

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2019



Seuraesittelyssä Taekwon-Do Tornio | Vyökokeeseen valmistautuminen | Sponsorien hakeminen |
Henkilöesittelyssä Jouni Aartola | Treenivinkit koulun jälkeen | Sarjakuva

Puheenjohtajan palsta

Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat erittäin tärkeitä Suomen ITF Taekwon-Do -liitossa, eikä niitä voi korostaa liikaa. Joulukuussa 2018 tehdyn tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskyselyn tuloksissa nousi esille naisten vähyys valmentajien ja opettajien joukossa niin seuroissa kuin yleisesti liitossakin. Seuroissa voitaisiinkin miettiä, miten tyttöjä saataisiin aiempaa enemmän mukaan lajin pariin, ja ylipäänsä tarkastella sitä, toteutuvatko tasa-arvo ja yhdenvertaisuus kussakin seurassa. Taekwon-Do todellakin kuuluu kaikille, ja se motto on hyvä pitää mielessä.

Siirrytään yhdenvertaisuudesta suomalaiseen sisuun, josta nähtiin aikamoiset otteet Saksan MM-kisoissa huhtikuussa. Siellä suomalaiset kisasivat ja kannustivat toisensa voittoon. Saimme ensimmäisen suomalaisen maailmanmestarin miesten ottelussa, kun **Antti Rintanen** otteli kultaa. Ylipäänsä suomalaisten menestys kilpailuissa oli huikeaa, ja saamme olla siitä ylpeitä.

Kisojen yhteydessä järjestetyssä ITF:n kongressissa meille luovutettiin MM-kisalippu. Se tarkoittaa sitä, että vuonna 2021 järjestämme MM-kilpailut Suomessa. Siihen tarvitaan suuri joukko vapaaehtoisia, eli olethan sinäkin mukana järjestämässä seuraavia MM-kilpailuja!

Kongressissa järjestettiin myös historialliset vaalit, kun ensimmäistä kertaa ITF:n historiassa maat valitsivat demokraattisesti uuden hallituksen maailmanliittoon. Samalla hallitukseen valittiin myös ensimmäiset naisjäsenet!

Toukokuussa Tampereella järjestetty ensimmäinen seurojen kehittämispäivä poiki hyviä ideoita seuratyöhön. Seurat ovat antaneet erinomaista palautetta seurakehittäjästä, ja seuraavia kehittämispäiviä odotetaan jo.

Toukokuussa järjestettiin myös ITF:n kaikkien aikojen kolmas kansainvälinen do-kurssi, joka oli samalla kaikkien aikojen suurin. Oulun kurssille saapui harrastajia kaikkialta Suomesta kuulemaan ITF:n do-komitean oppeja.

Vaikka tulevan syksyn tapahtumakalenteri näyttää erittäin mielenkiintoiselta, eikä millään malttaisi jo odottaa kauden alkua, on erittäin tärkeää muistaa lomailla, levätä ja nauttia kesästä. Sen avulla jaksamme jälleen uuden ja mahtavan Taekwon-Do-kauden!

*Sydämellisin kesäterveisin
Tanja Hammare*

Tapahtumakalenteri, syksy 2019

ELOKUU	17.–18.8. 24.–25.8.	Potkupäivät NIC	<i>Tornio Helsinki</i>
SYYSKUU	1.9. 14.–15.9.	Rasbudo Open Suurmestari Nardizzin seminaari	<i>Tammisaari Rovaniemi</i>
LOKAKUU	10–13.10. 26.–27.10.	EM-kilpailut TAMTKD:n liikesarjaleiri	<i>Sarajevo, Bosnia-Hertsegovina Tampere</i>
MARRASKUU	2.–3.11. 16.–17.11. 30.11.	TKD Akatemian syysleiri IIC Potkuleiri	<i>Oulu Espoo Tampere</i>
JOULUKUU	8.12. 14.2.	Nääshallicup Mustan vyön koe	<i>Tampere Oulu ja Tampere</i>

