys ja matkaan. Edessä on päivä tuomarina naapuripaikkakunnan kilpailuissa.



Kuulostaako tutuilta? Harrastajien aktiivisuudesta riippuvaisessa lajissa työt jakautuvat tavallisesti hyvin epätasaisesti pienelle joukolle, joka ahertaa lajin parissa tarjotakseen muille harrastajille mahdollisuuden treenata ja osallistua kilpailuihin, leireille sekä muihin lajitapahtumiin. Nämä harrastajat vetävät treenejä, istuvat seuran tai liiton hallituksessa, järjestävät seuran tuulipukutilauksia, pikkujouluja ja kilpailuja. He ovat toisaalta riviharrastajia, toisaalta seuran, liiton ja koko lajin tärkeimpiä henkilöitä.

Usein suurimman huomion Taekwon-Dossa saavat kilpailijat. Oli kyse sitten kansainvälisistä arvokisoista, kotimaan mestaruuskisoista tai naapuriseuran järjestämistä puulaakikilpailuista, on helppo nostaa valokeilaan henkilö, jolla on konkreettinen mitali kaulassa. Samankaltaista suitsutusta saavat harvemmin osakseen seuran työmyyrät eli henkilöt, jotka todennäköisesti mahdollistavat myös näiden mitalikaulojen harrastamisen järjestämällä seuratasolla toimivat puitteet ja opettajan harjoituksiin. He hukkuvat hallituksen kokouksiin, seuran välinevaraston huoltotoihin, treenien vetämiseen ja kilpailujen järjestämiseen, vaikka todellisuudessa myös he ansaitsisivat mitalin kaulaansa ja pokalin käteensä.

Ei ole kilpailijoiden syy, että he saavat kaiken huomion. On vain yksinkertaisesti helpompaa nostaa valokeilaan henkilö, joka jo valmiiksi on nostettu palkintopallille, kuin henkilö, joka kaikessa hiljaisuudessa järjestelee treenipuitteita kuntoon.

Euroopan mestaruuskilpailujen loistavasti menestyneille urheilijoille on tässä numerossa omistettu kokonainen aukeama, joten nyt on aika suoda huomiota henkilöille, jotka tekevät harrastamisestamme mahdollista: seurojen puheenjohtajille ja hallituksen jäsenille, liiton toimihenkilöille, treenien vetäjille, apuopettajille ja juoksevia asioita hoitaville avulialle harrastajille.

Siispä iso kiitos teille.

Haastankin nyt juuri sinut, liiton harrastaja ja tämän lehden lukija, käymään kädestä pitäen kiittämässä edes yhtä henkilöä, joka mahdollistaa sinun harrastamisesi. On kyseessä sitten seurasi puheenjohtaja, rahastonhoitaja, lisenssivastaava tai vaikka henkilö, joka hoitaa seurasi salivuorot tai järjestää kilpailuihin tatamit.

He eivät tee työtä Taekwon-Don eteen huomion tai kiitoksen vuoksi, kuten suurin osa kilpailijoistakaan ei kilpaile mitalien ja ihannoivan huomion vuoksi. He tekevät työtä Taekwon-Don parissa samasta syystä, mistä minäkin istun nyt lauantaina, hetkeä ennen syyskokoukseen valmistautumista kirjoittamassa tätä pääkirjoitusta. Syy on yksinkertainen: tätä tehdään rakkaudesta lajiin.



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

Inka

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2/2015

2	PUHEENJOHTAJAN PALSTA JA TAPAHTUMAKALENTERI	12-15	IIC TAMPEREELLA <i>Tampereella marraskuussa 2015 järjestetty kansainvälinen opettajaseminaari IIC houkutteli Varalaan runsaasti mustia voittajia ympäri maailmaa.</i>
3	PÄÄKIRJOITUS		
7	LÄMMITTELYVINKIT: ARCTIC TAEKWON-DO <i>Rovaniemellä toimivassa Arctic Taekwon-Do -seurassa opettava Julia Pätsi kertoo muutaman mainion lämmittelyvinkin.</i>	22-25	HENKILÖESITTELYSSÄ LASSE KUUSISTO <i>Kolmessa seurassa vaikuttava Lasse Kuusisto on tuttu näky Taekwon-Do-tapahtumissa.</i>
10-11	SEURAESITTELYSSÄ SONKAL VEIKKOLA <i>Veikkolassa toimiva Sonkal Veikkola on liiton tuore jäsen-seura, joka tarjoaa harrastusmahdollisuuksia kaikenikäisille.</i>	34	NIPPELITIEONURKKAUS
		38	LIITON HALLITUKSEN JA VALIOKUNTtien ESITTELY
		39	SEUROJEN YHTEYSTIEDOT

Dankoetuloja

31.10.2015, OULU		12.12.2015, TAMPERE	
I DAN	Antti Koskela, Oulun ITF Taekwon-Do	IV DAN	Joonas Helassalo, Nokian Taekwondoseura
5.11.2015, TAMPERE		12.12.2015, ROVANIEMI	
III DAN	Kalle Jauhonmaa, Aitoon Taekwon-Do	III DAN	Tero Paakkari, Arctic Taekwon-Do
	Joni Ohtonen, Tampereen Taekwon-Do seura		Pasi Parviainen, Arctic Taekwon-Do
I DAN	Riikka Laitala, ITF Helsinki		Julia Pätsi, Arctic Taekwon-Do
	Mikko Mankinen, Tampereen Taekwon-Do seura	I DAN	Kirsi Ervasti, Taekwon-Do Akatemia
2.12.2015, TORNIO			
V DAN	Jukka Ahola, Oulun ITF Taekwon-Do		
III DAN	Henni Ylimäinen, Taekwon-Do Tornio		
I DAN	Samuli Öfverberg, Taekwon-Do Tornio		
12.12.2015, HELSINKI			
I DAN	Heidi Sahlberg, Hosinsul		

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

MESTARI PER ANDRESENIN SEMINAARI

Suomen ITF Taekwon-Do kutsui syyskuussa norjalaisen National Taekwon-Do Norway -liiton puheenjohtajan mestari **Per Andresenin** Suomeen kertomaan suomalaisten seurojen edustajille keinoista kasvattaa liiton jäsenistöä.

Yli 10 000 harrastajan liitto toimii pääasiassa Trondheimin alueella Pohjois-Norjassa, joten he ovat onnistuneet haalimaan valtavasti harrastajia haastavasta sijainnista huolimatta.

Mestari Andresen kutsuttiin Suomeen puhtaasti jakamaan vinkkejä ja auttamaan seuroja kasvattamaan SITF:n jäsenten määrä moninkertaiseksi. Inspiroivan ja kiinnostavan seminaarin päätteeksi suomalaisseurojen edustajat jäivät keskustelemaan saadusta informaatiosta ja suunnittelemaan, minkä toimien avulla liitto pyrkii kasvuun tulevana vuosina.

Kaikki seminaarille osallistuneet olivat yhtä mieltä siitä, että Taekwon-Dolla lajina on valtava potentiaali myös Suomessa ja oikeanlaisella organisoinnilla myös nykyisillä resursseilla on mahdollista kasvattaa harrastajien määrää. Seminaarissa aloitettiin keskustelu myös Norjan malli -projektista, joka etenee ja alkaa näkyä myös harrastajille tulevien vuosien aikana.



Kaksi uutta seuraa liittoon!

Laukaa

Espoo

Liitto sai 31. lokakuuta 2015 Veikkolassa järjestetyssä syyskokouksessa kaksi uutta seuraa, kun jo olemassa oleva, vuonna 2013 perustettu Beom Taekwon-Do sekä kesäkuussa 2015 perustettu Laukaan Taekwon-Do hyväksyttiin liiton jäseniksi.

Beom Taekwon-Do siirtyy Suomen ITF Taekwon-Do -liiton alaiseksi ITF Taekwon-Do -liitosta ja tuo mukanaan 40 uutta harrastajaa. Seura harjoittelee Etelä-Espoon alueella Vanttilassa, Soukassa, Kivenlahdessa ja Kauklahdessa. Seuran vastuujäsenenä ja puheenjohtajana toimii **Janne Hiltunen**, 2. Dan.

Laukaan ITF Taekwon-Do toimii tiiviissä yhteistyössä Jyväskylän Taekwon-Do -seuran kanssa, sillä seurat sijaitsevat noin 25 kilometrin päässä toisistaan. Päävalmentajana toimii **Mikko Alliniemi**, 6. Dan, ja puheenjohtajana Laukaan seurassa toimii **Ari Suorsa**, 6. Gup.

Lämpimästi tervetuloa uusille seuroille!



tkdfinland SEURAA

Suomen ITF Taekwon-Do Suomen ITF Taekwon-Do ry (SITF) on vuonna 1986 perustettu kansallinen lajiliitto ITF Taekwon-Don harrastajille. Jaa oma treenikuvasi #sitftreenaa! www.taekwon-do.fi

28 julkaisua 103 seuraajaa 73 seurannassa



SITF Instagramissa

Oletko jo tutustunut Suomen ITF Taekwon-Do -liiton Instagram-tiliin? Voit seurata Instagram-tilin kautta liiton jäsenten ja seurojen kuvakuulumisia ympäri Suomea ja maailman kilpailuja myöten.

Tilille päivitetään kuvia seurojen treeneistä, liiton kilpailuista ja muista lajitapahtumista, joten se toimii mainiona Taekwon-Do-inspiraatiokanavana.

@tkdfinland

Tutustu liiton Instagram-tiliin ja jaa oma treenikuvasi tunnisteella #sitftreenaa! SITF:n virallinen Instagram-tili löytyy nimimerkillä @tkdfinland.

KOLUMNI



TAEKWON-DOA HYVÄLLÄ MEININGILLÄ JA POSITIIVISELLÄ ASEENTEELLA

Taekwon-Do on älyttömässä nosteessa Pohjois-Pohjanmaalla, sillä uusia harrastajia on löytynyt kymmeniä usealle paikkakunnalle, mitä ei ole tapahtunut vuosikausiin. Opettajilla onkin paljon töitä kurssien vetämisessä, ja apu on todellakin tarpeen, sillä valtavan kokoiset ryhmät tuovat treenien vetäjälle todella paljon seurattavaa ja huomioitavaa. Onneksi vastuu ei kuitenkaan ole pelkästään vetäjien harteilla, sillä aktiivisista ja innokkaista väriivöistä löytyy yhä enemmän ja enemmän apua.

Itse olen huomannut apuopettajista olevan aivan tolkkuttoman paljon hyötyä: hei-

Antti Kukkonen, 3. Dan, on Taekwon-Do Akatemian opettaja, joka uhraa runsaasti aikaa opettamiselle: täyspäiväisen opiskelun lisäksi hän vetää viikossa noin kymmenet treenit ympäri Pohjois-Pohjanmaata.

dän avulla saan esimerkiksi muutaman harjoituskerran poissa olleet peruskurssin oppilaat välittömästi takaisin muun ryhmän mukaan. Kun itse kertaalee isomman porukan kanssa edelliviikon asioita, ehtii apuopettaja usein opettaa muutamalle henkilölle edellisten harjoitusten asiat nopeasti. Välillä tuntuu siltä, että alaikäisissä apuopettajissa piilee opettajanalkuja, joille suo mielellään mahdollisuuden kokeilla toisten ohjaamista. Heidät täytyy vain päästää näyttämään kyntensä ja tarvittaessa osata kannustaa ja motivoida, jotta piilevät kyvyt saataisiin valjastettua esille.

Syksyn suuret harrastajamäärät eivät ole tulleet puhtaasti yllättäen tai ilman vaivannäköä, sillä niiden eteen on tehty töitä. Hyvät ja laadukkaat näytökset sekä ahkera osallistuminen koulujen liikuntapäiville ovat tehneet Taekwon-Don tuntuksi koululaisille ja houkuttelleet heidät treenisalille saakka. Olen vuosien varrella järjestänyt lukuisia näytöksiä, osallistunut leireille ja seminaareille, ollut opettamassa leireillä, kilpaillut niin kotimaassa kuin ulkomailla ja toiminut tuomarina. Ennen kaikkea olen kuitenkin opettanut,

vetänyt treenejä sekä tietysti myös treenannut itse.

Paljon nähtyäni voin todeta, että parasta Taekwon-Don harjoittelussa on hyvä yhteishenki ja positiivinen fiilis treeneissä. Kun sen yhdistää kärsivällisyyteen ja ahkeruuteen päästään loistaviin saavutuksiin. Sillä en tarkoita vain kilpailullisia meriittejä, vaan esimerkiksi korkeampaa vyöarvoa, roolia opettajana tai seuran aktiivina tai itsensä ylittämistä jonkin osa-alueen saralla.

Itse pyrin opettajana kannustamaan ja rohkaisemaan jokaista oppilastani, mutta heidän lisäksi myös omia treenikavereitani. Jokaisessa harrastajassa on ominaisuuksia, joita voi vahvistaa ulkopuolelta tulevan kannustuksen avulla. Oli se sitten kyky apuopettaa, kiinnostus kilpailuun tai vaikkapa aktiivisuus järjestötoiminnaissa, on opettajan ja treenikaverin rooli kannustajana ja rohkaisijana merkittävä. On uskomattoman hienoa huomata olleensa positiivinen esikuva tai tarjonneensa omalla rohkaisullaan toiselle apua, joka saa hänet ylittämään itsensä. Se on tunne, jonka voisin suoda jokaiselle.

