

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2018



Treenaaminen Saksassa | Seuraesittelyssä Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio | Vuoden palkitut |
Painoluokkalajin vaikutukset urheilijaan | Henkilöesittelyssä Anni Kärki | Junioritoiminta Rasbudossa

Puheenjohtajan palsta

Kirjoittaessani tätä kirjettä jäsenille on kevät kääntynyt kesäksi myös täällä Pohjois-Suomessa. Seurat valmistautuvat kesän viettoon, toiset jäävät kesätaulolle ja joissain seuroissa harjoitellaan ahkerasti kesälläkin. Kesä on oivallista aikaa harjoitella ulkona, pelata erilaisia pelejä ja viettää rentoa aikaa rakkaiden seurakavereiden kanssa. Voihan sitä vaikka kesälomareissulla piipahtaa toisen seuran kesätreeneissä moikkaamassa Taekwon-Do-kavereita. Tämä laji tuo ihmisiä yhteen ympäri maailmaa, ja sen kautta saa ystäviä Suomesta ja ulkomailta. Pidetään hyvää yhteishenkeä yllä ja näytetään esimerkkiä kaikille!

Kevään aikana sain osallistua upean maajoukkueen mukana EM-kisoihin Slovenian Mariboriin, ja se matka osoitti, että Suomen joukkueella on sisua ja sitkeyttä, jota ei lannisteta millään. Kommelluksien kautta joukkue pääsi kisaamaan, ja ilmapiiri kisoissa oli joukkueella uskomaton. Kilpailijoiden kannustushuudot raikuivat kisahallissa, ja jännitys oli korkealla. Kisoista ei myöskään puuttunut mitalisadetta. Kiitokset maajoukkuen valmennus-

tiimille, kun luotsasitte joukkueemme suureen menestykseen. Oli kunnia olla mukana osa tätä tapahtumaa!

Ottaessani puheenjohtajan pestiin tammikuussa vastaan astuin todella suuriin saappaisiin, joita ei välttämättä koskaan täytetä. Mestari Meyour on jättänyt lähtemättömän jäljen liittomme kehitykseen, josta on toisaalta helppo jatkaa, koska valiokunnissa ja hallituksessa on osaavia ihmisiä, jotka haluavat viedä liitossa asioita eteenpäin. Tähän pestiin on kuitenkin vaikea sujahtaa, sillä vaatimukset ovat korkealla. Yritän tehdä kaudesta omannäköiseni parhaani mukaan.

Parhainta kesää kaikille, ja elokuussa jatketaan entistä parempina!

Tanja Kangasniemi

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n puheenjohtaja

Tapahtumakalenteri, syksy 2018

ELOKUU	25.–26.8.	Taekwon-Do Tornion 20-vuotisjuhlaleiri	<i>Tornio</i>
SYYSKUU	23.–29.9.	World Cup	<i>Sydney, Australia</i>
LOKAKUU	24.–28.10. 27.–28.10.	European Cup Itsepuolustusleiri	<i>Romania</i> <i>Tampere</i>
MARRASKUU	3.–4.11 10.11.	Taekwon-Do Akatemian syysleiri Sastamalan Taekwon-Do seuran	<i>Oulu</i>
	17.11.	30-vuotisjuhlaleiri Pikku tiikeri cup ja liiton syyskokous	<i>Sastamala</i> <i>Ylöjärvi</i>
JOULUKUU	1.12.	Nääshalli Cup	<i>Tampere</i>

태권도

Taekwon-Do Life 1/2018

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Taittaja Lauri Siniluoto

Kielentarkastaja Jali Moilanen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 1 560 kpl

Paino Erweko Oy

Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2018:

1/2018 kesäkuu, 2/2018 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Khanji

puh. 045 6311 292, email: tkdlife@taekwon-do.fi

Kiitokset

Jutta Aartola, Ari Asplund, Michael Holler, Tanja Kangasniemi, Atte Karhinen, Lindah Kesti, Karim Khanji, Lasse Kuusisto, Joel Lehekoinen, Enni Mannila, Minna Minkkinen, Ismo Mäkinen, Joni Ohtonen, Henri Savilampi, Oskari Timonen ja Janne Vuononvirta.

Kansikuvassa 1/2018

Lotta Keränen Sastamalan SM-kilpailuissa helmikuussa 2018 taistelemassa naisten voimamurskauksen avoimen sarjan voitosta.

Kuva: Inka Khanji

Pääkirjoitus

Käsi ylös, jos olet joskus kokenut riittämättömyyden tai huonouden tunnetta Taekwon-Dossa. Uskallan väittää, että tämän ongelman



kanssa painii meistä jokainen. Taekwon-Don paras ominaisuus, monipuolisuus, on samalla lajin suurin haaste.

Liikesarjojen ja ottelun lisäksi pitäisi osata erikoistekniikkaa, voimamurskausta, itsepuolustusta, askelottelua sekä tietysti perustekniikkaa, oheisharjoitteista ja sovelluksista puhumattakaan. Meille Taekwon-Do-urheilijoina ei riitä, että osaisimme yhtä tai kahta osa-aluetta, vaan kaikkea olisi tärkeää osata, ja mieluiten vieläpä hyvin.

Erityisesti kilpailijoille ongelma on tuttu: erikoistuminen yhteen tai kahteen osa-alueeseen, esimerkiksi otteluun tai liikesarjoihin, jättää muut osa-alueet väistämättä vähemmälle huomiolle. Siitä seuraa helposti riittämättömyyden tunnetta, sillä Taekwon-Don rikkaus on juuri monipuolisuus. Se tekee Taekwon-Dosta kiinnostavan, haastavan ja tarjoaa tekemistä koko elämäksi.

Samalla lajin paras asia on kuitenkin myös tuskastuttavan vaikeaa: miten kukaan voi osata kaikkea? Jokaisella meistä on omat vahvuutemme, jotka helpottavat tiettyjen osa-alueiden harjoittelua. Niissä on helppo olla hyvä, kun taas toisissa on tehtävä enemmän töitä.

Jos harrastaja turhautuu joskus lähes loputtomalta tuntuvan treenausurakan edessä, ei opettajillakaan ole helppoa. Monipuolinen Taekwon-Do-opettaja pystyy vetämään treenit kuin treenit eikä jätä väliin ohjausta silloinkaan, kun ohjelmassa on itselle kaikkein heikoin osa-alue. Oppilaiden osaaminen on opettajan vastuulla, mistä syystä treeneissä on käsiteltävä kaikkia lajin osa-alueita riippumatta siitä, mitä aihetta opettajan olisi kaikkein mukavin vetää.

Kukaan ei tietenkään voi osata kaikkea täydellisesti, ja jokaiset treenit opettavat, ainakin toivottavasti, jotain uutta. Monipuolisuus tuo haasteita, mutta muistuttaa samalla lajin pääperiaatteista: kärsivällisyydellä kuka tahansa voi oppia mitä tahansa.

Rentoa treenikesää ja armona meille kaikille!

Inka



Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1/18

- 6

MILLAISTA ON TUOMAROIDA?
Neljä kokenutta tuomarikonkaria kertoo, millaista tuomarointi on käytännössä.
- 8–9

TREENAAMINEN SAKSASSA
Kotimaan vaihtuessa harrastus saattaa helposti jäädä, mutta siitä voi myös pitää kiinni, vaikka uudella kotipaikkakunnalla ei olisikaan ITF-seuraa.
- 18–21

PAINOLUOKKALAJIN VAIKUTUKSET URHEILIJAAAN
Yksikin kisapainonpudotus voi jättää jälkensä urheilijaan, mutta voi myös olla, että vuosikausien painontarkailu ja -pudotus ei tunnu milään. Lue ravitsemusterauttien vinkit!
- 22–25

HENKILÖESITTELYSSÄ ANNI KÄRKI
Tampereen Taekwon-Do seuran Anni Kärki, 4. Dan, on toiminut Taekwon-Do-urallaan monenlaisissa tehtävissä. Nyt hän keskittyy turvallisen harrastamisen kehittämiseen Tampereella.
- 33

MIKÄ ON OIKEAOPPINEN SANAJÄRJESTYS TAEKWON-DO-TEKNIKOISSA?
Filosofian maisteri Henri Savilampi, 2. Dan, selvitti pro gradu -tutkielmassaan Taekwon-Do-tekniikoiden oikean sanajärjestyksen.
- 39

SEUROJEN YHTEYSTIEDOT

Taekwon-Do-opinnäytetyöt liiton sivuilla

Liiton jäsenistöön lukeutuu monia eri alojen huippuosaajia, ja Suomen ITF Taekwon-Do onkin saanut nauttia tästä osaamisesta monien erilaisten opinnäytetöiden muodossa. Nyt liiton verkkosivuille on koottu jäsenten tekemiä, Taekwon-Doon liittyviä opinnäytetöitä.

Mukana ovat muun muassa liikunnanohjaaja **Samuli Rossin**, 2. Dan, tekemä Taekwon-Do-ottelijan voimaharjoitteluopas ja liikunnanohjaaja **Julia Pätsin**, 3. Dan, tapaustutkimus vuoden 2015 MM-hopeamitalistin fyysisistä ominaisuuksista. Sivulta löydät myös fysioterapeutti **Karim Khanjin**, 4. Dan, Taekwon-Do-harrastajille tekemän venyttelyoppaan sekä esimerkiksi fysioterapeutti **Sofia Manzin**, 3. Dan, tutkimuksen keskivartaloharjoitteiden yhteydestä potkusuorituksiin. Mukavia lukuhetkiä kiinnostavien opinnäytetöiden parissa! Opinnäytetyöt löydät liiton sivulta <http://www.taekwon-do.fi/> kohdasta liitto -> liiton julkaisut -> opinnäytetyöt.



SUOMEN
ITF TAEKWON-DO

 TAEKWON-DO

LIITTO

 TAPAHTUMAKALENTERI

 JUNIORIT

 KILPAILUTOIMINTA

 MEDIA

 UUTISARKISTO



OPINNÄYTETYÖT

Suomen ITF Taekwon-Do -liiton harrastajat tekevät laadukkaita opinnäytetöitä lajiin liittyen yhdistäen opinnot ja harrastuksen. Katso alta listaus opinnäytetöistä ja tutustu harrastajien töihin!

Taekwon-Do-ottelijan voimaharjoitteluopas, Samuli Rossi, 2017

Taekwon-Do urheilijaprofiili: Tapaustutkimus vuoden 2015 MM-hopeamitalistin fyysisistä ominaisuuksista, Julia Pätsi, 2016

Verityellen korkeutta potkuihin: Venyttelyopas Taekwon-Do-harrastajalle, Karim Khanji, 2013

Pienen urheilulajijärjestön strategian luominen, Jari Hietaniemi, 2013

Taekwon-Do: Sosiaalinen tuki vanhempien kasvatustehtävässä, Tanja Kangasniemi, 2012

Jos sivulta puuttuu jokin mielestäsi sinne kuuluva opinnäytetyö, lähetä Theseus-linkki toimitukselle osoitteeseen tkdlife@taekwon-do.fi.

Kevään 2018 mediapöiminnat

Jännittävät tapahtumat ja mahtava kilpailumenestys kiinnostivat keväällä 2018 paikallismedioissa. Tässä parhaat palat!



Kirkkonummen Sanomat

Korkatti on tiiviisti matkalla maajoukkueeseen – Taekwondon SM-kisoista mies toi hopeaa

Pyhäjokiseutu 13.2.2018

Moron urheilullista: Tampereen seurat toivat kovan saaliin Sloveniasta

MORO OJA OJA © 11.04.2018 Päivitys © 12.01



Tampereen Black Eagle Taekwon-Do Mira Sjövall tuloutti EM-kultaa tyttöjen 1. danin ikäsarjasta.

Aamulehti 11.4.2018

Sonkal Veikkolalla laaja edustus Taekwon-don SM-kilpailuissa Sastamalassa

Kirkkonummen Sanomat 15.2.2018



Kirkkonummen Sanomat 15.2.2018

Nyt mitalikahvit kiehumään – Julia Pätsille EM-kultaa Mariborista

Janne Kaikkonen 13.4.2018



Koillissanomat 13.4.2018

Oululainen Jukka Ahola on diplomi-insinööri ja taekwondon mestari - "Lajin opettamat arvot ovat hyödyksi elämässä"

Kaleva 28.3.2018



RasBudolle kaksi EM-mitalia

(RasBudo) Slovenian Mariborissa pidetty ITF Taekwon-Do EM-kilpailut tulivat hienoksi alkuun taekwondoilijoille. RasBudon reissussa edustivat Suomen joukkueen valmennukseen kuuluneet Rafael Kesti, Sofia Manz ja Miro Häkkinen.

Muita uusia reissokalle tärkeitä kaksin kappaleita, kun Häkkinen haki hopeaa poikien II dan ikäsarjassa ja Manz nautti niin ikään hopean naisten joukkuevoimistelukilpailusta.

Muita muame mureksia olivat Karolina Hietala, Julia Pätsi ja Hanna Sarela. Rafael Kesti piti niin ikään paras-taan, mutta kovatoimisia kisoissa pöhi ei tällä kertaa mitään taitoa näyttää.

RasBudo vaihtoi nykyllä liiton Suomen ITF Taekwon-Do ry:hen, jossa on eniten liiton (ITF Taekwon-Do liitto ry) verrattuna taikun standardi maajoukkuevalinnoissa. Uudessa liitossa on enemmän harrastajia, jolloin



- 28.4.2018, TAMPERE

III DAN Janne Hukkavaara, BEOM

II DAN Mira Sjövall, Black Eagle Taekwon-Do

Ukko Haverinen, Black Eagle Taekwon-Do
- 10.5.2018, YLÖJÄRVI

IV DAN Sanna Mäkinen, Taekwon-Do Center

Tarja Korhonen, Taekwon-Do Center
- 12.5.2018, DUBLIN, IRLANTI

VI DAN Jari Hietaniemi, Tampereen Taekwon-Do seura

Pekka Varis, Tampereen Taekwon-Do seura
- 26.5.2018, OULU

IV DAN Joonas Heikkinen, Sonkal Veikkola

III DAN Milla Kakko, Jyväskylän ITF Taekwon-Do

II DAN Joel Putula, Taekwon-Do Akatemia

Jussi Peltola, Taekwon-Do Akatemia

I DAN Veli Leskelä, Taekwon-Do Akatemia

Juha Karppimaa, Taekwon-Do Akatemia

Ari Suorsa, Jyväskylän ITF Taekwon-Do

Teemu Malmström, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

Kolumni

JONI OHTONEN

on urheilija ja seuravai-
kuttaja. Hän edustaa
Tampereen Taekwon-Do
seuraa.



Ne kisatulokset eivät muu-
ten kiinnosta ketään.

No ehkä viikon verran
kiinnostaa, mutta ei enää
sen jälkeen. Urheilussa
pyritään jatkuvasti parempiin suorituksiin
ja tuloksiin, koska paremmuutta mitataan
tuloksilla. Ei se kuitenkaan oikeassa elä-
mässä näin ole. Ei siellä kisoissa osallistu-
jien eli ihmisten hyvyttä mitata.

Siellä mitataan, kuka on paras siinä kil-
pailussa sillä hetkellä. Siellä ei mitata sitä,
kuka on elämässä paras, tai sitä, kuka koh-
telee ihmisiä hyvin tai kuka osaa rohkaista
ja tukea toista ihmistä vaikealla hetkellä
tai muita oikeita asioita. Kilpailussa mita-
taan, kuka on paras siinä kilpailussa sillä

hetkellä. Oikeita ihmisiä kiinnos-
taa tuloksia enemmän se, mil-
lainen ihminen urheilija on, eli
miten hän käyttäytyy voiton
tai häviön hetkellä ja miten
hän kohtelee toisia ihmisiä.

Myöskään urheilijaa ei jaksa
kiinnostaa hyvin pitkään oma si-
joitus edellisessä kilpailussa. Hän on
enemmän kiinnostunut siitä, miten kausi

”

Pään sisällä on enemmän tilaa,
kun tulos ei ole ainoa asia
mielessä.

“

on mennyt tähän asti, onko tavoitteisiin
päästy ja mitä pitää tehdä, että oma suo-
ritus on seuraavassa kilpailussa parempi.
Urheilijaa kiinnostaa suoritus ja miten

sitä voi parantaa, koska siihen voi itse
vaikuttaa. Kilpailun lopputulokseen ei voi
itse vaikuttaa, joten siitä ei kannata ottaa
paineita.

Myös valmentaja on vain vähän kiin-
nostunut kilpailun lopputuloksesta. Hyvä
valmentaja ei aseta tulostavoitetta, ellei
sille satu olemaan jokin vahva urheilija-
lähtöinen peruste. Sen sijaan valmenta-
jan asettamat tavoitteet tulisi kohdentaa
välittömästi suoritukseen, esimerkiksi
nopeampi lähtö potkuun, tai urheilijan
hyvinvointiin, kuten vaikkapa parempi
alaselän liikkuvuus. Näihin voidaan sitten
keskittyä kauden ajan – ja unohtaa se tu-
loksesta pingottaminen!