태권도

Taekwon-Do Life 1/2019

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji
Taittaja Lauri Siniluoto
Kielentarkastaja Jali Moilanen
Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry
Painos 1470 kpl
Paino Erweko Oy
Paperi Munken Lynx 130/200 g/m²
Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2019:
1/2019 heinäkuu, 2/2019 joulukuu
Toimituksen yhteystiedot
Päätoimittaja Inka Khanji
puh. 045 6311 292, email: tkdlife@taekwon-do.fi

Kiitokset

Jukka Ahola, Joonas Heikkinen, Michael Holler, Ari Kairala, Karim Khanji, Jali Moilanen, Ismo Mäkinen, Joni Ohtonen, Jari Ramberg ja Henri Savilampi

Kansikuvassa 1/2019

Antti Rintanen juhli maailmanmestaruuttaan vuoden 2019 MM-kilpailuissa Inzellissä Saksassa.

Kuva: Michael Holler



Pääkirjoitus

Taekwon-Dossa riittää tekemistä. Useimmat meistä ovat aloittaneet tavallisena harrastajana, mutta aika nopeasti eteen on tullut muitakin rooleja. Talkoolainen, kilpailija, apuopettaja, hallituksen jäsen tai vaikkapa tuomari. Jokaiselle löytyy jotakin, ja harva meistä on edes kerrallaan, saati koko Taekwon-Do-uransa ajan vain yhdessä roolissa.

Monipuolinen laji tarjoaa lähes loputtomat mahdollisuudet, sillä Taekwon-Doa voi tehdä hyvin monella tavalla. Yhteisössä voi olla mukana tiiviisti olematta edes harrastaja.

Oma roolini on muotoutunut pikkuhiljaa, kuten varmasti sinullakin. Olin ensin harrastaja, sen jälkeen apuopettaja, sitten opettaja, aika ajoin tuomari ja joskus kilpailijakin. Minusta tuli Taekwon-Do Lifen päätoimittaja, ja sitten löysin itseni seuran, sen jälkeen liiton hallituksesta. Sieltä jatkoin matkaani valiokuntavastaavaksi, ja jotain on varmasti vielä tulossa. Roolit ehtivät muuttua vielä monta kertaa.

Tähän lehteen haastateltu **Laura Nikkola-Kuusisto** tunnetaan tekijänä, josta ei teho lopu. Hän on pyörittänyt liiton taloutta lukuisia vuosia ja siinä samalla ollut mukana järjestämässä kaksia EM-kilpailuja ja yksiä Euro Cup-kisoja, useita leirejä, hoitanut maajoukkueen kilpailuihin ja paljon muuta. Parhaillaan hän valmistelee tulevia MM-kisoja. Laura on erinomainen esimerkki siitä, ettei ole pakko hikoilla dojangilla ollakseen siellä, missä Taekwon-Do-maailmassa tapahtuu. Rooleja on tarjolla niin monia, että sieltä on helppo valita itselle ja omaan elämäntilanteeseen sopiva.

Lopuksi haluan vielä kiittää **Janne Vuononvirtaa**, jonka yksi rooli on ollut viimeisen yhdeksän vuoden ajan kääntää Taekwon-Don *Moraalista opaskirjaa* suomeksi harrastajille. Se on julkaistu Lifessä aina ajattelija kerrallaan, ja palsta tuli viime numerossa päätökseensä. Jannen työ liiton lehden filosofia-asiantuntijana oli merkittävä, ja vanhoja numeroita kannattaa ehdottomasti selailla. Lämpimät kiitokset Jannelle erinomaisesta työstä!

Nyt on aika ottaa rento lomalaisen rooli päälle ja nauttia kesästä!

Inka

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1/19

7	VUODEN PALKITUT	24-27	HENKILÖESITTELYSSÄ LAURA NIKKOLA-KUUSISTO Taekwon-Dossa ei ole pakko hikoilla treenisalilla ollak- seen mukana, sen todistaa pitkän linjan Taekwon-Do- aktiivi, Tampereen seuran Laura Nikkola-Kuusisto.
10-11	TREENIÄ ESPANJASSA JA IRLANNISSA Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopion Pauli Turunen matkustaa usein, ja on löytänyt maailmalta jo ainakin kaksi uutta kotisalia.	30	NOPEAT PAINONVETOKEINOT, OSA 2
12-13	LIIKESARJOJEN TAUSTAA: CHON-JI Joko tiedät Chon-Ji-liikesarjan tarinan? Uudessa jut- tusarjassa pääset lukemaan, mitä kaikkea liikesarjojen taustoihin kätkeytyy!	32	LIIKESARJOJEN KOLME KUOLEMANSYNTIÄ Mihin yleisimpiin virheisiin suuri osa liikesarjojen tekijöistä syyllistyy? Poimi tärpit ja korjaa isot virheet pois omasta tekemisestä.
16-19	SM- JA HELMI CUP -KILPAILUT	34	KOTITREENIVINKKI

