

# Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2016



Itä-Suomen yliopisto Joensuu | Kuosmanen - Seurapalkinto: Tornio | IIC Pariisissa | Henkilöesittelyssä Joonas Helassalo

## President's Letter

Dear Master, Instructors and fellow practitioners,

Yet another year reaches its end. A year that has been again marked by the sign of growth (about 11 % compared to the same time last year), massive activity and a great sense of unity which has motivated instructors to take the great adventure of opening clubs. On this note I would like to welcome Itä-Suomen Yliopisto Club of Joensuu, but also a training group in Turku that should be transformed into a club in spring or latest autumn 2017.

During this year, the board has focused mostly its efforts into adapting its rules to match the Norwegian model we have decided to follow. The bylaws of our Federation have been updated as well as the code of conduct.

Also we have some new members who decided to join our board: Mrs Veera Häyrynen, Mr Jussi Peltola and Mr Henri Savilampi. Welcome to all of you. I am happy to see that more and more people are interested in participating in the life of our Federation. A real change from the times when getting or replacing a new member was a real challenge.

The year 2016 has definitely positioned Finland as one, if not the best, country to organize international competitions. The European Taekwon-Do Championships were considered by most as one

of the best organized ITF competition ever, which motivated us to bid for the 2020 edition of the ITF World Cup.

Competitionwise, after the amazing results at the European Championships by the National Team, Finland again did really well at the World Cup in Budapest ranking 13/58 among the countries. Nationwise, 2016 have seen a real raise in the amount of events organised by the clubs, which saturated almost every available weekend. 2017 does not seem to show a sign of slowing down, with events already planned until the autumn.

Mostly 2017 will be both the 100th anniversary of our beloved Finland, but also the 30th anniversary of ITF Finland. Celebrations will be kicked off at the upcoming National Championships and Helmi Cup where we hope to beat last year's attendance of over 200 competitors.

But now we end this year with a well deserved break during which we will share peace with our loved ones. So on these words I will end this letter by wishing all of you a very merry Christmas and a happy New Year 2017.

Yours in Taekwon-Do,  
Master Thierry Meyour

### Tapahtumakalenteri, kevät 2017

|           |           |                                      |                  |
|-----------|-----------|--------------------------------------|------------------|
| TAMMIKUU  | 13.-14.1. | SITF:n tuomarikurssi                 | <i>Oulu</i>      |
|           | 14.1.     | Akatemia Open -kilpailut             | <i>Oulu</i>      |
|           | 21.2.     | Kansallinen opettajaseminaari        | <i>Oulu</i>      |
|           | 28.1.     | Dankoe                               | <i>Tampere</i>   |
| HELMIKUU  | 4.-5.2.   | SM-kilpailut ja Helmi cup            | <i>Pirkkala</i>  |
|           | 11.2.     | Murskausleiri                        | <i>Jyväskylä</i> |
|           |           |                                      |                  |
| MAALISKUU | 1.-5.3.   | ITF Convention                       | <i>Espanja</i>   |
|           | 18.-19.3. | Legend's seminar: Master Mark Hutton | <i>Tampere</i>   |
|           | 25.-26.3. | Taekwon-Do Akatemian kevätleiri      | <i>Oulu</i>      |
|           |           | Tuomarikurssi                        | <i>Tampere</i>   |
| HUHTIKUU  | 20.-22.4. | EM-kilpailut                         | <i>Bulgaria</i>  |
| TOUKOKUU  | 20.5.     | Dankoe                               | <i>Oulu</i>      |
|           |           | Tampere Cup                          | <i>Tampere</i>   |



# 태권도

Taekwon-Do Life 2/2016

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

**Päätoimittaja** Inka Khanji

**Taiteija** Serena Previtali

**Kielentarkastaja** Jali Moilanen

**Julkaisija** Suomen ITF Taekwon-Do ry

**Painos** 1170 kpl

**Paino** Erweko Oy

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

**Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2017:**

1/2017 kesäkuu, 2/2017 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, Jutta Aartola, Jukka Ahola, Eisa Ahvenjärvi, Pasi Aittokumpu, Ruijie Ban, Minna Eloranta, Norbert, Érseki, Janne Hiltunen, Michael Holler, Veera Häyrynen, Milla Kakko, Tanja Kangasniemi, Heli Karjalainen, Karim Khanji, Jyri Keronen, Minna Kukkonen, Lasse Kuusisto, Olli Leino, Thierry Meyour, Matti Miinala, Minna Minkkinen, Ismo Mäkinen, Simo Mölsä, Henri Savilampi, Mikko Sortti, Hilja Tili, Petri Tuovinen ja Janne Vuononvirta

**Kansikuvassa 2/2016**

Mestari Thierry Meyour opettamassa liiton kansallisella tekniikkaleirillä syyskuussa 2016.

Kuva: Ruijie Ban

## Pääkirjoitus

**Millaisen kuvan minä annan Taekwon-Do-harrastajista?**

“Taekwon-Do-treenien jälkeen sali on aina paremmassa kunnossa kuin ennen treenejä.”



Siinä on lause, joka mielestäni kuvaa meitä harrastajia erinomaisesti. Arvostamme omaa treeniä niin kovasti, että pidämme huolta hyvistä treeniolosuhteista. Samalla kunnioitamme myös muita ja huolehdimme salin seuraavia varten vielä parempaan kuntoon kuin se oli meitä varten jätetty.

Vuosien aikana minulle on tullut selkeä kuva siitä, millainen Taekwon-Don edustaja minä haluan olla, sillä sitähan me kaikki olemme, halusimme tai emme. Jaamme mielikuvaa lajista ja harrastajista missä tahansa kerromme Taekwon-Dosta: kouluissa ja työpaikoilla, kaveriporukoissa, näytöksissä sekä jopa perheidemme kesken. Joskus se näkyy myös päälle päin, sillä seuran verkkatakin pukeminen ylle juoksulenkille tai nopealle kauppareissulle kertoo hetkessä ympärillä oleville kyseessä olevan juuri Taekwon-Don harrastaja, lajin edustaja.

Kukin meistä saa vaikutteita omaan edustusrooliinsa omilta opettajiltaan. Vuosien varrella minulla on ollut kunnia saada matkalleni useita opettajia. Jokainen heistä on omalla tavallaan erilainen, mutta kaikkia heitä yhdistää myös moni asia. **Janne Ahonen, Tauno Mettovaara, Mikko Allinniemi ja Michael Holler** ovat mielessäni ihmisiä, joista kaikista erottuu erityisesti yksi piirre, ja se sopii heihin kaikkiin: he ovat kaikki todella ystävällisiä.

Ystävällisyys on asia, joka mielestäni kuvaa Taekwon-Do-harrastajaa kaikkein parhaiten. Treeneissä ei voi koskaan käydä kohtaamatta ystävällisyyttä, kansallisista tai kansainvälisistä lajitapahtumista puhumattakaan. Kunnioittava ja ystävällinen asenne kaikkia muita kohtaan on aina vahvasti läsnä siellä, missä harrastetaan Taekwon-Doa.

Ystävällisyys onkin tavoite, jonka pidän mielessäni aina niinä hetkinä, kun otan lajin edustajan roolin. Joinakin päivinä se tulee täysin luonnostaan, kun taas toisina päivinä sen eteen on tehtävä tavallista enemmän töitä. Aivan aina sitä ei löydy, mutta jokaisella kerralla teen töitä sen eteen.

On siis kaksi asiaa, jotka olen mielessäni koonnut hyvän Taekwon-Do-harrastajan opeiksi: ole aina ystävällinen ja jätä sali aina parempaan kuntoon kuin se oli treeneihin tullessa.

Rentoa joulutaukoa ja tsemppiä kevään treeneihin!

Inka



valo



SUOMEN ITF TAEKWON-DO  
ITF Taekwon-Do Finland



# Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2/2016

- |    |                                                                                                                                                                                                          |       |                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5  | <b>SYYSKOKOUKSESSA UUSIA TOIMIJOITA SEKÄ YKSI UUSI SEURA</b><br><i>Syyskokouksessa valittiin liitolle uusi hallitus ja valiokuntien toimijat sekä äänestettiin uuden seuran hyväksymisestä liittoon.</i> | 22–25 | <b>HENKILÖESITTELYSSÄ JOONAS HELASSALO</b><br><i>Nokian Taekwon-Do seuran pääopettaja Joonas Helassalo on Taekwon-Do-uransa aikana ehtinyt toimia lukuisissa eri tehtävissä.</i> |
| 7  | <b>SEURAPALKINTO</b>                                                                                                                                                                                     | 31    | <b>MORAALINEN OPASKIRJA</b>                                                                                                                                                      |
| 13 | <b>IIC PARIISISSA</b><br><i>Pariisissa 26.–27.11.2016 järjestetyille kansainväliselle opettajaseminaarille osallistui yhdeksän suomalaista harrastajaa.</i>                                              | 34    | <b>KUOSMANEN</b>                                                                                                                                                                 |
|    |                                                                                                                                                                                                          | 38    | <b>LIITON HALLITUKSEN JA VALIOKUNTIEN ESITTELY</b>                                                                                                                               |

## Dankoetuloksia

- |         |                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <b>26.11.2016, PARIISI</b>                                                                                                                                                                                                                                   |         | <b>10.12.2016, NOKIA</b>                                                                                                                                                |
| VI DAN  | <i>Saija Aalto, Tigers Taekwon-Do</i>                                                                                                                                                                                                                        | II DAN  | <i>Vili Hautakoski, Nokian Taekwon-Do seura</i>                                                                                                                         |
|         | <b>10.12.2016, YLÖJÄRVI</b>                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                         |
| I DAN   | <i>Pirjo Pohjonen, Taekwon-Do Center Ylöjärvi</i><br><i>Päivi Anttila, Taekwon-Do Center Ylöjärvi</i><br><i>Anders Sjöqvist, Taekwon-Do Center Ylöjärvi</i>                                                                                                  | I DAN   | <i>Karoliina Hietala, Nokian Taekwon-Do seura</i>                                                                                                                       |
|         | <b>10.12.2016, OULU</b>                                                                                                                                                                                                                                      |         | <b>11.12.2016, TAMPERE</b>                                                                                                                                              |
| III DAN | <i>Eelis Paukku, Arctic Taekwon-Do</i>                                                                                                                                                                                                                       | IV DAN  | <i>Sanna Rantasaari, Black Eagle Taekwon-Do</i><br><i>Jussi Somero, Sonkal Veikkola</i><br><i>Leon Schadvoy, Sonkal Veikkola</i><br><i>Panu Mäkelä, Sonkal Veikkola</i> |
| II DAN  | <i>Ville Piiponniemi, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Juho Jormakka, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio</i>                                                                                                                                               | III DAN | <i>Sami Mansikkaviita, Black Eagle Taekwon-Do</i><br><i>Jukka Holmén, Black Eagle Taekwon-Do</i>                                                                        |
| I DAN   | <i>Valtteri Mustonen, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Severi Mustonen, Taekwon-Do Akatemmia</i><br><i>Peter Väänänen, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Ninna Kortetlahti, Taekwon-Do Akatemia</i><br><i>Ella Oinonen, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio</i> | I DAN   | <i>Tiia Saarinen, Black Eagle Taekwon-Do</i><br><i>Hussein Altaai, Black Eagle Taekwon-Do</i>                                                                           |

Suomen ITF Taekwon-Do onnittelee uusista vyöarvoista!



# Suomen ITF Taekwon-Do mukana SM-viikossa



ITF Taekwon-Do osallistuu 6.–9. heinäkuuta 2017 SM-viikko-tapahtumaan. Toista kertaa järjestettävään tapahtumaan on ilmoittautunut jo 30 lajia, joista 27 järjestää aikuisten SM-kilpailut tapahtuman aikana. ITF Taekwon-Do on mukana näytöslajina.

SM-viikko televisioidaan Yleisradion kanavilla, ja tapahtuman tärkeimpiä tavoitteita onkin saada lajeille uusia harrastajia ja näkyvyyttä. Se nostaa pieniä lajeja suuren yleisön tietoisuuteen ja tarjoaa mahdollisuuksia, joita marginaalilajit eivät muuten saisi. Vuodesta 2018 lähtien

tavoitteena on järjestää SM-viikko kaksi kertaa vuodessa, mikä mahdollistaisi myös SITF:n SM-kilpailujen järjestämisen osana tapahtumaa.

## SYYSKOKOUKSESSA UUSIA TOIMIJOITA SEKÄ YKSI UUSI SEURA

Liiton syyskokous järjestettiin Torniossa 12. marraskuuta 2016 joukkue- ja värvyökilpailujen päätteeksi. Noin nelituntisessa kokouksessa keskusteltiin muun muassa kilpailusäännöistä sekä liiton eettisestä ja kurinpidollisesta ohjeistuksesta. Lisäksi kokouksessa hyväksyttiin liiton toimintaan uusi seura, kun Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu sai virallisen hyväksyntänsä Suomen ITF Taekwon-Do -liiton jäsenseuraksi.

Kokouksen esityslistalla oli myös liiton hallituksen uusien jäsenen valinta, ja hallitus saikin kokouksessa lukuisia uusia jäseniä. Kaksivuotiskaudella olevien puheenjohtaja **Thierry Meyourin** ja rahastonhoitaja **Laura Nikkola-Kuusiston** lisäksi hallitukseen valittiin tutut konkarit **Tanja Kangasniemi**, **Henni Ylimäinen**, **Milla Kakko** ja **Minna Minkkinen**. Heidän lisäksi hallitus sai myös kolme uutta jäsentä, kun **Veera Häyrynen**,

**Henri Savilampi** ja **Jussi Peltola** valittiin mukaan hallitukseen. Syyskokouksen jälkeen hallituksessa on yhdeksän jäsentä.

Hallituksen lisäksi kokouksessa valittiin toimijat myös liiton valiokuntiin. Juniorivaliokunnan vastaavana jatkaa **Henna Aarnio** ja viestintävaliokunnassa **Inka Khanji**. Kilpa- ja huippu-urheiluvaliokuntaan valittiin **Lasse Kuusisto** ja **Joonas Helassalo**. Koulutusvaliokunnassa toimivat jatkossa **Pau-liina Hietaniemi** ja **Lasse Kuusisto**. Teknisen valiokunnan vastaaviksi valittiin Thierry Meyour ja **Jori Aaltonen**. Eettiseen ja kurinpidolliseen valiokuntaan valittiin kahdeksan jäsentä: **Saija Aalto**, **Jutta Aartola**, **Joonas Ahokas**, **Jukka Ahola**, **Mikko Allinniemi**, **Teppo Häyrynen**, **Marko Lieke** ja Thierry Meyour.



Suomen ITF Taekwon-Do -liiton puheenjohtaja Thierry Meyour onnittelee uutta seuraa. Kuvassa (vasemmalta oikealle) mestari Meyour, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuun pääopettaja Karim Khanji, vastuuvetäjä Simo Mölsä, liiton hallituksen sihtööri Tanja Kangasniemi sekä Joensuun seuran hallituksen jäsen Teemu Malmström.





# Maria Rikkonen

## on maailman nuorin A-tuomari

Black Eagle Taekwon-Do -seuran **Maria Rikkonen, 4. Dan**, on maailman nuorin A-tuomari. Vasta 24-vuotias Rikkonen suhtautuu merkittävään tittelinsä nöyrästi ja on kiinnostunut kehittämään osaamistaan myös tuomarina.

“Maailman nuorimman A-tuomarin titteli tuntuu totta puhuen aika absurdilta ja vetää nöyräksi, kun pysähdyn asiaa ajattelemaan. Mutta toisaalta jonkun se on aina oltava, nyt se vain olen minä.

Alkuaikoina tuomarointi kiinnosti etenkin siksi, että se antoi uutta näkökulmaa omaan treenaamiseen esimerkiksi liikesarjoissa. Nyt näen tuomaroinnin yhtenä Taekwon-Don osa-alueista, jolla haluan kehittää osaamistani. On todella hienoa kohdata kehällä muita lajin osajia kaikkialta Suomesta, ja sitä paitsi tuomarina pääsen seuraamaan Taekwon-Don kauneutta aitiopaikalta!”