Hyviä treenejä ja iloista mieltä!

LÄMMITTELY VINKIT

Arctic Taekwon-Dossa lämmittelyt pyritään koostamaan neljästä osasta: yleislämmittelystä, lihasten liikeratojen ja -suuntien avaamisesta, lajinomaisten liikemallien lämmittelystä sekä hermoston herättelystä. Yleislämmittelyssä tulee pieni hiki pintaan ja hengästyään. Lihasten liikeratoja ja -suuntia avataan tulevan treenin tarpeiden mukaan, ja hermostoa voidaan herätellä spurteilla, pompuilla ja taitoharjoittelulla.

Teksti: Julia Pätsi, Kuvat: Kirsi Ervasti

A-SILTA

Pidä jalat suorina, kantapäät hieman irti maasta. Lähde kurkottamaan kädellä vastakkaiseen kantapäähän ja paina kantapäätä samanaikaisesti lattiaa vasten. Käy venytyksessä lyhyesti vuoroin molemmille puolille. Tämä liike on loistava venytys pohkeille ja takareisille.



YLÄVARTALON KIERTO VENYTYKSESSÄ

Aloita liike tutusta pakaroi-venyttävästä asennosta. Kierrä toista kättä kurkottaen pitkälle ristiin vastakkaisen kainalon alitse, minkä jälkeen kierrä kädellä vastakkaiseen suuntaan taakse yläviistoon mahdollisimman pitkälle. Tee liikkeet rauhallisesti ja testaa kierrot molemmilla käsillä. Tämä liike on hyvä tehostus tutulle pakaravenytykselle.



VARTALON KIERTO ASKELKYYKYSSÄ

Ota reilu askel eteenpäin, mutta pidä molemmat polvet koukussa. Pidä myös takajalan polvi ilmassa. Kurkota vuoroin molemmilla käsillä takana olevan jalan kantapäätä kohti. Tämän liikkeen avulla saat hyvän venytyksen vatsan, kyljen ja lonkankoukistajan seudulle. Lisäksi liike toimii mainiona tasapainoharjoitteena.



KAMPPAILIJA EI KIUSAA

Oletko kuullut Kamppailija ei kiusaa -kampanjasta? Moni ITF Taekwon-Don harrastaja on saattanut törmätä kampanjan logoon sosiaalisessa mediassa tai lajitapahtumissa, esimerkiksi Ylöjärvellä järjestetyssä Pikku Tiikeri Cupissa.

TEKSTI: HENNA AARNIO, KUVAT: AILA SALMINEN

ITF Taekwon-Do on monien muiden kamppailulajien tavoin mukana Kamppailija ei kiusaa -projektissa ajamassa tärkeää asiaa: kaikenlaisen kiusaamisen torjumista. Kaikki harrastajat tuntevat lajin periaatteet, eikä kohteliaisuutta, rehellisyyttä, uutteruutta, itsehillintää ja lannistumatonta henkeä noudattamalla pitäisi kenenkään olla kiusaaja. Monet harrastajat saattavat kuitenkin törmätä kiusaamistilanteisiin esimerkiksi koulussa tai vapaa-ajalla, ja Kamppailija ei kiusaa -kampanja on tarjonnut kamppailijoille apua tilanteiden kohtaamiseen.

Kampanja tukee myös treenien vetäjiä, sillä sen verkkosivuilta löytyy harjoitusten vetäjille tarkoitettu opas, jossa on neuvoja kiusaamistilanteisiin puuttumiseen ja vinkkejä, kuinka opettaja voi neuvoa harrastajia puuttumaan kiusaamiseen. Asia on tär-

keä, ja siitä olisi hyvä keskustella paitsi kaikissa juniori- myös senioriharjoituksissa.

Taekwon-Do-harrastaja on jo lähtökohtaisesti vahva, sillä kamppailijana hän joutuu haastamaan itsensä ja astumaan pois mukavuusalueelta jokaisessa treenissä. Vahvojen on autettava heikompia pitämään puoliaan, minkä vuoksi on erittäin tärkeää, että kaikki Taekwon-Do-harrastajat, niin lapset kuin aikuisetkin, sitoutuvat noudattamaan kampanjan sanomaa. Sillä tavoin me kamppailijat voimme vähentää kaikenlaista kiusaamista yhdessä.

Oli kyse sitten koulun välitunnilla tai työpaikan taukokuoneesta tapahtuvasta kiusaamisesta, kamppailija ei kiusaa missään tilanteessa.

Lue lisätietoa Kamppailija ei kiusaa -kampanjasta verkkosivuilta www.kamppailijaeikiusaa.fi.



ASENTOKLINIKKA

Hyvät asennot ovat pohja kaikille Taekwon-Do-tekniikoille, oli kyse sitten lyönnistä, iskusta tai torjunnasta. Näiden vinkkien avulla saat hyvistä asennoista entistä parempia!

TEKSTI: MICHAEL HOLLER JA INKA KHANJI

KUVAT: INKA KHANJI



GONNUN SOGI



NIUNJA SOGI

Lantion asennolla on yllättävän suuri merkitys hyvän ja tukevan asennon tekemisessä. Perustekniikassa asentojen on tarkoitus olla paitsi Ensyklopediasta löytyvien ohjeiden mukaan oikein tehtyjä myös mahdollisimman tukevia. Asentoihin saa lisää tukevuutta juuri lantion asentoa tarkentamalla, ja samalla tekniikka näyttää aiempaa vahvemmalta, kun pohja on entistä tukevampi. Lisäksi keho, erityisesti alaselkä, säästyy rasitukselta ja sen aiheuttamilta vaurioilta.

Asentoja tehdessä huomio kiinnittyy luonnollisesti ensisijaisesti kirjoitettuihin faktoihin: pituuteen, leveyteen, jalkaterien kulmiin ja painojakaumaan. Hyvä lantion asento yhdessä kirjoitettujen faktojen kanssa auttaa niin alaraajojen kuin

selänkin asennon säätämisessä ja tukevoittamisessa.

Periaatteessa kaikkiin asentoihin pätee lantion kääntäminen kevyesti eteenpäin. Jos lantio on käännetty reilusti sivulle, on asennon tuki heikompi kuin silloin, jos lantiota kääntää hieman eteenpäin. Sillä tavoin lantion tuki saadaan asennon päälle, ja painon jakaminen oikein esimerkiksi gonnun sogissa on aiempaa helpompaa.

MUOKKAA LANTIO ASENNON MUKAAN

Niunja sogissa, gojun sogissa ja annun sogissa lantion kääntäminen piirun verran eteenpäin tukevoittaa asentoa selvästi.

Kääntämistä on hyvä tehostaa loitontamalla reisiä hieman toisistaan.

Gonnun sogissa ja nachyo sogissa lantion kääntö on aiemmin mainittuihin asentoihin verrattuna huomattavasti pienempi mutta sitäkin hyödyllisempi. Näissä asennoissa alaselkä jää helposti hieman notkolle, mikä rasittaa alaselkää. Kun lantiota kääntää hieman eteenpäin, korjautuu myös alaselän notko.

Kun edellä mainituissa kriittisissä asennoissa lantion kulmaa on saatu viilatua aiempaa paremmin paikalleen ja sitä kautta tukevoitettua myös koko asentoa, näitä helpommat asennot, esimerkiksi dwitbal sogi ja soo jik sogi, asettuvat kuin itsestään entistä tukevampaan malliin.

SONKAL VEIKKOLA

Keväällä 2015 Suomen ITF Taekwon-Don jäsen seuraksi hyväksytty Sonkal Veikkola toi liittoon 74 uutta harrastajaa, jotka treenaavat pääkaupunkiseudulla sijaitsevassa Veikkolan kylässä.

TEKSTI: MIRVA MÄKI-PETÄJÄ, LEON SCHADVOYN, JUSSI SOMERO
KUVAT: LEON SCHADVOYN, JUSSI SOMERO

Veikkolalla on pitkät perinteet ITF Taekwon-Dossa: lajia on harrastettu noin 6 500 asukkaan kylässä jo lähes 20 vuotta, kun Veikkolan Taekwon-Do aloitti toimintansa jo vuonna 1996. Vuonna 2003 seura muutti nimensä Etelä- ja Keski-Suomen ITF Taekwon-Do ry:ksi (EKSTKD) ja laajensi toimintaansa vuosien saatossa lähes 20 paikkakunnalle. Veikkolan ylimmät vyöt olivat suunnitelleet oman seuran perustamista jo pitkään, ja kun EKSTKD lopetti toiminnan Veikkolassa vuonna 2011, sai Sonkal Veikkola alkunsa.

Veikkolassa vanhassa seurassa treenanneet harrastajat siirtyivät automaattisesti uuden seuran jäseniksi, ja Sonkal Veikkolan ensimmäinen oma alkeiskurssi järjestettiin alkuvuodesta 2012. Seuran perustajajäsenet ovat **Jussi Somero**, 3. Dan, **Leon Schadvoyn**, 3. Dan, **Panu Mäkelä**, 3. Dan, sekä **Matti Pilviö**, 2. Dan. He ovat kaikki yhä aktiivisia seuran jäseniä ja toimivat niin opetus- kuin hallitustehtävissäänkin.

Seuran puheenjohtaja on Jussi Somero, joka vastaa myös Sonkal Veikkolan opetuksesta junioreita eli tiikereitä sekä otteluharjoit-

tuksia lukuun ottamatta. Seuran pääopettajana toimii toistaiseksi mestari **Thierry Meyour**, 7. Dan. Sonkal Veikkolassa on runsaasti aktiivisia mustia vöitä, jotka toimivat opettajina, seuran hallituksessa tai molemmissa tehtävissä.

Sonkal Veikkolan siirtyminen Suomen ITF Taekwon-Do -liittoon tuli ajankohtaiseksi keväällä 2014. Lopullinen siirto hyväksyttiin 9.5.2015 Tampereella järjestetyssä liiton kevätkokouksessa.

AKTIIVISTA HARRASTUSTOIMINTAA

Veikkolan seurassa harjoittelee noin 75 aktiivista, joista yhdeksän on mustia vöitä, 39 väri vöitä, 15 alkeiskurssilaista ja 11 junioreita eli tiikereitä, joista nuorimmat ovat 5-vuotiaita. Tiikeriryhmä on suunnattu 5–8-vuotiaille junioreille, ja ryhmissä treenataan vetäjä **Anne Jauhasen**, 1. Dan, mukana kehonhallintaa, tasapainoa ja itsehillintää pelien sekä leikkien muodossa. Tunnin yhteydessä järjestetään Taekwon-Do-vartti, jossa harjoitellaan myös varsinaisia Taekwon-Do-tekniikoita.





Seura tarjoaa harrastajilleen kymmenet treenit viikossa, joten pienessä Veikkolan kylässä pääsee harrastamaan Taekwon-Doa ahkerasti. Lajien ja seurojen välinen yhteistyö on Veikkolassa luonnollista, ja esimerkiksi Sonkal Veikkolan otteluharjoituksista vastaa WTF Taekwondoa edustavan naapuriseura Mudon otteluväimentaja **Jari Seppälä**, 1. Dan.

Sonkal Veikkolalle on ensiarvoisen tärkeää pitää yllä hyvää ja avointa ilmapiiriä, jotta harrastaminen on kaikille mieluista, kannustavaa ja motivoivaa. Tärkeintä seuran toiminnassa on hyvä treenifilis ja ilmapiiri, joka kannustaa tulemaan treeneihin.

Perinteisten Taekwon-Do-harjoitusten lisäksi Sonkal Veikkola järjestää myös leirejä ja itsepuolustuskursseja. Seuran opettajien tavoitteena on saada jäsenille oppia myös muiden seurojen opettajilta, ja jäsenet osallistuvatkin aktiivisesti niin muualla kotimaassa kuin myös ulkomailla järjestettyihin tapahtumiin. Viimeisimpänä esimerkkinä mainittakoon Tampereella marraskuussa 2015 järjestetty kansainvälinen opettajaseminaari, johon Veikkolasta osallistui seitsemän jäsentä.

MENESTYSTÄ KILPAILUISTA

Sonkal Veikkola siirtyi Suomen ITF Taekwon-Do -liiton jäseneksi niin ikään suomalaisesta ITF Taekwon-Do Liitto ry:stä. Kansalliset liitot kuuluvat eri maailmanliittoihin, ja siitä syystä myös Sonkal Veikkolan jäsenet ovat kilpailleet muiden SITF:n jäsenten kanssa eri kilpailuissa paitsi kotimaassa myös kansainvälisellä tasolla.

Seuran riveissä on lukuisia EM- ja MM-mitalisteja, sillä menestystä on tullut erityisesti toisen maailmanliiton kilpailujen yli 40-vuotiaille tarkoitetuista veteraanisarjoista. Muun muassa Panu Mäkelä on napannut kaksi kertaa MM-kultaa, minkä lisäksi hänellä on kahdeksan EM-mitalia. Myös Leon Schadvoyonilla on yhdeksän EM-mitalia sekä yksi MM-kulta, ja Jussi Somerolla seitsemän EM-mitalia. Kilpailujen näkökulmasta Sonkal Veikkolalla on siis paljon annettavaa, erityisesti veteraanitasolla.