Pään sisällä on enemmän tilaa, kun tulos
ei ole ainoa asia mielessä. Silloin sinne
mahtuvat myös ne urheilijan arkea tasa-
painottavat ja hyvinvointia tukevat teki-
jät, kuten työ, opiskelu sekä kavereiden
ja perheen kanssa vietetty aika. Menestys
on hyvinvoinnin sivutuote. Eivät ne tu-
lokset kuitenkaan ketään kovin pitkään
kiinnosta.

Tuomaritoiminta SITF:ssä MIKSI TUOMAROIDA?

Tuomarivastaava Lasse Kuusisto haastatteli neljää kokenutta tuomaria syistä, jotka saavat heidät tuomaroimaan kilpailuissa. Lähtisitkö sinäkin?



KRISTIAN KETOLA, 1. DAN

Tuomarointikokemus?

Tuomarina noin kymmenen
vuotta.

Miksi käyt tuomaroimassa?

Jotta kisat saadaan pyöri-
mään, tuomareita ei ole kos-
kaan liikaa. Nämä ovat hyviä
hommia, tykkään!

Lempitehtävät?

Tuomarointi voimamurska-
uksessa.



TEEMU AUTIO, 1. DAN

Tuomarointikokemus?

Kolmisen vuotta.

Miksi käyt tuomaroimassa?

Saan sitä kautta tietooni uu-
simmat säännöt, joita tarvit-
sen myös kilpailijana. Lisäksi
tuomareita on yleensä liian
vähän.

Lempitehtävät?

Ottelussa kulmatuomarina.



KALLE JAUHONMAA, 3. DAN

Tuomarointikokemus?

Vajaat 20 vuotta.

Miksi käyt tuomaroimassa?

Olisin enemmänkin tuoma-
rina, mutta toimin tavalli-
sesti koutsina. Tuomarointi
on ihan jees, ehkä tässä oppii
jotain.

Lempitehtävät?

Juryn presidentin tehtävät.



ANJA KÄRKI, 4. DAN

Tuomarointikokemus?

Reilut 15 vuotta.

Miksi käyt tuomaroimassa?

Omaa osaamista on ylläpi-
dettävä, minkä lisäksi kilpai-
luissa on hyvä meininki. Tuo-
mareilla on aina kivaa!

Lempitehtävät?

Kehätuomarina toimiminen.

Lämmittely- Vinkit

Turun ITF Taekwon-Don treenit alkavat usein päivän harjoituksia tukevilla lämmittelyillä. Seuraavat, aihepiiriin kuin aihepiiriin soveltuvat, koko kehoa aktivoivat liikkeet ovat turkulaisen lämmittelyn vakioereptuaaria. Nämä hauskat etenemisliikkeet tuovat niin hien pintaan kuin hymynkin kasvoille. Liikkuvuus ja koordinaatiokyky kehittyvät kehonhallinnan ohella ihan huomaamatta!

TEKSTI: ENNI MANNILA JA JANNE VUONONVIRTA
KUVAT: ATTE KARHINEN



Kääpiökävely

Omien kykyjen mukaan voi olla syväkykyssä tai niin alhaalla kuin itse pääsee. Kädet laitetaan niskan taakse. Tavoitteena on jouheva ja nopea eteneminen takapuoli mahdollisimman alhaalla. Polviin ei saisi sattua, ja tarvittaessa asentoa voi nostaa ylemmäs.

Spiderman-kävely

Lähdetään matalasta punnerrusasennosta. Kädet ovat sivulla, kyynärpäät kohti kattoa. Toinen polvi tuodaan kiinni saman puolen kyynärpäähän, minkä jälkeen koukussa olevalla jalalla työnnetään vartaloa eteenpäin. Eteenpäin liikkeessä vastakkaisen puolen polvi tuodaan vuorostaan kiinni kyynärpäähän. Liike on sitä raskaampi, mitä lähempänä lattiaa napa viistää.



Mittarimato punnertaen tai lankuttaen

Liike lähtee seisoma-asennosta. Aluksi rullataan selkää alaspäin nikama nikamalta, kunnes kädet koskettavat lattiaa. Sen jälkeen käsillä kävellään eteenpäin punnerrusasentoon. Yksinkertaisessa versiossa jäädään punnerrusasentoon hetkeksi, jonka jälkeen kävellään jaloilla pienin askelin käsien luo. Tämän klassikkoliikkeen voi suorittaa myös punnerruksen tai lankkupidon kautta.

A) Punnertaen: Punnerrusasennosta voi tehdä ojentajapunnerruksen, jossa kädet jätetään rinnan kohdalle ja kyynärpäät pidetään mahdollisimman lähellä kylkiä. Ylös punnerrettaessa yläselkä työnnetään pyöreäksi. Keskivartalo tulee pitää tuettuna koko liikkeen ajan, selkää ei saa päästää notkolle eikä takapuoli saisi heilua edestakaisin liikkeessä.

B) Lankuttaen: Liikkeeseen saa haastetta viemällä käsiä punnerrusasennosta eteenpäin lankkuun niin pitkälle eteen kuin kehonhallinta kestää.

Peppukävely

Erityisesti keskivartalon lihaksia aktivoivassa peppukävelyssä yritetään liikkua pakaralta toiselle jalat koko ajan ilmassa. Eteneminen on hidasta mutta sitäkin hikisempää.





ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON TAEKWON-DO KUOPIO

Huhtikuussa 2018 juhlittiin Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Don Kuopion seuran 15-vuotista taivalta.

TEKSTI JA KUVAT: OSKARI TIMONEN

Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do (UEFTKD) sai alun perin alkunsa Kuopion yliopiston Taekwon-Do ry:nä vuonna 2003. Seuran perustajana ja pääopettajana toimii **Olli Leino**, 5. Dan. Seuran nimi vaihdettiin kesällä 2016 Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Doksi. Saman vuoden marraskuussa Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu sai virallisen hyväksyntänsä Suomen ITF Taekwon-Do-liiton jäsen seuraksi. Seuran pääopettajana toimii **Karim Khanji**, 4. Dan, ja vastuuvetäjänä **Simo Mölsä**, 1. Dan. Kuopion seura juhlisti huhtikuun alussa 15-vuotista taivaltaan juhla-leirin muodossa.

Olli Leino on toiminut seuran perustamisesta lähtien vuoteen 2015 asti seuran pääsääntöisenä vastuuvetäjänä ennen muuttoaan pääkaupunkiseudulle. Leino on valmistunut muun muassa liikuntatieteen maisteriksi Jyväskylän yliopistosta keväällä 2014. Suuntautumisena hänellä oli valmennus- ja testausoppi. Olli Leinon henkilöesittely on luettavissa Taekwon-Do Lifin numerossa 2/11.

Kuopion seura on saanut nauttia opettajiensa **Ismo Mäkisen**, 5.Dan, ja **Karim Khanjin**, 4.Dan, laadukkaasta opetuksesta ja monipuolisista treeneistä jo monen vuoden ajan. Heidän valmistuttuaan terveystieteiden maistereiksi ravitsemustieteen koulutusohjelmasta tänä keväänä Itä-Suomen yliopistosta vetovastuu jakautuu aktiivisille mustille ja värvöille, joita onneksi riittää. Ylemmistä vöistä ja harjoitusten vetäjistä löytyy kokeneita eri kamppailu- ja itsepuolustuslajien osaajia. Tavallisten Taekwon-Do-harjoitusten ja kaikille avoimen kunto-potkunyrkkeilyä muistuttavan kick fitin vetäjinä toimivat muun muassa **Juho Jorimakka**, 2. Dan, **Teemu Autio**, 1. Dan, **Vesa Turkki**, 1. Dan, **Oskari Timonen**, 1. Dan, **Ella Oinonen**, 1. Dan, **Pauli Turunen**, 1. Dan, **Teemu Malmström**, 1. Gup ja **Awat Yousefi**, 3. Gup.

Seuran järjestämiä harjoituksia on neljästi viikossa, joista kaksi kahden tunnin treeniä on suunnattu perus- ja jatkokursseille. Kaksi muuta harjoitusta, tunnin vapaavuoro ja kahden tunnin kick fit, ovat avoimia kaikille Sykettä-korkeakoululiikun-



Itä-Suomen yliopiston Kuopion seuran 15-vuotisjuhla-leirillä nautittiin kovista treeneistä ja savolaisen lupsakasta tunnelmasta.

nan piiriin kuuluville. Harjoituspaikkoina perus- ja jatkokursseille sekä kick fitille toimii Kuopion kampuksen liikuntahalli Studentian yksi kolmesta tilavasta lohkosta ja vapaavuorolle ja mahdollisille viikonlopputreeneille Snellmania-rakennuksen matollinen peilisali. Vapaavuoro on tunnin pituinen harjoitus, jonka tarkoituksena on toimia matalan kynnyksen viikottaisena tutustumisena lajiin. Silloin tällöin seura-aktiivit järjestävät harjoituksia tai oheistreenejä myös viikonloppuisin. Harrastajien kesäaikaisesta vähenemisestä huolimatta kesä-elokuun ajalle on järjestetty virallisia treenivuoroja, joita on yleensä ollut yksi, jossa harjoittelu on keskittynyt fyysisen kunnon ja Taekwon-Dossa hankittujen ominaisuuksien ylläpitoon.

Vuodesta 2014 lähtien Kuopion kampuksella käyttöönotettu Sykettä-korkeakoululiikunta aiheuttaa sen, että seuran treeneissä voivat käydä vain yliopiston ja Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat ja henkilökunta, joilla on liikuntamaksu maksettuna. Tähän on onneksi saatu hieman joustoa korkeakoululiikunnalta,

ja korkeakoululiikunnan ulkopuolelta tulevat treenienvetäjät tai opettajat ja vierailijat pääsevät halutessaan mukaan.

Kick fit on seuran perustajan Olli Leinon kehittänyt ja vuoden 2011 tienoilla käyttöönotettu kuntopotkunyrkkeilyn tyylinen harjoitus. Harjoitukset muodostuvat kamppailulajeista tutuista lyönneistä ja potkuista, jotka on yhdistetty High Intensity Interval Training (HIIT) -tyyppiseksi harjoittelumuodoksi. Harjoitukset ovat hyvin fyysisiä, pääosin pariharjoitteita lyönti- ja potkumaaleihin. Pääpaino on aktiivisella tekemisellä, tekniset perusteet lyönneihin ja potkuihin kuitenkin opetetaan, jotta harjoittelu on turvallista ja tehokasta. Kick fit soveltuu aina vasta-alakajista kokeneemmillekin kamppailulajiharrastajille, sillä kaikki harjoittelevat omalla taito- ja kuntoalueellaan. Kick fit on toiminut osana korkeakoululiikunnan tarjontaa seuran aktiivien vetämänä, ja suosio on osallistujamääriltään ollut tasaisen hyvää.

Alkeiskursseja järjestetään vähintään kerran vuodessa. Pääsääntöisesti alkeiskursseja on järjestetty syksyisin ja joinakin vuosina myös keväisin. 📢



Joensuussa seuraa pyörittävä Simo Mölsä (oik.) ilmalennossa.



▲ Awat Yousefi (vas.) ja Pauli Turunen vetävät muun muassa kaikille avoimia kick fit -treenejä.

Seuran hallitus palkitsi opettajat Ismo Mäkisen, Olli Leinon ja Karim Khanjin seuran juhla-leirillä. ▼



▶ **Lisätietoa Kuopion** ja Joensuun seurasta yhteystietoi-

neen löydät seuran nettisivuilta www.ueftkd.fi.



Berliinin-työmatka poikkesi perinteisistä työmatkoista, sillä illat Lehtikainen (kolmas oikealta) vietti paikallisella Taekwon-Do-salilla.

Itsenäinen treenaaminen ulkomailla TAEKWON-DOA SAKSASSA

Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seuran Joel Lehtikainen, 2. Gup, muutti kesällä 2017 Saksaan ja on vierailut siellä paikallisissa seuroissa. Joel kertoo Suomen ja Saksan harjoittelun yhtäläisyyksistä ja eroista sekä siitä, mikä merkitys vierailuilla on itsenäisen harjoittelun kannalta.

TEKSTI JA KUVAT: JOEL LEHTIKAINEN

Muutin Helsingistä Frankfurt am Mainiin kesällä 2017. Sitä ennen ehdin harrastaa Taekwon-Doa hieman yli viisi vuotta Helsingin yliopiston Taekwon-Dossa ja saavutin punaisen vyön juuri keväällä ennen lähtöäni. Valitettavasti Frankfurtissa ei ole ITF-seuraa, joten en ole voinut jatkaa aktiivista treenaamista muuttoni jälkeen.

Onneksi olen kuitenkin päässyt vierailemaan kolmessa eri seurassa Saksassa: TG Biblikessä, Taekwondo-Institutissa ja Taekwondo GutsMuthissa Berliinissä. Biblikseen matkustin varta vasten treenivierailua varten, kun taas Berliinissä olin viikon työmatkalla ja kävin siellä iltaisin treeneissä.

Seuroista parhaat harjoittelutilat oli Berliinin Taekwondo-Institutilla: heidän

do janginsa koostui kahdesta tatamilla päällystetystä huoneesta, joista löytyi muun muassa murskausteline ja pehmustettuja tolppamaaleja. Harjoituksia oli tarjolla useita tunteja joka päivä niin aikuisille kuin lapsille viisivuotiaista alkaen. Muut seurat harjoittelivat monilajiseuran halleissa pari kertaa viikossa. Biblikessä juniorit ja aikuiset harjoittelivat samoissa harjoituksissa, muissa seuroissa ikäryhmille oli erilliset harjoitukset.

Sopivan seuran löytäminen ulkomailla voi olla haastavaa: vieraskielisiltä nettisivuilta ei aina selviä nopeasti, minkä liiton alla kyseinen seura toimii. Olen huomannut toimivaksi ratkaisuksi mennä AETF:n kotisivuille (www.itfeurope.org/), valita sieltä jäsenmaiden listasta Saksan liiton, jonka kotisivuilta (www.itf-d.de/) löytyy lista jäsenseuroista osavaltioittain.

Ainakin Saksassa tämä on varmasti helppoin tapa tarkistaa, mistä lähin ITF-seura löytyy.

HARJOITTELU SAKSASSA JA SUOMESSA

Oman otantani perusteella harjoittelu Suomessa ja Saksassa on rakenteeltaan hyvin samankaltaista. Harjoitukset, joissa olen vierailut, ovat keskittyneet pitkälti perustekniikkaan ja liikesarjoihin, soveltavia harjoitteita on ollut vähemmän. Yksittäisten tekniikoiden liikeradoissa ja kulmissa oli pieniä eroja verrattuna siihen, mitä Suomessa on opetettu. Biblikessä ennen joka liikesarjaa kumarrettiin, mikä oli minulle uusi tapa.

Ymmärrän saksaa melko hyvin, mutta harjoituksiin pääsisi varmasti hyvin sisään katsomalla esimerkiksi muista ja te-

kemällä perässä, vaikei ymmärtäisikään kieltä. Treenitauko johti myös väijymättä pieniin jäätyksiin, esimerkiksi opettajien kommentaessa yllättäen neljään suuntaan tekniikat tai alkulämmittelyssä laskiessa liikkeitä koreaksi yhdestä kymmeneen. Kuitenkin suurin osa harjoitteista oli jo Suomesta tuttuja, joten minun oli helppo päästä sisään treeneihin.

Uuteen seuran ja harjoitteluympäristöön saapuminen jännittää aina vähän: millaista treeniporukka on, pysynkö tekemisessä mukana? Treenien aikana jännitys kuitenkin häviää nopeasti keskittymisen siirtyessä itse tekemiseen. Vierailut ovat vahvistaneet minulle myös sen, että opetus kotiseurassa on ollut korkealaatua, sillä treenitauosta huolimatta olen voinut hypätä mukaan muiden seurojen treeneihin ja tehdä harjoitteita muiden mukana.

VIERAILUT TÄYDENTÄVÄT ITSENÄISTÄ HARJOITTELUA

Saksassa asuessani olen harjoitellut itsenäisesti epäsäännöllisesti lähinnä perustekniikkaa ja liikesarjoja. Olen myös asettanut itselleni tavoitteeksi tehdä 10 000 bandae dollyo chagia vuoden 2018 aikana sekä rakentanut murskaustelineen kellarini hyllyyn. Suomessa vieraillessani olen pyrkinyt osallistumaan kotiseurani harjoituksiin ja leireille mahdollisimman aktiivisesti.

En kuitenkaan ole kokenut jatkuvaa itsenäistä harjoittelua kovin tehokkaana tai motivoivana. Ennen pitkää on vaikea keksiä, mitä konkreettista omassa tekemisessä voisi parantaa, sillä omia puutteita on usein vaikea huomata, saatikka löytää



Joel Lehtikainen vieraili varta vasten treenien vuoksi noin 60 kilometrin päässä Frankfurt Am Mainista sijaitsevassa Bibliksen kaupungissa.

niihin parannuskeinoja. Minulle parasta vierailuissa onkin ollut saada palautetta omasta tekemisestä. Pienikin kommentti voi antaa paljon suuntaa ja motivaatiota itsenäiselle harjoittelulle. Ainakin seuraavalla parilla treenikerralla tietää, mihin keskittyä ja mitä harjoitella.