## ITF Taekwon-Doa Turussa

Turkuun on viimein perusteilla ensimmäinen ITF Taekwon-Do -seura, lupaillee Oulusta Turkuun muuttanut **Janne Vuononvirta, 4. Dan**.

ITF-toimintaa on Turussa ollut perinteisesti hyvin vähän, ja yrityksiä ITF Taekwon-Don tuomiseksi Turkuun on ollut useampia, mutta ne eivät ole johtaneet pitkäaikaiseen toimintaan.

“Muutin itse Turkuun elokuussa ja pitkäaikaisena lajin harrastajana mietin luonnollisesti, olisiko nyt aika yrittää kolmannen kerran. Pidän sitä kuitenkin alkuun liian sitovana ja aikaa vievänä tehtävänä. Syyskuussa minuun otti yhteyttä muutama innokas lajin harrastaja, jotka olivat niin ikään muuttaneet hiljattain Turkuun ja toivoivat voivansa jatkaa lajia Turussa. Se mikä tuntui yksistään mahdottomalta, alkoikin tuntua neljästään mahdolliselta”, kertoo Vuononvirta.

Tällä hetkellä Turussa harjoittelee neljän aktiivisen harrastajan ryhmä. Treenejä

on jo kaksi kertaa viikossa, ja tiiviillä ryhmällä on tarkat suunnitelmat lajin juurruttamisesta Turkuun sekä toiminnan laajentamisesta.

“Tavoitteena on vakiinnuttaa ITF Taekwon-Do Turun alueelle. Seuraava askel on

seuran perustaminen, ja keväällä aiomme käynnistää ensimmäisen peruskurssin.”

*Haluatko treenata Turussa? Ota yhteyttä sähköpostitse [janne.vuononvirta@gmail.com](mailto:janne.vuononvirta@gmail.com) tai Facebookissa Turun ITF Taekwon-Do -ryhmän kautta!*

Janne Vuononvirta (vas.), Niina Forstén ja Enni Mannila harjoittelevat Turussa. Kuvasta puuttuu Eisa Ahvenjärvi.





# SEURAPALKINTO: TAEKWON-DO TORNIO

Taekwon-Do Tornio palkitsee vuosittain ansioituneita harrastajia ja ohjaajia vuoden lopussa järjestettävässä joulujuhlissa.

Vuonna 2016 Taekwon-Do Tornio palkitsi jäseniään useassa eri kategorioissa: vuoden junioriperuskurssilaisena palkittiin **Katri Hietala**, vuoden senioriperuskurssilaisena **Tiina Ala-Häivälä**, vuoden tiikerin eli jatkokurssin juniorin palkinto myönnettiin **Miikka Thomassonille**, vuoden väriky tai musta vyö oli tällä kertaa **Miikka Rousu**, vuoden kilpailija **Leevi Ulvinen**, vuoden talkoolainen **Öfverbergin perhe** sekä vuoden perhe, vanhempi tai muu huoltaja -palkinnon saivat vuonna 2016 **Mira** ja **Konsta Piirainen**. **Eetu Uusitalo** valittiin vuoden juniorikilpailijaksi.

“Vuoden kilpailija tulee suoraan kuluneen vuoden kilpailumestaruuden mukaan, mutta muiden kategorioiden palkitut valitaan yhdessä ohjaajien ja hallituksen kanssa”, sanoo Taekwon-Do Tornion opettaja **Henni Ylimäinen, 3. Dan**.

Taekwon-Do Tornio antoi ensimmäiset palkinnot vuonna 2008 seuran kymmenvuotisjuhlissa. Samana vuonna seura aloitti myös junioritoiminnan, mikä herätti halun kiittää paitsi junioreita myös muita harrastajia sekä ohjaajia. Taekwon-Do oli kovassa nosteessa Torniossa tuolloin ja seurassa olikin lähes sata jäsentä. Sen kunniaksi Taekwon-Do Tornion hallitus päätti järjestää suuret joulujuhlat ja palkita seuratoiminnassa mukana olleita jäseniä.

Tornion seuran palkinto koostuu perinteisesti kunniakirjasta, lahjakortista sekä karkkipussista. Erityisesti juniorit ovat olleet innoissaan palkinnoista.

“Yritämme erityisesti junioreissa palkita myös harrastajia, jotka eivät välttämättä erotu muiden silmään, mutta jotka aina harjoituksissa tekee täysillä ja puurtaa loistavalla tsempillä. Tällä tavalla palkitsemalla näytämme heille, että se työ on huomattu”, kertoo Ylimäinen.

## MITÄ SEUROILLE KUULUU?



**Antti Kukkonen**

Taekwon-Do Akatemia

“Pidimme juuri seuran kymmenvuotisjuhlaleirin, jossa oli ennätysmäärä kävijöitä eli noin 150 osallistujaa. Seuraavana edessä on joulutauko, ja sen jälkeen valmistaudumme pitämään omat kisat eli Akatemia Open -kilpailut 14. tammikuuta. Keväälle on luvassa myös pari kappaletta leirejä: Oulussa yksi ja Pudasjärvellä toinen. Jotain huhuja on kuultu myös Muehoksen leiristä, mutta katsotaan sitä vielä.

Syksyn peruskursseilla on riittänyt aika hyvin porukkaa. Seuralla tosin on toimintaa niin monella paikkakunnalla, ettei kaikesta voi sanoa varmasti, mutta sen verran mitä omiin korviin on kuulunut, niin hyvältä näyttää. Tänä syksynä kursseja on aloitettu myös kahdella uudella paikkakunnalla, kun peruskurssit aloitettiin Rantsilassa ja Kiimingin Alakylässä.”



**Tarja Korhonen**

Taekwon-Do Center

“Syksyllä alkoivat alkeiskurssit sekä aikuisille että lapsille, ja ne ovat nyt jo hyvässä vauhdissa, kun uudet oppilaat ovat tähtäämässä vyökokeeseen.

Lasten kursseilla on ollut noin 15 osallistujaa, aikuisia kymmenkunta. Kurssilaisia ei ole ollut kovin paljon. Olemme olleet aika hiljaa mainostamisen kanssa, sillä meidän ryhmämme ovat melko täysiä. Erityisesti aikuisten kurssilla on täyttä, ja onkin ollut todella mukavaa, kun kurssilla on ollut niin hirveän hyvin väkeä.”



**Jussi Somero**

Sonkal Veikkola

“Olemme päässeet pikkuhiljaa enemmän ja enemmän perille tässä uuden liiton piirissä ja nyt me kaikki osaamme jo paremmin uusia tekniikoita. Kaikki tulee vain hienommaksi ja paremmaksi: edelleen tuntuu upealta, että saamme olla mukana tässä liitossa ja että olemme tulleet tähän mukaan, sillä täällä tuntuu ettei ketään jätetä yksin.

Alkeiskurssilla meillä on edelleen sama kurssilaismäärä, joka pysyy suunnilleen samanlaisena: kymmenestä viiteentoista ihmistä joka syksy ja kevät. Tietysti se tippumisprosentti keltaisen ja vihreän välillä on tavattoman suuri, mikä johtuu varmaan siitä että tämä on niin vaativa laji.”





## KOLUMNI

**Olli Leino**, 5. Dan, on Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Don Kuopion seuran päävalmentaja sekä liikuntatieteiden maisteri, joka työskentelee yleisurheiluseura Kenttärheilijat-58:n valmennuspäällikkönä.

Oletko joskus tuskastunut treeneissä, kun opettaja laittaa tekemään jotain haastavaa, ja sinä et pysty tekemään pyydettyä liikettä, sillä kroppasi ei yksinkertaisesti kykene siihen? Entä kuinka monta kertaa homma on ollut kiinni fyysisten ominaisuuksien puutteesta?

Mitä sinä teet siinä tilanteessa? Alatko omatoimisesti treenata niitä ominaisuuksia jotka sinulta vielä puuttuvat, vai toivotko vain, ettei sitä vaikeaa juttua pitäisi treeneissä usein?

Oheisharjoittelu on jokaisen henkilökohmainen vastuualue. Toki Taekwon-Do on dojangilla hyvässä ohjauksessa tehtynä monipuolista harjoittelua, mutta siltikin

jää useita osa-alueita, joita voit kehittää itsenäisesti salin ulkopuolella.

Haluan nostaa yhden oheisharjoittelun osa-alueen erityisesti esille. Yleisnopeus on nimittäin osa-alue, jota on helppo harjoitella monella tavalla itsenäisesti. Syklisistä eli peräjälkeen samanlaisina toistuvista liikkeistä paras esimerkki on juoksu, joka kehittää tehokkaasti lihaksen hermojärjestelmän toimintaa. Lyhyet juoksuvedot, esimerkiksi 12 kertaa 60 metrin matka hitain kävelypalautuksin, hieman alle täyden tehon tehtyinä ovat erinomaisia kehittämään myös Taekwon-Don lajinomaisten ei-syklisen liikkeen nopeutta.

Yleisnopeuden parantamisen lisäksi alaraajoihin kohdistuu juoksussa iskutusta, joka edelleen kehittää jalkojen räjähtävyyttä. Myös erilaiset yhden ja kahden jalan loikat sekä hypyt kehittävät erinomaisesti niin yleisnopeutta, räjähtävyyttä

kuin motoriikkaakin. Kaikkein tehokkain nopeuden kehitys saadaan kuitenkin aikaiseksi tekemällä treenijakson aikana sekä maksimivoimatreeniä että iskutusta hyppy- ja juoksuharjoittein. Salille siitä siis tekemään vastusharjoittelua!

Lopuksi vielä käsi sydämelle: kuinka paljon teet oheisharjoittelua? Saavutatko suositellun liikunnan määrän, 20 tuntia viikossa, pelkästään Taekwon-Do-salilla?

Mieti tätä seuraava kerran kun treeneissä tökkii ja ala tehdä asialle jotain. Aseta itse tai yhdessä opettajasi kanssa tavoitteet ja mieti, millaista oheistreeniä ne vaativat. Alkuun teknisiltäkin tuntuvilla asioilla on fyysinen pohja, joka erottaa sen, kuinka hyvin asian teet. Oma valintasi on, riittääkö ok-taso, vai haluatko olla sitä parempi.



TAMPERE 2020

# LIITTO HAKEE WORLD CUP -KILPAILUJA VUODELLE 2020

Suomen ITF Taekwon-Do -liiton järjestämät vuoden 2016 Euroopan mestaruuskilpailut oli tapahtumana niin suuri menestys, että projektissa mukana olleet tahot Tampereen kaupunki, Suomen ITF Taekwon-Do ry, Black Eagle Taekwon-Do ry ja Tampereen Taekwon-Do seura ry, päättivät lähteä hakemaan suunnitellusti vuoden 2020 World Cup -kilpailujen järjestämistä Tampereelle.

EM-kilpailujen jälkeen keväällä oli tiedossa, että haku tapahtuisi syksyn World Cupin yhteydessä Budapestissä, ja tämä tavoite mielessään projektiryhmä aloitti hakupapereiden valmistelun. Liitto otti haun tosissaan, ja kisojen haun osalta pidettiin muun muassa liiton ylimääräinen vuosikokous Tampereella syyskuun alussa.

Sittemmin hakuaiakataulu muuttui siten, että ensimmäinen esittely pidettiin Budapestissä ITF:n kongressin yhteydessä, mutta varsinainen haku ja päätös

tehdään vasta vuoden päästä ITF:n kongressissa Dublinissa järjestettävien MM-kilpailujen yhteydessä. Näiden kahden kokouksen välissä muutama ITF:n kilpailukomitean jäsen tulee Tampereelle vierailemaan tavoitteenaan tarkastaa suunnitellut kilpailupaikat, hotellit ja muut tilat. Vierailu tehtäneiden alkuvuodesta 2017, ja sen perusteella komitean jäsenet suosittelevat tai vaihtoehtoisesti eivät suosittele Tamperetta kisapaikkakunnaksi hallitukseksi ja kongressin edustajille.

Projektin lajilliseen johtoryhmään kuuluvat projektipäällikkö **Heli Karjalainen**, mestari **Thierry Meyour**, **Mikko Allinniemi**, **Lasse Kuusisto**, **Laura Nikkola-Kuusisto**, **Minna Minkinen** ja **Ari Kuusela**. Lisäksi laajennettuun johtoryhmään kuuluvat Tampereen kaupungilta liikuntajohtaja **Pekka P. Paavola** ja tapahtumatoimiston johtaja **Perttu Pesä**.

Lue lisää: [www.itfworldcup2020.fi](http://www.itfworldcup2020.fi)



## HAUKIPUTTAAN JIRUGI

*Haukiputtaa Jirugin harjoitukset sisältävät aina paljon peruslämmittelyä sekä harjoittelua tukevaa venyttelyä, joiden jälkeen voidaan lämmittellä lisää ennen harjoittelua. Peruslämmittely on todettu hyväksi ohjaajien vuosikymmenten kokemuksella ja tässä voidaankin todeta, että joskus on hyvä palata perusteisiin.*

**Teksti ja kuvat: Mikko Sortti**

Back to basics -peruslämmittely voi olla useille tuttu. Jos kuitenkin ei ole tai tätä ei ole seurassa tehty pitkään aikaan, voi harjoituksen ottaa käyttöön myös siellä omalla kotisalilla.

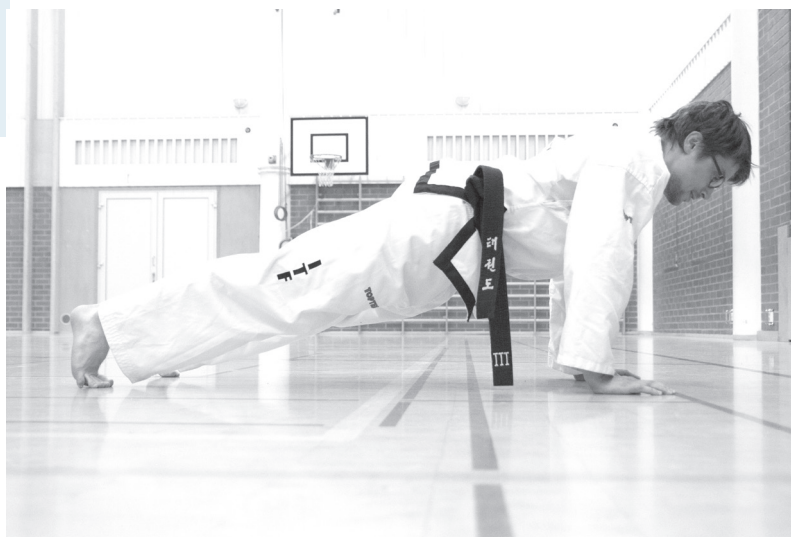
Kehoa herätellään aluksi kevyellä juoksulla salin ympäri. Ohjaaja juoksee mukana ja muutaman alkukierroksen jälkeen komennosta suoritetaan punnerrus, jonka jälkeen jatketaan kevyttä juoksua. Ohjaaja voi kommentaa liikkeitä rytmiä rikkoen tai samaa harjoitetta useita kertoja peräkkäin, jolloin pyritään nopeaan reagointiaikaan. Punnerrusten lisäksi komennosta voidaan tehdä vatsalihasliike, selkälihasliike tai vaikkapa hyppylyönnit ilmassa.

# LÄMMITTELY VINKIT

Näitä voi myös yhdistellä, tehdä useampia toistoja yhdestä komennosta tai tehdä liikkeitä sekaisin keskenään.

Komentojen jälkeen kevyt juoksu voi muuttua esimerkiksi tietyllä salin osuudella nopeaksi spurtiksi, kantapäät takapuoleen tai polvet ylös -juoksuksi. Tietyllä osuudella voidaan edetä potkien etupotkua (lämmittellen) tai nopeilla etulyönneillä astuen jaloilla samaan tahtiin lyöntien kanssa.