Tulevaisuudessa seuran suunnitelmissa on tutustua pikkuhiljaa uuden liiton toimintaan paitsi uutena seurana myös aktiivisina kisaajina ja tuomareina. Tavoitteena on myös kannustaa junioreita ja muita harrastajia osallistumaan liiton toimintaan ja mahdollisesti myös hakemaan maajoukkueeseen.

IIC TAMPEREELLA

Varalan urheiluopiston suureen liikuntasaliin kasatut tatamit täyttyivät ITF Taekwon-Don mustista vöistä marraskuussa 2015, kun 163 Taekwon-Do-harrastajaa saapui harjoittelemaan ja oppimaan uutta 106. kansainväliselle opettajaseminaarille.



IIC:n alkaessa Varalan liikuntasalista ei puuttunut jännittynyttä tunnelmaa (ylin kuva).

Mestarit kuuntelivat tarkkaavaisena suurmestareiden vastauksia kysymyksiin (keskirivi, vasen kuva).

Suurmestari Hector Marano kertoo Sonbadak Noollo Makgi -torjunnasta Jali Moilasen toimiessa mallina (keskirivi, oikea kuva).



Suurmestari Lan näytti havainnollistavia esimerkkejä (alarivin oikea kuva).

Erityisesti rivien loppupäässä oli välillä melko ahdasta (alarivin vasen kuva).



Teksti: Inka Khanji
Kuvat: Alper Sevgör

Tampereella sijaitseva Varalan urheiluopisto on tuttu monille suomalaisille Taekwon-Do-harrastajille, sillä liitto on järjestänyt opiston tiloissa lukuisia tapahtumia maajoukkueleireistä valmentajakoulutuksiin. Marraskuun 6.–8. päivä Varalan sali täyttyi jälleen do bokeihin sonnustuneista harrastajista, ja tällä kertaa syy oli varsin erityislaatuinen: viikonlopun ohjelmassa oli kansainvälinen opettajaseminaari eli IIC.

Kaikkien aikojen ensimmäinen Suomen IIC järjestettiin Oulussa vuonna 2011, ja nyt neljä vuotta myöhemmin ITF:n tekninen komitea saapui jo toistamiseen pitämään koulutusviikonloppua suomalaisille mustille vöille. Moni asia oli muuttunut reilussa neljässä vuodessa, ja suurin muutos oli harrastajan näkökulmasta tapahtuman vyöarvorajassa: kun vuonna 2011 mukaan saivat osallistua vielä myös punaiset ja ylemmät punaiset vyöt, ei vuoden 2015 IIC:lle ollut enää asiaa muilla kuin mustan vyön saavuttaneilla harrastajilla.

Myös vetäjäkaartissa oli tapahtunut muutoksia viime kerrasta. IIC:n vetäjät kuuluvat ITF:n tekniseen komiteaan, ja heillä on käsissään tuorein tekninen tieto lajista. Vuosikymmeniä Taekwon-Doa harrastaneet teknisen komitean jäsenet matkustavat ympäri maailmaa työkseen kouluttamassa IIC:llä opettajia, jotka sitten jakavat heiltä oppimansa tiedot omille oppilailleen.

Mukana olivat jo edelliseltä seminaarilta tutut suurmestarit argentiinalainen **Hector Marano**, 9. Dan, sekä vietnamilainen **Kim Ung Lan**, 9. Dan, mutta tuolloin tekniseen komiteaan kuulunut hollantilainen suurmestari **Wim Bos**, 9. Dan, siirtyi hiljattain järjestämään ICC-kursseja eli kansainvälisiä kilpailuseminaareja. Hänen tilalleen teknisen komitean jäseneksi valittiin uusiseelantilainen mestari **Paul McPhail**, 8. Dan. Tampereen IIC:lle osallistui myös tuore suurmestari, saksalainen **Paul Weiler**, 9.

6.–8. MARRASKUUTA 2015

Dan.Varalassa järjestetty IIC oli nimensä mukaisesti kansainvälinen tapahtuma, sillä vetäjien lisäksi kurssille osallistui harjoittelijoita 14 maasta: Belgiasta, Espanjasta, Latviasta, Irlannista, Isosta-Britanniasta, Italiasta, Kreikasta, Norjasta, Puolasta, Ranskasta, Ruotsista, Ukrainasta, Venäjältä sekä tietysti myös Suomesta. IIC:n aikana salissa harjoitteli kaiken kaikkiaan 163 mustaa vyötä.

ENNEN SEMINAARIN ALKUA osallistujat koontuivat Varalan suureen liikuntasaliin hyvissä ajoin ennen IIC:n vetäjiä. Suomen ITF Taekwon-Do -liiton puheenjohtaja mestari **Thierry Meyour**, 7. Dan, muistutti osallistujia lajin protokollasta ja tarkoista käytössäännöistä: puku korjataan kääntymällä oikealle, jalkapohjia ei missään nimessä osoiteta mestareita tai suurmestareita kohti eikä kurssin sisältöä ole lupa videoida. Kun tarkentavat kysymykset oli esitetty ja IIC:n aloitus alkoi olla käsillä, oli aika järjestäytyä riveihin.

Kolmipäiväinen seminaari alkoi perjantaina alkuiltapäivästä, jolloin suurmestarit ja mestarit saapuivat saliin ensimmäistä kertaa raikuvien aplodien saattelemina. Ensimmäinen harjoitus sisälsi IIC:lle hyvin tyypillisen suurmestari Maranon liikesarjatreenin, joka alkoi Chon-Jistä ja kattoi kaikki väriwyöliikesarjat. Suurmestari Marano häikäisi osallistujat tarkalla teoretietämyksellään ja osasi kertoa sivulleen, mistä päin Ensyklopediaa mikäkin tiedonmurunen löytyisi. Liikesarjojen lisäksi ensimmäisen päivän nelituntinen harjoitus sisälsi myös suurmestari Lanin otteluharjoituksen sekä mestari McPhailin itsepuolustustreenin.

Jokaisella tauolla kynät sauhusivat tiuhaan, kun osallistujat tekivät muistiinpanoja juuri oppimastaan. IIC:n toinen päivä sisälsi kaksi noin neljän tunnin harjoitusta. Ensimmäisen treenin aikana käytiin läpi ensimmäisen ja toisen asteen liikesarjat sekä muita osa-alueita. Lounaan ja samanaikaisesti järjestetyn vyökokeen jälkeen oli luvassa pikakelaus isobritannialaisen mestari



Lämmittelyt sujuivat vauhdikkaasti (ylin kuva).

Suurmestari Weilerin pitämässä harjoituksessa tehtiin myös lihaskuntoliikkeitä (keskellä).



Katso lisää
tunnelmia IIC:ltä!

Donatello Nardizzin, 8. Dan,ideoimaan Kids Development Program -ohjelmaan. Neljän tunnin mittainen harjoitus sisälsi useita leikkejä sekä suuren kasan esimerkkejä ja ohjeita lasten opettamiseen.

PITKÄN TREENIPÄIVÄN päätteeksi lauantai-iltana järjestettiin myös banketti, jonka aikana harrastajilla oli mahdollisuus keskustella suurmestareiden ja mestareiden kanssa. Illallisen aikana kunniavieraat kiersivät mestari Meyourin johdolla tervehtimässä jokaista pöytäseuruetta. Osallistujat saivat tuosta illasta muistoksi yhteiskuvat suurmestareiden kanssa.

Opettajaseminaarin viimeinen harjoitussessio, sunnuntai neljän tunnin treeni, summasi IIC:n. Suurmestarit ja mestari jakoivat osallistujat kahteen ryhmään ja kävivät läpi loput jäljellä olevat liikesarjat. Treenin aikana alemmilla mustilla vöillä oli liikesarjojen lisäksi myös itsepuolustusharjoitus, ja intoutuipa osa vetäjistä jopa muistelemaan omia treeniaikojaan kenraali **Choi Hong Hin** kanssa. IIC:n päättymisen myötä Varalan liikuntasali täyttyi raikuvista aplodeista, kun suurmestarit vastaanottivat kumarrukset 163-päiseltä harrastajajoukolta viimeisen kerran.

Mestari Meyour toimi teknisen komitean ja muiden arvovieraiden isäntänä IIC-viikonlopun ajan. Hän myös oli avainasemassa tapahtuman järjestäjänä niin Tampereen kuin liitonkin edustajana. Suomen toinen kansainvälinen opettajaseminaari oli hänen mukaansa varsin onnistunut.

”Haluan kiittää kaikkia tapahtumaan osallistuneita koko Suomen ITF Taekwon-Do -liiton puolesta. Oli ilo nähdä viikonlopun aikana niin monia tuttuja kasvoja, mutta myös tavata pitkästä aikaa ihmisiä, joita toivoisin tapaavani vielä useammin lajin parissa. Uskon ja toivon tämän IIC:n olleen inspiroiva ja motivoiva”, mestari Meyour sanoo.

Viikonloppu sisälsi runsaasti treeniä, valtavasti uutta tietoa sekä jännitystä, kun monet suomalaiset harrastajat olivat ensimmäistä kertaa samassa salissa suurmestareiden kanssa. Seuraavaa Suomessa järjestettävää opettajaseminaaria ei ole vielä päätetty, mutta lupaukset Suomen kolmannesta IIC:stä on jo annettu.



Viikonlopun aikana Varalan liikuntasalissa harjoitteli mustia vöitä paitsi Suomesta myös ulkomailta



Suurmestari Lan keskittyi IIC:llä ottelu- ja itsepuolustusharjoituksiin (keskellä).

Jukka Ahola oli valmistautunut IIC:tä varten useilla kiperillä kysymyksillä (alarivin vasen kuva).





Harjoitteiden näyttämässä käytettiin esimerkkinä osallistujia. Tässä Sami Mansikkaviita (vasen kuva).



Hector Marano näyttää Henrik Enqvistin avulla, missä asennossa tukijalan tulee olla Niunja Sogissa (oikea kuva).



IIC:n päätteeksi vetäjäkaarti sai raikuvat aplodit (alarivin vasen kuva).



Suurmestari Hector Marano korjasi tekniikan yksityiskohdat tarkasti (alarivin oikea kuva).

Kuopio Open

24. lokakuuta 2015

ITF- ja WTF-harrastajia näkee harvoin samassa salissa, mutta Leppävirralla lokakuun lopussa järjestettyjen Kuopio Open -kilpailujen aikana eri tyyliuuntien harrastajat kilpailivat epätyypillisesti vierekkäisillä tatameilla, ja muutamat uskaltautuivat kokeilemaan myös toisen tyyliuunnan kilpailulajeja.

TEKSTI: INKA KHANJI KUVAT: OSKARI TIMONEN

Kaksi vierekkäin asetettua tatamia, joista tuomaripöydät oli asetettu toisessa eteen ja toisessa taakse, täyttivät Leppävirralla sijaitsevan Vesileppis Areenan liikuntasalin lattian lauantaina 24. lokakuuta 2015. Kuopion yliopiston Taekwon-Do -seuran ja Kuopion Taekwondo -seuran järjestämä kilpailu kutsui ITF- ja WTF-harrastajat samaan saliin kilpailemaan rinnakkain.

Päivän aikana ITF-harrastajat pääsivät paitsi kilpailemaan omissa liikesarjoissa ja ottelussa myös seuraamaan, kuinka WTF-kilpailut toimivat. Suurin ero näytti olevan tuomareiden sijainnin lisäksi liikesarjojen arviointitapa, sillä kukin kilpailija suoritti liikesarjan yksin, ilman vastustajaa. Erikoista oli myös Freestyle Poomse -sarja, jossa kilpailijat esittivät itse kehittämänsä liikesarjan, jonka tuomarit arvioivat. Tatamilla nähtiinkin lukuisia korkeita WTF-tyyliisiä potkuja sekä jopa voltteja.

Murskauspuelella lajeille oli tarjolla yhteinen sarja, missä WTF-harrastajat pääsivät Kuopion yliopiston seuran puuhamiesten ohjeistuksella kokeilemaan niin voima- kuin erikoistekniikkamurskaustakin. Murskaustelineet ja -laudat herättivät Taekwondoharrastajissa runsaasti kiinnostusta, ja moni kävikin kokeilemassa, kuinka lautojen murskaaminen onnistuu WTF:n vahvoilla potkuilla.

Osa uskaltautui myös osallistumaan kilpailuun, ja niin voimamurskauksessa kuin erikoistekniikassa myös WTF-harrastajat

ylsivät mitalisijoille saakka ITF-harrastajien rinnalla. Olikin erityinen hetki, kun samalla palkintopallilla seisoivat vieretysten kahden tyyliuunnan edustajia.

"Kilpailujen järjestäminen yhdessä WTF-harrastajien kanssa oli mukava kokemus. He ovat järjestäneet Kuopio Open -kilpailun aiemminkin ja oli hienoa, että olimme tänä vuonna mukana", sanoo Kuopion yliopiston seuran varapuheenjohtaja **Karim Khanji**, 3.Dan.

ITF:n osalta kilpailut olivat varsin pienet, sillä mukana oli noin 15 harrastajaa Kuopiosta ja Jyväskylästä. Paikalla oli kolme tuomaria, joten pienten kilpailujen järjestämisessä vaadittiin luovuutta niin järjestäjien kuin tuomareidenkin osalta.