Dankoetuloksia

	28.1.2019, BARCELONA	III DAN	Heta Nieminen, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
IV DAN	Heli Karjalainen, Tampereen yliopiston Taekwon-Do	II DAN	Simo Mölsä, Itä-Suomen Taekwon-Do Joensuu
	24.3.2019, ESPOO	I DAN	Jarmo Vähä, Taekwon-Do Akatemia
I DAN	Juuso Kokko, Espoon TKD-seura		Tatu Ollanketo, Taekwon-Do Akatemia
	4.5.2019, TAMPERE		Ella-Mari Liukko, Taekwon-Do Akatemia
III DAN	Mika Nieminen, Black Eagle Taekwon-Do		Joel Ponkala, Taekwon-Do Tornio
I DAN	Egor Nikoalev, Black Eagle Taekwon-Do		Leevi Kuutti, Tampereen yliopiston Taekwon-Do
	12.5.2019, TAMPERE	II DAN	Pirjo Pohjonen, Taekwon-Do Center Ylöjärvi
II DAN	Tino Kiviranta, Tampereen Taekwon-Do seura		Päivi Anttila, Taekwon-Do Center Ylöjärvi
I DAN	Kalle Alanen, Tampereen Taekwon-Do seura		
	26.5.2019, OULU	III DAN	Antti Koskela, Oulun ITF Taekwon-Do
IV DAN	Henni Ylimäinen, Taekwon-Do Tornio		Jari Sihvonen, Oulun ITF Taekwon-Do
			Taito Haataja, Oulun ITF Taekwon-Do

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!



ITF NOSTI SUOMALAIS-URHEILIJAT ESIKUVIKSI

Sabum Pauliina Hietaniemi, 5. Dan, ja sabum Ismo Mäkinen, 5. Dan, on valittu mukaan ITF:n esikuvien joukkoon.

Suomen kovimpiin Taekwon-Do-urheilijoihin lukeutuvat tamperelaiset ovat tehneet vaikuttavan kilpauran kansainvälisillä kisakentillä: Hietaniemi on voittanut kaksi maailmanmestaruutta liikesarjoissa ja yhden ottelussa, Mäkinen neljä maailmanmestaruutta liikesarjoissa. Kansainvälinen huomio on siis erittäin ansaittua – onnittelut huomionsoituksesta!

Kuvat: International Taekwon-Do Federation

Kevään 2019 mediapöiminnat

Taekwon-Do-urheilijoiden huikea kisanenestys kiinnosti mediaa kevään 2019 aikana.

Pirkanmaan taistelijoille ropisi muhkea värisuora taekwondon SM-mitaleita – katso myös lista maajoukkuevalinnoista

12.2.2019 10:45

Tampereen Taekwon-Do seuran Mika Mäkinen (vas.) nappasi kultaa alle 70 kilonottien ottelussa, edellään Taekwon-Do Suomen Leevi Kuutti ja Espoon ja Black Eagle -seuran Antti Hietaniemi pronssia. [Lue lisää >>>](#)

Aamulehti 12.2.2019

Taekwon-Do: Useita mitaleita Jyväskylään

Kuva: Milla Kahlo

Keskisuomalainen 12.2.2019

Mikä mahtava alku! Suomi nappasi heti neljä taekwon-don MM-mitalia, junioreille kaksi kultaa

25.4.2019 klo 9:30

Taekwon-don MM-kisat Saksan Inzellissä alkoivat suomalaisittain menestyksellä mitaleitteluilla.