Harjoitteella saadaan tehokas lämmittely koko keholle, minkä jälkeen on hyvä venytellä paikkoja auki ja jatkaa lämmittelyä potkumaalin kanssa kertaamalla monipuolisesti peruspotkut.



### OHJAAJAN VINKIT:

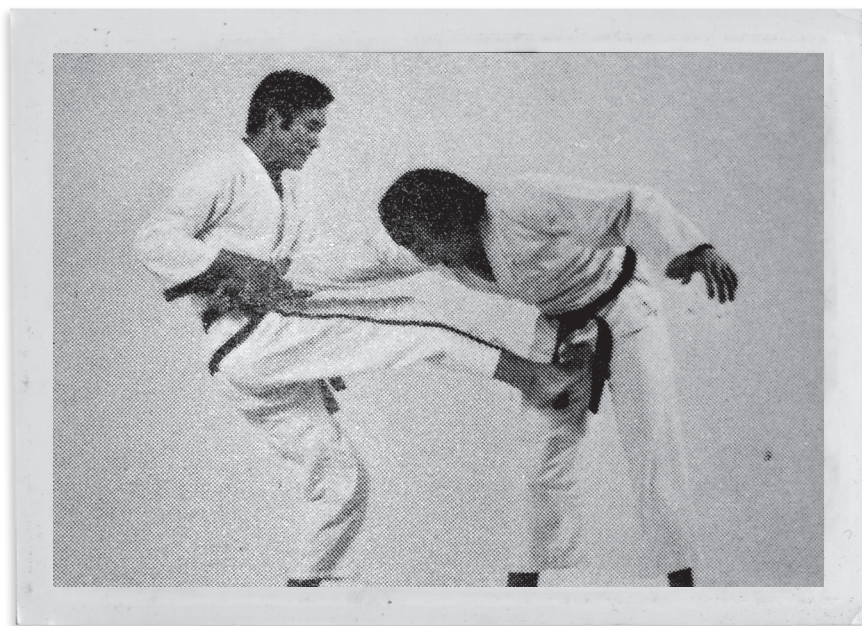
- Riko rytmiä komentaessa harjoitteita juoksun aikana.
- Sekoita harjoitteita keskenään.
- Käytä mielikuvitusta harjoitteissa, myös potkumaalin voi ottaa mukaan tietylle osuudelle tai kohdalle salia!



# Kim Bok Man

## PRACTICAL TAEKWON-DO DEFENCES AGAINST WEAPONS

Teksti: Jori Aaltonen



Practical Taekwon-Do -teoksen julkaisi alun perin hongkongilainen Sun Light -kustantamo vuonna 1979. Uudistettu versio julkaistiin vuonna 2012 nimellä Taekwondo, Defence Against Weapons. Kirja on englanninkielinen, 333 sivua pitkä opas, jonka pääpaino on aseistettua hyökkääjää vastaan tarkoitetuissa tekniikoissa. Tilanteet on kuvattu melko selkeästi mustavalkokuvina ja lyhyillä kirjallisilla opastuksilla.

Kirja koostuu kuudesta eri osa-alueesta, joista ensimmäinen käsittelee Taekwon-Don historiaa ja voiman teoriaa. Voiman teoria eroaa melko paljon tyylimme nykyään käyttämästä aaltoliikemallista, sillä se keskittyy vartalon kierrosta saatavaan voimaan. On mielenkiintoista lukea vaihtoehtoisia teorioita Taekwon-Don voimantuotosta ja tavasta tehdä perustekniikkaa.

Kirjan toinen osio käsittelee puolustautumista erilaisia aseita vastaan. Hyökkääjän aseina ovat puukko, pamppu, pistooli, ki-

vääri pistimellä varustettuna, pitkä keppi sekä miekka. Osassa tekniikoista myös puolustautujalla on käytössään pamppu. Aseiden käyttö erottaakin tämän kirjan muista lukemistani Taekwon-Do-kirjoista. Tämän osion tekniikat kattavat monipuolisesti lajimme koko arsenaalin: ne vaihtelevatnivellukoista ja kuristuksista suoraviivaisiin vitalipisteisiin kohdistettuihin lyönti- tai potkuhyökkäyksiin. Osa tekniikoista on varsin toimivan tuntuisia, mutta kaikkia en kyllä uskaltaisi suositella tositilanteessa käytettäväksi.

Kirjassa on käsitelty erityyppisten aseiden heikkouksia ja vahvuuksia varsin käytännönläheisesti. Puolustautumisessa näitä aseita vastaan pyritään minimoimaan aseiden vahvuudet muun muassa etäisyyttä kontrolloimalla. Tämä luonnollisesti vaatii selkeää käsitystä kunkin aseiden ominaisuuksista ja erilaisista käyttömahdollisuuksista ja hyökkäyskulmista. Näihin tutustuaankin kattavasti luvussa neljä esitellyissä Silla-aseiliikesarjoissa.

Silla-liikesarjakokonaisuus muodostuu kahdesta aseettomasta liikesarjasta, yhdestä veitsiliikesarjasta ja yhdestä keppi-liikesarjasta. Aseliikesarjat ovatkin suurin erottava tekijä nykymuotoiseen Chang Hon Taekwon-Doon, jossa ei aseiden käyttöä harjoitella.

Aseettomat Silla-liikesarjat ovat tutumpaa Taekwon-Do tekniikkaa, tosin potkukombinaatiot ovat lievästi sanottuna haastavia. Käsitekniikoissa on pari mielenkiintoista torjuntaa, joita ei meidän harjoittlemastamme tekniikkavalikoimasta löydy.

Kirjan ottelua käsittelevässä luvussa käydään läpi nykyisestä pisteottelusta poiketen muun muassa kaatumis- ja heittotekniikoita, otteista irtautumista ja heittoja vastaan puolustautumista. Toki pääpaino on lyönneissä ja potkuissa. Osuma-alueita ei ole rajattu, ja mukana ovat myös kyynärpäällyönnit ja polvipotkut. Taktiikkapuolella korostetaan etäisyyttä, liikettä ja torjuntajen kautta pääsyä kontrolloivaan asemaan vastustajaan nähden.

Teoksesta löytyy myös vitalipisteitä ja anatomiaa käsittelevä kappale, joka on hyvin samankaltainen kuin Choin Taekwon-Do Ensyklopediassa. Yhteneväisyyttä ITF:n piirissä tutumpiin julkaisuihin on muutenkin melko paljon sekä teoksen rakenteen että sisällön osalta.

Kuten tunnettua, Taekwon-Do on kehittynyt useisiin toisistaan poikkeaviin tyyli-suuntiin vuosikymmenten kuluessa. Tässä kirjassa esitelty Kim Bok Manin näkemys lajista on hyvin käytännönläheinen, itsepuolustukseen painottuva ja selkeästi armeijataustainen versio korealaisista kamppailutaidoista. Kirja on kaikin puolin mielenkiintoinen lukukokemus, josta voi ammentaa yhtä ja toista myös treenialin puolelle.



# OMA TUUTORI TARJOAA TUKEA HARJOITTELUUN – ARCTIC TAEKWON-DO ALOITTI TUKITOIMINNAN

Arctic Taekwon-Do tarjoaa tuoreille väriveroille lisätukea tuutoritoiminnalla. Sen myötä kullekin harrastajalle nimetään oma tuutori, jolta voi kysyä esimerkiksi tarkennuksia mieltä askarruttaviin tekniikkakysymyksiin.

Teksti ja kuvat: Jutta Aartola

Arctic Taekwon-Do järjestää Rovaniemellä vuosittain kaksi peruskurssia. Vyökokeen jälkeen tuoret väriverot siirtyvät jatkokurssilaisten joukkoon, jolloin harjoitusten määrä kasvaa ja opettajia tulee useita. Joskus oppilaalla voi kuitenkin olla vaikea hahmottaa, kuka opettajista olisi parhaiten perillä tämän kehitystarpeista, ja varsinkin alemmilla vyöarvoilla voi kaivata tukea lajiasioissa myös harjoitusten välillä.

Niinpä syksyn 2015 peruskurssin jälkeen oppilaille valittiin omat tuutorit. Jokaiselle nimettiin mustan vyön opettaja, jolta voisi kysyä treeneissä tai sähköpostilla mieltä askarruttavia asioita ja pyytää omaan harjoitteluun yksilöllisiä vinkkejä. Ensimmäisen kokeilun jälkeen huomattiin, että rohkeimmin neuvoja kysyttiin, kun tukihenkilö oli peruskurssilta tuttu. Kevään 2016 kurssilaisille ei siten nimetty vieraita tuutoreita, vaan kurssilaisten opettajana toiminut **Jouni Aartola, 4. Dan**, lupautui toimimaan kaikkien kurssilaisten tukihenkilönä.

Ennestään tuttua opettajaa on helpompi lähestyä kysymyksillä, joten tutun opettajan nimeäminen tuutoriksi on todettu parhaaksi vaihtoehdoksi. Peruskurssin vetovastuu kiertää seurassa, ja muutkin opettajat tulevat harrastuksen jatkuessa tutuksi, joten koko ryhmän tuutoroinnin ei pitäisi käydä liian työlääksi. Aartola sanoo sähköpostikysymyksiä tulleen vaihtelevasti yhdestä viiteen viikossa, ja hän pyrkii vastaamaan saman päivän aikana. Valtaosa kysymyksistä esitetään toki edelleen treeneissä, jolloin ylimääräistä aikaa ei kulu vastailuun, ja silloin myös kaikki oppilaat hyötyvät vastauksesta.

Viime kevään peruskurssilla aloittaneet **Petri Nurmela** ja **Risto Väliahdet** ovat juuri suorittaneet vihreät vyöt. Väliahdet lähti peruskurssille perheen nuorison kaveriksi ja innostui itsekin. Kevään päätteeksi perheessä oli neljä tuoretta keltaista vyötä, joten uusissa jutuissa riitti pohdittavaa säännöllisesti eikä kaikkea useinkaan huomannut kysyä heti treeneissä. Peruskurssia opettanut Aartola oli rohkaissut kysymään sähköpostilla tarvittaessa tarkennuksia, ja Väliahdet kertookin käyttäneensä tätä mahdollisuutta usein. Hän arvelee, että moni tekniikkakysymys olisi vielä kysymättä, ellei matalan kynnyksen tuutoritoimintaa olisi.

Petri Nurmela sanoo turvautuneensa tukihenkilöön vasta syksyn vyökokeen lähestyessä ja saaneensa siitä kokeeseen hyvää tsemppiä. Hän kokee, että treeneissä on kaikilta opettajilta helppo pyytää neuvoa. Nurmela arvelee yksityiskohtaisempien tekniikkavinkkien kiinnostavan erityisesti aikuisia harrastajia, kun taas nuorille käytännön tekeminen on mielekkäintä. Hän

uskoo käyttävänsä tuutorimahdollisuutta enemmän nyt uuden vyöarvon myötä.

Aartola pitää tuutorointia tähän mennessä onnistuneena kokeluna.

“Jatkossa pitää kuitenkin olla tarkkana, ettei seurassa muodostu tuutoroinnin myötä pieniä kuppikuntia. Tukihenkilö ei myöskään voi korvata opettajaa, jolla on harjoituksissa vastuu opettaa asiat kaikille oppilaille mahdollisimman hyvin. Tuutori voi auttaa arkipäiväisissä asioissa ja toimia yksilölle tukena ja treenimotivaattorina”, Aartola sanoo.





# Liiton kansallinen syysleiri

Tampereella 17.–18. syyskuuta 2016

Tampereella sijaitseva Varalan urheiluopisto täyttyi Taekwon-Do-harrastajista syyskuun toiseksi viimeisenä viikonloppuna, kun Suomen ITF Taekwon-Do -liitto järjesti jäsenilleen suunnatun tekniikkaleirin. Leirin opettajina toimivat mestari **Thierry Meyour, 7. Dan**, **Maria Rikkonen, 4. Dan** sekä **Sanna Rantasaari, 3. Dan**.

Teksti: Milla Kakko

Kuvat: Ruijie Ban

Viikonlopun leirillä käytiin läpi perustekniikan lisäksi runsaasti ottelutekniikkaa, ja tällä kertaa mukana oli myös henkinen valmentaja, joka luennoi osallistujille urheilijoiden mentaalivalmennuksen tärkeydestä. Mentaalivalmennus on edelleen aihe, josta niin valmentajilla kuin urheilijoillakin on hyvin vähän tietoa, joten tärkeä ja kaikkia koskettava aihe olikin hyvin kiitelty.

Luentoa pitänyt Sonkal Veikkolan **Mirva Mäki-Petäjä** sanoi, että urheilussa panostetaan edelleen aivan liian vähän mielenhallinnan valmentamiseen, ja pitikin erittäin hienona asiana, että hänet oli kutsuttu luennoimaan aiheesta harrastajille. Myös luennoille osallistuneet kokivat henkisen valmentamisen mielenkiintoisena aiheena.

Luennoista jäi mieleen, että erityisesti oma asenne ratkaisee oppimisessa. Positiivisuus ja into on tärkeää pitää mukana.

Kaiken kaikkiaan leirin tunnelma oli varsin lämmin, ja osallistuneet keskittyivät tarkkaavaisesti annettuihin ohjeisiin. Tampereella järjestetylle leirille osallistui harrastajia 16:sta eri seurasta, mikä tarjosi osallistuneille mahdollisuuden tutustua jälleen uusiin harrastajiin.

Tekniikkaleirille saadaan jatkoa ensi vuonna kansallisella opettajaseminaarilla, joka järjestetään tällä kertaa Oulussa 21. tammikuuta 2017. Leirillä käydään läpi marraskuussa järjestetyn Pariisin IIC:n opit.





# IIC PARIISISSA

26.–27.11.2016

*Joukko suomalaisia pakkasi do bokinsa ja matkusti marraskuun viikmeisenä viikonloppuna Pariisiin, missä järjestettiin ITF:n kansainvälinen opettajaseminaari International Instructor Course eli IIC.*

**Teksti: Veera Häyrynen**

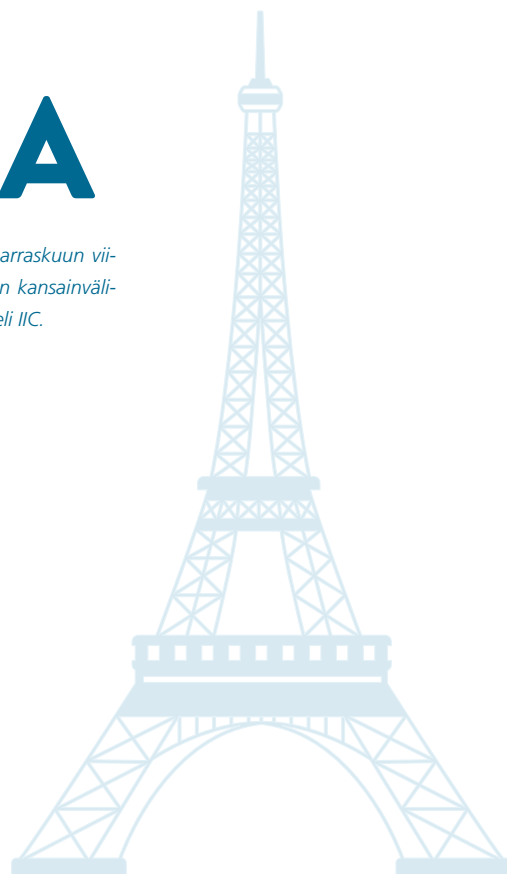
**Kuvat: Orsolya Vicze-Máthé**

Viikonlopun mittaiselle seminaarille osallistui 264 muuta vyötä 19 eri maasta. Suomesta mukana oli yhdeksänhenkinen seurue: mestari **Thierry Meyour**, **Maria Rikonen**, **Sanna Rantasaari**, **Veera Manninen** ja **Mira Sjövall** Black Eagle Taekwon-Dosta, **Saija Aalto** Tigers Taekwon-Dosta, **Veera Häyrynen** Espoon TKD-seurasta sekä **Henni Ylimäinen** ja **Tanja Kangasniemi** Taekwon-Do Tornioista.