Vieraillessa on myös mukava päästä tekemään sparringharjoitteita, askelotte-luita ja itsepuolustusta, joiden harjoittelu yksin on hankalaa. Samoin rankempien harjoitteiden tekeminen on helpompaa porukassa kuin yksin. Neljän päivän treeniputki Berliinissä useamman kuukauden Taekwon-Do-tauon jälkeen tuntui jaloissa vielä monta päivää.

Tuttujen asioiden tekeminen ja samanhenkisiin harrastajiin tutustuminen ovat myös oiva tapa lievittää koti-ikävää. Perjantaitreenien jälkeen Berliinissä jatkoimme ravintolaan vaihtamaan tarinoita eri maiden ja seurojen treenikäytännöistä, leirikokemuksista ja muusta. Taekwon-Do on hyvä tapa tutustua paikallisiin ja sopeutua uuteen ympäristöön. Kaikki tapamani harrastajat ja opettajat ovat olleet ystävällisiä ja saaneet minut tuntemaan oloni tervetulleeksi. Kaiken kaikkiaan vierailut ovat olleet minulle erittäin positiivisia kokemuksia, ja voin suositella jutussa mainittuja seuroja kaikille, jotka matkustavat Saksassa! 🙌

Varaa päivä!

International Do Course Oulussa 18.–19. toukokuuta 2019.

Lisätietoja luvassa myöhemmin.





JARI RAMBERG JUKKA AHOLA THOMAS MAFFEI PEKKA VARIS JOUNI AARTOLA ARI SUORSA PAULIINA HIETANIEMI

VUODEN KILPAILIJA: Jari Ramberg, Arctic Taekwon-Do

Rovaniemellä harjoitteleva Ramberg on saavuttanut huomattavaa kisamenestystä paitsi kansallisella myös kansainvälisellä tasolla ja teki suomalaista Taekwon-Do-historiaa vuonna 2017 voittamalla miesten ottelun EM-kultaa sekä MM-hopeaa. Hän on kaikkien aikojen menestynein suomalainen maailmanmestaruustason miesottelija. Jari on onnistunut yhdistää kovaan ja määrätietoiseen harjoitteluun myös lakiopinnot. Lisäksi hän on ahkera koutsi Arctic Taekwon-Do -seurassa.

VUODEN TUOMARI: Jukka Ahola, Oulun ITF Taekwon-Do

Jukka Ahola on aina säntillinen ja oikeudenmukainen tuomari, joka ottaa lämpimästi huomioon niin suuret kuin pienetkin kilpailijat. Hänellä on lämminhenkinen ja opastava asenne tuomarointiin.

VUODEN JUNIORI: Thomas Maffei, Black Eagle Taekwon-Do Tampere

Thomas Maffei lukeutui vuoden 2017 tulokkaiden joukkoon, ja hän osoitti taitonsa heti ensimmäisissä MM-kilpailuissaan etenemällä poikien sarjassa aina finaaliin saakka. Thomas voitti hopeaa vuoden 2017 MM-kilpailuissa, jotka olivat hänelle ensimmäiset kilpailut mustien vöiden sarjassa.

VUODEN VALMENTAJA: Pekka Varis, Tampereen Taekwon-Do Seura

Pekka Varis päätti juuri kymmenen vuoden uran maajoukkueen valmennustiimin johdossa. Sinä aikana Suomen maajoukkue kasvoi ja kehittyi kohti huippua Variksen varmassa otteessa. Hänen ansiokas uransa maajoukkueen johdossa tuli päätökseen vuoden 2017 MM-kilpailujen yhteydessä. Vuosikymmenen ajan Pekka luotsasi maajoukkuetta suurella sydämellä ja aina pilke silmäkulmassa, ketään väheksymättä tai unohtamatta.

VUODEN TAPAHTUMA: Murskausleiri, Jyväskylän ITD Taekwon-Do

Jyväskylän seuran järjestämän murskausleirin opettajana toimi **Jouni Aartola**, ja osallistujat kiittelivät Aartolan kokonaisvaltaista ja yksityiskohtaista opetusta. Hän muun muassa antoi jälkikäteen kaikille osallistujille tarkat muistiinpanot tekniikoista. Tapahtuma oli hyvin järjestetty ja kaivattu, minkä lisäksi teemaleiri oli kysytty, toivottu ja kehuttu.

VUODEN VAIKUTTAJA: Pauliina Hietaniemi, Tampereen Taekwon-Do Seura

Pauliina Hietaniemi on tehnyt valtavan työn liiton valmentaja- ja juniorikoulutusvastaavana viemällä liiton uutta koulutusjärjestelmää harpauksin eteenpäin. Hietaniemi on aina iloinen, ja hänellä onkin hyvin positiivinen ja tarttuva ote asioihin sekä elämään yleensä – unohtamatta pientä jekkuilua aina, kun siihen löytyy sopiva tilaisuus!



SM- ja Helmi Cup -kilpailut Sastamalassa

Vuoden 2018 SM- ja Helmi Cup -kilpailut järjestettiin Sastamalan Vexve-areenalla 3.–4. helmikuuta 2018.





SM-tulokset 2018



LIIKESARJAT

Tytöt 1. Dan

1. Mira Sjövall, Black Eagle
2. Netta Tiilikainen, TamTKD
3. Milja Järvinen, Tornio

Naiset 1. Dan

1. Ella Oinonen, UEFTKD
2. Hanna Sareila, Tay TKD
3. Ninna Kortteslahti, TKD Akatemia

Naiset 2. Dan

1. Lotta Keränen, TKD Akatemia
2. Lindah Kesti, Rasbudo

Naiset 3. Dan

1. Julia Pätsi, Arctic TKD
2. Sofia Manz, Rasbudo
3. Henni Ylimäinen, Tornio

Naiset 4.–6. Dan

1. Veera Häyrynen, Espoo

Pojat 1. Dan

1. Ukko Haverinen, Black Eagle
2. Mikael Silvola, TKD Center
3. Omar Harb, Black Eagle

Pojat 2. Dan

1. Miro Ikäheimonen, Rasbudo
2. Rufus Kesti, Rasbudo

Miehet 1. Dan

1. Ronnie Pääsky, TKD Center
2. Reima Korkatti, TKD Akatemia
3. Akusti Naulapää, Aitoo

Miehet 3. Dan

1. Joni Ohtonen, TamTKD
2. Antti Holmen, Black Eagle
3. Sami Mansikkaviita, Black Eagle

Miehet 4.–6. Dan

1. Jari Ramberg, Arctic TKD

OTTELU

Tytöt 1.–3. Dan, -50 kg

1. Minda Ala-Aho, TKD Akatemia
2. Netta Tiilikainen, TamTKD

Tytöt 1.–3. Dan, 60 kg

1. Mira Sjövall, Black Eagle

Tytöt 1.–3. Dan, -65 kg

1. Eveliina Hämäläinen, Sastamala

Tytöt 1.–3. Dan, +65 kg

1. Milja Järvinen, Tornio

Naiset 1.–6. Dan, -50 kg

1. Tiia Saarinen, Black Eagle

Naiset 1.–6. Dan, -56 kg

1. Julia Pätsi, Arctic TKD
2. Emilia Romppanen, TamTKD
3. Ninna Kortteslahti, TKD Akatemia

Naiset 1.–6. Dan, -62 kg

1. Katariina Timonen, Espoo

Naiset 1.–6. Dan, -68 kg

1. Minna Kivinen, Espoo

Naiset 1.–6. Dan, -75 kg

1. Hanna Sareila, Tay TKD

Pojat 1.–3. Dan, -56 kg

1. Mohammad Issa, Black Eagle
2. Mikael Silvola, TKD Center

Pojat 1.–3. Dan, -62 kg

1. Ali Chridi, Black Eagle

2. Miro Ikäheimonen, Rasbudo
3. Ukko Haverinen, Black Eagle

Pojat 1.–3. Dan, -69 kg

1. Tino Kiviranta, TamTKD
2. Leevi Ulvinen, Tornio
3. Rufus Kesti, Rasbudo

Pojat 1.–3. Dan, -75 kg

1. Severi Mustonen, TKD Akatemia
2. Thomas Maffei, Black Eagle

Pojat 1.–3. Dan, +75 kg

1. Markus Kokko, Espoo
2. Husein Altaai, Black Eagle
3. Emre Guzel, Sastamala

Miehet 1.–6. Dan, -63 kg

1. Jari Ramberg, Arctic TKD
2. Santiago Gonzalez, Espoo

Miehet 1.–6. Dan, -70 kg

1. Antti Holmen, Black Eagle
2. Pauli Turunen, UEFTKD

Miehet 1.–6. Dan, -78 kg

1. Jukka Holmen, Black Eagle
2. Antti Rintanen, Espoo
3. Reima Korkatti, TKD Akatemia

Miehet 1.–6. Dan, -85 kg

1. Miikka Sinisaari, HYTKD
2. Petri Keränen, Sastamala

Miehet 1.–6. Dan, +85 kg

1. Juho Tuominen, Hosin Sul

ERIKOISTEKNIIKAT

Tytöt 1.–3. Dan

1. Mira Sjövall, Black Eagle

2. Minda Ala-Aho, TKD Akatemia
3. Milja Järvinen, Tornio

Naiset 1.–6. Dan

1. Julia Pätsi, Arctic TKD

Pojat 1.–3. Dan

1. Leevi Ulvinen, Tornio
2. Ali Chridi, Black Eagle
3. Juuso Toropainen, Oulu

Miehet 1.–6. Dan

1. Valtteri Mustonen, TKD Akatemia
2. Kalle Kivioja TamTKD

VOIMAMURSKAUS

Tytöt 1.–3. Dan

1. Milja Järvinen, Tornio

Naiset 1.–6. Dan

1. Lotta Keränen, TKD Akatemia
2. Karoliina Hietala, Nokia
3. Julia Pätsi, Arctic TKD

Pojat 1.–3. Dan

1. Omar Harb, Black Eagle
2. Leevi Ulvinen, Tornio
3. Niko Kortteslahti, TKD Akatemia

Miehet 1.–6. Dan

1. Kalle Kivioja, TamTKD
2. Juho Jormakka, UEFTKD
3. Petri Keränen, Sastamala

NÄYTÖSOTTELU

Miehet 1.–6. Dan

1. Ohtonen ja Sarkkinen, TamTKD

Seuran vaihtamisen vaikutukset

Näin lukuisat suomalaisseurat hyötyvät Taekwon-Do Akatemiasta

Jatkuva muuttoliike takaa uusia kasvoja Suomen seuroihin, kun harrastajat vaihtavat muuton myötä paitsi kotipaikkakuntaa myös seuraa. Maan suurimman seuran vaikutus ulottuukin lähes koko Suomeen.

TEKSTI: INKA KHANJI

Harva pitkälle edennyt harrastaja on treenannut koko Taekwon-Do-uransa samassa seurassa. Onkin luonnollista, että rakkaaksi käynyt ja jopa elämäntavaksi muotoutunut harrastus kulkee mukana elämäntilanteesta ja kotipaikkakunnasta toiseen eikä jää edes siinä vaiheessa, kun on aika luopua kotisalista, tutuista treenikavereista ja omasta opettajasta.

Seuran vaihtamisen kynnys voi olla korkea, mutta SITF:n kaltaisessa tiiviissä Taekwon-Do-yhteisössä se on tehty todella helpoksi. Piirit ovat pienet, ja erityisesti aktiivisten seurojen opettajat tulevat tutuiksi kansallisissa tapahtumissa. Se laskee kynnystä ottaa yhteyttä uuteen opettajaan ja astua uuteen treenisaliin.

Myös suurmestari **Choi Hong Hi**, 9. Dan, piti tärkeänä tutustumista muihin seuroihin, ja Taekwon-Do ensyklopediassa opettajia ohjeistetaankin rohkaisemaan omia oppilaitaan vierailemaan muissa seuroissa.

“Oppilaista, joita kielletään vierailemasta muilla do jangeilla, tulee todennäköisesti kapinallisia. Vierailuista saa kahdenlaista hyötyä: oppilaat saattavat löytää tekniikan (tai harjoitusmuodon), joka sopii täydellisesti juuri heille, tai he voivat myös oppia vertaamalla omia tekniikoitaan muiden huonompiin tekniikoihin”, kirjoitti Choi.

Käytännössä tapauksissa, joissa opettaja kieltää mustasukkaisesti oppilaitaan treenaamasta muissa seuroissa, harrastaminen suurella todennäköisyydellä joko loppuu tai jää tauolle muuton vuoksi. Oman opettajan suututtaminen on monille liian korkea hinta maksettavaksi harrastuksen jatkumisesta.

Jotta harrastus pysyisi mukana koko eliniän, on sen mukauduttava muun elämän vaatimiin muutoksiin. Seuran vaihtaminen onkin erinomainen tapa pitää laji mukana elämässä myös kotikunnan vaihtuessa.

Suomen suurin seura Taekwon-Do Akatemia on kokenut muuttoliikkeen molemmat puolet. Akatemian ydinkohde Oulu on suosittu opiskelukaupunki, mikä tuo uusia harrastajia seuran riveihin jo lajiin tutustu-

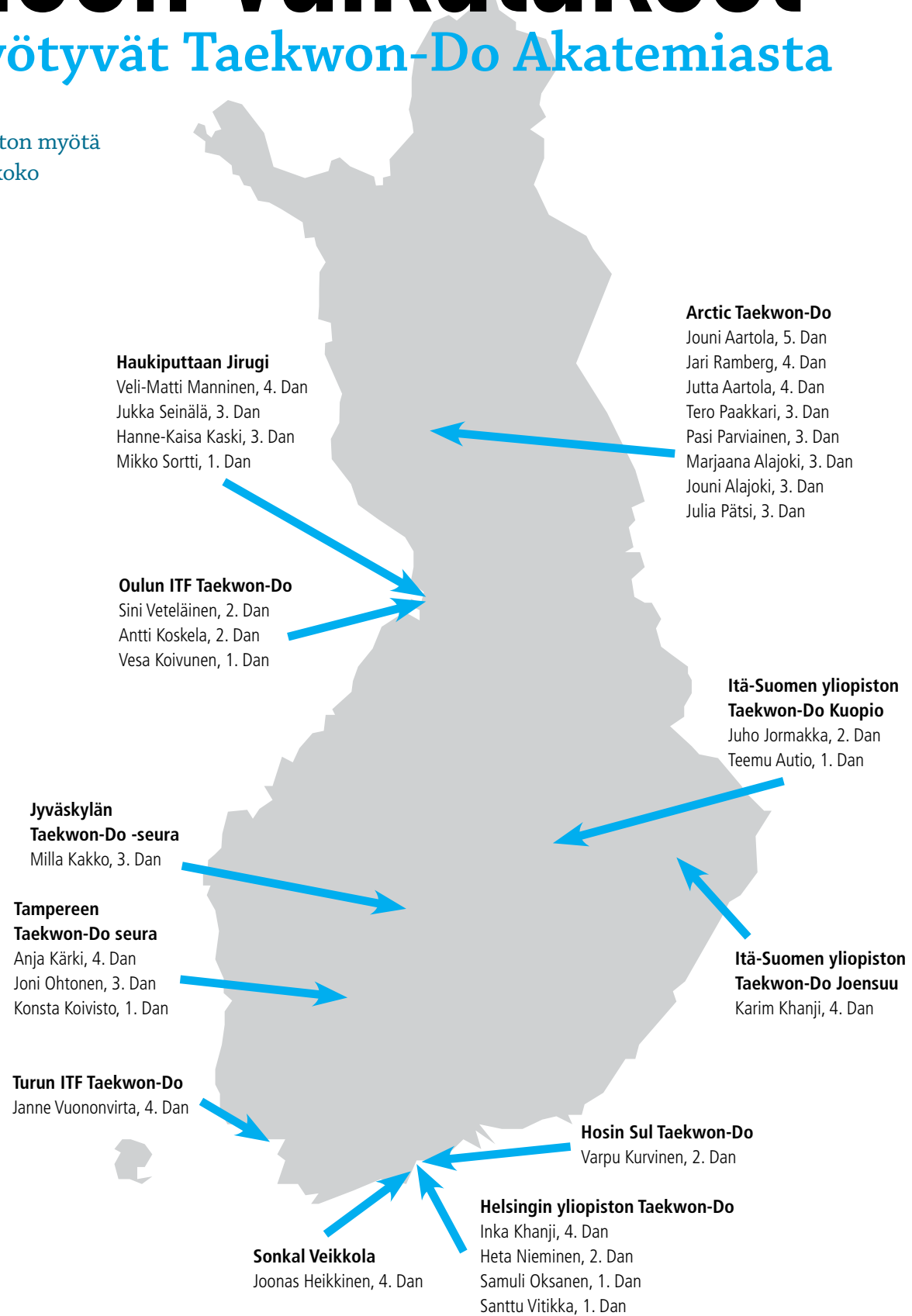
neiden muuttaessa kaupunkiin, mutta sillä on myös kääntöpuolensa: samaan tapaan harrastajat myös vaihtavat seuraa muualle, kun opinnot päättyvät ja työelämä jatkuu toisaalla.