Harrastajalle kilpailut olivat mainio tilaisuus päästä näkemään, kuinka eri tyyliuunnat eroavat toisistaan, sekä tietysti tutustumaan WTF:n harrastajiin.

"Tällaiset ystävyystapahtumat ovat todella hyviä. WTF:n kanssa järjestetty yhteinen murskauskilpailu oli todella hellyttävä. Ensi vuotta ajatellen, jos kilpailut järjestetään, olisi mukavaa jos ottelet järjestettäisiin samaan aikaan vierekkäisillä tatameilla. Myös sekasarja voisi olla mukava, jos sen toteutus vain onnistuu", sanoo liikesarjoissa ja murskauksessa kilpaillut **Milla Kakko**, 2. Dan, Jyväskylän ITF Taekwon-Dosta.



WTF-kilpailuissa nähtiin useita komeita potkuja.

...
Murskausmitaleita jaettiin niin ITF- kuin WTF-harrastajillekin.



Ottelusarjassa oli osallistujia Kuopiosta ja Jyväskylästä.

...
Olli Leino ohjeisti kilpailijoita ennen kisapäivän alkua.



Ottelumitalistit yhteiskuvassa.

...
Myös WTF-harrastajat innostuivat kokeilemaan murskauslautoja.



SITF edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta suunnitelmallisesti

Suomen ITF Taekwon-Do ry kehittää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta jatkossa aiempaa systemaatisemmin.

TEKSTI: MINNA MINKKINEN, KUVA: THIERRY MEYOUR, KUVITUS: FREEPIK.COM, SERENA PREVITALI



SITF hyväksyi Veikkolassa 31. lokakuuta 2015 järjestetyssä syyskokouksessa tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman, johon on nostettu seitsemän tavoitetta. Liiton hallitus on vastuussa suunnitelman toteutumisesta ja seurannasta.

Taekwon-Do on lajina melko tasa-arvoinen ja kohtelee harrastajia yhdenvertaisesti, mutta harrastajien sukupuolijakauma on selvästi epätasapainossa. Seurojen tuleekin jatkossa kiinnittää huomiota erityisesti tyttöjen mukaan saamiseen. Suunnitelman tavoitteena on luoda yhteisö, jossa jokainen voi tuntea olevansa tervetullut ja kokea harrastamisen turvalliseksi. Toimenpiteet on mitoitettu niin, että ne voidaan toteuttaa myös vapaaehtoisvoimin ilman työntekijää.

Liiton toimenpiteet tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman toteuttamiseksi

1. SITF:lle nimetään kaksi häirintäyhdyshenkilöä: mies ja nainen, joille liitto järjestää riittävän koulutuksen. Häirintäyhdyshenkilön yhteystiedot ja toimenkuvat laitetaan näkyviin liiton kotisivuille ja niistä tiedotetaan aktiivisesti seuroille. Häirintäyhdyshenkilöt toimivat hallituksen alaisuudessa ja tiiviissä yhteistyössä eettisen ja kurinpidollisen valiokunnan kanssa. Häirintäyhdyshenkilöt haetaan avoimen haun kautta vuoden 2016 aikana.
2. SITF laatii tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusohjeistuksen liiton toimintaan ja jäsenseuroille. Ohjeistus julkaistaan liiton kotisivuilla ja jaetaan seuroille. Lisäksi ohjeistusta käydään läpi liiton koulutuksissa.
3. SITF järjestää jäsenseuroilleen koulutusta vammaisryhmien ohjauksesta yhteistyössä niiden jäsenseurojen kanssa, joilla on jo kokemusta vammaisryhmistä.
4. Liitto nostaa tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysymykset sekä Taekwon-Don eettiset periaatteet esiin viestinnässään. SITF toteuttaa vuoden 2016 aikana kuvakampanjan sosiaalisessa mediassa, jossa nostetaan esiin Taekwon-Doon liittyviä eettisiä kysymyksiä.
5. SITF kiinnittää jatkossa enemmän huomiota julkaisujen moninaisuuteen. SITF julkaisee jatkossa aiempaa tasapuolisemmin kuvia naisista, miehistä, lapsista, nuorista, vanhoista, erivärisistä ja -kokoisista ihmisistä.
6. SITF teettää seuroille ja jäsenille kyselyn harrastamisen hinnasta selvittääkseen tarkkaan, mitä kustannuksia harrastajille lajista koituu.
7. Liitto kääntää lajin protokollaa käsittelevän kirjan suomeksi, ja se tulee myös jäsenien saataville.

EM-KILPAILUT 22.-25.

Vuoden 2015 Euroopan mestaruuskilpailut järjestettiin Skotlannin Motherwellissä, ja Suomen 26-henkinen maajoukkue palasi kilpailuista kotiin takanaan loistavia suorituksia ja kaulassaan 11 mitalia.

Teksti: Inka Khanji

Kuvat: Hemmo Haverinen ja Joakim Pääsky

Skotlannin Motherwellissä järjestetyt Euroopan mestaruuskilpailut menivät Suomen osalta mainiosti. Kilpailuihin lähti 26 kilpailijaa, joista 18 oli senioria ja kahdeksan junioria, ja joukkue palasi takaisin kotimaahan 11 mitalin kanssa. Osa kilpailijoista edusti Suomea arvokisoissa ensimmäistä kertaa, ja kokonaisuutena maajoukkue olikin aiempiin edustusjoukkueisiin verrattuna melko nuori. Valmennustiimi koostui tällä kertaa kolmesta valmentajasta, sillä **Pekka Variksen** lisäksi valmennustehtävissä toimivat **Ismo Mäkinen** ja **Jouni Aartola**.

Kokonaismitalistasossa Suomi sijoittui 14. parhaaksi maaksi, ja maajoukkueen päävalmentaja Pekka Varis on tyytyväinen joukkueen suoritukseen.

”Kisat menivät hyvin, ja joukkueella on ollut kisojen jälkeen hyvä fiilis. Mitalimääränä 11 on aika kova suoritus, tosin kultamitalia ei tällä kertaa tullut. Myös ottelusta odoteltiin vähän useampaa mitalia, mutta tämä oli kokonaisuutena hieno suoritus joukkueelta. Tästä on hyvä jatkaa kotikisoja kohti”, sanoo Varis.

Vaikka kultamitali jäi tällä kertaa puuttumaan, ei se haitannut loistavaa joukkuehenkeä, sillä Variksen mukaan Suomen edustusjoukkueen ryhmähenki oli edellisten vuosien tavoin todella hyvä.

”Joukkueessa oli tällä kertaa muutama uusi jäsen, mutta se ei vaikuttanut sen suuremmin reissuun. Joukkueelle on vuosien varrella muotoutunut toimintatapa kisareissuilla, ja sillä menttiin taas. Uudet jäsenet oppivat käytännöt ensimmäisellä kisamatkallaan ja tietävät sitten seuraavalla kerralla, miten toimitaan. Se että joukkueessa oli nyt paljon uusia ja nuoria jäseniä, oli pelkästään hyvä asia.”



Samuli Rossi ja Joni Ohtonen kipusivat samalle palkintopallille edustaen Suomea hienosti (ylin kuva).

Juoniorijoukkue valmiina otteluun (keskellä).

Mira Sjövall (vas.) otteli tyttöjen juniorisarjassa (alin kuva).



LOKAKUUTA 2015



EM-kisojen mitalisteilla oli kilpailujen jälkeen hymy herkässä!
(ylin kuva)

Poikien erikoistekniikkamurskausjoukkue valmistautuu suoritukseen (alin kuva).



Valmiina kehään! (alarivin vasen kuva).

Jutta Aartola (vas.), Julia Pätsi ja Henna Aarnio toivat kotiin pronssia erikoistekniikkamurskauksesta (alarivin oikea kuva).



TULOKSET SUOMALAISTEN OSALTA

Hopeaa

Jutta Aartola, naisten 3. Dan liikesarjat

Julia Pätsi, naisten 2. Dan liikesarjat

Samuli Rossi, miesten 2. Dan liikesarjat

Pronssia

Samuli Rossi, miesten alle 70-kiloisten ottelu

Joni Ohtonen, miesten 2. Dan liikesarjat

Lotta Keränen, naisten 1. Dan liikesarjat

Ville Piiponniemi, miesten 1. Dan liikesarjat

Altti Laitinen, miesten 1. Dan liikesarjat

Naisten joukkue, erikoistekniikkamurskaus

Miesten joukkue, erikoistekniikkamurskaus

Poikien joukkue, voimamurskaus



Zuo Juan

Zuozhuan on yksi vanhimmista kiinalaisista historiallisista teoksista. Se käsittelee muinaisen Kiinan tapahtumia vuosina 722–568 eaa. Mietelmien alla olevat kommentit ovat suomentajan pohdintoja siitä, mitä sanottavaa mietelmällä saattaisi olla Taekwon-Don harrastajalle 2000-luvulla.

SuomennoS ja kommentit: Janne Vuononvirta

Rehellisyys ei aiheuta kaunaa. Kaunaa ei voiteta voimalla.

Rehellisyys ei tarkoita, että olisimme epäystävällisiä.

Joka tyytyy mukavaan elämään, menettää maineen, josta hän maksoi kalliin hinnan.

*Vaikka olisimme maailmanmestareita, kun lope-
tamme treenaamisen, taitomme rapistuvat, eikä
kukaan enää muista saavutuksiamme muutaman
vuoden kuluttua. Jos taas jatkamme harjoittelua
ja opetamme vuorostamme muita, kehitymme la-
jissa jatkuvasti ja saamamme arvostus vain kas-
vaa.*

Pariskunta, joka on samasta suvusta, ei tule saamaan monia jälkeläisiä.

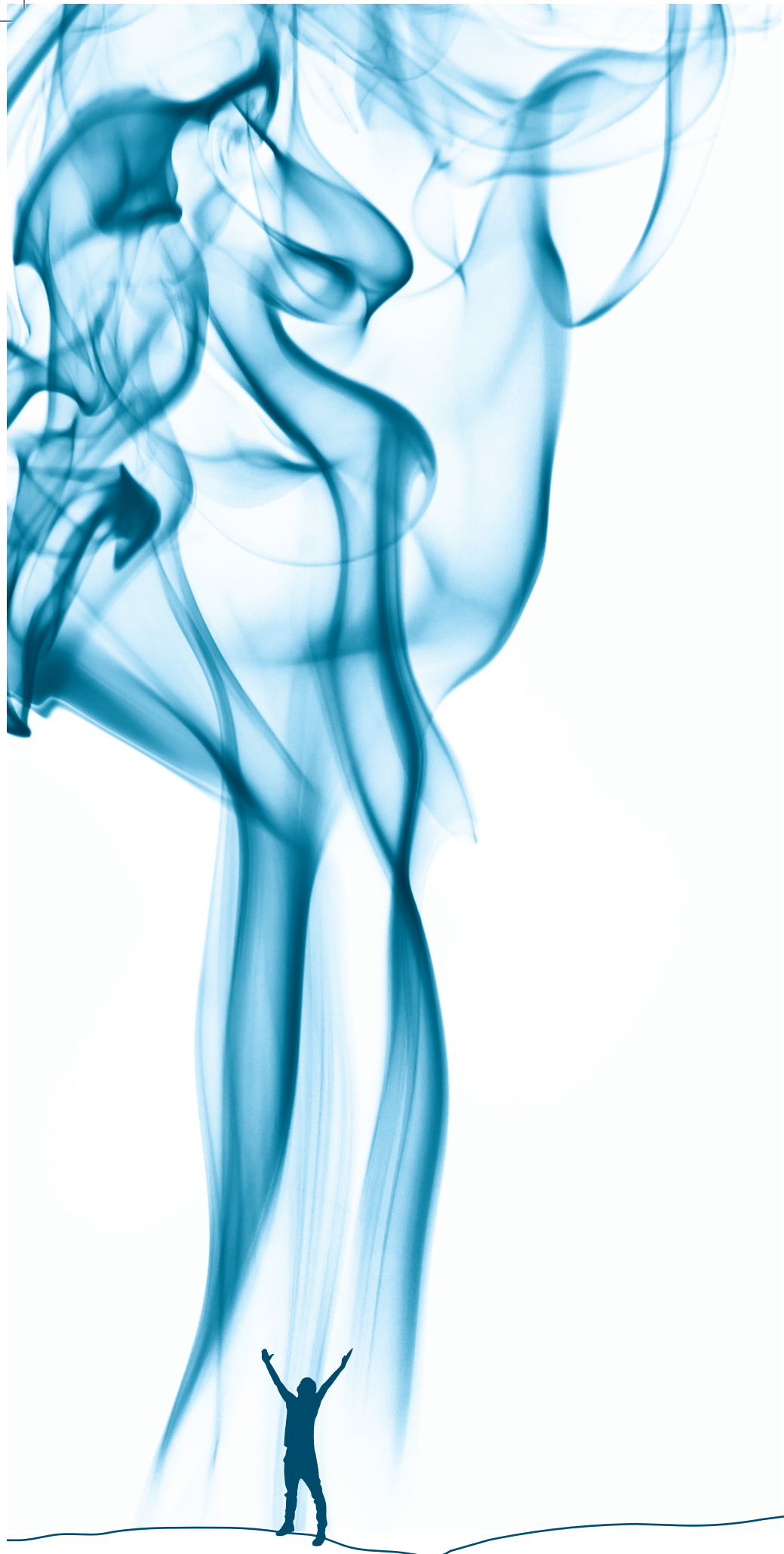
*Jos harjoitteleimme sisäsiittoisesti pelkästään
oman seuran pienessä piirissä emmekä ole te-
kemisissä muiden seurojen kanssa, oma harjoit-
tuksemme alkaa kaventua. Toistamme samoja
virheitä, jotka vain lisääntyvät siirtyessään opet-
tajalta oppilaalle.*

Hyvä onni ei ole ikuista, se seuraa aina hyveel-
listä.