Seminaarin sisältö noudatti pääasiassa edellisiltä opettajaseminaareilta tuttua kaavaa: runko rakentui perustekniikoiden ja liikesarjojen opetukselle, minkä lisäksi käytiin läpi potkuja, askelotteluita, ottelua sekä itsepuolustusta. Marraskuussa 2015 järjestetyllä Tampereen IIC:llä oli aiemmin käymiltäni opettajaseminaareilta poiketen piristävänä uutuutena mestari **Paul McPhailin** pitämä itsepuolustustunti sekä suurmestari **Paul Weilerin** opetukset kehon toiminnasta ja sen huomioimisesta harjoittelussa. Olisin kaivannut tällekin IIC:lle jotain vastaavaa, mutta se jäi valitettavasti puuttumaan. Tosin mestari McPhail oli kuuleman mukaan pitänyt alemmille voille erittäin hyvän ja ajatuksia herättävän tunnin liikesarjojen harjoittelusta.

Tekniikoiden suorittamisen perusteita ja eri tekniikoiden yksityiskohtia käytiin tälläkin IIC:llä tarkasti läpi. Vaikka olen kuullut suurmestari **Hector Maranon** opetukset liikkeiden perusteista ja opetusfilosofiasta moneen kertaan, löydän niistä joka kerta jotain uutta, ja muistiinpanoja kertyi jälleen kiitettävä määrä. Ne sisälsivät pääasiassa vahvistusta aiemmilla opettajaseminaareilla tekemilleni muistiinpanoille, muistutuksia itselleni siitä, mihin minun tulee omassa harjoittelusani keskittyä, sekä uusia oivalluksia vanhoista tutuista asioista.

Parasta viikonlopussa oli jälleen kerran hyvän opetuksen lisäksi yhdessäolo vanhojen ystävien kanssa sekä uusiin ihmisiin tutustuminen. Tiiviistä ohjelmasta huolimatta aikaa jäi myös vapaalle yhdessäololle ja ajatus-tenvaihdoille. Ulkosuomalaisena oli ihanaa tavata muita suomalaisia ja vaihtaa kuulumisia ihan kasvotusten pitkästä ajasta. Seminaarin antia puitiin monissa ruokapöytäkeskusteluissa suomalaisten kesken ja sen avulla syvennettiin seminaarin aikana saatua oppia.



# Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu



Karjalasta kajahtaa! Pohjois-Karjalan ensimmäinen ja ainoa ITF Taekwon-Do -seura aloitti ensimmäisen peruskurssinsa syyskuussa 2016 suurirajan tuntumassa Joensuussa.

Teksti: Simo Mölsä  
Kuvat: Jyri Keronen



Simo Mölsä (vas.) ja Karim Khanji ovat vastuussa Joensuun seuran opetuksesta.

Keväällä 2016 aiemmin Kuopion yliopiston Taekwon-Do -nimellä tunnettu seura päätti päivittää historiaan jääneen nimensä 2010-luvulle ja laajentaa samalla toimintaansa 140 kilometriä itään. Uusi Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu perustettiin omana seuranaan Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopion sisarseuraksi.

Toiminnan aloittamista Joensuussa helpottivat Kuopion seuran hyvä maine sekä yhteistyöpohja Itä-Suomen yliopiston Sykettä-korkeakoululiikunnan piirissä. Harjoitteluvuorot, -tilat ja osa peruskurssin mainostuksesta hoituivat kivuttomasti Sykkeen kautta.

Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuun hallituksessa toimii alkuun Kuopion seuran hallitus pienin muokkauksin. Yhteistyö on kaikilta osin varsin tiivistä seuran ollessa vielä lapsenkengissään, eikä siitä toki jatkossakaan ole tarvetta luopua. Muiden kuin hallinnollisten kivioiden osalta yhteistyö tarkoittaa käytännössä yhteisiä harjoituksia, leiripäiviä ja muuta lajinomaista toimintaa.

Harjoitusten vetäjänä toimii yliopistosta valmistumisen jälkeen Joensuuhun muuttanut **Simo Mölsä, 1. Dan**, ja seuran pääohjaajaksi valittiin Kuopiossa ravitsemustiedettä opiskeleva **Karim Khanji, 4. Dan**.





Seuran ensimmäinen peruskurssi aloitti syyskuun 2016 lopulla. Toiminta on vielä melko pienimuotoista: yhteensä lajia on käynyt kokeilemassa kymmenkunta ihmistä ja aktiivisia harrastajia on ensimmäisen kauden päätteeksi vetäjän lisäksi neljä.

Toiminta on suunnattu Joensuun korkeakoululiikunnan piiriin kuuluville eli yliopiston ja ammattikorkeakoulun opiskelijoille sekä henkilökunnalle. Seudulla asustava aiemmin lajia harrastanut voi halutessaan tiedustella mahdollisuudesta päästä mukaan apuvetäjän ominaisuudessa, vaikka ei korkeakoululiikunnan piirissä olisikaan.

Toimintaa jatketaan tulevaisuudessa uusien peruskurssien muodossa vuosittain ja omaa harrastajakantaa kasvatetaan pikkuhiljaa. Uusia harrastajia tutustutetaan SITF:n toimintaan ja rohkaistaan osallistumaan leireille ja kilpailuihin.





# WORLD CUP BU

Kansainväliset kilpailut ovat mielenkiintoinen tapahtuma paitsi kilpailijan, tuomarin ja valmentajan myös kannustajan näkökulmasta. Helsingin yliopiston Petri Tuovinen osallistui Budapestin World Cup -kilpailuihin kannustajan passi kaulassaan.

Teksti: Petri Tuovinen  
Kuvat: Minna Kukkonen

Järjestyksessään kuudennet Taekwon-Don World Cup -kilpailut järjestettiin 11.–16. lokakuuta 2016 Unkarin pääkaupungissa Budapestissa. Kisapaikkana toimi SYMA urheilu- ja kongressikeskus, unkarilaisittain SYMA Sport és Rendezvényközpont, joka sijaitsee Budapestin urheilupyhätössä, legendaarisen jalkapalloilijan **Ferenc Puskasin** mukaan nimetyn Puskás Ferenc -stadionin vieressä. Stadion oli tosin kisojen aikaan juuri purettu pois ja tilalle oli tarkoitus nousta Uusi Puskás Ferenc -stadion. Vieressä oli myös näytävä Budapest Arena ja hieman matkan päässä MTK Budapestin kotistadion Hidegkuti Nándor. Kisapaikka ei sijainnut aivan keskustassa, vaan usean kilometrin päässä keskeisistä turistipaikoista.

Kisat olivat ennennäkemättömän suuret, yli 1 800 kilpailijaa 58 maasta ja 236 seurasta. Säpinää siis riitti kisapaikan tuntuun ja sen liepeillä. Näin isot kisat tarjoavatkin suuren haasteen mille tahansa järjestävälle taholle. Suurimmat osallistujamaat olivat Irlanti ja Argentiina, kun taas Dijibouti oli yhdellä kilpailijallaan kaikkein pienin osallistujamaa.

Suomesta osallistujia oli kahdeksasta seurasta: 85 henkilöä, joista kilpailuihin osallistui 54 harrastajaa. Osallistuneet seurat olivat Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do, Espoon TKD-seura, Black Eagle Taekwon-Do, Tampereen Taekwon-Do Seura, Taekwon-Do Tornio, Taekwon-Do Center, Taekwon-Do Akatemia ja Helsingin yliopiston Taekwon-Do.

Kisatapahtumat lähtivät käyntiin tiistaina 12.10. rekisteröitymisellä ja punnituksilla. Samalla luotiin ensi kontakti kisapaikkaan ja tatameihin sekä tehtiin myös ensimmäinen suoritus: iloisia tuuletuksia nähtiin, kun viikkojen dieetti oli tuottanut tulosta. Ensimmäisenä varsinaisena kisapäivänä keskiviikkona 13.10. vuorossa olivat liikesarjat. Torstaina jatkettiin liikesarjoilla ja otteluilla, perjantaina pääasiassa oteltiin. Lauantaina olivat vuorossa näytösottelut, joukkuekisat ja gaala. Viimeisenä kisapäivänä sunnuntaina pääroolissa olivat voimamurkskaus ja erikoistekniikka. Lisäksi niille, joiden lento lähti vasta maanantaina, tarjolla olivat sunnuntai-illan päätösjuhlat.

Sarjoja oli niin värivoille sinisestä vyöstä ylöspäin kuin mustillekin voille. Sarjat oli jaettu ikävuosien mukaan: pre-juniors (12–14), juniors (15–17), seniors (18–35), advanced seniors (36–45) ja veterans (46+) sekä otteluissa tavallisiin painoluokkiin. Jos ei syystä tai toisesta voinut tai halunnut kilpailla, saattoi kisoihin osallistua myös joko valmentajana tai kannustajana.

Paikalla ei näyttänyt olevaa montaa kisapassitonta henkilöä, sillä jokaisella paikallaolijalla tuntui olevan jokin näistä rooleista. Kilpailujen ikä- ja vyöarvojakauma oli sen verran laaja, että se jo sinällään toi kisoihin oman leimansa. Oli hienoa todistaa sekä junioreiden otteluita että veteraanisarjan kohtaamisia. Erityisesti veteraanisarjan taistot tapahtuivat erinomaisessa reilun pelin hengessä.

Kisojen seuraaminen paikan päällä oli haastavaa. Kehiä oli 12, joista jokaisella kilpailtiin lähes jatkuvana virtana. Kisaohjelmaa ei kuitenkaan ollut kisapaikalla nähtävillä, joten katsoja oli pelkkien kuulutusten varassa. Jokaisella kehällä oli kyllä oma näyttönsä, josta pystyi kehän



◀ Suomalaisen ykköshetki palkintopallilla: Tiia Saarinen (vas.) ja Ninna Korttela kävivät kumartamassa mitalit naisten liikesarjoista.

Valtavan kilpailun kehissä vaadittiin keskittymistä niin kilpailijoilta kuin tuomareiltakin. ▶





# BUDAPESTISSÄ

11.10.-16.10.2016

reunalta näkemään pistetilanteita ja tulevia ottelupareja, mutta katsomoon asti se ei näkynyt. Kehien tapahtumien seuraaminen olisi ollut helpompaa suuremmista näytöistä, joista olisi näkynyt kehien tapahtumat, kaaviot, pisteet ja tilanteet. Eikä varmasti tilanteen tasalla olevan kisaohjelman näyttäminen näytöiltä eri puolella kisapaikkaa olisi ollut lainkaan huono asia.

Kilpailijoiden valmentajineen piti olla erityisen hereillä, jotta he osasivat olla oikeaan aikaan oikealla kehällä. Kuten kisoissa yleensäkin, aikataulut elivät ja kehät vaihtuivat. "If you are not there, you will be out of the competition. Sorry for that!" kuului toistuvasti kaiuttimista.

Kisapaikalla kaipasi opasteita, ja niiden puuttuessa tieto kiersi enemmän kimpailijalta toiselle. Hukassa olivat muun muassa buffet-lounas, pukukopit, löytötavarapiste, kuljetukset – mutta kaikki kuitenkin lopulta löytyivät ja järjestyivät.

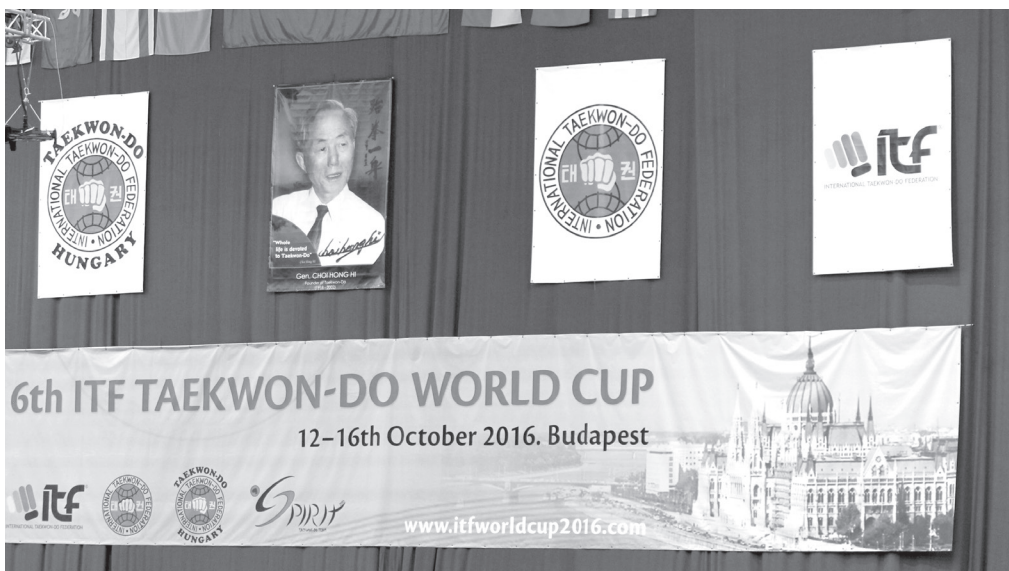
**K**isakatsomoon muodostui maa- ja joukkuekohtaisia leirejä. Suomalaiset olivat jakautuneet seuroittain omiksi ryhmikseen, mutta yhteishenki oli erinomainen. Kaikkia tsemppattiin, kannustettiin, lohdutettiin ja autettiin. Muutenkin kisoissa tuntui olevan henki, että lajin harrastajat ovat yhtä perhettä. Kaupungilla lajiverkkarit päällä liikkuneet tervehtivät toisiaan ja kisat näkyivät siten vahvasti katukuvassa, mutta mainoksia tai muita ilmoituksia kisoista ei juuri näkynyt. Mitä pidemmälle kilpailut etenivät, sitä paremmin yleisö alkoi elää mukana. Etenkin ot-



World Cup -kilpailut tarjosivat kaikille harrastajille mahdollisuuden kokea kansainväliset kisakehät.



Suomalaiset harrastajat tunnisti kisakatsomosta seurojen lipuista.





teluissa tunnelma nousi jopa kuumaksi sekä kat-somossa että kehässä.

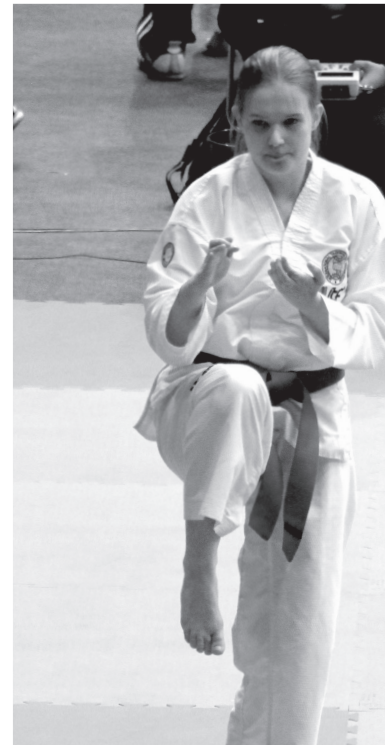
Otteluissa sallittiin kova kontakti, mikä aiheutti tyrmäyksiä, ja kisapaikan ensiapuhenkilökunta pidettiin varsin kiireisenä. Taekwon-Do on kui-tenkin kevyt- tai semikontaktilaji, mistä syystä kontaktin pitäisi olla kevyt eikä muistuttaa täys-kontaktia. Totta on, että aina jotain sattuu, kun otellaan, mutta nyt tuntui sattuvan vähän liikaa ja vähän liian usein. Linjan määräsi kehätuomari, mutta yleistä linjaa kontaktin kovuuden suhteen oli vaikea hahmottaa. Kun kisat olivat kaikille avoinna, taso oli myös monen kirjava.

**S**uomalaiset menestyivät kisoissa erinomaisesti. Saavutuksena oli kuusi kultamitalia, neljä hopeaa ja kymmenen pronssia. Lopullisessa maiden kes-kinäisessä mitalitaulukossa Suomi oli sijalla 18. Suurimmat osallistujamaat olivat myös mitalilis-tan kärjessä: ykkönen oli Argentiina ja kakkonen Irlanti.