Julia Pötsi voitti MM-hopeaa naisten 68kg-painissa. [MICHAEL HOLLEN](#)

Ilta-lehti 25.4.2019

Vahva kamppailulajien menestys jatkuu – nuorten MM-kultaa tuli Kirkkonummelle

Jaa tässä juttu: [f](#) [t](#)

Uusi kirkkonummelainen MM-kisasta taekwondo-ottelusta voittaja. Kuva: Suomen ITF Taekwon-Do

Väisyykkönen 25.4.2019

Julia Pötsille MM-hopeaa taekwondossa

Taekwondon maailmanmestaruuskilpailut kamppailaan Saksan Inzellissä.

[Täsmälleen 1 kommenttia](#) | [Lue lisää kommentteista](#)

[Ole ensimmäinen kommentoimaan tästä julkaisusta](#)

Yle 25.4.2019

Upea saavutus! Antti Rintanen voitti taekwon-don maailmanmestaruuden – historian ensimmäinen miehen ottelukulta Suomeen!

27.4.2019 klo 15:15

Suomen tai Saksassa järjestetyissä ITF taekwon-don maailmanmestaruuskilpailuista kolme kultaa, kolme hopeaa ja yhden pronssi.

[Lue lisää kommentteista](#) | [Lue lisää kommentteista](#)

Ilta-lehti 27.4.2019

Espoolainen Antti Rintanen voitti MM-kultaa

Antti Rintasella on ennennäköinen menestysty EM-kisoissa. Kuva: Aristo/Sirpa Repo

Länsiväylä 3.5.2019

Tampereen taistelijoille leijonanosaa Suomen MM-saaliista – Saksasta lähti matkaan kulta, kaksi hopeaa ja pronssi

11.5.2019 15:14

Tampereen Taekwon-Do seuran Tino Kiviranta jätti joulukuun MM-turnauksen voittajaksi. Joonas Helanderkin voittajaksi. [Lue lisää >>>](#)

Aamulehti 11.5.2019

Kolumni

JARI RAMBERG

4. Dan, päätti keväällä 2019 lähes kymmenen vuoden mittaisen maajoukkueuransa ja toimii nyt sekä seura- että liittoaktiivina.



suuri helpotus. Enää ei tarvinnut miettiä tulevia kilpailuita, maajoukkueleirejä tai huippukunnossa pysymistä. Aikaa ja ajatuksia pystyi nyt keskittämään enemmän muihin asioihin urheilun

sijaan. Seurakavereiden lähtiessä lähes joka viikonloppu maajoukkueleirille ja kisoihin oli olo varsin autuas, kun sai itse jäädä kotisohvalle.

Urheilusta jääneen tyhjiön täyttäminen ei ollut vaikeaa, sillä opiskelut, osa-aikatyö, seuratoiminta ja tuleva selkäoperaatio täyttivät päiväohjelman. Hieman jopa yllättävää oli, kuinka vähän elämä lopulta muuttuikaan. Toisaalta ero olisi varmasti ollut suurempi, jos taustalla ei olisi ollut pitkittynyttä ja harjoittelua häirinnyttä selkävaiivaa.

Mielessä pyöri myös toisenlaisia ajatuksia. Olin nyt ensimmäistä kertaa pitkään aikaan tilanteessa, jossa minulta puuttui selkeä päämäärä Taekwon-Don suhteen. Kilpaillessa tavoite on selkeä ja sen vuoksi on helppo motivoitua aamutreeneihin ja kisamatkoille lähtemiseen. Nyt

tilanne oli uusi. Kuinka löytää uusi tapa suhtautua harjoitteluun? Toki Taekwon-Dossa riittää harjoiteltavaa loputtomiin, ja nyt voi paneutua lajin osa-alueisiin, jotka kilpaillessa ovat taka-alalla. Teke- mistä riittää myös seuran ja liiton toimihenkilönä toimiessa.

Ollakseni rehellinen, palo kisaamiseen ei ole kokonaan sammunut, vaikka päätinkin jättää suurimmat kisakehät. Kova mittari omille tuntemuksille olivat kevään MM-kilpailut, jonne entiset joukkueoverit lähtivät ja elivät sitä kisa-huuma, jännitystä, joka ajoi itsenikin parhaimpiin suorituksiin ja euforiisiin fiiliksiin. Kieltämättä olo oli hieman katkera, kun en itse ollut enää mukana tavoittelemassa mestaruuksia.