*Itämailla uskotaan yleisesti karman lakiin, jonka
mukaan hyvä onnemme on seurausta aikaisem-
mista hyvistä teoista joko tässä tai aiemmassa
elämässä. Vastaavasti epäonni on seurausta ai-
emmista huonoista teoista. Yhden elämän näkö-
kulmasta onnellisuutemme riippuu yleensä ihmis-
suhteidemme laadusta. Vaikka menestyisimme
muuten, mutta emme olisi väleissä perheemme
tai ystäviemme kanssa, olisimme tuskin onnel-
lisia. Kun olemme ystävällisiä toisillemme ja pi-
dämme huolta merkityksellisistä ihmissuhteista,
elämämme on onnellisempaa.*

Kunnian mies ei ammu pakenevaa haavoitet-
tua vihollista, eikä hän vangitse harmaahiuk-
sista sotilasta.

*Ottelussa ja itsepuolustustilanteissa on syytä
muistaa oikein mitoitettu voiman käyttö. Jos ot-
telussa toinen on selkeästi meitä heikompi, ei mei-
dän tarvitse hakata häntä henkiiheveriin.*



Edes laiduntava karja ei vahingoita toisen peltoja.

Pelto kestää kyllä sen yli vaeltavan karjan laiduntamisen. Samoin mekin kestämmme kyllä pienet iskut ja haasteet, tulivatpa ne vastaan sitten otelukehässä tai muualla elämässä.

Niin kauan kuin saat virallista palkkaa, on sinun suosittava sen antajaa, kun hän on vaarassa.

Sen lauluja laulat, kenen leipää syöt.

Uskollisuus tekee maasta vahvan.

Maa on perusta, jossa elämme ja kasvamme. On hyvä hakea oppia eri kamppailulajeista. Jos kuitenkin vaihdamme jatkuvasti lajia, opimme vähän kaikesta, mutta emme osaa mitään kunnolla. Vain omistautumalla omalle lajillemme voimme kehittyä siinä taitavaksi.

Henkilöesittelyssä

Liiton tuomarivastaava Lasse Kuusisto, 5. Dan, on tuttu näky Taekwon-Do-tapahtumissa niin seura- kuin liittotasollakin. Kahdessa seurassa opettava Kuusisto tunnetaan mukavana ja rauhallisena miehenä, jonka asiantuntevuus kattaa niin murskaustekniikat kuin tietotekniikkaan liittyvät tekniset ongelmatkin.

LASSE

KUUSISTO



Teksti: Inka Khanji

Kuvat: Lasse Kuusisto, Ari Asplund ja Hannu Varis

"Se oli jotain niin suurta ja mahtavaa, että en edes pystynyt ymmärtämään sitä."

Näin kuvailee **Lasse Kuusisto**, 5. Dan, tunteitaan läpäistyään ensimmäisen asteen mustan vyön kokeen.

"Se vielä korostui siinä, kun kaverit jotka eivät edes harrastaneet lajia, olivat ylpeitä siitä, että heidän kaverillaan oli musta vyö Taekwon-Dossa", Kuusisto jatkaa.

Ylpeyteen riitti aihetta, sillä Kuusisto teki hurjasti töitä kokeen läpäisemisen eteen. Mies nimittäin osallistui kokeeseen kaksi kertaa: ensimmäistä kertaa maaliskuussa 1994 ja uudelleen kahta kuukautta myöhemmin. Ensimmäinen koe ei mennyt aivan suunnitelmien mukaisesti.

"En päässyt ensimmäistä mustan vyön koetta läpi. Sillä kerralla syynä olivat murskaukset. Meillä taisi olla neljä tekniikkaa, eikä yksikään niistä mennyt läpi", nyttemmin juuri murskausmiehenä tunnettu Kuusisto paljastaa.

"Ensimmäisessä kokeessa murskattiin muovilautoja, enkä ollut koskaan aikaisemmin nähnyt sellaisia. Käytössä olleet punaiset laudat olivat todella kovia, ja ne tulivat täytenä yllätyksenä. Yritin, mutta murskaukset eivät menneet läpi."

Kahta kuukautta myöhemmin hän sai uusintakokeessa toisen mahdollisuuden osoittaa murskauskynsä, ja lisäharjoittelu tuotti tulosta. Sillä kertaa kokeessa käytettiin puulautoja, jotka Kuusisto murskasi jokaisella pyydetyllä tekniikalla. Vyökoe meni läpi, ja Lasse Kuusisto sai mustan vyön toulukokoussa 1994 ollessaan 16-vuotias.

"Se oli todella kova juttu."

Lasse Kuusisto aloitti Taekwon-Don syyskuussa 1989 Vammalassa Marttilan koulun liikuntasalissa. Tuolloin 11-vuotias Kuusisto innostui lajista luokkakaverinsa **Harri Haapahuhdan** kehotuksesta. Ennen totaalista innostumista Kuusisto kokeili ensin varovasti, miltä laji näytti sivusta seurattuna.

"Näytti hienolta, kun ihmiset heiluivat salissa valkoinen puku päällä ja heillä oli erivärisiä vöitä. Se näytti pikkupojan silmiin mahtavalta, vähän kuin karate-elokuvissa konsanaan. Silloin sattui vielä **Keinäsen Erkka** olemaan vierailevana tähtenä vetämässä harjoituksia, ja hänellä oli silloin jo musta vyö, toisin kuin kurssia vetäneellä punavöisellä **Markku Koskella**."

Seuraavissa treeneissä Marttilan koulun liikuntasalissa riveissä seisoivat myös Lasse Kuusisto. Taekwon-Do vei hänet vauhdilla mukanaan, sillä vakuuttavat opettajat, lajin kulttuuri, jämäkkyys ja hierarkia tarttuivat pikkupoikaan nopeasti.

"Sitä myötä homma oli selvä. Treeneissä piti päästä käymään

useammin ja useammin, ja kun siellä pääsi vielä potkimaan sekä huitomaan, niin se oli pelkkää plussaa", Kuusisto muistelee.

Vihreällä vyöllä hän huomasi, että oma laji taisi löytyä.

"Silloin heräsi ajatus, että olisipa joskus hienoa saada musta vyö. Kun olin musta vyö, oivalsin että ei se siinä tainnut ollakaan, vaan edessä oli vielä pitkä matka. Missään vaiheessa vuosien aikana ei ole ollut sellaista, että olisin heittänyt lajin romukoppaan vaikka olisikin ollut taukoa, sillä Taekwon-Do on aina ollut minun juttuni. Vaikka 90-luvun lopussa toiminnan kuivuttua Vammalassa kasaan oli muutaman vuoden mittainen harjoitus-tauko, niin silti tunsin olevani koko ajan Taekwon-Do-harrastaja."

Kilpauransa Lasse Kuusisto aloitti kuten monet muut menestyneet pitkän linjan kilpailijat: häviämällä.

"Hävisin ensimmäisissä kilpailuissani liikesarjat **Lamminpohjan Jarkolle**. Olin silloin ylemmällä sinisellä vyöllä. Totesin sen jälkeen, että pitää varmaan vielä treenata vähän, kun hävisin

ensimmäisellä kierroksella, vaikka kuvittelin olevani häntä parempi. Liikesarjoja tulikin sitten treenattua todella paljon, ja myöhemmin se osoittautui hyödylliseksi, sillä mustalla vyöllä kisoissa tuli enemmän voittoja kuin tappioita ja aika monta suomenmestaruutta liikesarjoissa."

Lasse Kuusisto oli maajoukkueessa ensimmäistä kertaa vuonna 1995, ja uudelleen vuosina 2003–2009. Kisauransa aikana hän voitti yhden maailmanmestaruuden, kaksi EM-hopeaa, kolme EM-pronssia ja kuusi suomenmestaruutta.

"Kilpailu-uran kohokohta oli ehdottomasti se, kun noin 20 vuotta sitten vuonna 1995 voitimme juniorien maailmanmestaruuskilpailuissa joukkuevoimamurskauksen. Kilpailut järjestettiin Puolassa, ja meidän joukkueemme oli aika alussa tekemässä suoritusta. Saimme melko hyvät pisteet, sillä taisimme rikkoa peräti neljä viidestä tekniikasta. Koska olimme ensimmäisten joukossa, jouduimme vartomaan melko pitkän aikaa ja odottamaan pistetilanteen kehittymistä."

Kun viimeinen joukkue oli tehnyt suorituksensa, oli Suomen voimamurskausjoukkueen tilanne selvillä: he voittivat maailmanmestaruuden! Joukkue ei kuitenkaan ollut uskoa omia laskujaan, vaan kävi vielä varmistamassa tuomareilta, että heillä tosiaan oli eniten pisteitä.

"Sen jälkeen rupesimme juhlimaan", Kuusisto muistelee.

Lasse Kuusisto nappasi ensimmäisistä arvokilpailuistaan suoraan kultamitalin, ja ensimmäisen voiton tavoin myös miehen muut kilpauran kohokohdat liittyvät niin ikään murskaukseen. Joukkueitalin lisäksi hänellä on henkilökohtainen EM-hopeamitali voimamurskauksesta vuodelta 2008.

"Murskaus on aina tuntunut mukavalta äijälajilta, ja vaikka siinä tarvitaankin paljon voimaa, siinä onnistuakseen täytyy olla myös

"Se oli jotain niin suurta ja mahtavaa, että en edes pystynyt ymmärtämään sitä."

tekniikkapuoli kunnossa. Pelkällä raa'alla voimalla ei pärjää, ja se tekee siitä hienon osa-alueen.”

Vaikka Kuusisto on menestynyt kisakehillä niin murskauksessa kuin liikesarjoissakin, on hän aina pyrkinyt treenaamaan mahdollisimman monipuolisesti ja tasaisesti kaikkia osa-alueita.

”Lajin monipuolinen harjoittelu on todella tärkeää, varsinkin silloin, kun kilpailee. Siinä piilee omat vaaransa, jos keskittyy pelkästään kilpailemiseen: on helppo unohtaa, että Taekwon-Don harjoittelu ja harrastaminen on paljon enemmän kuin pelkkää liikesarjojen hinkkaamista tai ottelun treenaamista kisoja varten. Kilpailu-ura ei kestä loputtomiin, ja on hyvä olla ajatus siitä, mitä tehdä kilpailemisen jälkeen”, Kuusisto sanoo.

”Eri osa-alueiden harjoittelu tukee toisia. Ei riitä, että osaa hyvin liikesarjaa, vaan pitää myös osata otella.”

Harjoittelun monipuolistamisen lisäksi myös entistä suurempi treeninvetomäärä olivat Kuusiston mielessä, kun hän vetäytyi kisakehiltä vuonna 2009.

”Silloin tuli ajatus, että kilpailua oli siihen pisteeseen saakka treenattu tarpeeksi, eikä minulla ollut enää paloa, että olisi ollut ehdottomasti pakko jatkaa kilpailemista. En jaksanut panostaa

enää niin paljoa varsinkaan liikesarjan hinkkaamiseen ja halusin keskittyä enemmän otteluun ja itsepuolustusharjoitteluun. Jos kuvittelee oikeasti olevansa vakavasti otettava Taekwon-Do-harrastaja, on harjoiteltava kaikkia osa-alueita. Siinä kohtaa kilpaileminen oli nähty ja sen jälkeen oli vuoro keskittyä johonkin muuhun.”

Treenejä Lasse Kuusisto on vetänyt punaisesta vyöstä lähtien, myös kilpauransa aikana, sillä Kuusiston mukaan erityisesti mustalla vyöllä on hyvin tärkeää opettaa myös silloin, kun kilpailee. Lopetettuaan kisauransa hän lisäsi opetustehtävien määrää ja otti myös liiton kilpailu- ja tuomarivastaavan pestin hoitaakseen **Teppo Häyrysen** jälkeen.

”Olin ollut kilpailuissa tuomarina, ja tuomarivastaavan tehtävä vaikutti mielenkiintoiselta. Kun Teppo lopetti ja paikka jäi auki, totesin, että voisin ryhtyä siihen hommaan.”

Nykyisin Lasse Kuusisto vastaa suomalaisten tuomareiden koulutuksesta ja on päätuomarina kaikissa liiton järjestämissä kilpailuissa. Lisäksi hän on edelleen tuttu näky myös kansainvälisillä kisakehillä, nykyisin tuomarin roolissa. Tuomaritehtävien lisäksi hän keskittyy opettamiseen.

1989

Aloitti Taekwon-Don Vammalassa

1994

I Dan

2001

Ryhtyi treenaamaan Tampereen Taekwon-Do seurassa

2002

II Dan

2005

III Dan

2007

Tampereen Taekwon-Do-seuran puheenjohtaja 2007-2013

1995

MM-kulta, juniorien voimamurkaus

2004

EM-pronssi, joukkueliikesarjat ja joukkueottelu



Vammalan joukkue SM-kisoissa vuonna 1994. Lasse Kuusiston (takarivissä oikealla) edessä Ismo Mäkinen.