Kisoista jäi hyvä tunne, mukavia muistoja ja uusia tuttavuuksia. Lajissa sosiaalinen puoli on ihan yhtä tärkeä kuin urheilullinenkin osuus, ja tapah-tumat luovat tehokkaasti verkostoja. Taekwon-Do yhdistää ja luo yhteyksiä ihmisten, seurojen ja maiden kesken. Seuraavat World Cup -kisat järjes-tetään Australiassa kahden vuoden päästä – ja jos hyvin käy, neljän vuoden päästä Suomessa.



Ville Piipponniemi on tuttu näky kan-sainvälisillä kisakentillä.



Joel Putula (vasen kuva), Noora Keränen (keskimmäinen) (oikea kuva) olivat osa Taekwon-Do Akatemian Worl



|                      |      |      |     |     |     |                  |     |     |     |       |     |
|----------------------|------|------|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|-------|-----|
| R 9 Col Sen F Pat H1 |      |      |     |     |     |                  |     |     |     | 2.J / |     |
| 1090                 |      | FIN  |     | 14  |     | FIN              |     | 51  |     |       |     |
| Happonen, Enni.      |      |      |     |     |     | Kukkonen, Annii. |     |     |     |       |     |
| Optional Pattern     |      |      |     |     |     |                  |     |     |     |       |     |
| 0.0                  | 0.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0              | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 0.0 |
| 0.0                  | 0.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0              | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 0.0 |
| 0.0                  | 0.0  | 0.0  | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0              | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 0.0 |
| 57                   | CAN  | Draw |     |     |     | NOR              | 165 |     |     |       |     |
| 910                  | JPN  |      |     |     |     | COL              | 68  |     |     |       |     |
|                      | ???? |      |     |     |     | FIN              | 16  |     |     |       |     |

- ▶ Kilpailut antoivat mahdollisuuden peilata omia taitoja suhteessa kansainväliseen tasoon
- ▶ Jännittävimmässä tapauksissa kehällä oli vastakkain kaksi suomalaista kilpailijaa.



Suomalaiset k kisäväen tunn





näinen kuva) ja Henri Savilampi  
World cup -kisajoukkuetta.



iset kilpailijat, huoltajat ja muun  
tunnisti tutuista verkkatakeista.

# TULOKSET

## KULTAA

**Tarja Korhonen**, Taekwon-Do Center Ylöjärvi, veteran-sarjan naisten liikesarjat, 3. Dan

**Emilia Romppainen**, Tampereen Taekwon-Do -seura, tyttöjen liikesarjat, 4.-1. Gup

**Ninna Kortteslahti**, Taekwon-Do Akatemia, naisten liikesarjat, 4.-1. Gup

**Nuha Abuzaid**, Taekwon-Do Akatemia, naisten ottelu, +75 kg, 4.-1. Gup

**Ali Chridi**, Black Eagle Taekwon-Do, poikien ottelu, -62 kg, 4.-1. Gup

**Nuha Abuzaid, Noora Keränen, Ninna Kortteslahti, Anniina Kukkonen ja Eerika Leppänen**, Taekwon-Do Akatemia, naisten joukkueottelu, 4.-1. Gup

## HOPEAA

**Ninna Kortteslahti**, Taekwon-Do Akatemia, naisten ottelu, -56 kg, 4.-1. Gup

**Tiia Saarinen**, Black Eagle Taekwon-Do, naisten liikesarjat, 4.-1. Gup sekä naisten ottelu, -50 kg, 4.-1. Gup

**Muhammad Issa**, Black Eagle Taekwon-Do, poikien ottelu, -50 kg, 4.-1. Gup

## PRONSSIA

**Tarja Korhonen**, Taekwon-Do Center Ylöjärvi, veteran-sarjan naisten voimamurkskaus

**Sanna Latosaari**, Taekwon-Do Center Ylöjärvi, advanced senior -sarjan naisten liikesarjat, 3. Dan sekä naisten erikoistekniikka

**Mira Sjövall**, Black Eagle Taekwon-Do, tyttöjen ottelu -55 kg, mustat vyöt

**Samuel Öfverberg**, Taekwon-Do Tornio, poikien ottelu -60 kg, mustat vyöt

**Emilia Romppainen**, Tampereen Taekwon-Do -seura, tyttöjen ottelu, -50 kg, 4.-1. Gup

**Tino Kiviranta**, Tampereen Taekwon-Do -seura, poikien ottelu, + 60 kg, 4.-1. Gup

**Ella Oinonen**, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do, naisten liikesarjat, 4.-1. Gup sekä naisten ottelu, -56 kg, 4.-1. Gup



# JUNIORITOIMINTA

*Jyväskylän kupeessa sijaitsevan Laukaan oma Taekwon-Do-seura tarjoaa treenejä paitsi aikuisille myös junioreille. Junioritoiminta järjestyy näppärästi yhteistyössä kansalaisopiston kanssa.*

**Teksti: Milla Kakko ja Inka Khanji**  
**Kuvat: Milla Kakko**

Laukaan junioritoiminta alkoi vuoden 2013 syksyllä, ja alkeiskurssi on alusta saakka järjestetty yhteistyössä Laukaan kansalaisopiston kanssa. Ajatus junioritoiminnan jalkauttamisesta Laukaaseen sai alkunsa, kun seuran perustanut **Milla Kakko, 2. Dan**, työskenteli Laukaassa nuorisohjaajana ja tutustui seutuun.

Kansalaisopisto valikoitui yhteistyökumppaniksi Oulun seudulta opitun tavan perusteella, mutta Laukaassa on myös oma seura. Peruskurssilaiset harjoittelevat Laukaan kansalaisopiston kursseilla, kun taas värikyöt liittyvät Laukaan ITF Taekwon-Do -seuraan.

“Alkeiskurssit katsotaan kansalaisopiston kanssa aina vuosi kerrallaan. Kansalaisopisto on ollut isona tukena alkeiskurssin kanssa, muun muassa markkinoinnissa”, Milla Kakko kertoo.

Laukaan ensimmäiselle alkeiskurssille osallistui 25 harrastajaa, joista kaksi, **Anu Hynninen** ja **Veeti Tuunainen**, ovat edelleen mukana toiminnassa. Pienessä mutta aktiivisessa ryhmässä harjoittelee tällä hetkellä noin kymmenen innokasta harrastajaa. Ryhmä harjoittelee Sydän-Laukaan koululla yhtä aikaa samassa salissa karaten kanssa, minkä harrastajat kokevat puhtaasti positiivisena asiana.



**Aku-Veikko Riissanen** 9 vuotta

“Taekwon-Dossa hienointa ovat potkut ja kaikki liikkeet. Välillä on vaikeaa, jos pitää opetella nopeasti vaikkapa joku potku. Haluaisin käydä kisoissa ja leiritkin kiinnostavat. Olen käynyt paljon leireillä, mutta en vielä Taekwon-Do-leireillä.”



**Jesse Hiltunen** 10 vuotta

“Hauskinta Taekwon-Dossa ovat potkut ja liikkeet, oikeastaan lähestulkoon kaikki on Taekwon-Dossa mukavaa. Minua kiinnostaisi kilpaileminen, mutta en ole vielä osallistunut kisoihin.”



# LAUKAASSA

“Laukassa harjoittelee enemmän junioreita kuin sisarseurassa Jyväskylässä, ja odotammekin junioritoiminnan kasvavan entisestään tulevaisuudessa”, Kakko sanoo.

Vielä Laukaan juniorit eivät ole innostuneet suuresti kilpailemaan paria rohkeaa lukuun ottamatta, mutta kansallisiin tapahtumiin on haettu vauhtia Taekwon-Do Akatemian Oulun leireiltä. Kakko uskoo, että harva treenitahti on myös osasy matalaan kilpailuaktiivisuuteen.

“Harjoituksia on vain kerran viikossa, sillä maanantai on aina Taekwon-Do-päivä!”



**Samuel  
Kuula**

**9 vuotta**

“Taekwon-Dossa ovat parasta kaikki potkut ja lyönnit, mutta uudet potkut ovat haastavia. Haluaisin käydä joskus kisoissa tai leireillä, mutta ennen sitä pitää vielä treenata vähän enemmän.”



**Lida  
Rutanen**

**15 vuotta**

“Nautin Taekwon-Dosta paljon, ja potkut ovat parhaita. Laji on mukavaa ja oikeastaan kaikki harjoitukset myös. En ole ehtinyt vielä käydä kisoissa tai leireillä, sillä olen aloittanut vasta.”

Henkilöesittelyssä

# JOONAS

## HELASSALO

*Nokian Taekwon-Do -seuran päävalmentaja Joonas Helassalo, 4. Dan, on Taekwon-Do-vuosiensa aikana ehtinyt paitsi toimia aktiivisesti niin seuran kuin liitonkin hallituksessa myös tehnyt hienon uran maajoukkueessa ja opettajana.*





Teksti: Inka Khanji

Kuvat: Michael Holler, Lasse Kuusisto, Matti Miinala, Pasi Aittokumpu, Inka Khanji, Joonas Helassalon kotialbumi

“Olin vasta 21-vuotias, kun minusta tehtiin Nokian seuran puheenjohtaja”, muistelee nyt 27-vuotias **Joonas Helassalo**. Tuoloin nuorukainen paitsi toimi seuran puheenjohtajana myös veti harjoituksia säännöllisesti useita kertoja viikossa, minkä lisäksi hän kilpaili aktiivisesti ja edusti Suomea maajoukkueessa. Sama tahti voisi tuntua jostakusta raskaalta, mutta niin Helassalo ei noita vuosia kokenut.

“Silloin on vaan menty, sillä nuorena jaksoi eikä vastuu painanut. Virtaa oli eri tavalla, ja siinä kohtaa menttiin puhtaasti nuoruuden voimalla”, hän sanoo.

Helassalo on toiminut Nokian Taekwon-Do seuran puheenjohtajana siitä lähtien ja ryhtyi myös tammikuussa 2016 seuran päävalmentajaksi saatuaan edellisen vuoden lopulla neljännen asteen mustan vyön. Silloin vastuu siirtyi Helassalolle **Erkka Keinäselältä**, joka oli toiminut seuran päävalmentajana jo Helassalon aloittaessa Taekwon-Don.

“Syksyllä 1997 enoni **Mika Helassalo** veti Nokian seurassa treenejä ja raahasi myös minut mukaan salille. Eno oli silloin aika suuri idoli, joten kaikki mitä hän teki oli hienoa. Kun eno harrasti Taekwon-Doa, piti minunkin päästä. Olin silloin kahdeksanvuotias.”

Ennen tätä Helassalo harrasti pitkään painia, ja Taekwon-Dosta tuli sen rinnalle hyvä talvilaji siinä missä kesät kuluivat jalkapallolokentällä. Kampailulaji tarjosi mukavia treenejä, vaikka aikuisten joukossa harjoitellut juniori ei aina pysynyt isompien matkassa.

“Treenasin pikkupoikana isojen seassa, mikä oli joskus vähän hankalaakin, kun menttiin aikuisten tahtiin, ja välillä meinasi tulla itku, kun aina kaikkea ei tajunnut heti. Muistan vielä ensimmäiset treenit, joihin osallistuin. Erkka oli vetämässä harjoituksia, enkä meinannut millään osata ja tajuta, minkä vuoksi kuppi meni nurin melko nopeasti. Siinä sitä kuitenkin sisuuntui, ja se olikin hyvää Taekwon-Do-kasvatusta.”

“Silloin vedettiin todella perinteistä Taekwon-Doa, ja onkin jännä, miten sitä jaksokin motivoitua ja innostua, vaikka se tapa harjoitella ei ollut ehkä se kaikkein mieluisin vaihtoehto lapselle. Nykyisin lapsia opetetaan niin paljon leikin varjolla ominaisuusharjoittelu edellä, ja siihen verrattuna ennen oli todella erilaista.”

Pienessä seurassa aktiivisesti treenannut Joonas Helassalo sai runsaasti vastuuta jo hyvin nuorella iällä, ja punaisen vyön saatuaan hän alkoi myös vetää säännöllisesti harjoituksia. Samalla muut lajit alkoivat jäädä pois, ja Helassalo keskittyi pääosin Taekwon-Doon. Tuolloin 13-vuotias juniori näytti kuitenkin omien sanojensa mukaan enemmän asennetta kuin taitoa, mutta se ei jäänyt huomaamatta.

“Allinniemen Mikko piti huolta meidän seurasta aika paljon ja

huomasi minusta siinä kohdin, että aloin ottaa lajin enemmän tosissani. Hän otti minut siipiensä alle, ja siitä alkoi meidän yhteinen taival. Tehtiin paljon töitä silloin, että saatiin minulle musta vyö vuonna 2005. Olin silloin 16-vuotias.”

Helassalon lisäksi Nokian seurassa toimivat aktiivisesti noina vuosina **Jukka Vaimare** ja **Saara Paunila**. Vaimareesta tehtiin seuran puheenjohtaja, ja hän hoiti Nokian seurassa treenien vedon puoliksi Helassalon kanssa. Sekä Vaimareen että Paunilan elämäntilanteet kuitenkin veivät heidät pois seuratoiminnasta, ja suurin vastuu jäi lopulta 21-vuotiaan Helassalon harteille. Silloin hänellä ei ollut muuta vaihtoehtoa kuin ryhtyä Nokian seuran puheenjohtajaksi.

“Onneksi apuna toimivat silloin **Kalle Kivioja**, **Vili Hautakoski** ja **Karoliina Hietala**, mutta minun vastuuni kasvoi entisestään.”

Vuoteen 2014 saakka, jolloin Helassalo lopetti maajoukkueuransa, Nokian Taekwon-Do seura sinnitteli hengissä. Pieniä kehitysaskeleita kuitenkin tapahtui myös noina vuosina, sillä vuonna 2011 Helassalon puoliso **Tiia Kiviranta** aloitti seuran junioritoiminnan.

“Sen jälkeen kun lopetin kilpailemisen, seuran toimintaa on puskettu eteenpäin, ja minun pääopettajuuteni myötä seuraan on kehitetty paljon uutta ja upeaa”, Helassalo kuvailee.

**J**oonas Helassalon kilpailu-ura alkoi varsin kevyesti, sillä nuori urheilija kilpaili silloin tällöin harrastelijamaisesti käyden ki-soissa vaihtelevasti. Varsinainen kilpailu-ura alkoi Mikko Allinniemen tuella vuonna 2005 mustan vyön myötä, kun Helassalo ryhtyi tosissaan pyrkimään maajoukkueeseen.

“Viking Cup vuonna 2005 oli ensimmäinen kisa ulkomailla, johon osallistuin. Seuraavana vuonna osallistuin Benidormin World Cup -kilpailuihin ja sain siellä ainoan kansainvälisesti merkittävän mitalini, kun ottelin alle 70-kiloisissa pronssille. En edes tajunnut silloin, että se oli aika kova juttu. Sarja oli silloin ja on myös nyt kovimpia sarjoja, joten siellä on todella vaikea pärjätä.”

Maajoukkueeseen Helassalo hyväksyttiin vuonna 2007, ja ensimmäisen vuoden hän oli maajoukkueen ainoa poikajuniori. Hänet kuitenkin otettiin hyvin mukaan.

“Kisamatkoilla ja leireillä oli aina todella kivaa, ja jo silloin maajoukkueessa oli todella hyvä porukka. Erityisesti **Ismo Mäkisen** kanssa treenattiin silloin paljon, sillä hän oli myös Mikon tallissa. Kehityin silloin ottelijana valtavasti, sillä kun joka viikonloppu kävi ottamassa Ismolta turpaan, niin ei voinut olla kehittymättä. Olin äijänä muiden äijien mukana, vaikka minulla olikin paljon vähemmän ikää.”

Aktiivisten kilpailuvuosien aikana kilpaileminen oli Helassalolle ykkösjuttu, ja seuratoiminta oli mukana ainoastaan siksi, ettei Nokian Taekwon-Do -seuraa olisi, jos Helassalo ei olisi sitä pyörittänyt.