Millainen päätös kilpaurheilun uran päättäminen sitten on? Tähän en osaa vielä tyhjentävästi vastata. Omat ajatukset asian suhteen ovat vielä kesken, mutta on ollut hienoa huomata harjoittelun ilon löytyvän edelleen, vaikka kilpailut eivät olekaan enää tähtäimessä. Tavoitteellisen kilpailu-uran päättymisen ei myöskään tarkoita, että kisakehään ei voisi enää astua. Aion varmasti vielä kiertää kisat jos toisetkin.

Suomi sai MM-kilpailut Tampereelle

Vuoden 2021 MM-kilpailut järjestetään Tampereella 6.–12. syyskuuta 2021.

Suomen ITF Taekwon-Do haki vuoden 2021 MM-kilpailuja Tampereelle yhteistyössä Black Eagle Taekwon-Do -seuran ja Tampereen Taekwon-Do seuran sekä Tampereen kaupungin kanssa. Huhtikuussa 2019 Saksan Inzellissä järjestettyjen MM-kilpailujen yhteydessä pidetyssä kongressissa kilpailut myönnettiin Suomelle.

“Kisajärjestelyt ovat jo hyvällä mallilla ja suurimmat asiat, kuten kisapaikka ja majoitukset, on saatu jo sovittua ja varattua. Seuraavaksi pyydämme tarjouksia kuljetuksista ja alamme käydä neuvotte- luja kilpailujen televisioinnista. Lisäksi kilpailujen graafista ilmettä aletaan suunnittelemaan”, sanoo MM-kilpailujen projektipäällikkö **Heli Karjalainen**.

Kilpailujen järjestämiseen on aikaa kaksi vuotta, mutta kiireisin järjestely- aika tulee sattumaan kesälle 2021.

“Järjestävistä seuroista, Black Eagle Taekwon-Dosta ja Tampereen Taekwon-Dosta, odotetaan talkooporukkaa lähempänä kisoja, mutta luonnollisesti



Kuva: Michael Holler

kaikki harrastajat ovat tervetulleita järjestämään ensimmäisiä MM-kisoja Suomessa!”

Jos mielessä on jo joku kilpailuihin liittyvä tehtävä, voi siitä olla jo nyt yhteydessä **Minna Minkkiseen**, joka vastaa talkoolaisten organisoinnista.

“Tällä hetkellä haussa on erityisesti henkilö, joka vastaisi kilpailujen mark-

kinoinnista ja lipunmyynnistä. Jos siis harrastajien keskuudesta löytyy henkilö, joka olisi kiinnostunut ottamaan tästä itselleen tehtävän, voi hän olla suoraan minuun yhteydessä”, Karjalainen sanoo.

Merkkaa jo nyt kalenteriin: kaikkien aikojen ensimmäiset MM-kilpailut Suomessa 6.–12. syyskuuta 2021!

Vuoden palkitut 2018

Kuvat: Inka Khanji



VUODEN KILPAILIJA: Julia Pätsi

Julia Pätsi on nuoresta iästään huolimatta jo moninkertainen arvokisamitalisti. Euroopan mestaruus vuoden 2018 EM-kilpailuissa oli odotettu ja luonnollinen jatkumo Julian upe- alla kilpailu-uralla.

Urheilijana Julia on ahkera, nöyrä ja pilkuntarkkaa työtä tekevä ammattilainen sekä mielettömän hieno joukkuekaveri. Hänessä näkyvät erinomaisesti Taekwon-Don pääperi- aatteet. Kaiken huomion ja kunnianosoitusten keskellä Julian jalat ovat pysyneet maassa: ystävällisyys ja muoden huomioon ottaminen tulevat häneltä aivan luonnostaan.

VUODEN TUOMARI: Kristian Ketola

Kristian Ketola on toiminut jo vuosia yhtenä Suomen ITF Taekwon-Don aktiivisimpana tuomarina. Hän osallistuu lukuisiin kilpailuihin ja ilmoittautuu tuomariksi aina ensim- mäisten joukossa. Lisäksi hän on osoittanut kykynsä taitavana voimamurskaus- ja eri- koistekniikkakilpailujen tuomarina.