“On olemassa monta tapaa suhtautua oppilasiin, ja minä yritän olla kiintymättä heihin niin että he olisivat vain minun, vaan että he kuuluvat Taekwon-Dolle. Kun joku lähtee, muuttaa jonnekin, minulle on tärkeintä, että harrastus jatkuu. Se on sama vaikka se olisi eri liitossakin tai jopa eri lajissa, jos Taekwon-Doa ei löydy. Tärkeintä olisi saada jatkumaan se kipinä, joka on ihmiselle saatu”, sanoo Taekwon-Do Akatemian päävalmentaja mestari **Mikko Allinniemi**, 7. Dan.

Suomen mittakaavassa Taekwon-Do Akatemia on melko poikkeuksellinen seura, sillä toimintaa on hyvin laajalla alueella: seura järjestää harjoituksia pienillä ja suurilla paikkakunnilla Pohjois-Pohjanmaalla, Lapissa ja Kainuussa. Muuttoliikettä tapahtuu erityisesti pieniltä paikkakunnilta harrastajien elämäntilanteiden muuttuessa.

“Akatemia on luonnollisesti ylpeä siitä työstä, jota seurassa on jo 12 vuoden ajan tehty. Olemme kasvattaneet paljon mustia voita, joista osa opettaa edelleen Akatemiassa ja osa on lähtenyt viemään osaamistaan muihin seuroihin. Tietysti lahjakkaiden opettajien menettäminen muualle on seuran kannalta valitettavaa, sillä jokaisessa mustassa vyössä Akatemia on menettänyt taitavan opettajan. Seuralla on kuitenkin hyvät suhteet muualle lähteneisiin, ja näemme tietysti edelleen heitä tapahtumissa ympäri Suomea, sanoo seuran puheenjohtaja **Henri Savilampi**, 2. Dan.

Suurten seurojen merkitys koko Suomelle on merkittävä. Mitä enemmän harrastajia seurassa on, sitä suuremmalla todennäköisyydellä osa heistä siirtyy jossain vaiheessa jonkin toisen seuran harrastajiksi. Tarkastellessa maan suurimman seuran vaikutuksia muihin suomalaisiin seuroihin kiinnostavaa on se, miten pitkälle Taekwon-Do Akatemian vaikutus todella ulottuu: mustia voita tarkastellessa seuran harrastajia löytyy yli kymmenestä suomalaisseurasta eli noin kolmannelle kaikista liiton seuroista!



MITÄ AJATUKSIA SEURAN VAIHTAMINEN HERÄTTÄÄ?

Milla Kakko, 3. Dan, Jyväskylän Taekwon-Do -seura:
“Jyväskylään tullessani seurassa ei ollut juurikaan harrastajia: silloin taisi olla kolme harrastajaa, eivätkä hekään olleet kovin aktiivisia. Tein aika lailla heti muuttoni jälkeen päätöksen ottaa seuran vastuulleni. Sitä päätöstä helpotti se, että päävalmentaja on sama kuin aiemmalla kotiseurallani Akatemialla.

Ei minusta kuitenkaan tunnu, että olisin jättänyt Akatemian, sillä olen edelleen niin lämpimästi tervetullut seuraan. Tunnen olevani yhä osa seuraa, olen vain niin sanotusti lentänyt pesästä. Tietysti on ikävä treenikavereita. Mun mielestä se onkin omasta aktiivisuudesta kiinni, että millä tavalla tunnet kuuluvasi porukkaan. Sama päävalmentaja tietysti pitää helpommin yhteyttä yllä.”

Pasi Parviainen, 3. Dan, Arctic Taekwon-Do:
“Seuran vaihtaminen tapahtui Rovaniemelle muuton ohessa, ja Arcticin perustaminen alkoi sopivasti samoihin aikoihin, joten seuran vaihtaminen tuntui todella luontevalta. Lähdin Akatemiasta kuitenkin haikain mielin, mutta sitten taas Rovaniemellä oli niin paljon tuttuja ja hyvä porukka. Siinä mielessä treenipaikkakuntaa pystyi vaihtamaan iloisin mielin eikä tullut liian surullinen olo. Todella moni tuttu oli muutenkin muuttanut vasta pois Oulusta ja Akatemian riveistä, joten minäkin olin vain osa muuttavaa massaa. Oma treenaaminen sai piristysruiskeen, kun perustettiin uusi seura ja olin itsekin vastuussa seuran kehittämisestä. Halusin, että kaikki viihtyvät treeneissä, joten halusin myös vetää hyviä treenejä. Seuraylpeys Arcticista kehittyi nopeasti, koska olin alusta saakka vaikuttamassa kaikkeen aina seuran nimestä ja logosta alkaen. Vaikka kasvoin Akatemiassa alusta alkaen, Arctic oli seura, jota olin perustamassa, joten seuraylpeys on kuitenkin Arcticin kohdalla erilainen.”

Antti Koskela, 2. Dan, Oulun ITF Taekwon-Do:
“Vaihdoin seuraa aloittaessani Taekwon-Do-harrastuksen uudestaan usean vuoden tauon jälkeen vuonna 2014. Monet aiemmista treenikavereista olivat muuttaneet muualle, joten koin, että nyt on hyvä tilaisuus tutustua toiseen oululaiseen seuraan.

Oulun ITF Taekwon-Don päävalmentaja **Jukka Ahola** toivotti heti tervetulleeksi seuraan. Oulun ITF on seurana hyvin lämmin sekä sisään- että ulospäin, mikä varmasti myös nopeutti sopeutumista. Suhde Akatemiaan on yhä erinomainen, ja vanhoja opettajia näen edelleen kansallisissa tapahtumissa. Oulun kahdella seuralla on ollut pitkään erinomaiset ja tiiviit välit: treeneissä käydään ristiin ja seminaareilla on helppo jutella kaikkien kanssa.”

Kilpailuottelu-uran toinen puoli

Painoluokkalajin vaikutukset urheilijaan

Taekwon-Don kaltaisessa painoluokkalajissa kilpailevilla harrastajilla on kova kilpailu paitsi vastustajaa myös puntaria vastaan. Yksittäinen kilpailu voi tuoda hyvän mielen tunteen loppuiäksi, mutta pahimmassa tapauksessa siitä voi koitua myös mittavat, haitalliset seuraukset vuosikausiksi.

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: MICHAEL HOLLER JA INKA KHANJI

Painoluokkalajissa on riskejä, jotka koskevat kaikkia painoa kilpailuja varten pudottavia Taekwon-Do-urheilijoita. Kisapainonpudotus voi vaikuttaa henkilöön, joka kilpailee ja pudottaa painoa elämässään vain yhden kerran, samoin kuin urheilijoihin, jotka tasapainottelevat painoluokan rajamailla kerta toisensa jälkeen. Riskit koskevatkin yhtä lailla niin maailmanmestareita kuin ensikertalaisiakin.

“Suurimmat vaikutukset ovat sekä psyykkisiä että fyysisiä. Painoluokkalajeissa usein ajatellaan, että alhaisempi paino tuo suorituskykyä, ja painoa halutaan saada alemmaksi, rasvaprosenttia pienemmäksi ja ehkä myös lihaksia lisää. Uskotaan, että oikea urheilija on aina hoikka – mikä ei tietenkään pidä paikkaansa – ja sehän voi vaikuttaa omaan kehonkuvaan negatiivisesti”, sanoo ravitsemusterapeutti **Karim Khanji**, 4. Dan.

Hänen mukaansa urheilijoissa näkyvät vaikutukset ovat painoherkissä lajeissa, eli esimerkiksi Taekwon-Don kaltaisissa painoluokkalajeissa, miehillä ja naisilla yleisempiä kuin lajeissa, joissa painolla tai ulkonäöllä ei ole merkitystä.

Kisalahdutuksella on Karim Khanjin mukaan riski aiheuttaa häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä tulevaisuudessa, sillä painoherkissä lajeissa häiriintynyt syöminen on tavallista yleisempää.

“Tällaisissa lajeissa voi olla kulttuuri, joka ihan noi laihuutta ja jossa urheilijoiden ja jopa valmentajienkin mielestä täydellinen urheilija on aina hoikka. Siinä voi sitten urheilija, joka ei koe itseään hoikaksi, saada paineita ja alkaa jopa ankarasti pudottaa painoa, mikä voi olla hänelle monestakin näkökulmasta haitallista. Siitä voi olla vahva seuraus syömishäiriöiseen käyttäytymiseen ja jopa syömishäiriöön.”

“Vaikutukset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä, sillä perimällä on siihen myös suuri merkitys. Siinä missä toinen ei ole moksiskaan painonpudotuksesta tai painonvedosta, voi se toiselle aiheuttaa suuria oireita”, Khanji lisää.

Pahimmillaan seuraukset saattavat tuoda harmia jopa loppuiäksi.

Paineiden synnyttämän kielteisen kehonkuvan eli kehottymättömyyden on havaittu olevan yhteydessä

muun muassa laihduttamiseen, epäterveeseen painonhallintaan käyttäytymiseen sekä syömishäiriöihin, listaa nuorten kehonkuvaan pro gradu -tutkielmassaan tutkinut ravitsemusterapeutti **Ismo Mäkinen**, 5. Dan.

“Tyytymättömyys omaan kehoon voi saada urheilijan keskittymään omassa lajissaan kehittymisen kannalta vääriin asioihin, kuten kehon muokkaamiseen, vaikka oleellisempaa voisi olla treenata sivupotku kuntoon”, Mäkinen sanoo.

Urheilijat viettävät tavallisesti runsaasti aikaa muiden urheilijoiden kanssa, millä on luultavasti myös vaikutuksia kehoihanteeseen. Sukupuolten väliset erot ovat Mäkisen mukaan selvät.

“Etenkin naisurheilijoilla kehottymättömyyden on havaittu olevan tavallista ihan huipputasollakin, ja alhaista kehonpainoa edellyttävissä lajeissa tyytymättömyys on tyypillisempää.”

Siinä missä miesten ja naisten väliset erot ovat merkittäviä, on syytä kiinnittää huomiota myös junioreiden painonpudotukseen, johon liiton juniorivaliokunnassa on selkeä linja.

“Painon tarkkaileminen ei ole aikuisille kilpailijoillekaan helppoa eikä aina terveellistä, ellei tiedä miten painoa pudottaa oikein. Siitä syystä on tärkeää, ettei junioreiden tarvitse miettiä sellaisia asioita ollenkaan”, sanoo SITF:n juniorivastaava **Henna Aarnio**, 3. Dan.

Liiton kilpailuissa junioriväriyöt ottelevatkin pituusluokissa painosarjojen sijaan. Kun juniori siirtyy joko vyöarvon tai iän puolesta ottelemaan painoluokkasarjoihin, on Aarnion mukaan opettajalla tai valmentajalla tässä tilanteessa erityisen suuri vastuu.

“Tällöin asiasta tulisi keskustella sekä harjoitussalissa että kotona huoltajien kanssa. Opettajilla ja valmentajilla on vastuu opastaa ja neuvoa oikean painoluokan valinnassa. Yleensä silloin on oikeassa sarjassa, kun painolle ei tarvitse tehdä juuri mitään, korkeintaan jättää herkut syömättä”, muistuttaa Aarnio.

Kuinka välttää painoluokkaurheilun haitat? Toimi näin

Opettaja ja valmentaja

- Älä kommentoi toisten ulkonäköä oppilaiden kuullen äläkä ohjeista urheilijaa laihduttamaan.
- Ole varovainen sen suhteen, mitä puhut syömisestä, etenkin nuorten kanssa.
- Suhtaudu vakavasti urheilijan itsekriittisiin kommentteihin. “Olen läski” tai “en näytä urheilijalta” ovat lauseita, joiden pitäisi soittaa hälytyskelloja.
- Tarjoa herkästi apua, kysy kuulumisia, kerro huolestasi. Ohjaa tarvittaessa urheiluravitsemuksen asiantuntijalle tai lääkärille.

Urheilija

- Juttele oman valmentajasi tai opettajasi sekä muiden harrastajien kanssa tilanteestasi. Hae vertaistukea.
- Kiinnitä huomiota jo ensimmäisiin merkkeihin. Silloin puuttuminen ja asioiden työstäminen on tehokasta ja ongelmista voi päästä helposti eroon.
- Hakeudu matalalla kynnyksellä urheiluravitsemuksen asiantuntijan puolelle: samaan tapaan kun selkä on kipeä ja mennään fysioterapeutille, tulisi myös ravitsemusasioissa hakea apua.

Vaikutukset eivät aina näy päällepäin

Urheilijoiden kokemuksia

Taekwon-Do Life sai muutaman kilpailuihin painoa pudottaneen ja kilpailemisen lopettaneen ottelijan kertomaan omista kokemuksistaan painoluokkalajin vaikutuksista. Ravitsemusterapeutti Karim Khanji kertoo urheilijoille neuvot, joista myös muut voivat saada apua.

“Painon tarkkailuun tuovat haasteita kaikki mieliteot, joita alkaa tulla yllättäen heti, kun pitää tarkkailla, mitä voi syödä ja mitä ei. Oikeasti urheilijan ei välttämättä tarvitse muuttaa ruokailutottumuksiaan kauheasti, mutta paine siitä, että yksi pala suklaata nostaa painoa yhden kilon, on yllättävän todentuntuinen.

Kilpailukauden ja jokaisen painonvedon jälkeen pitäisi pystyä palaamaan takaisin normaaleihin ruokailutottumuksiin, mutta helposti sitä huomaa käyvänsä edelleen joka aamu vaa’alla, vaikka tarvetta ei olisi.

Omakuva alkoi hämärtä siinä määrin, että kuvittelin itseni paljon suuremmaksi kuin todellisuudessa olin. Tuijotin painoa jatkuvasti ja jätin ruoka-annoksia väliin, sillä ajattelin, etten tarvitse enempää ruokaa kuin mitä olin syönyt, vaikka annoksista oli tehty selvä suunnitelma.

Jouduin tekemään paljon töitä pitääkseni kiinni sovituista ruoka-annoksista ja siitä, etteivät mui-

den kommentit koostani loukkaisi. Siinä vaiheessa kun havahduin loukkaantuneeni ystävälleni hänen kommentoituaan minun olevan pienikokoinen, vaikka itse olin eri mieltä, tajusin homman alkavan kääntyä päälaelleen.”

Tässä on luotu selkeä sääntö ruokailuun: on sallittuja ja kiellettyjä ruokia. On hyvä muistaa itsekurin olevan kuin lihas, joka väsy, ja kun joku juttu on kielletty, vaatii se itsekuria, mihin lopulta väsy. Tällainen ajattelu muistuttaa hirveästi anorektikon ajatusmaailmaa, kun on kiellettyjä ja sallittuja ruokia. Tässä näkyy jonkinlainen pelko kielletyksi ajateltua ruokaa kohtaan, mutta samalla myös himoa.

Päivittäinen vaa’alla käynti on tottumus, jota jatkaa helposti myös kilpailujen jälkeen. Ennen punnitusta paino yleensä laskee ja menee punnituksen jälkeen vastakkaiseen suuntaan. Vaa’alla käyminen on ristiriitaista: toisille se on hyvä painonhallintakeino, mutta toisilla se voi ruokkia häiriintynyttä kehonkuvaa ja syömistä.

Henkilö jätti ruoka-annoksia väliin, selkeästi ateria-suunnitelmasta huolimatta. Tällainen käyttäytymisen on hyvin yleistä syömishäiriöpotilaita hoidettaessa. Kommentista näkee myös, kuinka herkkä juttu oma keho on, ja että tässä on selvästi ongelmia kehonkuvan kanssa. Hänellä näkyy kuitenkin hyvä he-

rääminen tilanteeseen, ja toivottavasti tästä onkin menty hyvään suuntaan.

“Oma kehonkuva hämärtyi täysin kilpailuja edenneen painonpudotuksen aikana. En ole koskaan pudottanut painoa paria kiloa enempää, mutta viimeisin painonpudotus meni pahasti pieleen, ja pudotin lopulta viisi kiloa ja painoin puntarilla ollessani kaksi kiloa alle painorajan. Se oli vähemmän kuin kertaakaan aikuisiälläni. Vaikka ymmärsin painon olevan aivan liian alhainen, tuotti peilikuva myös mielihyvää.

Kilpailujen jälkeen paino normalisoitui nopeasti takaisin lähtöpainoon, ja nousi huonon palautumissuunnittelun vuoksi myös sen yläpuolelle. Rankan painonpudotuksen jälkeen ruoka oli palkinto, josta sai nyt nauttia rajoituksetta, mikä näkyi säästöliekillä pitkään kärvistelleen aineenvaihdunnan vuoksi nopeasti kyljissä. Ei mennyt kauaakaan, kun kiloja oli kertynyt lähtötilanteeseen verrattuna useita lisää.