“Nyt jälkikäteen kun miettii, että jos olisin vain keskittynyt tree-naamaan ja jättänyt Nokian seuran, niin olisinko sitten pärjännyt myös kisakehillä paremmin. Nyt kuitenkin varsinkin kun en enää kisaile, koen kasvaneeni ihmisenä kypsemmäksi ja fiksummaksi pyörittäessäni seuraa ja hoitaessani sen asioita. Ei se ainakaan huonoa tehnyt, jos miettii koko elämän eikä pelkästään urheilun kannalta.”

**T**unteet motivoivat Helassaloa kilpailu-uralla. Hän pääsi Euroopan mestaruuskilpailuissa pariin otteeseen puolivälieriin saakka, mutta ei sen pidemmälle. Mitalin ollessa lähellä mutta kuitenkin todella kaukana kokemus jäi vaivaamaan mieltä pitkäksi aikaa.

“Sellaiset hetket motivoivat ja vievät eteenpäin. Urheilussa ylipäätään on hienoa kokea tunteiden ääripäät. Kun voittaa, on maailman onnellisin ja kaikki tuntuu hienolta. Sitten kun on tehnyt hirveästi töitä ja häviää, ottaa maailman eniten päähän, ja silloin vuodatetaan kyyneleitä ja purraa hammasta. Kilpailemisessa oli se suola, että eli tunteita todella vahvasti.”

“Koen itse kilpailleeni juuri tunteiden vuoksi, sillä se antoi minulle jotain. Totta kai mitalit ja niiden saaminen merkitsee, mutta se ei ole ainoa asia. Kilpaillessa tunteita elää kuten penkkiurheilussa, mutta kun asiat kokee itse, kokee ne miljoona kertaa vahvempina.”

Se onkin suurin syy sille, miksi Helassalo kannustaa muita kilpailemaan: kilpailut opettavat käsittelemään myös muita elämän pettymyksiä.

“Se on helppo ja turvallinen tapa oppia tuntemaan pettymystä, tai päinvastoin hyvää oloa.”

Helassalon maajoukkueura päättyi keväällä 2014, ja Italian Riccionessa järjestetyt Euroopan mestaruuskilpailut jäivät hänen viimeisiksi arvokilpailuikseen.

“Olin jo pari vuotta treenannut niin, että aina kun yritin saada itseni hyvään kuntoon, niin joku paikka hajosi tai sitten tuli jotain muuta, esimerkiksi ylikunto. Kroppa ei vain antanut parastaan.”

Kilpailu-uran viimeiset pari vuotta olivat Helassalolle ahdistavaa aikaa, sillä jatkuva ylikunto ärsytti ja paikallaan pysytteleminen tuntui lähinnä turhauttavalta miehelle, joka oli koko elämänsä tottunut liikkumaan.

“Urheilulääkärin tutkimuksissa selvisi minulla olleen ylikunto ja raskasastma. Vuosina 2013 ja 2014 oli välillä aikoja, kun sydän hakkasi päiviä aivan omaa rytmiään, jolloin jouduin täyslevolle. Kun tyttäreemme syntyi vuonna 2014, näkyi hänen sydänfilmissään häiriötä, joka oli lopulta sydämen sähköiseen latausaikaan vaikuttava pitkä QT -oireyhtymä. Selvisi, että hän oli perinyt sen minulta.”

Viimein Helassalolle alkoi selvitä, miksi hän ei päässyt tavoittelemaansa huippukuntoon harjoittelusta ja elämäntavoista huolimatta. Sydänlääkärin vastaanotolla häntä käskettiin lopettamaan kilpaileminen välittömästi.

“Vaikka kädessä oli jo valmiiksi huonot kortit, niin siitä huolimatta oli hienoa, että pystyin tekemään niinkin hyvän kisaauran. Varsinkin Suomessa oli pari tosi hyvää vuotta, jolloin keho ei hirveästi temppuillut, ja voitin lähes jokaisen otteluni.”

Vaikka kisaura päättyi lopulta nopeasti, ehti se vuosien aikana tuoda Helassalon elämään suuren määrän erittäin hyviä ystäviä sekä puolison, joista hän on äärimmäisen kiitollinen.

**O**man kilpailu-uran päättyminen ei merkinnyt Helassalolle maajoukkueesta luopumista, sillä nopeasti maajoukkueen päävalmentaja **Pekka Varis** tarjosi Helassalolle maajoukkuevalmentajan pestiä.

“Meillä on molemmin puolin hyvä luottamussuhde Pekan kanssa, ja hänen tarjoamaan tehtävään oli helppo tarttua. Olen vähän tunkenut itseni jokaiseen hommaan: on tuomaroitu, oltu liiton hallituksessa ja aina tehty jotain. Laji tarjoaa aina jotain täytettävää, eikä yhteen asiaan tarvitse jumiutua vaan aina on joku siltä seuraavaan. Kun luopuu yhdestä, niin voi hypätä toiseen lokeroon, ja se on lajin hienous.”

Aluksi Helassalo ei toiminut pääsääntöisenä maajoukkuevalmentajana, mutta nopeasti juniorikilpailijoiden määrän kasvun myötä hänestä tehtiin maajoukkueen juniorivalmentaja vuonna 2015.

“Toisaalta oli helppo siirtyä kilpailijasta maajoukkueen valmentajaksi, mutta toisaalta se oli hyvin haastavaa. Olin esimerkiksi yhtäkkiä antamassa palautetta samoille jatkille, joiden kanssa olin vain vähän aikaisemmin taistellut samoista edustuspaikoista. Homma kuitenkin lähti toimimaan hyvin. Kieltämättä välillä olisi ollut paloa olla itsekin kilpailemassa, mutta oli pakko hyväksyä, ettei vaan voinut.”

“On todella antoisaa viedä ihmisiä eteenpäin: pääsen elämään samoja fiiliksiä, kun istun jonkun penkillä kisoissa. Tiedän mitä tunteita he käyvät läpi, ja sen myötä minulla on heille jotain annettavaa. Pystyn viemään porukkaa eteenpäin sekä kokemaan niitä onnistumisen ja pettymyksen tunteita yhdessä urheilijoiden kanssa.”

**S**ama omakohtainen kokemus, joka tekee Joonas Helassalosta uskottavan maajoukkuevalmentajan, tekee hänestä myös pätevän ja empaattisen opettajan. Hän myöntää suoraan harrastavansa Taekwon-Doa puhtaasti siitä syystä, että hänet on pienenä viety sattumoisin juuri Taekwon-Do-salille.

Vajaan 20 vuoden aikana hän on kuitenkin kasvanut lajiin, ja vaikka enon aktiivivuodet ovat jo jääneet taakse, heiluu Nokian Taekwon-Do -seuran harjoituksissa edelleen se sama pikkupoika, joka syksyllä 1997 asteli ensimmäistä kertaa salin ovesta sisälle.

“Olisin varmasti hyvin erilainen ihminen ilman Taekwon-Doa. Lajista on tullut monia eri asioita, ja esimerkiksi vapaaehtoisuutta, vastuuntuntoa ja lajin filosofia ovat tehneet minusta sen, mitä olen tänä päivänä. Aivan varmasti Taekwon-Do on se asia, joka on muokannut minua ihmisenä kaikkein eniten tässä elämässä.”





1997 Aloitti  
Taekwon-Don

2005 1. Dan,  
FL-1-202

2007 Ensimmäiset  
arvokilpailut: EM-kisat  
Slovakiassa ja MM-  
kilpailut Kanadassa

2010 Nokian seuran  
puheenjohtajaksi

2012 3. Dan,  
FL-3-51

2013 Ensimmäistä  
kertaa maajoukkueen  
valmennustehtävissä  
Bulgarian Eurocupissa

2014 Kilpailu-uran  
päättös, maajoukkueen  
valmennustehtävät  
alkoivat

2015 Maajoukkueen  
juniorivamentajaksi

2016 Nokian  
Taekwon-Do seuran  
pääopettajaksi

2004 Aloitti aktiivisen  
treenien vetämisen -> suuri  
vastuu seurassa

2006 World Cup  
-pronssimitali poikien alle  
70-kiloisten ottelusta

2007 Vuoden tuomari

2009 2. Dan,  
FL-2-92

2010 B-tuomari

2011 IIC, Oulu

2012-2013 Liiton  
varapuheenjohtaja

2014  
Joukkueumurskaushopea,  
Italian Riccionen  
EM-kilpailut

2015 IIC Tampereella

2015 4. Dan,  
FL-4-33

2016 IUC Dublin,  
A-tuomari



# RAVINNON PROTEIINIT

Edellisissä artikkeleissa on puhuttu aktiivi liikkujan ravitsemuksellisista tarpeista sekä ravitsemuksen merkityksestä suorituksesta palautumiselle. Tällä kertaa keskitytään tarkemmin proteiiniin. Tässä ensimmäisessä osassa kerrotaan tarkemmin proteiinien rakenteesta ja tehtävistä elimistössä. Seuraavassa numerossa perehdytään liikkujan proteiinin tarpeeseen ja proteiinin lähteisiin ruokavaliossa.

Teksti: Ismo Mäkinen

### Proteiinien rakenne ja tehtävät elimistössä

Proteiinien keskeinen tehtävä elimistössä on muodostaa erilaisia kudoksia. Esimerkiksi lihaskudos ja luusto, mutta myös iho, sidekudos sekä sisäelimet rakentuvat proteiineista. Veressä olevat proteiinit toimivat esimerkiksi kuljetustehtävissä ja elimistön immuunipuolustuksessa. Myös elimistön elintärkeisiin säätelytehtäviin osallistuvat hormonit ja entsyymit ovat proteiineja. Proteiinit muodostuvat toisiinsa ketjuiksi liittyneistä aminohapoista. Esimerkiksi lihasproteiini myosiini koostuu yli 4 500 aminohappoa sisältävistä usean eri aminohapon ketjuista.

### Aminohapot

Proteiinit muodostuvat 20 erilaisesta aminohaposta. Suurinta osaa aminohapoista elimistö pystyy valmistamaan itse muista lähtöaineista, ja näitä kutsutaankin ei-välttämättömiksi aminohapoiksi. Kahdeksaa niin sanottua välttämätöntä aminohappoa elimistö sen sijaan ei kykene valmistamaan, vaan niitä pitää saada ravinnosta. Toisten proteiinia sisältävien ruoka-aineiden proteiinit sisältävät kaikkia kahdeksaa välttämätöntä aminohappoa, mutta toisista puuttuu yksi tai useampi välttämätön aminohappo.

Proteiinin ravitsemuksellista sisältöä voidaan arvioida sen sisältämien välttämättömien aminohappojen perusteella. Laadukkaimmat proteiinin lähteet sisältävät riittävästi kaikkia ihmisen proteiinien muodostamiseen tarvittavia aminohappoja. Ruokavaliossa eläinkunnan tuotteet sisältävät kaikkia välttämättömiä aminohappoja, mutta kasvikunnan tuotteista ainoastaan soijassa on kaikki kahdeksan välttämätöntä aminohappoa.

Monipuolisesta kasvisruokavaliosta voidaan kuitenkin saada kaikkia välttämättömiä aminohappoja yhdistelemällä aminohappoprofiililtaan erilaisia ruoka-aineita.

### Elimistön aminohappopooli

Elimistössä ei ole varsinaista proteiinivaraa. Jos proteiinin saanti ravinnosta ei ole riittävä, puretaan lihasproteiinia elimistölle tärkeiden toimintojen tarpeisiin. Ravinnon proteiinit eivät imeydy kokonaisuina, vaan ne pilkkoutuvat mahalaukussa ja ohutsuolessa aminohapoiksi. Aminohappoja elimistö saa käyttöönsä myös kudosproteiinien normaalissa hajoamisessa.

Maksassa, lihaksissa ja verenkierron vapaana olevat aminohapot muodostavat niin sanotun aminohappopoolin. Aminohappopoolin aminohappoja voidaan käyttää uusien proteiinien muodostamiseen, toisin kuin jo käytössä olevia aminohappoja. Niitä voidaan myös käyttää energiantuotantoon, joskin normaalisti proteiinien käyttö energiaksi on hyvin vähäistä.





# Japanilainen miekka

*Taekwon-Do-harrastajat ovat usein kiinnostuneita itämaisestä kulttuurista, ja monet haaveilevat komeasta itämaisesta miekasta. Sen hankkiminen ei kuitenkaan ole kovin yksinkertaista.*

**Teksti ja kuva: Jukka Ahola**

Toteutin viime kesänä yhden elämäni haaveista ja hankin historiallisen japanilaisen miekan. Oletin sellaisen ostamisen olevan yksinkertainen prosessi, mutta aidon miekan löytäminen osoittautui haastavaksi.

Monet kauppiaat myyvät omiansa monilla eri japanin- ja englanninkielisillä terminologeilla, ja ne saattavat olla vakuuttavia mutta harhaanjohtavia. Hyvää ei missään nimessä saa halvalla, sillä perinteisesti tehdyt ja yli 150 vuotta vanhat japanilaiset samuraimiekat, jotka ovat uutta vastaavassa kunnossa, maksavat useita tuhansia euroja.

On tavallista, että arvokkaan miekan hintaan sisältyy vain terä ja miekan säilytykseen käytettävä puinen kotelo. Moniin vanhoihin miekkoihin on kuitenkin asennettu uudet modernit kahvat sekä tupet, ja joissakin saattaa olla myös antiikkiset metalliset suojat. Päätin ostaa itselleni toisen maailmansodan aikaisen japanilaisen sotamiekan, sillä niihin voi löytää 70 vuotta vanhan alkuperäisen kokonaisuuden kohtuuhintaan. Toisen maailmansodan sotamiekat eivät kuitenkaan ole samuraimieikkoja.

Japani joutui luovuttamaan miekkoja tuhottavaksi hävittyään toisen maailmansodan. Vielä nykyisinkin Japanissa ei saa omistaa muita kuin historiallisesti arvokkaita taide-esineitä. Taidemiekaksi lasketaan vain miekat, jotka on tehty perinteisin menetelmin. Lopulta ostin itselleni merisotaväen miekan, joka ei kuitenkaan ole valmistettu perinteisellä tavalla.

Sotamiekkojen tuppi ja kahva ovat jo itsessään taideteoksia: niiden koristeet sisältävät paljon yksityiskohtia. Merisotaväen miekkojen kahvat on tehty rauskun nahasta, jonka päälle punottu nauha antaa miekoille niille ominaisen salmiakkikuvion. Jalkaväen sotamiekkojen tuppi taas on usein metallia. Merivoimien käytössä metallitupet kuitenkin ruostuvat helposti, mistä syystä rauskun nahka oli käytännöllinen valinta. Japanin merivoimista upposi kolme neljäsosaa, mikä tekee merivoimien miekasta harvinaisemman.

Minun miekkani terässä ei ole näkyvissä koloja tai ruostetta, joten epäilen, että sen alkuperäinen haltija ei ole osallistunut sota-toimiin miekalla heiluen. Sotamiekat eli gunto-miekat eivät ole yhtä arvostettuja kuin perinteiset nihonto-miekat, mutta niillä on jokaisella oma historiansa kerrottavana.



# Jatkuva liike ja nopea liike

Tekniikkapalstan toisessa osassa perehdymme jatkuviin liikkeisiin ja nopeisiin liikkeisiin "gunnun sogi" -asennossa. Tätä artikkelia varten olen pyytänyt ITF:n teknisen komitean jäsentä, uusiseelantilaista mestari **Paul McPhailia** havainnollistamaan alla avattuja liiketyppejä kuvien avulla. Suuri kiitos mestari McPhailille vaivannäöstä

Teksti ja kuvat: Thierry Meyour

## Jatkuva liike (Continuuous motion - lojin Tongjak)

### TARKOITUS

Jatkuvan liiketyypin tarkoituksena on tehdä liikkeistä sulavan ja ylvään näköisiä. Jatkuva liike alkaa aina torjuntatekniikalla.