Suomen joukkue toi vuoden 1995 juniorien maailmanmestaruuskilpailuista mukanaan kultaa.



Lasse Kuusisto tekemässä liikesajaa vuoden 2004 EM-kisoissa.

”Sen jälkeen, kun aloin treenata Tampereen seurassa, olen vetänyt treenejä säännöllisesti vähintään kerran viikossa. Kun Sastamalan seura perustettiin vuonna 2012, aloin vetää treenejä myös siellä kerran viikossa”, sanoo Kuusisto.

Ensisijaisesti Lasse Kuusisto kokeekin olevansa tällä hetkellä juuri Taekwon-Do-opettaja. Opettamisessa on hänen mukaansa parasta oppiminen: samalla kun opettaa muita, oppii myös itse.

”Erityisesti silloin kun oppilailta tulee vaikeita kysymyksiä, joihin joutuu miettimään pitkään vastausta, on se opettavaa. Siinä kehittyy myös itse huomattavasti enemmän, kuin jos vain kävisi treenisalilla kuuntelemaan ohjeita.”

Taekwon-Do on ollut osa Lasse Kuusiston elämää tavalla tai toisella 26 vuoden ajan. Siinä ajassa lajista on ehtinyt kehittyä paljon muuta kuin pelkkä harrastus, jota käydään huitomassa kerran pari viikossa.

”Taekwon-Do on mukana elämässäni jollain tavalla joka päivä, ja siinä pisteessä se alkaa olla jo enemmän kuin vain harrastus. Minulle se on jo osa identiteettiäni. Valat ja periaatteet ovat muokanneet merkittävästi omaa käyttäytymistä ja omia toimintatapoja, erityisesti harrastuksen alkumetreillä. 11–13-vuotiaalle po-

jalle oli hyvä homma saada selkeät rajat, ja Taekwon-Don kautta hyviä käyttäytymismalleja oppi helposti.”

Nämä käyttäytymismallit eivät unohtuneet edes 2000-luvun taitteessa, jolloin Kuusistolla oli elämässään kahden–kolmen vuoden mittainen aika, jolloin hän kävi treeneissä ehkä kerran vuodessa.

”En usko että käyttäytymiseni muuttui mihinkään sinä aikana, vaan nuorena opitut käyttäytymissäännöt pätivät myös silloin.”

Muutettuaan Vammalasta Tampereelle Kuusistolla oli jälleen mahdollisuus käydä aktiivisesti Taekwon-Do-treeneissä, eikä mennyt kauaakaan, kun Vammalasta tuttu treenikaveri **Mikko Allinniemi**, 6. Dan, houkutteli muutaman vuoden tauolla olleen Kuusiston takaisin Taekwon-Don pariin.

”Suurin kynnys salille palaamisessa oli se, miten sai raahattua itsensä sen ensimmäisen kerran Nääshallille ja todettua, että vaikka ei esimerkiksi kaikkia liikesarjoja täydellisesti osannut, niin ei se mitään haitannut”, kommentoi Lasse Kuusisto paluutaan Taekwon-Do-salille 2000-luvun alussa. Siitä lähtien laji on ollut Kuusiston elämässä mukana joka päivä.



EM-kilpailut vuonna 2007.



Kuusistolla on lukuisia henkilökohtaisia mutta myös monia joukkuemitaleita. Tässä mitali-ilottelua vuoden 2009 EM-kisoista.



Nykyisin Lasse Kuusisto on ensisijaisesti opettaja, mutta toimii myös monissa muissa tehtävissä.

junioritoiminta

Sastamalassa junioritoiminta on erittäin tärkeässä osassa, sillä harrastajista yli puolet on alaikäisiä.

Teksti: Lasse Kuusisto

Kuvat: Mikko Allinniemi

Sastamalan Taekwon-Do -seurassa panostetaan junioritominnan laatuun monin tavoin. Keinoja ovat muun muassa vetäjien kouluttaminen ja apuopettajien värväminen jokaiseen harjoitukseen päävetäjän avuksi. Myös kiusaamisesta puhuminen ja sen ehkäisy on suuressa roolissa junioritreeneissä, missä opetetaan aikuisten treenejä enemmän juuri pääperiaatteita sekä käsitellään kiusaamista.

Osa Sastamalan seuran juniorivetäjistä on saanut asianmukaisen koulutuksen, mutta tulevaisuudessa seurassa on tavoitteena saada kaikki junioriryhmien harjoitusten vetäjät suorittamaan vähintään I-tason junioriohjaajakoulutus.

Seurassa on ollut junioritoimintaa jo pitkään, ja siitä syystä muutama monta vuotta mukana ollut juniori onkin jo siirtynyt harjoittelemaan nuorten ja aikuisten ryhmään. Esimerkiksi 15-vuotias **Emre Güzel**, 3. Gup, on ehtinyt nuoresta iästään huolimatta harrastaa Taekwon-Doa jo yhdeksän vuotta. Yleisesti ryhmän vaihdossa on rajana vihreä vyö ja 13 vuoden ikä.

Junioreiden osallistumisaktiivisuus kasvaa kohisten, ja vaikka toistaiseksi Sastamalan junioreista vain pieni osa osallistuu aktiivisesti leireille ja kilpailuihin, kansallisiin tapahtumiin ilmoittautuu innokkaita junioreita kerta kerralta enemmän. Esimerkiksi kesäisin järjestettävälle Suurelle Budoleirille on Sastamalan seurasta ollut jo monena vuonna osallistujia, ja kilpailuihin lähtee lähes aina jonkin kokoinen iskujoukko.

Sastamalan seura järjestää juniorien alkeiskursseja kaksi kertaa vuodessa, ja ne pyritään aikatauluttamaan niin, että junioreiden ja aikuisten harjoitukset olisivat samaan aikaan. Näin lapset ja vanhemmat voivat harrastaa lajia samaan aikaan omissa ryhmissään. Tämä taktiikka on tuottanut mukavasti tulosta, ja seuran toiminnassa onkin mukana monta perhettä.

Syksyllä 2015 järjestetyllä peruskurssilla aloitti noin kymmenen uutta junioria.



Julia Ruokola



Ikä ja vyöarvo: 11 vuotta, 10. Gup

Kauanko olet harrastanut Taekwon-Doa?

Alkeiskurssi syksyllä 2015

Mikä on parasta lajissa?

Tykkään lajista ja harjoittelusta

Joonas Huhtivuo



Ikä ja vyöarvo: 11 vuotta, 10. Gup

Kauanko olet harrastanut Taekwon-Doa?

Alkeiskurssi syksy 2014

Mikä on parasta lajissa?

Liikesarjat, lyönnit ja potkut

sastamalassa



Emre Güzel



Ikä ja vyöarvo: 15 vuotta, 3. Gup
Kauanko olet harrastanut Taekwon-Doa?
Yhdeksän vuotta
Mikä on parasta lajissa? Monipuolisuus

Tiia Saikka



Ikä ja vyöarvo: 12 vuotta, 8. Gup
Kauanko olet harrastanut Taekwon-Doa?
Kaksi vuotta
Mikä on parasta lajissa?
Erikoistekniikat ja ottelu

HARJOITUKSESTA PALAUTUMINEN OSA 1

Tässä artikkelissa keskitytään siihen, mitä harjoituksesta palautuminen on. Seuraavassa osassa kerrotaan, miten palautumista voidaan edistää ravitsemuksen keinoin käytännössä.

Mitä palautuminen on?

Harjoittellessa menetetään nesteitä ja kulutetaan kehon energiavarastoja. Syömällä ja juomalla oikein ja riittävästi voidaan korjata nestehukka ja täyttää ehtyneet energiavarastot. Kovissa harjoituksissa lihaksiin syntyy pieniä vaurioita, ja lihaskudosta puretaan muun muassa energiaksi. Lihasten korjaamiseen ja rakentamiseen tarvitaan ravinnosta saatavia rakennusaineita eli proteiineja.

Palautumisen nopeudella on merkitystä erityisesti silloin, kun liikutaan useita kertoja viikossa kovalla teholla. Vain pari kertaa viikossa liikkuva pärjää hyvin nor-

maalilla ruokailurytmillä, josta kerrottiin edellisessä numerossa. Muista, että myös riittävä lepo on palautumisessa erittäin tärkeää.

Korvaa nestehukka

Tavallisesti riittää, että harrastaja juo harjoituspäivänä riittävästi vettä. Jos treenaa ja hikoilee paljon, ei pelkän veden juominen kuitenkaan välttämättä riitä, sillä vain noin puolet juodusta vedestä imeytyy elimistöön.

Veden imeytymistä voi tehostaa erityis-tilanteissa lisäämällä litraan vettä maustemitallisen eli noin 1,5 grammaa suolaa, jolloin neste imeytyy tehokkaammin. Myös sokeri edistää nesteen imeytymistä, mutta on tietysti haitallista hampaille. Perinteiset urheilujuomat, kuten esimerkiksi Dexal ja Hart-Sport, sisältävät sekä suolaa

että sokeria. Liian vahvat liuokset jäävät mahaan hölskymään, joten käytä harjoituksen aikana vain laimeita liuoksia.

Täytä energiavarastot

Edellisessä numerossa kerrottiin, että kovissa harjoituksissa energiaksi käytetään lihasten glykokeenivarastoja. Näiden energiavarastojen täyttäminen on palautumisen tärkeimpiä tavoitteita. Mikäli seuraavaan harjoitukseen on aikaa vuorokausi tai alle, on varastot täytettävä mahdollisimman nopeasti. Tämä onnistuu erityisen hyvin 30–60 minuutin sisällä raskastavan harjoituksen jälkeen, sillä tällöin varastojen täyttämiseen nautitut hiilihydraatit kulkeutuvat erityisen tehokkaasti harjoituksessa työskennelleisiin lihaksiin.

Myös varastoenergian eli glykokeenin muodostuminen on pian harjoituksen jälkeen selvästi nopeampaa kuin myöhemmin. Tästä aikaikkunasta kannattaa siis ottaa hyöty irti nauttimalla nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja pian raskaan harjoituksen jälkeen. Kotiin päästyä palautuminen jatkuu normaalilla aterialla, joka sisältää runsaasti hiilihydraatteja.

Korjaa lihasvauriot

Lihakset koostuvat proteiineista. Toisin kuin hiilihydraateilla ja rasvoilla, proteiineilla ei ole varsinaisia varastoja elimistössä. Mikäli niitä ei saada riittävästi ravinnosta, otetaan tarvittavat proteiinit lihaksista. Harjoituksesta palautumisessa proteiinien tärkein rooli onkin ehkäistä lihasten purkaminen ja käynnistää niiden rakentaminen. Ne myös edistävät glykokeenin muodostumista yhdessä hiilihydraattien kanssa nautittuina.



Ismo Mäkinen, 4. Dan, on terveystieteiden kandidaatti, ja hänen pääaineenaan on ravitsemustiede. Lisäksi hän on myös kasvatustieteen maisteri. Palautetta ja ideoita liikuntaravitsemusta koskevista artikkeleista voit lähettää toimitukselle.

Jaekwon-Do -liikesarjat aikajanalla

Liikesarjoja opetellessa ja vyöarvojen edistyessä harrastajalle tulee vastaan monia Korean historiaan liittyviä henkilöitä, jotka eivät mene aivan kronologisessa järjestyksessä. Vastassa on lukuisia vuosilukuja ja tarinoita, joilla kuitenkin vaikuttaisi olevan jonkinlainen yhteys toisiinsa.

Teksti: Jukka Ahola ja Inka Khanji

Kuvitus: Jukka Ahola ja Serena Previtali

Valtaosa liikesarjoista on nimetty tunnettujen henkilöiden mukaan, jotka karkeasti jaoteltuna olivat kuninkaita, kenraaleja, patriootteja, oppineita tai munkkeja. Kun nämä henkilöt asettelee aikajanelle, on helppo huomata heidän eläneen samoihin aikoihin. Sen lisäksi monet sankarit ovat selvästi eläneet samoina historiallisesti merkittävinä aikakausina.

KOLMEN KUNINGASKUNNAN TAISTELUT

Ensimmäisen tärkeän ajanjakson aikana kolme pientä kuningaskuntaa, Silla, Baek-Je ja Koguryo, sotivat keskenään ja lopulta yhdistyivät yhdeksi kuningaskunnaksi. Toinen merkittävä ajanjakso on ajalta, jolloin Japani yritti ensimmäistä kertaa miehittää Korean niemimaan ja joutui lopulta perääntymään muutamaksi vuosisadaksi. Viimeiseen ajanjaksoon kuuluvat tapahtumat, joiden vuoksi Korea jakautui kahtia.

Liikesarjoissa mainitaan Korean historiasta kaksi suurta kuningasta ja yksi tavallinen kuningas. Koguryon kuningaskunnan **Kwang-Gae Toh Wang Suuri** laajensi valtakuntansa pitkälle nykyisen Kiinan alueelle Koguryon suojellessa Sillaa Baek-Jen hyökkäyksiä vastaan.