Ensin koettu vahva mielihyvä urheilullisesta vartalosta ja sitä nopeasti seurannut pettymys pehmentyneestä olomuodosta saivat kokemaan hyvin negatiivisia tunteita omasta kehosta. Miksi olin niin tyhmä, että pilasin timmin ulkomuotoni herkutteleamalla? Kamppailen asian kanssa edelleen, vielä monta vuotta myöhemmin, sillä paino ei ole palautunut painonpudotusta edeltävään lukemaan eikä väliaikaiseksi toivomaani ulkomuotoa ole helppo hyväksyä pysyväksi. Se on saanut minut kyseenalaistamaan jopa oman urheilullisuuteni, sillä koen viiden lisäkilon tehneen minusta epäonnistuneen urheilijan, treenimäärää tai suorituskykyä huomioimatta.”

Painonpudotus on selvästi mennyt pieleen, ei sen tarvitsisi mennä kahta kiloa alle, ihan jo sata grammaa riittäisi. Kommentti kertoo paljon meidän kulttuuristamme ja yhteiskunnastamme, jossa ihannoidaan laihuutta, monille vaikeasti saavutettavaa asiaa.

Tästä välittyy selvä fysiologinen juttu: etenkin jos on suhteellisen pieni rasva-prosentti, painonpudotuksessa lähtee melkeinpä aina lihasta. Elimistö haluaa painonpudotuksen jälkeen nostaa sekä rasvan että lihasten määrän samoihin lukemiin kuin ennen painonpudotusta. Rasva kuitenkin lisääntyy paljon nopeammin ja lihasmassan määrä tulee vasta perässä. Koska elimistö haluaa molemmat aiemalle tasolle, yleensä käy niin kuin tässä, että rasvamassa ja -prosentti ovat lopulta suurempia kuin ennen painonpudotusta.

Henkilön kokemuksissa välittyy tilanteen surullinen puoli: asioiden kanssa kamppaillaan vuosikausia etenkin, jos niihin ei ole puututtu ajoissa eikä ole päästy keskustelemaan asioista. On hyvä muistaa, että ulkonäkö ei kerro urheilullisuudesta eikä ulkonäön perusteella voi suoraan arvioida suorituskykyä. Eri urheilijat näyttävät erilaisilta.

“Pitkään kestäneellä painoluokkaurheilulla oli iso vaikutus minäkuvaa, joka oli, ja voi olla vieläkin, sekaisin. Joko sitä kuvitteli itsensä liian isoksi eli läskiksi tai vastaavasti myöhemmin liian pieneksi. Esi-merkiksi vaatteiden ostaminen oli pitkään haastavaa, kun mielessä pyöri, miten paino liikkuu ylös ja alas, vaikka kisaaminen oli jo lopunut. Aluksi, ja vielä joskus edelleen, jatkoin puntarilla käymistä ja itseni tarkkailemista peilistä. Pidin kilpailuista välivuoden, ja se oli raskas, muistaakseni meni ihan itkemiseksi.

Välivuoden jälkeen nousin kahta sarjaa suurempaan painoluokkaan, minkä seurauksena olo oli helpottuneempi ja rennompi, minkä lisäksi ajatus kenties toimi sitä myötä paremmin myös kehässä. Näin jälkikäteen ihmettelen myös sitä, että en tehnyt painoluokan nostamista aikaisemmin, sillä iän myötä pieneen painoluokkaan pääsemisen vaikeutui, ja viimeisessä pienemmän painoluokan punnituksessa olin jo talutuskunnossa.

Itse kisa-aikana oli ruokaan liittyviä mielihaluja, jotka eivät välttämättä olleet kovinkaan terveitä. Kerran esimerkiksi varasin ainekset valmiiksi ja tein kisamatkan jälkeen piparkakkutaikinan, vain jotta sain sen syödä liki yhdeltä istumalta, raakana ja aamuyöllä.

Päätin kisaamisen loputtua, että en enää koskaan pudota painoa.”

Tässä kommentissa näkyy selkeitä yhteneväisyyksiä aiempien kanssa: samojen asioiden kanssa kamppaillaan vuodesta toiseen.

Se, että urheilija nousi vuoden jälkeen kahta sarjaa suurempaan painoluokkaan, on merkittävä ero. Vuodessa on saatu paljon painoa, mikä kertoo pienessä painoluokassa kärsitystä vajaaravitsemustilasta. Se herättää myös kysymyksiä, miten pahaa jälkeä vajaaravitseminen ehti tehdä luustolle, lihaksistolle ja hormonitoiminnalle. Vajaaravitseminen voi aiheuttaa myös masennusta. Nopea painonnousu ei ole elimistölle helppo, sillä rasvaa voi kertyä esimerkiksi maksaan, mikä taas voi johtaa muun muassa veren rasva-arvojen ja sokeriaineenvaihdunnan heikkenemiseen.

Piparkakkutaikinaesimerkin voisi rinnastaa ahmintahäiriöön tai bulimiaan: ensin kielletään itseltä ruokaa ja esimerkiksi herkut ja sen jälkeen jopa suunnitellaan sitä, miten ja milloin ahmimistilanne tehdään ja mitä syödään. Nämä tapahtuvat lähes aina yksin. Piparkakkutaikina on helposti ahmittava ruoka, ja ison satsin syömistä raakana aamuyöllä ei voi luonnehtia normaaliksi käyttäytymiseksi.

Päätös painonpudotuksen lopettamisesta on urheilijalle tervettä ajattelua, sillä painonpudotus on huono valinta, jos keskitytään vain painoon. Enemmän tulisi miettiä pitkällä aikavälillä terveyttä edistäviä elintapoja, eli käytännössä esimerkiksi riittävää nukkumista, säännöllistä ateriarrytmia ja liikunnan iloa. Urheilijan ei pitäisi joutua keskittymään painon pudottamiseen vaan siihen, että kehittyä ja etenee.

Henkilöesittelyssä

ANNI KÄRKI

Tampereen Taekwon-Do seuran Anni Kärki on todellinen lajin moniot-
teliija: hän on paitsi ollut
perustamassa Suomen
suurinta seuraa myös
treenannut ja opetta-
nut aktiivisesti sekä
kilpaillut ja toiminut
tuomarina pitkään.

TEKSTI: INKA KHANJİ

KUVAT:

“Taekwon-Do Akatemian perustamiskokous pidettiin minun 30-neliöisessä yksiossani Oulun Intiössä. Paikalla olivat minun lisäksi muut perustajajäsenet **Janne Ahonen, Veli-Matti Manninen, Tauno Mettovaara** ja **Oula Multanen**. Oula oli muistaakseni meistä ainoa, jolla oli käytännössä mitään järjes-tökokemusta, meillä muilla oli täysin ‘katsotaan nyt mitä tulee’ -tyyppinen tilanne”, muistelee Tampereen Taekwon-Do-seuran opettaja **Anja “Anni” Kärki**, 4. Dan.

Oli kevät 2006, ja toisen asteen mustalla vyöllä oleva 21-vuo-tias Kärki oli laittanut jo edellisenä syksynä prosessitekniiikan opintonsa tauolle keskittyäkseen lukemaan lääketieteellisen tiedekunnan pääsykokeisiin. Pohjois-Suomessa toimineen Taek-won-Do-seura NFTA:n päävalmentaja kuitenkin ilmoitti luopu-vansa tehtävistään, mikä vaikutti myös Kärjen haaveisiin aloittaa lääketieteen opinnot seuraavana syksynä.

“Olin suunnitellut viettäväni kevään lukien pääsykokeisiin ja vetäväni hiukan treenejä. Osa toteutui, osa ei: tuossa tilanteessa treeninvetoa tuli ekstrapaljon, eikä lääkiksen pääsykokeisiin lu-keminen toteutunut suunnitellusti. Tuli niin paljon seuraan liit-tyviä hommia, että lukemiseen ei ollut mahdollisuutta.”

“Jo ennen Akatemian perustamiskokousta oli paljon asioita, joita piti selvittää ja tehdä. Mietimme kovasti, miten saamme pi-dettyä homman kasassa niin, että harrastajat pääsevät treenaa-maan ja treenit jatkuvat entiseen tapaan kaikilla paikkakunnilla, miten ihmiset saavat varusteita ja miten vyökokeet järjestetään, kun seurassa ei ollut yhtäkään 4. danin vyöarvoa. Lisäksi seura halusi liittyä takaisin nykyiseen ITF-liittoon, joten liittotason neuvottelujakin käytiin kevään aikana. Ongelmia riitti”, Kärki listaa.

Keväällä 2006 Anni Kärki veti treenejä eri paikkakunnilla ym-päri Pohjois-Suomea seitsemänä päivänä viikossa. Samalla hän piti kynsin hampain yllä aiemmin syksyllä alkanutta nyrkkeily-harrastusta.

“Siellä otettiin lämmöllä vastaan uusi naisnyrkkeilijä, ja nyrk-keilyssä kilpaileminen alkoi vähän vahingossa, ei ollut tarkoitus niin vakavasti siihen ruveta. Taustalla oli kuudesta seitsemään vuotta Taekwon-Doa, joten omaksuin nyrkkeilyn tekniikan ja taktiikan nopeasti. Osallistuin SM-kilpailuihin huhtikuussa 2006 ja voitin kultaa alle 57-kiloisten sarjassa”, kuvailee Kärki.

Kiireisen kevään aikana päivittäisen oman treenin tärkeys ro-sttui, sillä Kärjen mukaan aamutreenit olivat hetki, jolloin hän sai paljon, kun taas muutoin kaikki aika meni siihen, että hän tarjosi aikaansa ja treenimahdollisuuksia muille. Omat treenit auttoivatkin paitsi hallitsemaan kokonaisuutta myös pysymään järjissään.

“Siihen aikaan oli oikeasti kiire. Se oli raskasta, turha sitä on mitenkään kaunistella. Silloin ei ollut elämässä hetkeäkään, että olisi voinut olla tekemättä jotain. Muistan olleeni vihainen aina kun puhelin soi, sillä tiesin, että sieltä tulee aina jotain ylimää-räistä tekemistä ja negatiivista.”

21-vuotiaan Kärjen päivät etenivät samalla tavalla: aamulla oma treeni, päivä puhelimessa ja seuran asioita hoitaen ja iltä-

päivän tullen hän jo lähti ajelemaan sen päivän treeninvetopaik-kaan, jonne saattoi olla Oulusta yli sadan kilometrin ajomatka. Seuraavana aamuna sama rumba alkoi jälleen.

“Tätä kesti tammi–toukokuun 2006, kun kansalaisopiston kurssit pyörivät ympäri Pohjois-Pohjanmaata.”

Raskaan kevään jälkeen Kärki pakkasi tavaransa ja muutti ke-säksi Helsinkiin töihin. Ouluun hän ei enää palannut, vaan ke-säkuukausien jälkeen muuttokuorma siirtyi Tampereelle, jossa Kärki asuu edelleen, 12 vuotta myöhemmin.

“Silloin tuntui muistaakseni helpottavaltakin lähteä, mutta toki pakkasin haikein mielin. Luotin siihen, että homma pyörii ilman minuakin. Olin tietysti Akatemian hallituksen jäsen ja kävin Akatemian järjestämillä leireillä sekä myös vetämässä lei-rejä, minkä lisäksi edustin Akatemiaa kilpaillessani aina vuoteen 2010 asti. Halusin pitää siteitä yllä enkä kokenut, että olisin hy-lännyt seuran.”

“Akateмиassa erityisen hienoa on se, että opettamisen ja apu-opettamisen perinne on vahva. Oli helppo lähteä, kun tiesi, että mistä tahansa ryhmästä nousee punaisia tai mustia vetämään treenejä. Se on asia, joka ei ole muualla Suomessa itsestään sel-vää.”

Tampereella Kärjellä oli viimein aikaa lukea pääsykokeisiin, ja ovet lääketieteelliseen tiedekuntaan avautuivat, Kärjen mukaan ylisuorittaen, vuotta suunniteltua myöhemmin syksyllä 2007.

“Tampereelle kotiutuminen meni hyvin. Taekwon-Do-ottelu kiinnosti minua eniten siihen aikaan, mutta työskentelin saman-aikaisesti sekä vuokratyöfirmassa että urheilukaupassa, joten treenaaminen oli aikataulusystäkin osittain hajanaista. Fokus oli lääkikseen hakemisessa, eikä millään muulla ollut nyt väliä, joten siinä vaiheessa en ihan tosissani pystynyt treenaamaan.”

Opintojen alkamisen jälkeen tavoitteellinen treenaaminen ja maajoukkue toiminta alkoivat taas olla ajankohtaisia Anni Kär-jen elämässä. Keväällä 2008 hänet valittiin ensimmäistä kertaa SITF:n maajoukkueeseen. Kärjellä oli kuitenkin takanaan jo kah-det Euroopan mestaruuskilpailut toisessa maailmanliitossa, jossa hän oli kilpaillut ennen Akatemian perustamista, vuosina 2004 ja 2005.

Kärki kilpaili maajoukkueessa kolme kautta, vuosina 2008–2010. Kolmen vuoden mittainen ura päättyi vuonna 2010 Ruot-sin Skövdessä järjestettyihin Euroopan mestaruuskilpailuihin Kärjen kannalta parhaalla mahdollisella tavalla: hän voitti EM-kultaa naisten alle 63-kiloisten ottelusarjassa.

“Sen jälkeen olin taas vähän uuvahthanut. Olin siinä vaiheessa kolmannella vuosikurssilla ja olin lääkisopiskelujen ja maajouk-kuetreenaamisen ohella tehnyt kahta työtä rahoittaakseni opin-not ja ulkomaan kilpailureissut. Kaiken uurastamisen ja EM-kul-lan jälkeen tuli henkinen väsymys, ja ajattelin pitäväni väli-vuoden kilpailemisesta ja panostavani opiskeluihin. Olin opintojen puolivälissä ja halusin opiskella rauhassa ja laadukkaasti. Kävin vielä seuraavan vuoden SM-kilpailuissa, mutta sen jälkeen en ole kilpaillut. Välivuosi hieman piteni”, Kärki naurahtaa.

Panostus opintoihin kannatti, sillä nykyisin Kärki työskente-lee Tampereen yliopistollisessa sairaalassa klinisen neurofysio-logian osastolla, on loppusuoralla erikoislääkärin tutkinnossa ja on juuri aloittanut väitöskirjan tekemisen. Vaikka työ on mie-

lekästä, kiinnostavaa ja vaativaa, on huippu-urheilu-ura jäänyt mietityttämään.

“Harmittelen lähinnä sitä, etten ollut fyysisesti niin taitava tai nopea kuin olisin voinut olla, sillä olisin voinut vielä parantaa. Keksinkin oman henkisen valmennuksen eväät vasta viimeisiin EM-kilpailuihin ja uskon, että olisin voinut olla niin paljon parempikin. Toisaalta elämä vain menee näin, ja valintoja on pakko tehdä”, Kärki pohtii.

Taekwon-Don Kärki aloitti kotikunnassaan Haapavedellä tam-
mikuussa 1999 ollessaan 14-vuotias.

“Meillä oli treenit aluksi vain kerran viikossa, eli harjoittelu eteni aika hitaasti. Olin kuitenkin kovin kiinnostunut treenaamisesta, ja kun värvivöarvoja tuli lisää, alettiin kavereiden kanssa käydä ‘lähipaikkakunnilla’ treeneissä. Saatoimme ajaa Haapavedeltä 1,5 tuntia toiselle paikkakunnalle treenaamaan. Maanantaisin käytiin noin sadan kilometrin päässä Vaalassa, mistä jatkettiin matkaa Kestilään, siellä toiset treenit ja sitten kotiin”, Kärki muistelee.

Lukioaikaan Taekwon-Don rinnalle tuli han moo do, jonka harjoituksissa Kärki kävi 30 kilometrin päässä Nivalassa.

“Jo siihen aikaan haalin koko ajan kaikkea lisää, kunnes en enää jaksanut. Kävin han moo jossa kerran pari viikossa. Siellä oli hauska treenikulttuuri: samana iltana oli ensin kahden tunnin vapaa harjoitus, minkä jälkeen oli kahden tunnin ohjattu treeni. Me tietysti olimme kaikki neljä tuntia putkeen salilla.”

Lukioikäisenä kuvioihin tuli myös kamppailulajien oheistreeninä kuntosalia, lenkkeilyä ja loikkaharjoitteita. Lisäksi jo ennen Taekwon-Don aloittamista urheilullinen Kärki oli harrastanut yleisurheilua ja lentopalloa. Vankasta urheilustaustasta on ollut hyötyä.

Kärki harjoitteli sekä Taekwon-Doa että niin ikään korealaista han moo dota samanaikaisesti lukioaikoina ja kerkesi saavuttaa han moo jossa vihreän vyön sekä ottelun suomenmestaruuden alle 57-kiloisten sarjassa. Järjestelmällisyys, opetuksen laatu ja lajin pitkä perinne kuitenkin saivat hänet valitsemaan Taekwon-Don.