### SUORITUSTAPA

Liikkeet yhdistetään toisiinsa ilman pysähdystä ensimmäisen liikkeen lopun ja toisen liikkeen alun välissä, kuitenkin siten, että ensimmäistä liikettä korostetaan. Hengitys virtaa koko ajan ensimmäisen liikkeen alusta jälkimmäisen loppuun korostuen ensimmäisen liikkeen lopussa. Liikkeet suoritetaan kokonaisilla aaltoliikkeillä.

## Nopea liike (Fast motion - Balli)

### TARKOITUS

Nopean liiketyypin tarkoituksena on tehdä liikkeistä aggressiivisempia ja hyökkäävämpiä. Nopeat liikkeet ovat tyypillisesti hyökkäystekniikoita (potkuja tai lyöntejä), mutta poikkeus tähän löytyy esimerkiksi Yoo-Sin-liikesarjasta (liikkeet 34–35).

### SUORITUSTAPA

Ensimmäisen ja toisen liikkeen välissä tehdään 2/3 aaltoliike eli ylös–alas, jolloin gunnun sogiin laskeutumisen jälkeen nousetaan heti uudestaan ylös ja liikkeiden väli jää hyvin lyhyeksi. Molemmilla tekniikoilla on erillinen hengitys.

## Jatkettu liike



### YLEINEN VIRHE

Ensimmäistä liikettä ei korosteta tarpeeksi, jolloin tekniikoiden muodostama kokonaisuus jää löysäksi ja epämääräiseksi.

## Nopea liike



### YLEINEN VIRHE

Ensimmäiseen lyöntiin laskeutuessa asennon on oltava kunnossa eivätkä jalat saa jäädä koukkuun.





# LÄMMITTELYLLÄ SUORITUSKYKYÄ, TURVALLISUUTTA JA MIELEKKYYTTÄ HARJOITUKSIIN

Lämmittely on olennainen osa jokaista harjoitusta, sillä sen avulla mieltä ja kehoa valmistetaan harjoitukseen. Lämmittelyn tulisikin olla selkeä ja suunniteltu osa treeniä.

Teksti: Karim Khanji  
Kuvat: Inka Khanji

## Lämmittelyn hyödyt

Taekwon-Do vaatii erityisen paljon koordinaatiotaitoja, tarkkuutta ja räjähtävää voimaa. Ne ovat kaikki ominaisuuksia, jotka edellyttävät nousujohteista, elimistöä monipuolisesti herättelevää ja valmistavaa lämmittelyä. Lämmittelyn myötä yleinen vireystila kasvaa, jolloin lihasten ja liikkeiden hallinta paranee. Tämä johtaa suorituskyvyn nousuun ja myös pienempään loukkaantumisriskiin.

Lämmittely on myös psyykinen apu suoritukseen valmistautuessa, sillä tutut liikkeet ja liikeyhdistelmät voivat rauhoittaa ja ohjata keskittymistä. Tämän voi huomata silloin, kun valmistautuu kilpailusuoritukseen, näyttökseen tai leiripäivään.

## Lämmittelyyn tavoite suorituksen mukaan

Alkulämmittelyssä olisi hyvä ottaa huomioon tuleva suoritus. Korkeat potkut, kylmä treenisali tai paljon ottelueriä sisältävät harjoitukset asettavat omat vaatimuksensa lämmittelylle. Sen tulisi sisältää aina tulevan liikesuorituksen mukaisia harjoitteita.

Esimerkiksi otteluharjoituksesta saa enemmän irti, kun lämmittelyssä keskitytään juurikin ottelussa vaadittaviin ominaisuuksiin: esimerkiksi liikesuuntien vaihtoihin, räjähtävyyteen ja rytmitajua vaativiin liikkeisiin. Tämä kuulostaa maalaisjärjenkin mukaan itsestään selvältä, mutta meistä varmasti jokainen on ollut harjoituksissa, joissa alkulämmittelyn jälkeen on ollut sellainen olo, ettei ole ihan vielä valmis varsinaisiin suorituksiin tai ettei saa itsestään parasta irti. Lämmittelyn optimoinnilla voidaan vaikuttaa juurikin näihin tunteuksiin.

## TEE NÄIN

- Muista lämmittelyssä nousujohteisuus. Lämmittelyn alun on oltava melko kevyt, mistä edetään tasaisesti suurempaa suorituskkyä vaativiin harjoitteisiin. Lihakset eivät saisi väsyä vielä alkulämmittelyn aikana, sillä se voi vähentää suorituskkyä ja samalla lisätä loukkaantumisriskiä, kun siirrytään varsinaisiin suorituksiin.

- Lämmittele tarpeeksi pitkään tai ohjaajana ohjaa harjoituksissa tarpeeksi pitkäkestoinen alkulämmittely. Myös kuumassa ympäristössä on tärkeää muistaa tehokas alkulämmittely, jotta verenkierto saadaan siirtymään vilkkaasta ihon pintaverenkierrosta lihaksiin.

- Ota huomioon tuleva suoritus. Lämmittelyn tulee sisältää samoja asioita kuin itse harjoituksen. Esimerkiksi ennen potkuharjoitusta on hyvä idea tehdä matalia potkuja.

- Lisää nivelten liikkuvuutta ja lihasten venyvyyttä. Dynaamiset ja ballistiset venytysmenetelmät eli erilaiset pyörittelyt ja kevyet jalkojen nostot ovat suositeltavia lämmittelyn yhteydessä.



# Vaihtelusta taitoa ja muuntautumiskykyä

*Viimeksi taidon oppimisen kiihdyttämiskulmauksessa kirjoittelin heikomman puolen hyödyntämisestä taitoharjoittelussa. Tällä kertaa aiheena on vaihtelu eli variaatio ja lupauksena jälleen nopeampi ja syvempi taidon oppiminen.*

Teksti ja kuva: Michael Holler



**T**aekwon-Dossa itsessään on lajina valmiiksi mukana runsaasti vaihtelua. Eri osa-alueet tukevat toisiaan toistamalla samoja liikkeitä eri olosuhteissa, minkä ansiosta taidosta tulee sekä vahvempi että monipuolisempi. Kamppailija kaipaakin juuri taitoa, jota voi soveltaa ja siirtää erilaisiin olosuhteisiin sekä tilanteisiin. Siitä syystä monipuolisuuden ja vaihtelun pitäisi olla jokaisen kamppailijan harjoittelussa vahvasti edustettuna.

Harjoitteluun voi lisätä vaihtelua helposti vaihtamalla pariharjoittelussa paria, valitsemalla itselleen haastavampia ratkaisuja

esimerkiksi ottelu-, itsepuolustus- tai askelotteluharjoituksissa sekä hyödyntämällä ohjaajan mahdollisesti antamia vaihtoehtoja. Käytännössä vaihtelua saa siis rikkomalla jatkuvasti rutiineja ja haastamalla itseään.

Ohjaajana mahdollisuudet lisätä vaihtelua ovat lähes rajattomat ja vain omasta mielikuvituksesta kiinni. Rutiinien rikominen antaa tähän ensi askeleet, sillä harjoitusjärjestelyiden muuntelu on yksi helpoimmista tavoista tuoda vaihtelua harjoituksiin. Esimerkiksi perustekniikan tekeminen riveissä yksittäin tai pienryh-

missä haastaa harjoittelijoita tekemään töitä oman kehityksensä eteen, kun taas vastaavasti omaan tahtiin tehtävä harjoittelu tutun komennon mukaan tekemisen sijaan muuttaa tehtävää mukavasti.

Omissa harjoituksissani olen huomannut, miten suuria vaikutuksia saa muuttamalla harjoitetta jatkuvasti, mutta vain vähän kerrallaan. Muutoksen ei tarvitse olla suuri, sillä tekniikan tekeminen vaikkapa eri korkeuteen, eri puolelle tai eri asennosta riittää tuomaan tuttuun tekniikkaan uutuuden viehätysten. Vastaavasti potkuharjoittelussa vielä yhden pienen haasteen lisääminen saa etsimään vaihdelaatikosta sitä viimeistä pykälää. Rakkennan mielelläni variaatiopolkuja, joita askelletaan muutos kerrallaan.

Suurimpia oivalluksia itselleni on ollut junnaamisen hyödyttömyys niin toimivan suorituksen parantamisessa kuin uuden opettelussakin. Jo onnistunut suoritus ei merkittävästi parane tekemällä sata samanlaista toistoa samoissa olosuhteissa, kun taas jo pienikin muutos tehtävässä tai olosuhteissa saattaa tehdä isonkin eron. Vastaavasti saman suorituksen yrittäminen yhä uudestaan onnistumatta siinä on ilmeisesti joidenkin tahojen mukaan hulluuden määritelmä. Usein aiempaa parempia tuloksia saa nopeasti helpottamalla tehtävää tai olosuhdetta esimerkiksi jakamalla se osasuorituksiin tai tekemällä hitaammin. Vaikeaan suoritukseen pääsee aina takaisin.

Sen lisäksi, että vaihtelu on hyödyllistä taidon kehittämisen näkökulmasta, tekee se harjoituksista myös mielenkiintoisia.





# Da Xue

Suomennos ja kommentit: Janne Vuononvirta

Da Xue eli Suuri Oppiminen on yksi kungfutselaisuuden Neljästä kirjasta. Se koostuu lyhyestä Kungfutsen opetustekstistä ja kymmenestä hänen oppilaansa Zengzin kirjoittamasta kommentaariosta.

**Vauraus tekee perheestä hyvinvoivan. Hyve on suvaitsevuuden ja vahvan kehon lähde.**

Vauraus tarkoittanee tässä henkistä vaurautta. Maallinen vauraus on hyödyllistä, mutta jos elämämme painopiste on sen hankkimisessa, saatamme laiminlyödä asioita, jotka ovat hyvinvointimme kannalta vielä tärkeämpiä, kuten läheisiä ihmisiä. Hyve viittaa eettiseen elämäntapaan. Jos olemme vahvoja eettisissä valinnoissamme, johtaa se itämaisen näkemyksen mukaan terveeseen kehoon.

**Katastrofille ja hyvälle onnelle ei ole erillisiä ovia. Ne syntyvät jokaisen sisimmässä.**

Ulkoisesti kohtaamamme asiat eivät ole suorassa yhteydessä sisäisesti kokemaamme kärsimykseen tai onnellisuuteen. Sisäinen kokemuksemme on yhteydessä siihen, mil-

laisen merkityksen annamme näille asioille. Jos näemme kohtaamamme hankaluudet mahdollisuuksina kehittyä ihmisenä, voimme suhtautua niihin avonaisin mielin ja opimme näkemään, että vaikeiden asioiden kohtaamisesta voi syntyä paljon hyvää.

**Kehitä itseäsi, älä syytä toisia. Niin vapaudut onnettomuudesta.**

Kohdatessamme vastoinkäymisiä meidän on monesti hankala myöntää, että olemme itse osallistuneet niiden aikaansaamiseen. Omia virheitä on hankala havaita. On helpompi syyttää toista hankaluuksistamme. Se ei kuitenkaan yleensä pitkällä tähtäimellä auta meitä eteenpäin, päinvastoin toisten syyttely voi aiheuttaa lisää ongelmia. Järkevämpää on miettiä, miten voi itse toimia parhaalla mahdollisella tavalla ja edistää tilannetta.

**Tullakseen suureksi ihmiseksi ja kykeneväksi kansan hallitsemiseen täytyy ensiksi kasvat-  
taa itseään moraalisesti ja sitten hankkia onnellinen perhe. Tarkoittaen että hänellä, jolla ei ole persoonallisuutta tai perhettä, ei ole myöskään kykyä saavuttaa miljoonien yhteiskunnassa.**

Onnistuakseen onnellisen perheen hankkimisessa ihmisen on kyettävä välillä ajattelemaan enemmän muita ja vähemmän itseään. Tämä on taito, joka on välttämätön johtajalle.

**Jos havaitset jotain epätyytyttävää opettajiesi käytöksessä, älä toista sitä opettaessasi omia oppilaitasi.**

Opettajamme ovat samanlaisia ihmisiä kuin mekin ja tekevät virheitä. Voimme kunnioittaa heitä siitä huolimatta. Hyvä opettaja toivoo, että oppilaista tulee parempia kuin hänestä.



## Nippelitietonurkkaus

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

### Kumpaan suuntaan käännetään pukua korjattaessa?

Taekwon-Do-treeneissä nousee usein hämmennystä siitä, mihin suuntaan käännetään pukua korjattaessa. Ohjeistukset ovat olleet aikaisemmin ristiriitaisia ja vaihdelleet seuran tavasta riippuen, mutta ITF:n 1. tammikuuta 2017 voimaan tuleva uusi protokollaohjeistus helpottaa puvun korjaamista, sillä jatkossa suunta ei ole enää epäselvä.

Tuoreen ohjeistuksen mukaan pukua korjattaessa on nimittäin käännettävä 180 astetta vasempaan. Syy tähän on katsekontaktin välttäminen ylemmän vyön kanssa. Tämä toki tuo omat ongelmansa selän kääntämisestä ylemmälle vyölle, mutta jatkossa on kuitenkin syytä toimia annetun uuden ohjeistuksen mukaisesti.



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

**"Ennen ei juotu treeneissä. Ei tippaakaan.  
En muista miksi, mutta näin jälkeenpäin se  
kuulostaa aika hupsulta."**

Michael Holler, 6. Dan, Helsingin yliopiston Taekwon-Do





# KOTIPOTKUJUMPPA KIIREISILLE PÄIVILLE

Välillä sitä on asunut isommassa ja välillä pienemmässä lukailissa, mutta aina sama ongelma on vähällä ahdistaa: kiireisten työpäivien ja lapsenhoidon sekä kaiken muun lomassa ei ole aina aikaa suunnata treenisalille. Tällä kotitreeneillä saat kuitenkin hien pintaan ja jalat nousemaan kiireisimpänäkin päivänä!

Teksti: Janne Hiltunen  
Kuvat: Hilja Tilli

Kotona tehtävään potkujumppaan saa uutta haastetta, kun sitä virittää parilla yksinkertaisella varusteella: potkumalleilla, vastuskuminauhalla ja nilkkapainoilla.

Pienet käsissä pidettävät potkumaalit muuttuvat ovenraossa tarkkuuspisteiksi ja vastuskuminauhalla sekä nilkkapainoilla saa vielä pientä lisähaastetta, jos muuten tuntuu, etteivät alaraajat joudu riittävän koville tässä kotitreeneissä.

Harjoitus kestää tavallisesti noin kymmenen minuuttia per puoli, ja tekniikat ovat tuttuja: etupotku, sivupotku ja takapotku riittävät nostamaan hien pintaan kotioloissakin. Ajatuksena on tehdä potkut hidastettuina kahteen eri korkeudessa olevaan maaliin pitäen vartalo hallinnassa koko suorituksen ajan.

Suoritustapa poikkeaa tavallisesta potkutreenistä, sillä potkut suoritetaan hitaasti. Sitä mukaa kun tasapaino paranee ja jalka-

voimat kehittyvät, suoritusta voi hidastaa entisestään. Lähtöasennot ovat eri potkuilla luonnollisesti erilaisia, mutta yhdistävä tekijä on se, että jokainen suoritus aloitetaan ja lopetetaan hyvään asentoon.

Suoritusten määrä vaihtelee tekijän mukaan, mutta esimerkiksi 50 suoritusta jalkaa ja potkua kohden on jo hyvä harjoitus.



# LIITON HÄIRINTÄYHDYSHENKILÖKOULUTUS EDISTÄÄ TASA-ARVOISTA TREENIYMPÄRISTÖÄ

Suomen ITF Taekwon-Do järjesti 3. joulukuuta 2016 kaikille halukkaille lisenssin maksaneille jäsenille avoimen häirintäyhdyshenkilökoulutuksen Ylöjärven jäähallilla.

Teksti: Minna Minkkinen



Koulutuksen järjestäminen ja häirintäyhdyshenkilökoulutuksen järjestäminen ja häirintäyhdyshenkilöiden niimeäminen on yksi SITF:n tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman tavoitteista. Suunnitelmalla SITF haluaa lisätä yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä liitossa että sen jäsenseuroissa.