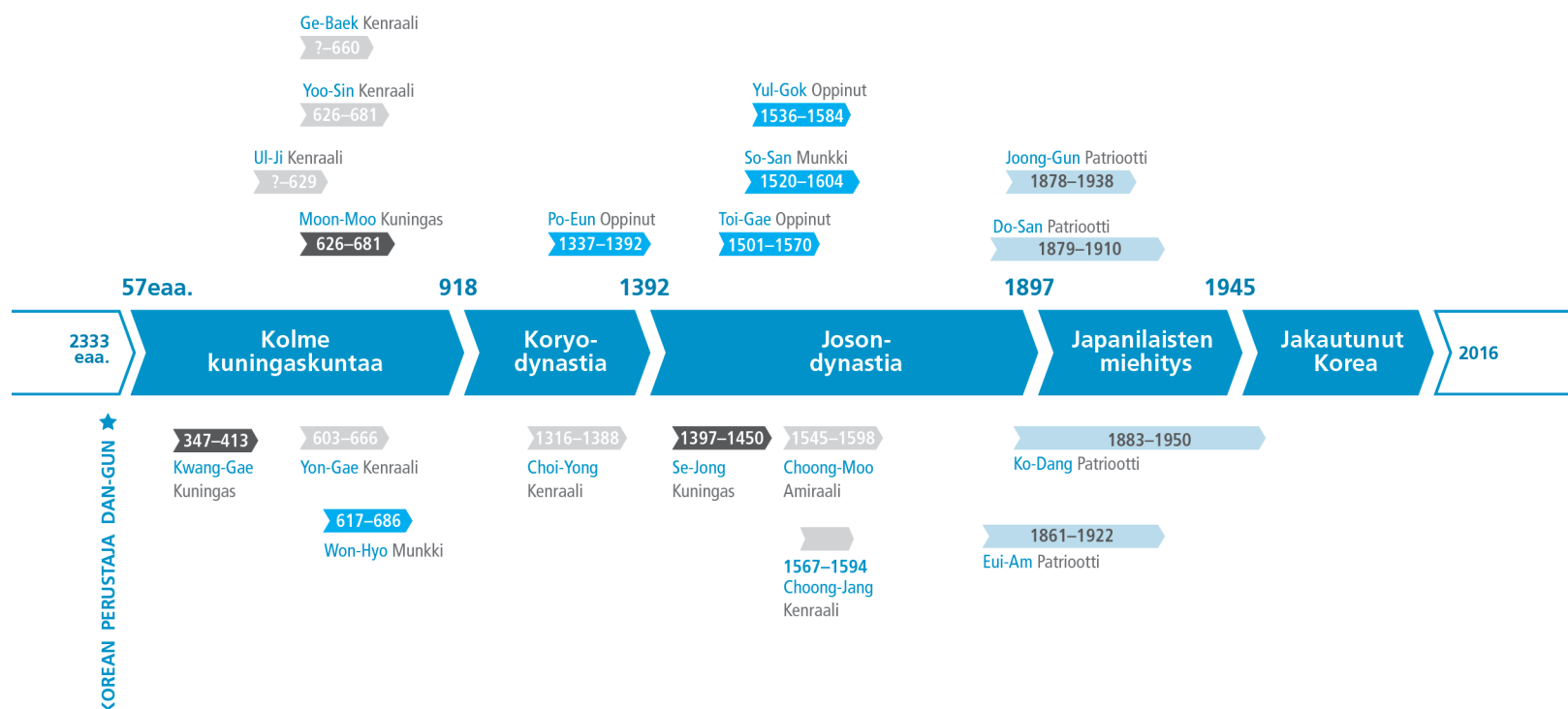
Se-Jong Suuri taas vahvisti kungfutselaisuuspolitiikkaa ja teki merkittäviä yhteiskunnallisia lakimuutoksia. Lisäksi hän oli myös tärkeässä asemassa korealaisen hangul-kirjoituksen luomisessa.

Kenraali **Ga-Baek** taisteli Baek-Je-kuningaskunnan puolella Sillaa ja Kiinan Tang-dynastiaa vastaan, mutta Sillan kenraali **Yoo-Sin** onnistui lopulta valtaamaan Baek-Jen vuonna 660, ja vuonna 668 myös Koguryo hävisi Silla-Tang-joukoille. Kukistettuaan Korean niemimaan muut kuningaskunnat Sillasta ja Tangista tuli keskenään vihollisia, ja Sillan kuningas **Moon-Moo** karkotti Tang-joukot Koreasta.

MUNKKIEN JA PATRIOOTTIEN MERKITYS

Buddhalaisuus ja kungfutselaisuus tasapainoilivat keskenään Korean yhteiskunnassa. Tunnettu munkki **So-San** rekrytoi tuhansia sotilasmunkkeja taistelemaan japanilaisia valloittajia vastaan. Sotilasmunkkien apu oli merkittävä, sillä Korean armeija koki isoja takaiskuja amiraali **Yi Soo-Sinin** menestyksestä huolimatta.

Kenraalien ja kuninkaiden lisäksi myös isänmaalliset patriootit olivat merkittäviä henkilöitä modernin Korean historiassa. Tapahtumaketju alkoi vuonna 1909, kun **Ahn Joong-Gun** salamurhasi japanilaisen kenraalikuvernöörin **Hirobumi Iton**, ja jatkui Sam-Il-itsenäisyysliikkeen perustamiseen vuonna 1919. Toisen maailmansodan päätyttyä pohjoiskorealainen itsenäisyysaktivisti **Cho Man Sik** ei nauttinut Neuvostoliiton suosiota ja joutui kotiarestiin vuonna 1946 Pjongjangin Koryo-hotelliin ja lopulta katosi. 1980-luvulla hänen mukaansa nimetty Ko-Dang-liikesarja vaihdettiin poliittisista syistä Juche-liikesarjaan.



Venyttelyvinkit: NÄIN VENYT YOP CHAGIIN

Sivupotku eli Yop Chagi on se potku, jolla Taekwon-Doa mainostetaan. Se on näyttävä, voimakas ja nopea potku. Se soveltuu niin hyökkäykseen kuin puolustukseenkin läheltä ja kaukaa, hypyllä tai ilman. Monilla on kuitenkin vaikeuksia saada alaraaja nousemaan tarpeeksi korkealle ja samalla pitää tekniikka puhtaana.

Teksti: Karim Khanji

Kuvat: Inka Khanji

Liikkuvuuteen vaikuttavat karkeasti kaksi asiaa: lihasvoima, jolla alaraaja nostetaan ylös, ja liikettä vastustavat rakenteet alaraajassa. Lihasvoimaa pitäisi siis saada lisää ja vastustavaa voimaa vähemmäksi. Alla olevia liikkeitä tekemällä voit saada molempia, ja säännöllisellä treenillä sinunkin yop chagisi nousee varmasti korkeammalle! Muista, että liikkuvuusharjoittelun pitää olla tarpeeksi tehokasta, mutta se ei saa sattua.



Ylävartalon vienti sivulle

Laita kämmenet reiden sivuosia vasten ja vie käsi vuorotellen reittä pitkin alaspäin niin pitkälle kuin ne menevät. Samalla ylävartalo kallistuu sivulle, ja voit tuntea lonkan sivuosassa, kuinka liikkuvuus lisääntyy. Toista kummallekin puolelle 10 kertaa. Voit jatkaa liikettä siirtämällä kädet reiden etuosan ja sen jälkeen takaosan päälle.

Reiden sisäosan venytys istuen

Istu maahan ja vie alaraajat sivulle niin pitkälle kuin ne menevät. Suorista alaselkä aivan suoraksi ja kallista ylävartaloa eteenpäin samalla käsillä maasta tukien. Venytyksen tulee tuntua reisien sisäosissa, ei selässä. Pidä venytys noin 30 sekuntia, pidä pieni tauko ja toista. Neljä toistoa riittää. Vaihtoehtoisesti voit käyttää esimerkiksi jännitys-rentoutus-venytystekniikkaa, josta opettajasi osaa varmasti kertoa lisää.



Reiden sisäosan venytys maaten, alaraajat seinää vasten

Asetu selällesi maahan, takapuoli seinään kiinni ja jalat kohti kattoa. Vie alaraajat molemmille sivuille kohti lattiaa ja anna painovoiman venyttää reiden sisäosia. Pito ja toistot kuten liikkeessä 2.

Kohti spagaattia

Tämä liike sopii niille, joilla liikkuvuus on kunnossa ja muut liikkeet ovat helppoja. Voit asettua asentoon joko seisaaltaan viemällä alaraajoja sivulle ja ottamalla käsillä tukea jostain tukevasta, esimerkiksi puolapuista. Toinen tyyli on siirtyä asentoon liikkeestä 2. samalla käsillä maasta tukien. Muista että venyttely ei saa sattua, ole siis varovainen tämän liikkeen kanssa!



Alaraajan nosto sivulle

Mene seinän viereen ja asetu yop chagi -asentoon, ota seinästä tukea. Nosta alaraaja mahdollisimman korkealle sivupotkuun, pidä polvi suorana ja nostele alaraajaa pienellä liikkeellä ylös ja alas. Vartalon tulee olla suorassa linjassa, jotta liike kohdistuu oikeaan paikkaan. Tee nostoja aluksi esimerkiksi 10–20, pidä pieni tauko ja toista 3–4 kertaa. Lisää toistomääriä harjoittelun edetessä.

Yop chagi seinästä tukien

Asetu seinään viereen kuten edellisessä liikkeessä. Tee rauhallisia sivupotkuja ilmaan isolla liikkeellä, niin että potkaisevan alaraajan polvi käy lähellä rintaa ja sen jälkeen potkun aikana polvi ojentuu suoraksi. Saat liikkeeseen lisää haastetta, jos pyydät harjoituskaveria vastustamaan alaraajan liikettä rinakehällään! Myös kuminauha ajaa saman asian.



EM 2016

TULE VAPAAEHTOISEKSI EM-KISOIHIN – HAKU ON JO ALKANUT!

S u o -
men ITF
Taekwon-
Do järjestää
28.4.-1.5.2016
Tampereen Ha-
kametsässä ITF
Taekwon-Don Euroo-
pan mestaruuskilpailut.
Haluamme sinut mukaan
vapaaehtoisjoukkoomme.
EM-kisojen onnistuminen
vaatii runsaasti vapaaehtoisia
erilaisiin tehtäviin. Löydämme
varmasti jokaiselle omannäköisen
vapaaehtoistyön. Sinun ei tarvitse olla
Taekwon-Do-asiantuntija vaan riittää,

että sinulla on intoa ja iloista mieltä sekä
haluat olla mukana järjestelyissä. Myös
alaikäisten on mahdollista osallistua va-
paaehtoistyöhön. Tarvitsemme muun mu-
assa järjestyksenvalvojia, EA-henkilöitä ja
lääkäreitä, asiakas- ja VIP-tilojen työntekijöitä, kisa-avustajia, roudareita, myyjiä,
mediaosaajia, autokuskeja ja henkilöitä
hallintotehtäviin. Aina tarvitaan yleis-
mies-Jantusia, jotka hyppäävät tehtävästä
toiseen tarpeen vaatiessa. Tarjoamme va-
paaehtoisille talkoolaisen t-paidan, ruo-
kailut, virvokkeita, koulutusta, mahdolli-
suuden majoittua tapahtumanjärjestäjän
kautta edullisesti Tampereella, vapaa-
päivinä ilmaisen sisäänpääsyn kisoihin,
loppubileet Klubilla ja unohtumattoman
vapun urheilun ja uusien ystävien parissa.
Haluatko osallistua kansainväliseen huip-
putapahtumaan? Liiton verkkosivuilla on
listattu eri tehtävät kuvauksineen ja il-
moittautumislomakkeineen. Tutustu teh-
täviin ja ilmoittaudu mukaan jo tänään!
Tutustu tehtäviin osoitteessa www.taekwon-do.fi/em2016/.

EUROPEAN
TAEKWON-DO
CHAMPIONSHIPS
TAMPERE 2016

Flash back!

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

Tiesitkö, että mustien vöiden SM-kilpailut ovat suhteellisen tuore asia Suomessa? Harva tietää ja vielä harvempi muistaa, että vielä 1990-luvun puolivälissä suomalaisessa ITF Taekwon-Dossa Suomen mestaruudesta kilpailivat mustien vöiden sijaan värikyöt.

”Värikyöiden SM-kisat taisivat menettää SM-arvon muutama vuosi ennen vuosituhannen vaihdetta”, muistelee **Pekka Varis**, 5. Dan.

Syy värikyöiden SM-kisoihin oli yksinkertainen, sillä Suomessa ei vain ollut riittävästi kilpailevia mustia vöitä, jotta SM-arvoa olisi voitu ratkoa. Kilpailevia värikyöitä oli moninkertainen määrä mustiin vöihin

verrattuna ja mustat vööt toimivat noissa kilpailuissa tuomareina. Tuohon aikaan mustille vöille järjestettiin omat Black Belt Cup -kilpailut pari kertaa vuodessa. Variksen mukaan sarjojen täyttämiseen saatiin apua joskus myös Ruotsista ja Norjasta. Myös suomalaiset kävivät vastavuoroisesti kilpailemassa naapurimaissa. Kun mustia vöitä saatiin Suomeen lisää, oli luonnollista, että SM-arvo siirtyi värikyö-kilpailuista mustien vöiden sarjoihin.