Kevät 2003 oli täynnä kiirettä. Muutamien kuukausien sisällä Anni Kärki paitsi kirjoitti ylioppilaskirjoituksissa kuusi ainetta myös muutti Haapavedeltä Ouluun, minkä lisäksi hän kävi samana keväänä Suomessa vierailemassa olleen suurmestari **Rhee Ki Han**, 9. Dan, pitämässä mustan vyön kokeessa.

“Koe oli hyvin erikoinen. Olin fyysisesti niin kovassa kunnossa, että se ei ollut mikään suoritus, mutta henkisesti koe oli todella raskas. Suurmestarin pitämä vyökoe oli hyvin erilainen kuin mitä olin odottanut tai mihin olin tottunut: koe oli fyysisesti kevyempi ja lyhyempi, mutta suurmestari ei vaikuttanut suhtautuvan minuun kovin lämpimästi. Siksi pelko siitä, etten saisi vyötä, oli iso.”

Lopulta Espoossa järjestetty koe oli Kärjelle henkisesti niin

rankka, että seminaarin lopuksi hän itki helpotuksesta saatuaan kokeen päätteeksi suurmestarin ojentaman, koreankielisellä kirjailulla merkityn mustan vyön.

“Suurmestarin suhtautuminen ei tuntunut erityisen lämpimältä, ja pelkäsin todella, etten pääse kokeesta läpi, vaikka olin treenannut ja valmistautunut todella paljon ja huolella. Ehkä hän halusi vain laittaa minut henkisesti koviin, ja siitäkin selvittiin.”

Neljannen asteen mustan vyön Kärki suoritti vuonna 2017, minkä jälkeen hänen roolinsa Taekwon-Dossa on väistämättä muuttunut.

“En itse ihan ymmärrä sitä, mutta nelosen myötä alkaa tulla ulkopuolelta vaatimuksia ja sen myötä on roolissa, jossa pitää ottaa kantaa. Ulkopuolisten vaatimusten vuoksi asema muuttuu erilaiseksi, kuten kuuluukin. Nyt ei ole enää perusharrastaja, mikä on konkreettinen muutos nelosen jälkeen.”

Kotiuduttuaan Tampereen Taekwon-Do seuraan Kärki on viihtynyt siellä mainiosti. Seuran suuri koko mahdollistaa haastavan työn ja aktiivisen seuratoiminnan yhdistämisen myös 4. danin mustalle vyölle.

“En pystyisi tässä leipätyössäni pyörittämään omaa seuraa, joten on hyvä, että seurassa on opettajakonklaavi, johon kuulun ja puuhastelen muiden joukossa. Minulla on oma vastuuryhmä joka kausi kuten muillakin, hallituksessa en ole tällä kaudella mukana mutta

parilla viimeisellä kaudella olen ollut, ja esimerkiksi seuran teoriaprujuakin tuli tehtyä. Olen mukana seuran kehitystehtäviin liittyvissä hommissa yhdessä muiden opettajien kanssa. Lisäksi liiton kautta sain mukavan roolin Talent-leirin vetäjänä yhdessä **Henna Aarnion** kanssa”, Kärki kuvailee.

Lähes 20 vuoden mittaisen Taekwon-Do-uransa aikana aktiivinen urheilija on ehtinyt treenata kolmessa seurassa ja tehdä kaikenlaista. Ahkeran treenaamisen, treenien vetämisen, tuomaroiminnan ja menestyksekkään kilpailemisen sekä Suomen suurimman seuran perustamisen jälkeen hän löytää lajin parista edelleen asioita, joihin paneutua suurella kiinnostuksella.

“Nyt haluaisin keskittyä siihen, että voin tarjota kaikenikäisille ihmisille turvallisen ja terveellisen lajin, joka kehittää monipuolisesti. Se on minulle tärkein juttu ja rooli, jossa haluan nähdä itseni myös tulevaisuudessa.”

Tämän lisäksi Kärki toivoo oman esimerkkinsä muistuttavan, että Taekwon-Dossa on mahdollista yhdistää huippu-urheilu ja vaativat opinnot, jos halua riittää. Helppoa se ei kuitenkaan ole.

“Vaikka me teemme asioita aika lailla palkatta ja ilman sponsorirahojä ja tavallaan ammattilaisuudesta voi vain haaveilla, silti meidän lajissa voi menestyä maailmalla. Toisaalta tässä lajissa on paljon mahdollisuuksia kehittää omia taitojaan ja osaamistaan iästä ja taustasta riippumatta. Kilpailu-uran jälkeenkin on tarjolla monia erilaisia rooleja lajiliitossa ja seuroissa. Näin voi jakaa eteenpäin sitä hyvää, jota on toisilta aiemmin saanut”, kuittaa tuleva kliininen neurofysiologi ja Euroopan mestari Anni Kärki. 🙌



Aloitti Taekwon-Don Haapavedellä

1999

Muutto Ouluun I Dan

2003

II Dan

2005

Lääkäriopinnot alkoivat

2007

EM-hopea, naisten joukkueottelu
EM-pronssi, naisten alle 63-kiloisten ottelu
MM-pronssi, naisten alle 63-kiloisten ottelu
MM-hopea, naisten joukkueottelu
MM-pronssi, naisten joukkue-erikoistekniikka

2009

IV Dan

2001 Han moo do -ottelun SM-kulta

2004 EM-pronssi, naisten alle 58-kiloisten ottelu

2006 Taekwon-Do Akatemian perustaminen
Nyrkkeilyn SM-kulta
Muutto Helsingin kautta Tampereelle

2008 EM-hopea, naisten joukkue-erikoistekniikka
EM-pronssi, naisten joukkueottelu

2010 EM-kulta, naisten alle 63-kiloisten ottelu
EM-pronssi, naisten joukkueottelu
III dan

2017



Junioritoiminta

Rasbudossa



Junioritoiminta on ollut Hangossa ja Tammisaaressa vahvaa alusta saakka, ja juuri junioreiden suuri määrä toi ajatuksen oman seuran perustamisesta vuonna 2014. Nyt Rasbudon toiminta on vakiintunut paitsi junioreiden myös aikuisten osalta, ja tatameilla harjoittelee edelleen suuri määrä lapsia.

TEKSTI: LINDAH KESTI JA INKA KHANJI
KUVAT: LINDAH KESTI

"Juniorit ovat Taekwon-Don tulevaisuus, mistä syystä heihin tulisi keskittää erityisen paljon huomiota ja voimavaroja", sanoo seuran opettaja Lindah Kesti, 2. Dan.

Tämä ajatus on Rasbudossa selkeä, ja se näkyy jokaisessa treenissä: junioreihin panostetaan, ja vastaavasti he antavat sekä voimaa että energiaa vetäjille imiessään tietoa ja edetessään lajissa harppauksin.

Seuralla on junioritoimintaa molemmilla paikkakunnillaan, Hangossa ja Tammisaaressa: pikkujunnut eli alle 12-vuotiaat harjoittelevat Tammisaaressa, ja Hangossa treenaavat vastaavasti hieman vanhemmat, 12–17-vuotiaat juniorit. Alle 18-vuotiaita harrastajia Rasbudon riveissä on noin 35.

Lajin tuoman innostuksen huomaa junioreista heti, sillä ne, joita laji ei kiinnosta, jäävät kotiin, mutta ne lapset, jotka laji on vienyt mukanaan, tulevat harjoituksiin joka kerta. Kaikkein aktiivisimmat juniorit tunnistaa Rasbudossa kovasta nälästä kilpailla. Seuralla on hyvät suhteet paikallismedioihin, mistä syystä erityisesti junioriurheilijoiden menestys noteerataan Hangon ja

Tammisaaren alueella laajasti. Siitä on seuralle merkittävää hyötyä.

Rasbudon aktiivisuus paikallisissa medioissa tuo harjoituksiin runsaasti uusia harrastajia. Kun lapsi löytää paikallislehdestä jutun koulukaveristaan tai kuulee muuta kautta hauskoista harjoituksista, tuo se lisää junioreita Rasbudon tatamille. Seuran omat harrastajat, kuten 12-vuotias Lauri Lahtinen, toimivat myös rohkaisevana esimerkkinä muille junioreille sekä harrastusta vasta miettiville lapsille.

Rasbudo on kaksikielinen seura, sillä harjoituksissa kuulee sekä suomea että ruotsia. Kaksikielisyys tuo omat haasteensa, kun harjoituksissa kaikki kerrotaan kahdella kielellä, mutta pääasiassa se nähdään kuitenkin rikkautena.

Esimerkiksi Tammisaaressa puhutaan pääasiassa ruotsia, ja monille junioriharrastajille suomen kieli tulee tutuksi vasta harjoituksissa. Vastaavasti treeneissä käy myös monia suomenkielisiä lapsia, jotka saavat ensimmäisen kosketuksen ruotsin kieleen juuri Taekwon-Don kautta. Pikkuhiljaa juniorit kasvattavat sanavarastoaan vieraasta kielestä harjoituskavereiden ja vetäjän avustuksella.

"Joku huutaa aina että ei ymmärrä sitä tai tätä, mutta vastataan aina että ei haittaa, käänös tulee kohta. Samalla harrastajia muistutetaan, että meidän yhteinen kieli on Taekwon-Do. Tästä voisi toki tehdä vaikeaa, mutta me emme anna sen tapahtua", Kesti sanoo.



JASMIN, 12 VUOTTA, 6. GUP

"Parasta treeneissä on kaikki: saa tehdä paljon, variaatio on suuri ja kaikki treenit ovat erilaisia. Parasta on silti tehdä liikesarjoja ja otella, tykkään eniten potkuista. Haluaisin kehittyä vielä liikesarjoissa ja otelussa, ne ovat minun suosikkejani."

PATRIC, 12 VUOTTA, 3. GUP

"Laji on todella monipuolinen, ja täältä löytyy kaikki se, mitä olen kaivannut muista lajeista. Täällä tapaan kavereita ja saan niitä lisää samalla kun treenaan ja opin koko ajan uutta, siksi tämä on niin kivaa! Tykkään liikesarjoista, mutta ottelu on parasta, sillä siinä tapahtuu. Otan esimerkkiä muista voistä, sillä sillä tavalla saan aina jotain irti. On hienoa, että Rasbudo on tällä hetkellä myös Hangossa, ja seura kasvaa ja ihmiset tietävät, mitä tehdä salissa."



SISKOTRIO ANAHITA, 10 VUOTTA, AREZZO, 11 VUOTTA JA ZAINAB, 12 VUOTTA, 6. GUP

"Olemme treenanneet nyt vuoden, ja kivaa on ollut. Liikesarjat ja potkut ovat niin kivoja! Ruotsi on vaikeaa, mutta opimme jonkun sanan jokaisessa treenissä, eikä kieltä tarvitse pelätä, se tulee pikkuhiljaa. Kohta puhutaan kokonaan uutta kieltä!"

JOSEFINA, 12 VUOTTA, 3. GUP

"Parasta on ehdottomasti ottelu, sillä siellä tapahtuu koko ajan! Muuten parasta on se, että täällä tapaa ihmisiä, joita muuten en tapaa, ja uusia kavereita saa koko ajan. Ja se, että vielä liikumme yhdessä, on hurjaa! Tämä on kiinnostava laji, ja kamppailulajit ovat aina kiinnostaneet minua. Totta kai tulín tänne, kun tämä on paikallinen seura. Tämä laji oli juuri sitä, mitä hain aloittaessani: superhyvät vetäjät, hieno harjoittelupaikka ja maailman parhaat treenikaverit!"



Osa 2: PAINONVEDON HYÖDYT JA HAITAT TAEKWON-DOSSA

Taekwon-Do on lyönti-potkulaji, jossa vastustajaa suuremmasta ulottuvuudesta on todennäköisesti hyötyä. Ottelija liikuttaa kehässä pääasiassa omaa massaansa, eikä vastustajaa korkeammasta painosta ole samanlaista etua kuin painilajeissa. ITF Taekwon-Dossa punnituksen ja otteluiden välillä on tavallisesti niin paljon aikaa, että painonvedon akuutit haitat suorituskyvylle voidaan minimoida järkevällä tankkauksella. Lisäksi lajissa verrataan urheilijan tasoa vastustajaan, jolloin omaa huipputasoa heikompikin suoritus saattaa riittää voittoon.

TEKSTI: ISMO MÄKINEN
KUVA: MICHAEL HOLLER

Joskus urheilijat saattavat valita liian alhaisen painoluokan, jolloin on riski, että ottelija ei mahdu painoluokkaansa. Tämän lisäksi punnitukseen valmistautuminen saattaa aiheuttaa keskittymistä haittaavaa stressiä kilpailujen alla, viedä fokusta sivuun itse kilpailusta, heikentää suorituskykyä kilpailua edeltävissä harjoituksissa ja vääristää suhdetta ruokaan ja omaan kehoon.

Miten löytää itselle sopiva painoluokka?

Riittävä syöminen on haaste monelle paljon harjoittelevalle urheilijalle lajista riippumatta, ja painoan tarkkailevalla urheilijalla syömisestä rajoittaminen on vielä suurempi uhka. Jokaisen menestystä tavoittelevan kilpailijan tulee punnita hyödyt ja haitat tarkkaan ja valita se painoluokka, jossa menestysmahdollisuudet ovat parhaat ilman, että oma terveys vaarantuu. American College of Sports Medicine, The Association of Ringside Physicians ja National Athletic Trainers Association ovat antaneet suosituksen rasvaprosentin alarajasta, jonka alle jäävä urheilija ei saisi osallistua kil-

pailuun. Tämä alaraja on miehille viisi prosenttia, naisille 12. Tätä voinee pitää ohjeellisena turvarajana myös suomalaisille Taekwon-Do-kilpailijoille.

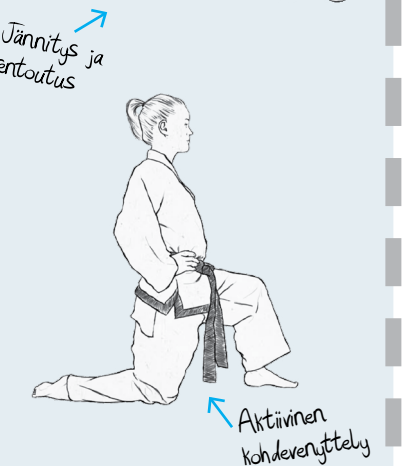
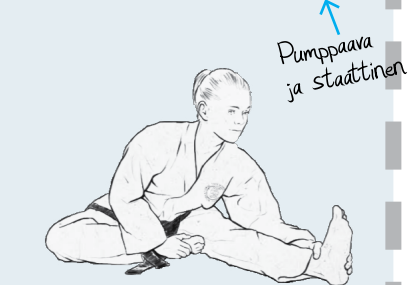
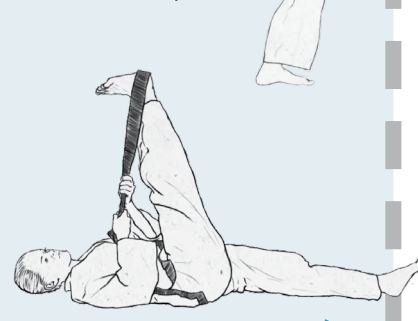
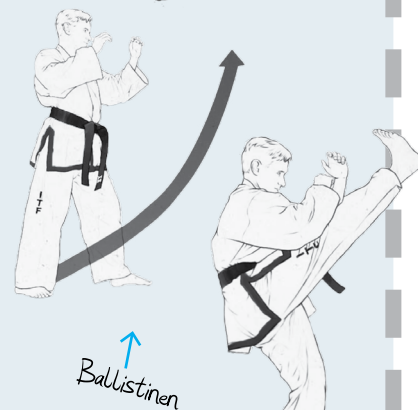
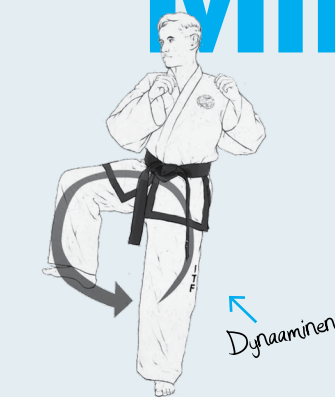
Jos hyvin alhaisessa rasvaprosentissa olevan urheilijan tulisi pudottaa paino-
aan päästäkseen alempaan ottelusarjaan, on hänen järkevämpää vaihtaa ylempään painoluokkaan. Urheilija voi selvittää rasvaprosenttinsa bioimpedanssilaitteella, esimerkiksi InBody tai Tanita, tai pihtimittauksella. Kumpaankin tapaan liittyy kuitenkin epätarkkuustekijöitä, eikä tulosta tule ottaa täydellisenä totuutena omasta kehonkoostumuksesta.