Kouluttajana toimi **Maria Teikari**, joka on kouluttanut muun muassa Opiskelijoiden Liikuntaliiton häirintäyhdyshenkilöt.

Koulutukseen osallistui kymmenen henkilöä viidestä eri seurasta: Black Eagle Taekwon-Do -seurasta, Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seurasta, Taekwon-Do Center Ylöjärveltä, Tampereen Taekwon-Do -seurasta sekä Sastamalan Taek-

won-Do -seurasta. Koulutuksen käyneet muodostavat SITF:n häirintäyhdyshenkilöverkoston, jossa koulutuksen käyneet voivat toimia toistensa tukena ja suunnitella häirintäyhdyshenkilöiden toimintaa liitossa ja mahdollisesti myös jäsenseuroissa.

Häirintäyhdyshenkilöllä ei ole lain velvoittamaa vastuuta, vaan vastuut tulevat SITF:n säännöistä ja ohjeista. Suomen ITF Taekwon-Do -liiton tavoitteena ei ole luoda häirintäyhdyshenkilöstä tasa-arvopoliisia vaan luottamuksellinen tukihenkilö, jota on helppo lähestyä mahdollisissa häirintätilanteissa.

Koulutuksen käyneet jäsenet valitsevat liitolle sopivat häirintäyhdyshenkilöt, ja SITF:n hallitus tiedottaa jäseniä asian edistessä. Jos koet syrjintää tai häirintää, voit olla yhteydessä yhdenvertaisuus@taekwon-do.fi. Sähköpostiin vastaa **Minna Minkkinen**.

kuos  
ma  
nen

Taekwon-DoLife  
kuosmanen.life@gmail.com



Kuosmanen on jälleen kerran ollut koko syksyn korvat höröllään. Suomalaisessa Taekwon-Do-maailmassa onkin sattunut monia mielenkiintoisia asioita, joita ei voi pitää pelkästään itsellään, vaan ne täytyy ehdottomasti jakaa kaikkien kanssa!

Taekwon-Do-harrastajien on aina tiedetty olevan harvinaisen viisasta väkeä, ja se näkyy treenisalilla joskus myös harmillisena jäsenkatona, kun harrastajat muuttavat ulkomaille kotimaata parempien työ- ja opiskelumahdollisuuksien perässä. Taekwon-Do Akatemian **Neveen Mansour** muutti syksyllä tohtoriopintojen perässä Ison-Britannian Sheffieldiin, ja myös Helsingin Yliopiston Taekwon-Do -seuran **Joel Röntynen** vaihtoi opintojen vuoksi maisemaa. Mies sai Suomi-Amerikka yhdistysten liitolta 40 000 dollarin arvoisen stipendin, jonka turvin Röntynen muutti Yhdysvaltoihin jatkamaan post doc -opintojaan Princetonia yliopistoon.

Oulusta Tampereelle muuttanut ja nykyisin Tampereen Taekwon-Do seurassa vaikuttava **Konsta Koivisto** on ammatiltaan kuvataiteilija, ja miehen Beaten-näyttely oli esillä Helsingin Galleria Art Fidassa marras-joulukuussa. Näyttelyssään lahjakas taiteilija esitteli sarjan taidokkaita muotokuvia hakatuista miehistä. Upeaa, että liitossa on monialaisia lahjakkuuksia, ja Koivisto on todella esimerkki siitä!

Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seurasta maailmantähteyteen ponnistanut **Antti Lang** on keikistellyt yleisön iloksi Tampereen Työväen Teatterin huippusuositussa Cabaret-musikaalissa irvokkaana seremoniamestarina. Huippusuositettu musikaali on pukunut Langin tyylikkäisiin verkkosukkahousuihin ja todella esitellyt hänen parhaat puolensa. Esitys on teatterin lavalla vielä kevään ajan, joten kipin kapin Tampereelle kokemaan korkeakulttuuria! Lisäksi Lang pääsi myös iltapäivälehtien sivuille, kun Iltalehti osasi kertoa miehen suunnittelevan kesähäitä tulevalle vuodelle yhdessä kihlattunsa näyttelijä **Maija Koiviston** kanssa. Kuosmanen odottaakin jo kutsun kilahtavan postilaatikkoonsa.

Julkisuutta on saanut myös Black Eagle Taekwon-Don **Tino Shikongo**, joka esiintyi Talent Suomi -ohjelmassa taidokkaasti tanssijana **Henriikka Roon** taustatanssijana. Mahtavaa Tino! Onni on todella ollut miehelle myötäinen, sillä hän myös kihlautui romanttisesti lentokoneessa paluumatkalla Budapestin World Cup -kilpailuista. Kuosmanen onnittelee oikein kovasti!

Lempi on leiskahtanut myös nuoremmassa polvessa, sillä molemmat Black Eagle Taekwon-Dossa harjoittelevat Holmenin veljekset ovat ryhtyneet heilastelemaan Sonkal Veikkolan Rintalan sisosten kanssa. Kuosmasella tosin on hieman vaikeuksia erottaa, kuka on kuka, mutta paremmin asiasta tietävät kertoivat **Antin** sydämen sykkivän **Ninalle** ja **Jukan Heidille**. Vanha Kuosmanen on tietysti innoissaan nuoresta lemmestä ja toivoo rakkautta pitkästä iästä!

Lopuksi vielä vauvauutisia: Haukiputtan Jirugin **Hanne-Kaisa Kaski** sai kesällä miehensä Mikko-Kalevin kanssa suloisen tytön. Monet arvelivat kaksiosaisen nimiperinteen jatkuvan, ja olivat tietysti oikeassa. Lämpimät onnittelut tuoreille vanhemmille!



# Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella #sitftreenaa



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

tkdfinland  
Varalan Urheiluopisto

SEURAA



arctictkd  
Tornio

SEURAA



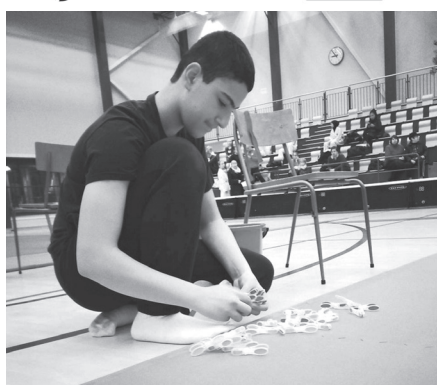
taekwondojoyvaskyl...  
Putaanhalli

SEURAA



blackeagletaekwon

SEURAA



hytaekwondo  
Helsingin normaalityö...

SEURAA



reima.k  
Syma Sport Arena B...

SEURAA



hetanie  
Syma Sport Arena B...

SEURAA



\_deemu\_

SEURAA



tkdfinland  
Varalan Urheiluopisto

SEURAA





# ENTISTÄ PAREMPAA KAMPPAILULAJIVALMENNUSTA: OSALLISTU KOULUTUKSEEN



Tampereella Varalan urheiluopistossa neljässä jaksossa järjestettävä III-tason valmentajakoulutus on tarkoitettu kamppailulajien valmentajille, jotka vastaavat nuorten ja aikuisten valmennuksesta.

Koulutukseen edellytyksenä on I- ja II-tason tai vastaavien valmentajakoulutusten suorittaminen. Lisäksi hakijalla tulee olla oma valmennettava tai oma valmennusryhmä. Hakija voi olla myös itse aktiivinen harjoittelija tai kilpailija.

**KOULUTUS SISÄLTÄÄ NELJÄ VIIKON-  
LOPUN MITTAISTA LÄHIJAKSOA:**  
10.–12.2017,  
24.–26.3.2017,  
18.–20.8.2017  
SEKÄ 29.9.–1.10.2017.

Lisätiedot: liiton koulutusvastaava  
Pauliina Hietaniemi  
[pauliina.hietaniemi@gmail.com](mailto:pauliina.hietaniemi@gmail.com)





**MATRIX BLACK BELT  
DOBOK 90€**

**UUSI ONYX  
BLACK BELT DOBOK 95€**

**TKD life tarjous -10%**

Alennuskoodi: TKDLIFE  
voimassa 31.1.2017 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 2017



Thierry  
Meyour

Laura Nikkola  
-Kuusisto

Minna  
Minkinen

Tanja  
Kangasniemi

Milla  
Kakko

Henni  
Ylimäinen

Jussi  
Peltola

Veera  
Häyrynen

Henri  
Savilampi

Ota yhteyttä: hallitus@taekwon-do.fi - Puheenjohtaja **Thierry Meyour**, pj@taekwon-do.fi, 044 2723 755  
Rahastonhoitaja **Laura Nikkola-Kuusisto**, rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, 040 7458 078

## VALIOKUNTAVASTAAVAT VUONNA 2017

### *Tekninen valiokunta*

*Tekniikkavastaava:* **Thierry Meyour**

Huolehtii ITF Taekwon-Don teknisestä tasosta Suomessa. Järjestää ja ohjaa kansallisen tekniikkaseminaarin 1–2 kertaa vuodessa. Tekniikkavastaava pitää opettajat ja muut vastuuhajaajat ajan tasalla teknisissä asioissa sekä auttaa ilman omaa opettajaa toimivia seuroja pysymään kansallisella tekniikkatasolla.

*Opettajajaaoksen vastaava:* **Jori Aaltonen**

Opettajien yhteisiin lajiasioihin erikoistunut jaos, jonka jäseniä ovat kaikki 4. Dan ja sitä korkeammat vyöt, joilla on maksettuna International instructor certificate sekä vuosittainen Teaching plaque. Jaos vastaa kaikesta Taekwon-Don lajioppiin liittyvästä päätöksenteosta Suomessa. Tehtäviin kuuluvat myös vyökoevaatimusten päivittäminen ja ylläpitäminen, mustan vyön sertifikaattien tilaus ITF:stä, dan-kokeiden pitäjien opastus ja neuvonta sekä dan-kokeiden aikataulujen päivitys SITF:n verkkosivuille.

### *Juniorivaliokunta*

*Valiokuntavastaava:* **Henna Aarnio**

Huolehtii lasten ja nuorten toiminnasta sekä sen kehittämisestä liitossa ja jäsenseuroissa. Koordinoi ja järjestää leirejä sekä koulutuksia yhteistyössä koulutusvaliokunnan kanssa ja on tarvittaessa mukana myös kilpailu- ja tuomarivastaavien kanssa suunnittelemassa juniorien kilpailuja. Vastuualueeseen kuuluu myös Sinettiseuratoiminta.

### *Koulutusvaliokunta*

*Valmentajakoulutusvastaava:* **Pauliina Hietaniemi**

Vastaa viisiportaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteutamisesta liitossa. Vastaa myös muusta liiton toimijoille järjestettävästä valmennuksellisesta koulutuksesta. Valmistelee tarvittaessa värikytösten harjoitusohjeet ja -ohjelmat ohjaajille yhdessä tekniikkavastaavan kanssa. Lisäksi auttaa myös uusien seurojen perustamisessa muun muassa ylläpitämällä uusien seurojen starttipakettia.

*Juniorikoulutusvastaava:* **Pauliina Hietaniemi**

Vastaa junioriohjaajien kouluttamisesta liitossa sekä muusta liiton toimijoille järjestettävästä juniorien ohjaamiseen liittyvästä koulutuksesta.

*Tuomarikoulutusvastaava:* **Lasse Kuusisto**

Vastaa kansallisista D-, C-, ja B-tuomarikursseista sekä tuomareiden päivityskoulutuksesta. Hoitaa myös tuomarisertifikaattien tilauksen ITF:stä.

### *Tiedotus- ja markkinointivaliokunta*

*Valiokuntavastaava:* **Inka Khanji**

Vastaa liiton ulkoisesta ja sisäisestä tiedotuksesta, sponsoriyhteyksistä sekä huolehtii Taekwon-Do Life -lehestä ja liiton sosiaalisesta mediasta. Auttaa liiton hallitusta tiedotuksessa hallituksen toimista ja tiedottaa liiton jäsenille tapahtumista.

### *Kilpa- ja huippu-urheiluvaliokunta*

*Kilpailuvastaava:* **Joonas Helassalo**

Huolehtii liiton virallisten kilpailujen käytännön järjestelyistä yhteistyössä järjestävän seuran kanssa. Kilpailuvastaavan vastuulla on järjestää kilpailupuitteet kuntoon ja avustaa järjestävää seuraa tarpeen mukaan.

*Tuomarivastaava:* **Lasse Kuusisto**

Huolehtii tuomarikoulutuksesta Suomessa ja järjestää D-, C- ja B-tuomarikursseja. Toimii päätuomarina ja nimeää tuomarit kaikkiin liiton tai liiton kanssa yhteistyössä järjestettyihin kansallisiin kilpailuihin. Laatii myös aikataulut, sarjat ja kilpailujärjestyksen kilpailuihin.

### *Ettinen ja kurinpidollinen valiokunta*

*Valiokunnan jäsenet:* **Saija Aalto, Jutta Aartola, Joonas Ahokas, Jukka Ahola, Mikko Allinniemi, Teppo Häyrynen, Marko Lieve ja Thierry Meyour**

Valiokunnan tehtävä on luoda ja ylläpitää eettisiä sekä kurinpidollisia ohjeistuksia ja sääntöjä sekä valvoa niiden noudattamista. Valiokunta vastaa kurinpidollisista toimenpiteistä. SITF:n kurinpitoasioissa määräysvalta on eettisellä ja kurinpidollisella valiokunnalla, joka kurinpidossääntöjen mukaan toimien käsittelee asian.



# Seurojen 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  
hallitus@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.bleackeagletkd.fi

## > Espoon TKD seura

TEPPO HÄYRYNEN  
info@teamespoo.com  
PL9, 02101 Espoo  
050-5232683  
www.teamespoo.com

## > Haukiputaan Jirugi

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

## > Helsingin yliopiston Taekwon-Do

MICHAEL HOLLER  
info@hytaekwondo.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

Köydenpunojankatu 8 G 148, 00180  
Helsinki  
0400 865 245  
www.hytaekwondo.fi

## > Hosin Sul Taekwon-Do

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

## > Indomitable Spirit Finland

MARKO GRÖNROS  
Puuvillatehtaankatu 6a5, 33210 Tampere  
marko.gronros@gmail.com  
044 333 1812

## > ITF Helsinki

Jani Sand  
jani@paperjam.fi  
Haarniskatie 9 B 14, 00910 Helsinki  
041 514 9399  
www.itfhelsinki.fi

## > ITF Taekwon-Do Sonkal Veikkola

Jussi Somero  
svtkd.jussi@gmail.com  
Lapinkyläntie 709, 02520 Lapinkylä  
040 551 7762  
www.svtkd.fi

## > Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio

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

## > Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu

SIMO MÖLSÄ  
simo.molsa@gmail.com

Tonttulankatu 20 B 18, 80200  
Joensuu  
www.ueftkd.fi

## > Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

MILLA KAKKO  
jyvaskylanitftkd@gmail.com  
taekwondo.jkl.wordpress.com

## > Laukaan ITF Taekwon-Do

ARI SUORSA  
laukaanitftkd@gmail.com  
taekwondolaukaa.wordpress.com

## > 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  
Vihirannantie 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.info@gmail.com  
Elotie 14, 33470 Ylöjärvi  
040 830 4433

www.tkd-center.fi

## > 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.tamtkd.net

## > Tampereen yliopiston Taekwon-Do

HELI KARJALAINEN  
heli.karjalainen@gmail.com  
Vainiokatu 6 B 79, 33500 Tampere  
050 533 0222  
www.facebook.com/groups/taytkd/

## > Tigers Taekwondo Tampere

SAIJA AALTO  
saija.tkd@gmail.com  
040 5557 888  
www.tigerstampere.fi

## > Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

TIMO TIKKALA  
ttikkala@bemis.com  
Kaakkolammintie 27, 37630 Valkea-  
koski  
040 355 1002  
taekwondo.koskinet.fi

## > Vantaan ITF Taekwon-Do seura

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

**Ovatko seurasi yhteystiedot väärin?** 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**