”Värikyöiden SM-kisoissa oli parhaimmillaan noin 250 osallistujaa. Näytösottelua ei silloin vielä ollut, erikoistekniikkamurkskausta ei tehty, mutta voimamurkskausta kylläkin. Suurimmissa sarjoissa ei kol-

mella neljällä voitolla ollut edes mitalilla. Pari päivää kilpailtiin aamusta iltaan ja toisena päivänä järjestettiin tavallisesti mustien vöiden Suomen ja Ruotsin välinen maaottelu, joka kruunasi viikonlopun”, Varis kertoo.

Senioreille suunnattujen SM-kilpailujen lisäksi 90-luvulla järjestettiin pariin otteeseen myös juniorivärikyöiden omat SM-kilpailut. Tekemistä riitti myös joukkuekisoissa.

”Parhaat muistot omalta osaltani ovat värikyöiden joukkuekisoista, joissa miesten sarjassa saattoi helposti olla yli kymmenen viisi- tai kuusimiehistä joukkuetta. Monesti menttiin liigajärjestelmällä, eli jokainen joukkue otteli vuorollaan jokaista joukkuetta vastaan. Jokainen joukkueen jäsen sai siis yhden päivän aikana otella kymmenkunta erää ja tehdä saman verran liikesarjoja siihen päälle”, sanoo Varis.

Pekka Variksen lisäksi 90-luvulla järjestetyissä värikyöiden SM-kilpailuissa kilpailivat nykyisistä, tuon Taekwon-Do-sukupolven opettajista muun muassa **Tomi Taskila**, **Jari Hietaniemi**, **Lasse Kuusisto**, **Ari Lehtinen** ja **Michael Holler**.

TULE SEURAAMAAN EM-KISOJA TAMPEREELLE!

Nyt on ainutlaatuinen mahdollisuus tulla seuraamaan Euroopan parhaita Tampereelle 28.4.–1.5.2015. Tampereen Hakametsän jäähallissa tarjotaan neljä päivää liikesarjoja, ottelua, näytösottelua, erikoistekniikoita ja voimamurkskausta. Tarkempi kisaohjelma julkaistaan myöhemmin ensi keväänä.

LIPPUJEN HINNAT:
30 EUR / NELJÄN PÄIVÄN LIPPU
10 EUR / PÄIVÄ

Lapset alle 13-v, opiskelijat, eläkeläiset ja varusmiehet puoleen hintaan. Varaudu todistamaan alennusoikeutesi lipun oston / sisääntulon yhteydessä.

VAIHTELUA KOTILIHASKUNTOON MERITÄHTILIIKKEELLÄ



Lihaskuntotreeni sekä treenisalilla että kotona kuuluu useimpien Taekwon-Do-harrastajien repertuaariin, mutta perinteisten punnerrusten ja istumaannousujen lisäksi lihaskuntoa on helppo harjoitella myös monella muulla tavalla. Jos tylsät perusliikkeet alkavat kyllästyttää, kokeile vaikkapa Taekwon-Do Tornio -seurassa treenaavan **Henni Ylimäisen**, 3. Dan, suosittelemaa meritähtiliikettä.

Teksti ja kuvat: Henni Ylimäinen



1. Lähtöasento on tuttu ja turvallinen punnerrusasento, josta lähdetään liikkeelle nostamalla samanaikaisesti ilmaan sekä oikea käsi että vasen jalka.

2. Liikettä jatketaan hitaasti ja hallitusti rauhallisilla hengityksillä tuomalla vasen jalka vatsan alta kehon oikealle puolelle suoraksi. Samalla oikea käsi koskettaa vasenta jalkaa. Vasen jalka pysyy koko ajan ilmassa.



3. Seuraavaksi palataan hetkeksi punnerrusasentoon, vasen jalka yhä ilmassa ja nostetaan myös vasen käsi ilmaan. Käännä vartalo sivuttain ja nosta vasen jalka ja käsi suoraksi ilmaan, aivan meritähden tavoin. Vesi ja hiekka puuttuvat, mutta tunnelmaa voi hakea mielikuvaharjoittelulla.

Tee kolme liikettä putkeen rauhallisesti, ja toista sama toiselle puolelle. Noin viisi sarjaa puolta kohden tätä liikettä joka toinen tai kolmas päivä riittää aivan mainiosti kehittämään paitsi keskivartalon lihaksia myös koordinaatiota ja tasapainoa.

Nippelitietonurkkaus

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

Kuinka järjestyä riviin saman vyöarvon sisällä?

Taekwon-Dossa on tarkat ohjeet harjoitusrivien muodostamisesta ja siitä, missä järjestyksessä harrastajat riveissä seisoivat. Kaikki harrastajat tietävät, että rivit muodostetaan lähtökohtaisesti vyöarvojen mukaan. Entä jos harrastajat ovat keskenään samalla vyöarvolla, missä järjestyksessä mennään muotoon?

Värivöillä vyöarvojen sisäinen järjestys ei ole yhtä tarkka kuin mustilla vöillä, mutta jo ylemmillä värivöillä asiaan on syytä alkaa kiinnittää huomiota.

Suomen kokoisessa maassa mustalla vyöllä on melko helppo tietää, kuinka

pitkään kukanenkin harrastaja on ollut kyseisellä vyöarvolla. Oikea järjestys riveissä on kohteliaisuuden merkki, sillä tietämällä oman paikkansa muodossa harrastaja osoittaa kunnioitusta itseään vanhemmille vyöarvoille olemaan menemättä muodossa heidän eteensä.

Nyrkkisääntönä on järjestäytyä riveihin vyöarvojen sisällä vyöarvojen ikäjärjestyksessä. Käytännössä siis henkilö, joka on ollut kyseisellä vyöarvolla pisimmän aikaa, seisoo riveissä sen vyöarvon kohdalla ensimmäisenä. Jos siis treenikaverisi on samalla vyöarvolla kanssasi mutta on graduoitu ennen sinua, menee hän muodossa automaattisesti eteesi.

Samana päivänä vyökokeen suorittaneiden kohdalla järjestys muodostuu harrastusvuosien mukaan. Jos yksi harrastajista on aloittanut lajin 15 vuotta sitten, toinen treenannut 13 vuotta ja kolmas vain kymmenen, on kauimmin lajin parissa mukana ollut tästä joukosta riveissä ensimmäisenä. Jos taas he ovat aloittaneet samana vuonna, muodostetaan järjestys henkilöiden syntymäajan mukaisesti.

Artikkelia varten on haastateltu mestari **Paul McPhailia**, 8. Dan.

kuos
ma
nen

Taekwon-DoLife
kuosmanen.life@gmail.com



On jälleen jouluisten juorujen aika, ja vanha Kuosmanen on ihmeissään Taekwon-Don seurapiirejä koettelevan vauvabuumien edessä, sillä vauvoja on saatu ainakin kahteen perheeseen. **Pauliina** ja **Jari Hietaniemen** perhe täydentyi pojalla, ja **Jari** ja **Emilia Salmivaara** saivat puolestaan tytön marraskuussa. Onnittelut molempiin perheisiin!

Kesällä tanssittiin myös häitä, kun **Marjaana** ja **Jouni Alajoki** sanoivat toisilleen tahdon. Ehkäpä saamme odottaa jo seuraavia-kin häitä, sillä akatemialaiset **Antti Kukkonen** ja **Noora Keränen** ovat muuttaneet saman katon alle. Suhde on kuulemma alkanut jo muutama vuosi sitten pikkujouluista, joten tarkkaillaas juhlija seurakavereita sillä silmällä omissa juhlissanne. Lempi on leiskahtanut myös muiden akatemialaisten kohdalla, sillä moni on jo voinut huomata **Satu Sutisen** ja **Joni Kokon** välillä pientä vispilänkauppaa. Pariskunta oli ehtinyt olla yhdessä jo

vuoden päivät ja myös muuttaa samaan osoitteeseen, ennen kuin tieto kiiri Kuosmasen korviin.

Muuttoilmoituksiakin on kolahtanut jälleen Kuosmasen postilaatikkoon, kun **Janne Vuonovirta** muutti Rovaniemeltä takaisin Ouluun vahvistaen näin Akatemian joukkoja. Hieman pidemmän, mutta väliaikaisen muuton teki puolestaan **Samuli Rossi**, joka on viihtynyt syksyn mestari **Willy Van de Mortelin** valmennuksessa Hollannissa. Takaisin muutto Suomeen on edessä tammikuun lopussa.

Suuren maailman punaisen maton humua sai puolestaan kokea tämänkin aviisin päätoimittaja **Inka Khanji**, joka nappasi upeasti Vuoden paras matkablogi -palkinnon lokakuun alussa järjestetyssä The Blog Awards Finland 2015 -gaalassa. Upeasti edustettu ja onnittelut voitosta!

Tampereen seuran musavideoihin osallistuminen sai jatkoa Robinin Boom Kahin jälkeen, kun **Joni Ohtonen** ja **Aleksi Sarkkinen** osallistuivat taannoin Mansesterin RamHop-musavideolle. Musavideon voi käydä katsomassa YouTubessa laittamalla hakusanoiksi Mansesteri RamHop.

Kuosmanen vetäytyy nauttimaan joulun odotuksesta villasukat jalassa ja höyryävä glögimuki kädessä. Piparintuoksista joulua kaikille!

KUINKA HYVIN TUNNET VÄRIVÖIDEN LIIKESARJAT?

Tässä pientä pohdintaa vuodenvaihteen treenitauolle: yhdistä liikesarjan nimi, liikkeiden lukumäärä, liikesarjan teoriassa esiintyvä henkilö tai muu taho sekä diagrammi toisiinsa.

Oikeat vastaukset voit tarkistaa seurasi teorianmateriaaleista.

HWA-RANG	38	YI SOON SIN	卄
DO-SAN	19	AHN CHANG HO	I
JOONG-GUN	30	YI HWANG	I
CHON-JI	21	WON HYU	ㄷ
WON-HYO	37	TAIVAS JA MAA	I
DAN-GUN	24	YI I	I
TOI-GAE	29	NUORISORYHMÄ	+
CHOONG-MOO	28	AHN JOONG GUN	I
YUL-GOK	32	DAN GUN WANG GEOM	卄

Treenivälineet vaativat

Ahkerasta pesusta ja tuulettamisesta huolimatta suojat tai muut varusteet eivät ole ikuisia, mutta hyvällä hoidamisella ne säilyvät myös ahkerassa käytössä useita vuosia. Jossain vaiheessa omaan jalkaan muotoutuneet suojat tai päällä mukavalta tuntuva harjoituspuku kuitenkin ajautuu tiensä päähän, joten jo muiden harrastajien mukavuuden vuoksi on viisasta uusia varusteet säännöllisesti.



TAEKWON-DO-MAAJOUKKUEEN TUKIJAT: MIGHTYFIST JA FUJI MAE

Virallinen jälleenmyyjä Suomessa: BEBUDOshop.com



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

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

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

Tutustu verkkokauppaamme osoitteessa www.bebudoshop.com.
Koodilla TKDLIFE saat 15% alennuksen tilauksestasi! Tarjous voimassa **31.01.2016** asti.



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 vastuuveikojen teknisestä osaamisesta ja auttaa ilman omaa opettajaa toimivia seuroja pysymään kansallisella tekniikkatasolla.

Koulutusvastaava: **Mikko Allinniemi**

Huolehtii opettajien ja seurojen ohjaajien koulutuksesta ja valmistelee värvityötason 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
ilkka.naulapaa@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
044-2723755
www.blackeagletkd.com

> Espoon TKD seura

TEPPO HÄYRYNEN
teppo.hayrynen@taekwon-do.fi
PL9, 02101 Espoo
050-5232683
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
0400-865245
www.hytaekwondo.com

> Hosin Sul Taekwon-Do

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

> Indomitable Spirit FINLAND

MARKO GRÖNROS
Paasikiventie 8 A 6, 33230 Tampere

> ITF Helsinki

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

> ITF Taekwon-Do Sonkal Veikkola

JUSSI SOMERO
svtkd.mgt@gmail.com
Lapinkyläntie 709
02520 Lapinkylä
www.svtkd.fi

> Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

MILLA KAKKO
milla.kakko@tkd-jyvaskyla.net
Schaumanin puistotie 15 A 7, 40100 Jyväskylä
www.tkd-jyvaskyla.net

> Laukaan ITF Taekwon-Do

ARI SUORSA
ari.suorsa@gmail.com

> Kuopion yliopiston Taekwon-Do

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

> Nokian Taekwon-Do seura

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

> Oulun ITF Taekwon-Do

RISTO JOKELAINEN
hallitus@taekwondo-oulu.com
Puusepänkuja 2 B 31, 90130 Oulu
044-5939782
www.taekwondo-oulu.com

> Sastamalan Taekwon-Do seura

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

> Taekwon-Do Akatemia**

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

> Taekwon-Do Center Ylöjärvi

TARJA KORHONEN
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
050-4627109
www.tkd-tornio.com

> Tampereen Taekwon-Do seura

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

> Tampereen yliopiston Taekwon-Do

HELI KARJALAINEN
Vainiokatu 6 B 76, 33500 Tampere

> Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

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

> Vantaan ITF Taekwon-Do seura

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

*Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

* 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 väärin? Ilmoita muuttuneista yhteystiedoista 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. Kiitos!

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