Yhteenveto: punnitse huolella painoluokan valinnan edut ja haitat – painonvedon aiheuttama fyysinen ja henkinen kuormitus vs. ulottuvuusetu. Mieti, voitko hyödyntää pidemmän aikavälin hitaita painonpudotuskeinoja eli vähentää kehon rasvakudoksen määrää ja huomioi, että lyhyen aikavälin painonvetokeinoilla on järkevää tähdätä korkeintaan 5–8 % painonpudotukseen.

Ismo Mäkinen, 5. Dan, on ravitsemustieteen maisterivaiheen opiskelija. Hän edusti Suomea EM- ja MM-kisoissa alle 71 kiloisten sarjassa vuosina 2004–2009.

► Seuraavassa osassa tarkastellaan ensimmäistä painonvetokeinoa, ruoansulatuskanavan eli suoliston sisällön vähentämistä.

Erilaiset venyttelymenetelmät Mikä sopii sinulle?



Harjoituksen eri vaiheissa liikkuvuusharjoitteilla on hyvä olla erilaiset tavoitteet. Harjoituksen alussa tavoitteena on lisätä liikkuvuutta. Harjoittelun lopussa halutaan palauttaa lihakset lepopituuteen. Liikkuvuusharjoitteita olisi hyvä tehdä lisäksi erikseen liikkuvuuden parantamiseksi. Kysymys kuitenkin kuuluu, mitä menetelmiä on olemassa ja mikä kannattaisi milloinkin valita.

TEKSTI: KARIM KHANJ
KUVAT: KATJA DIANOFF JA MARJA SAARIJÄRVI (VENYTTELEN KORKEUTTA POTKUIHIN -VENYTTELYOPAS)

Dynaaminen venyttely

Staattisen venyttelyn vastakohta. Dynaamiseen venyttelyyn kuuluu aina liike, esimerkiksi alaraajan pyörittely lonkkanivelen liikkuvuuden kasvattamiseksi.

Milloin? Harjoituksen alkuun, loppujäähdyttelyyn tai ennen staattista venyttelyä.

Ballistinen venyttely

Dynaamisen venyttelyn muoto. Ballistisessa venyttelyssä käytetään yleensä heilahdusliikkeitä, esimerkiksi alaraajan liikuttaminen eteen ja ylös kuten apcha olligissa.

Milloin? Harjoituksen alkuun repimättä ja kehoa kuunnellen.

Pumppaava venyttely

Dynaamisen venyttelyn muoto. Pumppaavassa venyttelyssä käytetään joko omaa lihasvoimaa edestakaisen liikkeen aikaansaamiseksi tai vaihtoehtoisesti joku muu hoitaa liikuttamisen. Pumppaava venyttely on yleinen kuntoutuksessa.

Milloin? Harjoituksen aluksi tai omana harjoitteena.

Staattinen venyttely

Tunnetuin venyttelymenetelmä. Esimerkkinä reiden takaosan venytys istuen tai seisten.

Milloin? Alle 30 sekuntia kestäväenä harjoituksen alkuun tai loppuun, lisäksi erikseen pidempikestoisena tai useampana 30 sekunnin toistona.

Jännitys-rentoutusvenytys:

Venyttävän lihasryhmän jännittäminen ja rentouttaminen ennen venytystä. Voidaan suorittaa yksin tai avustettuna. Venytettävää lihasryhmää jännitetään hetki, minkä jälkeen se rentoutetaan ja venytetään. Jännitys auttaa viemään venytystä pidemmälle, ja se voi vähentää venyttelyyn käytettävää aikaa.

Milloin? Harjoituksen aluksi kevyesti suoritettuna tai erikseen.

Aktiivinen kohdevenyttely

Jännitys-rentoutusvenyttelyn tapainen menetelmä. Esimerkiksi alaraaja viedään venytysasentoon omalla aktiivisella lihastyöllä, minkä jälkeen lihakset rentoutetaan ja venytystä lisätään viemällä raajaa tai vartaloa pidemmälle käyttäen apuna esimerkiksi vyötä. Venytys kestää vain noin kaksi sekuntia. Toistetaan 8–10 kertaa.

Milloin? Täydentää muita menetelmiä.

Mikä venytysmenetelmä sitten on kaikkein tehokkain? Sitä on vaikea sanoa, ja yksilölliset erot liikkuvuudessa ovat suuria. Olennaisinta on venytellä säännöllisesti ja järkevissä, turvallisissa asennoissa. Venytellessä kannattaa muistaa, että venytys saa tuntua hieman epämiellyttävältä, mutta se ei saa sattua.



Yijing (ent. I-Ching) on vanha kiinalainen ennustuskirja, joka tunnetaan suomeksi nimellä Muutosten kirja. Sen vanhimmat osat ovat muinaisia ennustusvärssyjä, jotka ovat periytyneet suullisena perimätietona sukupolvelta toiselle. Kerrotaan, että Zhou-dynastian perustajan isä Wenwang (1099–1050 eaa.) olisi asettanut Yijingin ennusmerkit nykyisin tunnettuun järjestykseen ollessaan Shangin kuninkaan vankina.

SUOMENNOS JA KOMMENTIT: JANNE VUONONVIRTA

Viisas mies keskeyttää minkä hyvänsä työn heti, kun havaitsee vaaran.

Taito pistää asiat tärkeysjärjestykseen on viisauden merkki. Jos joudumme uhkaavaan tilanteeseen, on otettava kuulokeet korvilta, lopetettava sosiaalisen median selailu ja suunnattava kaikki huomio ja voimavarat uhkasta selviämiseen. Samaa periaatetta on hyvä soveltaa myös silloin, kun on kyse hengissä selviämiseen nähdessä vähemmän uhkaavista asioista. Saatamme olla esimerkiksi niin paneutuneita erinäisiin juokseviin asioihin, ettemme huomaa erkaantuneemme perheestämme. Parisuhdeterapeutit antavat hyödyllisen vinkin: kun puoliso puhuu sinulle, mitä hyvänsä olet tekemässä, keskeytä se, käänny puolisoasi kohti ja kuuntele, mitä hänellä on sanottavaa. Perheen jälkeen arvojärjestyksessä seuraava voisi olla Taekwon-Do. Joskus huomaamme olevamme niin kiireisiä, ettemme ehdi käymään harjoituksissa. Silloin menetämme hyvinvoinnin, ilon ja kunnon, joita saamme treenatessa. Olisiko mahdollista siirtää tai vähentää vähemmän tärkeitä asioita ja varata riittävästi aikaa myös omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen?

Jos etenet silloin, kun voit, ja pysähdyt, kun se on välttämätöntä, tulet näkemään loistavan tulevaisuuden.

Kaikella on aikansa ja paikkansa. Innokas urheilija saattaa kunnianhimoisena treenata liikaa, eikä levolle jää riittävästi aikaa, vaikka juuri silloin kaikki kehitys tapahtuu. Moni on saattanut huomata junnanneensa pitkään jonkin tekniikan kanssa, joka ei millään tahdo onnistua, vaikka kuinka yrittää. Kun unohtaa asian joksikin aikaa ja yrittää sitten uudelleen,

saattaa huomata tauon jälkeen yhtäkkiä osaavansa tekniikan, vaikka ei ollut harjoitellut sitä moneen viikkoon. Toisaalta joskus on harjoiteltava todella intensiivisesti ja tavoiteltava omia ääri rajojaan saavuttaakseen tavoittelemansa tuloksen, esim. kuukaudet ennen kilpailuja tai vyökokeita.

Kukko ei voi lentää yhtä hyvin kuin ankka tai villihanhi, vaikka sillä on siivet. Se tarkoittaa, että on huolehdittava siitä, ettei ylitä rajojaan, ja toimittava omien kykyjen ja aseman mukaan.

Aloittelijan ei kannata yrittää vaativia ylempien vöiden tekniikoita, vaan ennen kuin voi juosta, on opeteltava kävelemään. Muuten vaarana on itsensä tai muiden loukkaantuminen. Harjoittelun myötä rajat kuitenkin siirtyvät kauemmaksi ja ihminen havaitsee pystyvänsä asioihin, joita ei ennen pitänyt edes mahdollisena.

Metsästäessään kuningas saartaa kolme laitaa ja avaa yhden vapauttaakseen jonkun. (Kun kuningas ei rankaise niitä, jotka antautuvat ilman vastarintaa, kansa seuraa häntä hänen anteliaisuutensa tähden.)

Joskus voittaa vastustajansa ylivoimaisesti. Tapahtuipa taistelu tatamilla, työpaikan kokoushuoneessa tai vaikkapa Facebookin seinällä voi olla hyvä antaa vastustajalle mahdollisuus kunnialliseen perääntymiseen. Silloin niittää itse mainetta kunnioitettavana ja luotettavana ihmisenä ja saa myös mahdollisuuden rakentaa rauhaa voitetun vastustajan kanssa. Jos taas käyttää ylivoimaansa vastustajan häpäisemiseen ja nolaukseen, saa takuuvarmasti itselleen katkeran vihollisen.

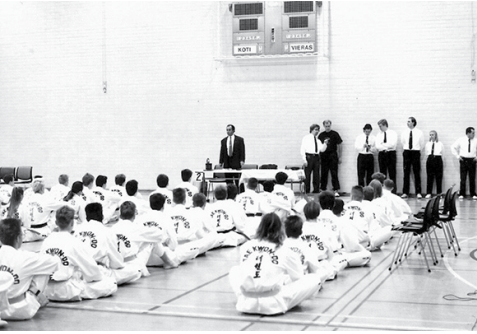
Flash back!

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

Suomessa järjestettävissä Taekwon-Do-kilpailuissa kisataan nykyisin mukavasti tatamilla, mutta aina näin ei ole ollut. Aikaisemmin tatamien sijaan alustana toimi puulattia, jollakilpailtiin niin liikesarjat, ottelut, voimamurskaus kuin erikoistekniikkakin. “Kaikki väri vyöottelut, jotka olen koskaan otellut, on muistikuvani mukaan tehty puulattialla. Ensimmäisiin kisoihin osallistuin keväällä 1993 ja mustan vyön kokeessa kävin syksyllä 1996, ja siinä välissä kaikki kisat on oteltu ja liikesarjat tehty puulattialla. Voisin sanoa, että sen jälkeenkin kisattiin ilman tatameja”,

muistelee Helsingin yliopiston Taekwon-Do seuran opettaja **Michael Holler**, 6. Dan. Tatamit alkoivat yleistyä Suomessa 2000-luvun alkupuolella, mutta se ei suinkaan tapahtunut kertaheitolla, vaan niitä saatettiin nähdä joissakin kisoissa, mutta toisissa taas kilpailtiin yhä puulattialla. Silloin kehärajat merkattiin Hollerin mukaan teippaamalla rajat lattiaan. Holler muistaa 2000-luvun alkupuolelta esimerkiksi Espoo Cupin ja myös joukkuekilpailut, jotka on kilpailtu puulattialla. "Silleen kisoja mentiin, ja se oli hienoa aikaa. Oli hyvä pito", Holler summaa.

KUVA: ARI ASPLUND



Ensimmäiset Taekwon-Do-kilpailut järjestettiin Suomessa ilman tatameja, ja kisat käytiin paljaalla puulattialla.

Seurapalkinto: Arctic Taekwon-Do

TEKSTI: JUTTA AARTOLA
KUVAT: SUVI WANSWETT

Rovaniemeläisessä Arctic Taekwon-Dossa on seuran nelivuotisen historian aikana ollut poikkeuksellisen vakiintunut maajoukkue-edustus. Yhteensä viisi seuran urheilijaa on osallistunut aikuisten maajoukkueessa kansainvälisiin arvokilpailuihin. Menestys on ollut uskomattoman vakaata, sillä jokaisesta EM- tai MM-kilpailusta seuran olemassaolon aikana on tullut myös mitali, tai jopa useampia! Viime vuosina seuratoiminnassa on haluttu nostaa arvokisamenestys mukaan koko seuran jäsenistön juhliin. Syyskauden päätteksi pidetään perinteisesti pikkujoulut ja kevätkauden lopulle on vakiintunut samantyyppinen vapaa-muotoinen päätöstapahtuma. Nämä ajoittuvat mukavasti arvokilpailujen jälkeiseen aikaan, ja olemmekin päässeet aloittamaan ne juhlavasti mitalikahveilla. Seuran taloustilanne on mahdollistanut myös pienten stipendien myöntämisen mitalikahvitusten yhteydessä.

Kevätkauden 2018 päättäjaisissä touku-kuussa pääsimme juhlimaan **Julia Pät-sin** Euroopan mestaruutta liikesarjoissa. Rukalla asuva Julia saapuikin kevätkauden päättäjäisiin juhhalaluksi. Mariborin EM-kilpailuissa valmentajana toiminut **Jouni Aartola** kilpaili miesten voimamurskausjoukkueessa ja voitti pronssia. Hän yritti vähätellä palkitsemistarvetta, ja hallitus näpäytti takaisin toteuttamalla erikoiskokouksen stipendin. Stipendi oli rahallisesti melko pieni, mutta kooltaan muhkea, kuten kuva osoittaa. Mitalistien juhlistaminen oli iloinen tapa aloittaa kevätkauden päättäjäiset kakulla ja kahvituksella. Myös paikkakuntaa vaihtavaa opettajaa **Jari Rambergia** muistettiin tapahtumassa henkilökohtaisesti: hallitus oli hankkinut hänelle miehen suosikiksi tiedettyä Pätkis-jäätelöä. Tästä jatkettiin yhteisten herkkujen, seurapeliin, jutustelun ja saunomisen parissa. Päättäjäiset tarjoavat peruskurssin juuri suorittaneille sekä heitä kauemmin harrastaneille jäsenille ja opettajille mahdollisuuden tutustua aiempaa paremmin.





Sohvaperunan suosikki:

Potkut kuntoon sohvatyönnyn avulla

Dollyo chagi



1

Jos tavallinen kotona tehtävä potkutreeni tuntuu tylsältä, ota käyttöön kotoa löytyvät apuvälineet. Nappaa sohvalta tyyny ja kokeile helpolta kuulostavaa mutta yllättävän haastavaa potkutreeniä!

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: KARIM KHANJI



2

Ninjaile itsesi kesän potkukuntoon haastamalla jalkasi tarkkuus tehokkaalla potkutreenillä. Apuvälineenä tässä harjoituksessa käytetään sohvatyynyä, joka asetetaan jalan päälle. Tavoitteena on pitää tyyny jalan päällä koko harjoitteen ajan.

Tämä tyynyharjoitus onnistuu mainiosti esimerkiksi sivu- ja kiertopotkulla. Yhden harjoituksen aikana voit tehdä kumpaakin potkua kolme kymmenen toiston sarjaa potkua kohden, jolloin teet harjoituksen aikana yhteensä 120 potkua. Tyyny pakottaa pitämään liikkeet huolellisina ja hallittuina, mikä lisää harjoituksen vaativuutta.

Yopchagi



1

Tee näin

- Ota tukea esimerkiksi seinästä ja nosta jalka valmiina potkuun.
- Aseta tyyny nilkan ja jalan ulkosyrjän päälle.
- Suorista jalka rauhalliseen tahtiin samalla varmistaen, että potkun liikerata pysyy oikeana. Voit nopeuttaa potkua sitä mukaa, kun se onnistuu.
- Tee harjoitusta 3 x 10 toistoa per jalka.

Jos kaipaat harjoitukseen lisää haastetta, kokeile tehdä potkut ilman tukea!



2

nippelitietonurkkaus

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

Tekniikoiden nimien sanajärjestys

Tekniikoiden nimet koostuvat tekniikoiden eri yksityiskohdista: asennosta, tekniikan suorittavasta kehon osasta, tekniikan suorittavasta ja muun muassa korkeudesta. Parhaimmillaan tekniikan nimessä on 12 määrettä, ilmenee Taekwon-Do Akatemian puheenjohtajan, **Henri Savilammen**, 2. Dan, kesällä 2018 valmistuneesta pro gradu -tutkielmasta. Savilammen gradun aihe oli Taekwon-Don tekninen terminologia, mutta hän tutki samalla myös tekniikoiden nimien sanajärjestystä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että monissa suomalaisseuroissa käytetty sanajärjestys on usein virheellinen.

“Yleisin virhe on korkeus, joka menee tavallisesti väärään väliin”, Savilampi sanoo.

“Korean kielessä ei esimerkiksi ole järkevää puhua kaunde sonkal bakuro taerigista, sillä ei ole olemassa kaunde sonkalia”, hän jatkaa. Korkeuden lisäksi Savilammen mukaan toinen yleinen virhe on maininta askelluksista ja muista liikkumistavoista tekniikan aluksi.

“Liikkumistavan ilmaisemiseen on



Listassa tekniikoiden nimissä esiintyvät tummalla merkityt kohdat ovat tärkeimmät määritteet, jotka on mainittu nimissä lähes aina joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta. Harmaalla merkityt ovat yksityiskohtia, jotka voi olla mainittu esimerkiksi liikesarjojen liikeluetteloissa viittaamassa liikesarjojen suuntiin.

kaksi vaihtoehtoa: Liikkumistapa voi olla oma tekniikkansa, jolloin se ilmoitetaan ensimmäiseksi ja se on erillinen varsinaisesta tekniikasta, joka ilmoitetaan liikkumistavan jälkeen. Jos taas haluaa mainita liikkumistavan tekniikan yhteydessä, tulee se tekniikan loppuun”, sanoo Savilampi.

Kolmella askeleella suoritettavan kävelyasennon peruslyönnin voi siis ilmaista kahdella tavalla: sambo omgyo didigi ja gonnun so ap joomuk kaunde baro jirugi tai gonnun so ap joomuk kaunde baro jirumyo sambo omgyo didigi.

“Jos liikkumistavan ilmoittaa tekniikan lopussa, korean kielessä käytetty gi-pääte lisätään vielä varsinaisen tekniikan loppuun. Tällöin jirugista tulee jirumyo, taerigista taerimyo ja esimerkiksi makgista magumyo.”

Savilammen tutkimus tekniikoiden nimien sanajärjestyksestä perustuu ITF Taekwon-Do Ensyklopediaan sekä suurmestari **Rhee Ki Han** kirjoittamaan *This is Taekwon-Do* (2012) -kirjaan, minkä lisäksi hän käytti lähteenä myös uusiseelantilaisen mestari **Mark Banicevichin**, 7. Dan, Taekwon-Don korealaista terminologiaa käsittelevää tutkielmaa.

kuosmanen

Taekwon-DoLife

kuosmanen.life@gmail.com

Kuosmasen korviin on kantautunut roimasti vauvauutisia, joista suurin pankki räjähti Pohjois-Pohjanmaalla, kun Haukiputtaan Jirugin **Hanne-Kaisa Kaski** synnytti kolme tervettä tyttöä. Maaliskuun lopussa syntyneiden kolmosten lisäksi myös äiti, isä ja isosisisko voivat hyvin. Triplaonnittelut koko perheelle!

Vauvauutisia on kuultu myös Rovaniemeltä, jossa Arctic Taekwon-Don unelmapari **Jutta ja Jouni Aartola** saivat esikoisensa toukokuun lopussa. Onnea poikalapsen tuoreille vanhemmille!

Kesä on rakkauden juhlaa myös häärintamalla, sillä Nokian

Taekwon-Do seuran **Joonas Helassalo** ja **Tiia Kiviranta** menivät viimein naimisiin! Kuosmasen kutsu taisi hävitä postissa, mutta jo molempien polttareista valuneiden tiedonmurusten perusteella voi odottaa, että näistä häistä ei tuttuja naamoja puuttunut. Rutkasti onnea avioparille!

Suomessa on taas nähty muuttoliikettä hyvin moneen suuntaan. Opintojaan viimeistelevä Arctic Taekwon-Don **Jari Ramberg** viettää kesän Oulussa, mutta suuntaa syksyn koittaessa Kuopioon. Sieltä miehen matka jatkuu suuntaan, jota kukaan ei vielä tiedä. Kovasti tsemppiä viimeiseen opiskeluvuoteen!

Kuopiossa riittää kuhinaa, sillä kaupungissa ravitsemusterapeutin opinnot viimeistelleet **Ismo Mäkinen** ja **Karim Khanji** aloittavat työelämän muualla. Mäkisen huhutaan napanneen ravitsemusterapeutin pestin kotikunnastaan Sastamalasta, Khanji taas työskentelee samoissa puuhissa Helsingissä. Onnea terveystieteen maistereille!

Mitä seurallesi kuuluu?



HENNI YLIMÄINEN

Taekwon-Do Tornio

“Oikein hyvin on mennyt kevät, meillä on ollut vasta vyökokeet ja saatiin reilut 30 uutta värillistä vyötä, tosi hienoja suorituksia varsinkin alkeiskurssilaisilta. Pikkujunnuistakin on tullut todella hyvää palautetta. Aloitin viime syksynä 5–6-vuotiaiden junnukurssin, ja keväällä aloitin vielä uuden, ja kaikki 23 junioria on edelleen mukana, mikä on tosi hyvä. Jäsenistön kannalta vaikuttaa siis todella hyvältä: meillä on nyt noin 80 jäsentä, jotka käyvät treeneissä aktiivisesti.”



MICHAEL HOLLER

Helsingin yliopiston Taekwon-Do

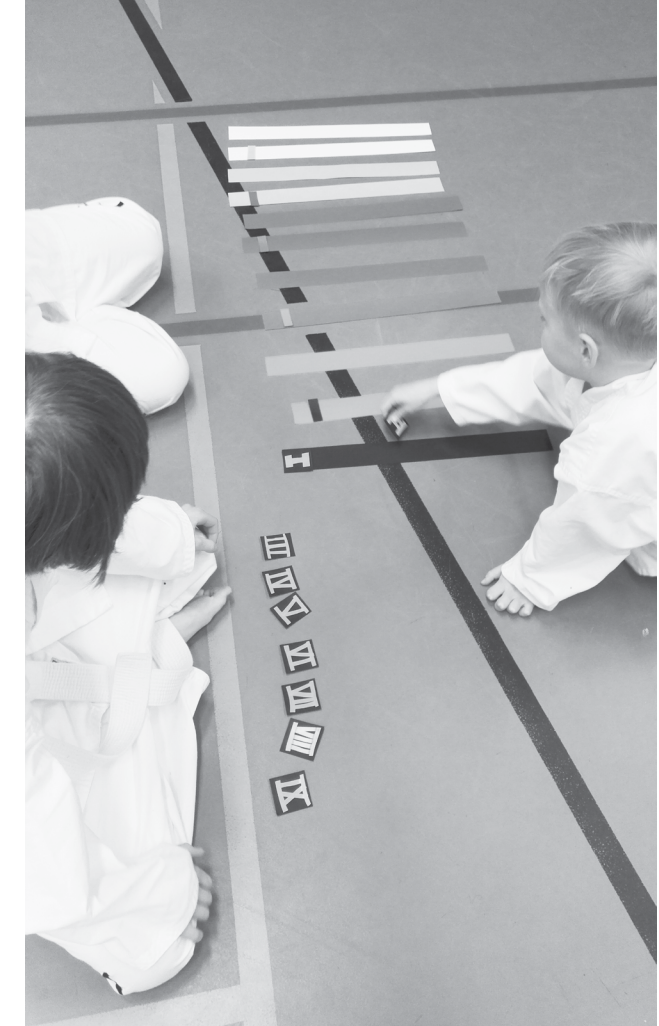
“Seuralla menee vaihtelevasti: ollaan oltu muutama vuosi evakossa meidän kotisalista, ja sen johdosta ollaan jouduttu vähän miettimään tekemisiä uusiksi ja sopeutumaan nykyhetkeen. Aikaisemmin niin antoisa yliopistoliikunta ei enää suo ihan samanlaista turvasatamaa kuin seuran ensimmäisen 15 toimintavuoden aikana, mutta tässä sitten mietitään, mihin suuntaan tästä.”



VEERA HÄYRYNEN

Sirius Taekwon-Do

“Kevät on mennyt hyvin, pääasiassa lasten ryhmien parissa, lapsia on ollut tupa täynnä, yhteensä lapsia on 60 ja siihen muutama mummeli päälle. Vyökokeet on pidetty, lapsilla on natsakokeita ja hyvin he etenevät, on ihana katsoa, kun he kehittyvät ja oppivat uutta. Kesällä on vähemmän treenejä ja sitten on ihan kesätaukoa puolitoista kuukautta, ja sitten taas elokuussa jatketaan.”



TAEKWON-DON TEORIAN HARJOITTELUA PELIEN AVULLA

TEKSTI JA KUVAT: HENRI SAVILAMPI

Kun keväällä 2017 juniorialkeiskurssini Oulussa valmistautui ensimmäiseen vyökokeeseensa, he toivoivat, että alkeiskurssin teoriapaketin sisältöjä harjoiteltaisiin yhdessä. Tästä toiveesta innostuneena kaivoin askarteluvälineet esille ja kokosin alkeiskurssin teoriasisällöistä neljä yhdistelypeleä, joita harrastajat saivat kiertää ja koota pienryhmissä. Harrastajilta, vanhemmilta ja kollegoilta saatu palaute peleistä oli yksinomaan positiivista, ja samat pelit ovat olleet käytössä myös myöhemmillä alkeiskurssseilla.

Alkeiskurssin teoriapaketin lisäksi olen sittemmin valmistellut myös värivoille suunnatun teoriapelin, joku koostuu värivoiden liikesarjoista. Pelissä tulee yhdistää liikesarjan nimi, liikeäärä, diagrammi, teoriakatkkelma sekä vyöarvo, jolla liikesarja opetellaan.

Kaikki pelit on suunniteltu niin, että niissä on varaa myös ohjaajan luovuudelle. Tarvittaessa pelejä on helppo muokata, täydentää, helpottaa tai vaikeuttaa. Ohjaaja voi esimerkiksi tarkistaa pienryhmien pelit joko kertomalla suoraan, mitkä palaset

ovat väärillä paikoilla, tai kertomalla vain, onko koko tehtävä oikein tai väärin. Erilaiset variaatiot muuttavat pelien vaikeustasoa.

Pedagogisesta näkökulmasta monipuoliset opetusmenetelmät parantavat lähes poikkeuksetta ryhmän oppimistuloksia. Yhteen 20-henkiseen alkeiskurssiryhmään mahtuu 20 erilaista oppijaa, joista osa voi kärsiä oppimis-, luki- tai keskittymisvaikeuksista. Värikkäät, käsin kosketeltavat materiaalit, joissa on riittävän iso ja selkeä fonttikoko, edesauttavat oppimista monella tasolla. Pelillistäminen puolestaan herättää usein myös sellaisten harrastajien mielenkiinnon, joita muuten on vaikea saada opiskelemaan Taekwon-Don teoriaa kotioiloissa.

Jotta pelillistämisen hyödyistä päästään nauttimaan Taekwon-Do-seuroissa ympäri Suomea, ovat nämä pelit nyt ladattavissa Suomen ITF Taekwon-Don verkkosivuilta. Seurat voivat täysin vapaasti muokata pelejä omiin tarpeisiinsa ja kehittää niitä lisää, mutta toivoisin, että tulevatkin pelit ja ideat jaetaan muiden seurojen kanssa. Voit lähettää omat pelisi ja ideasi liiton sivuille lisättäväksi sähköpostitse osoitteeseen webmaster@taekwon-do.fi.

Varustevinkki: Näin pidät hanskat raikkaina

Nyrkkeilyhanskoihin pesiytyvä hiki on todellinen ongelma, sillä sen aiheuttamat bakteeripesät saavat hanskat haisemaan nopeasti lyhentäen samalla niiden käyttöikää. Pyyhkeellä kuivaaminen tai pyyhkeen ruttaaminen hanskan sisään on hyvä tapa saada hanskat kuivaksi, mutta helppo apu löytyy yllättävästä paikasta: wc-paperin sisällä oleva kartonkirulla on nimittäin erinomainen apu hanskoja kuivatessa.

Laita tyhjä wc-paperin hylsy hanskaan heti hikitreenin jälkeen ja anna hanskan kuivua. Hylsy kannattaa vaihtaa aika ajoin, esimerkiksi kuu-kauden välein. Vältä kuitenkin wc-pönttöön heitettäviä, nesteessä tuhoutuvia hylsyjä, ja suosi perinteistä kartonkimallia.

Kiitokset vinkistä Grand Sabum
Michael Holler!



Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella #sitftreenaa

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

tkdfinland • Seuraa
Kuopion kaupunki, City of Kuopio



tanja_maarikk • Seuraa



arisuorsa • Seuraa
Tampere, Finland



hosinsultkd • Seuraa
Vuosaari, Etelä-Suomen Lääni, Finland



tamtkd • Seuraa



blackeagletaekwon • Seuraa
Black Eagle Taekwon-Do



ennniee • Seuraa
Alfa liikuntakeskus



millamariac • Seuraa
Hervannan vapaa-ajakeskus



vainemoinen • Seuraa
Oulu, Finland



**MATRIX BLACK BELT
DOBOK 90€**

**UUSI ONYX
BLACK BELT DOBOK 95€**

TKD life tarjous -15%

Alennuskoodi TKDLIFE

Tarjous voimassa 31.8.2018 asti



virallinen sponsori Mightyfist

Vain bebudoshop.com kautta



Mira Sjövall
Maailmanmestari 2017
3x Euroopan mestari
MIGHTYFIST tukee
Mira Sjövallia

Suomen ITF Taekwon-Do

LIITON HALLITUS VUONNA 2018



Tanja Kangasniemi **Laura Nikkola-Kuusisto** **Veera Häyrynen** **Milla Kakko** **Tarja Korhonen** **Thierry Meyour** **Jussi Peltola** **Henri Savilampi** **Henni Ylimäinen**

Ota yhteyttä: hallitus@taekwon-do.fi – **Puheenjohtaja** *Tanja Kangasniemi*, pj@taekwon-do.fi, 044 27723 755
Rahastonhoitaja *Laura Nikkola-Kuusisto*, rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, 040 7458 078

VALIOKUNTAVASTAAVAT VUONNA 2018

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 vastuuhjaajat ajan tasalla teknisissä asioissa sekä auttaa ilman omaa opettajaa toimivia seuroja pysymään kansallisella tekniikkatasolla.

Opettajaoksen 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 aikataulun 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 toteutumisesta liitossa. Vastaa myös muusta liiton toimijoille järjestettävästä valmennuksellisesta koulutuksesta. Valmistelee tarvittaessa värivyötason harjoitusohjeet ja -ohjelmat ohjaajille yhdessä tekniikkavas- taavan 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 koulu- tuksesta.

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, sponsoriyhteyk- sistä sekä huolehtii Taekwon-Do Life -lehdestä 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 yhteis- työssä järjestävän seuran kanssa. Kilpailuvastaavan vastuulla on jär- jestää kilpailupuitteet kuntoon ja avustaa järjestävää seuraa tarpeen mukaan.

Tuomarivastaava: **Lasse Kuusisto**

Huolehtii tuomarikoulutuksesta Suomessa ja järjestää D-, C- ja B- tuomarikurssit. Toimii päätuomarina ja nimeää tuomarit kaikkiin lii- ton tai liiton kanssa yhteistyössä järjestettyihin kansallisiin kilpailui- hin. 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 Lieke ja Thierry Meyour**

Valiokunnan tehtävä on luoda ja ylläpitää eettisiä sekä kurinpidol- lisia ohjeistuksia ja sääntöjä sekä valvoa niiden noudattamista. Va- liokunta vastaa kurinpidollisista toimenpiteistä. SITF:n kurinpito- asioissa määräysvalta on eettisellä ja kurinpidollisella valiokunnalla, joka kurinpitosääntöjen mukaan toimien käsittelee asian.

Seurojen yhteystiedot

> Aitoon Taekwon-Do

KALLE JAUHONMAA
aitoontkd@gmail.com
Raholahdentie 6, 14960 Puutikkala
040 5572 168
atkd.sporttisaitti.com

> Arctic Taekwon-Do

RAINE ROIVAS
hallitus@arctictkd.fi
Kesäkuja 2, 96190 Rovaniemi
www.arctictkd.fi

> Beom Taekwon-Do

JANNE HUKKAVAARA
hallitus@beom.fi
0400 469 206
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

> Haukiputtan Jirugi

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

> Helsingin yliopiston Taekwon-Do

MICHAEL HOLLER
info@hytaekwondo.fi
Köydenpunojankatu 8 G 148, 00180
Helsinki
0400 865 245
www.hytaekwondo.fi

> Hosin Sul Taekwon-Do

JUKKA-PEKKA NYMAN
info@hosinsul.fi
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

ANNU LVES
jyvaskylanitftkd@gmail.com
taekwondojkl.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
hallitus@itf-oulu.fi
Vihirannantie 3 A 7, 90460 Oulun-
salo
040 068 6319
www.taekwondo-oulu.com

> RasBudo Hanko ja Tammisaari

RAFAEL KESTI
tkd@rasbudo.fi
Raseborgsvägen 39, 10600 Ekenäs
044 597 6432
tkd@rasbudo.fi

> Sastamalan Taekwon-Do seura

ARI ASPLUND
puheenjohtaja@tkd-sastamala.fi
Vennosentie 38, 38300 Sastamala
050 033 1776
www.tkd-sastamala.net

> Sirius Taekwon-Do

VEERA HÄYRYNEN
info@siriuustkd.fi
050 344 2676
siriuustkd.fi

> Taekwon-Do Akatemia**

HENRI SAVILAMPI
henri.savilampi@tkd-akatemia.fi
PL 161, 90401 Oulu
040 829 6214
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

HENNI YLIMÄINEN
taekwondotornio@gmail.com
Tornion kamppailu- ja kiipeilykeskus
Teollisuuskatu 10 J7, 95420 Tornio
044 346 5585
www.tkd-tornio.com

> Tampereen Taekwon-Do seura

JONI OHTONEN
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

> Turun ITF Taekwon-Do

NIINA FORSTÉN
turunitf@gmail.com
https://turunitf.wordpress.com

> 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

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