VUODEN JUNIORI: Mira Sjövall

Mira Sjövall on osoittanut kerta toisensa jälkeen olevansa Suomen suurimpia tulevai- suuden lupauksia Taekwon-Do-kilpakehissä. Vuonna 2018 hän voitti jo toistamiseen EM-kultaa tyttöjen 1. danin liikesarjoissa.

Mira on menestyksen lisäksi ystävällinen ja loistava esikuva lapsille ja muille nuorille urheilijoille.

VUODEN VAIKUTTAJA: Laura Nikkola-Kuusisto

Laura Nikkola-Kuusisto on jo vuosien ajan toiminut Suomen Taekwon-Do-maailman kulis- seissa lukuisissa eri tehtävissä. Lauran työ on näkymätöntä tavalliselle harrastajalle, mutta ilman hänen panostaan monet asiat olisivat liitossa varsin erilaisella pohjalla.

Lauran palo liiton kehittämiseen on edesauttanut suunnattomasti liiton rakenteiden ja käytäntöjen selkiyttämistä. Ennen kaikkea hänen raudanluja ammattitaitonsa liiton kirstunvartijana on häikäisevä!

VUODEN VALMENTAJA: Antti Kukkonen

Antti Kukkonen tekee tinkimättömän laadukasta työtä Pohjois-Suomen pienillä paikka- kunnilla. Hän auttaa kilpailemisesta kiinnostuneita urheilijoita nousemaan niin kansal- lisille kuin kansainvälisillekin kisakentille: vuonna 2018 Taekwon-Do Akatemiasta lähti joukkue Australian World Cupiin, eikä se olisi onnistunut ilman Antin panostusta.

VUODEN TAPAHTUMA: Taekwon-Do Tornion 20-vuotisjuhlaleiri

Tornion juhlaleiri tarjosi suomalaisille urheilijoille ainutlaatuisen mahdollisuuden tree- nata uusiseelantilaisen mestarin opastuksessa. Tavallisesti tämä on mahdollista pääasi- assa IIC:illä, mutta nyt myös värvityöt pääsivät mestarin oppiin.

Taekwon-Do Tornion 20-vuotisjuhlaleiri on selkeästi viime vuoden kirkkain tapahtuma. Leiri oli hienosti organisoitu juhlaillasia myöten. Leirille osallistui harrastajia kaik- kialta Suomesta, ja tapahtumassa vallitsi ensi hetkistä lähtien lämmin ja avoin, innostu- nut ja positiivinen ilmapiiri, joka pysyi koko leirin ajan.

Leirillä toimi pääopettajana uusiseelantilainen mestari **Paul McPhail**, 8. Dan, jonka tie- totaito ja intohimo lajia kohtaan on ääretön.

VUODEN SEURA-AKTIIVI: Henri Savilampi

Henri Savilampi on aktiivinen, ahkera ja monessa mukana ollut seuratoimija, joka oman treenaamisen ohella opettaa useita ryhmiä ja on järjestänyt lukuisia Taekwon-Do Akatemian tapahtumia.

Hän on toiminut Taekwon-Do Akatemian hallituksessa vuodesta 2014 lähtien, ja kevästä 2018 alkaen hän otti seuran puheenjohtajan toimen hoitaakseen. SITF:n halli- tuksen jäsen hän on ollut vuodesta 2017 lähtien. Vuonna 2018 hän toimi tuomarina kai- kissa SITF:n kilpailuissa.



Mitä voittaminen on sinulle?

Urheilussa on tärkeintä voittaminen ja tärkein ominaisuus urheilijalle on voittamisen halu. Mutta mitä voittaminen on? Todennäköisesti jokaiselle hieman eri asia.

TEKSTI: JONI OHTONEN

KUVA: MIHHAEL HOLLER

Voittaminen liittyy ilmeisesti ainakin kilpailuihin ja niiden tuloksiin. Pyramidijärjestelmässä on vain yksi voittaja. Kaikki muut häviävät kilpailussa ainakin kerran. Kilpailun voittaminen ei ole ainoastaan omasta suorituksesta kiinni, joten voittamista ei kannata sitoa omassa päässä liikaa tulokseen, vaan ennen kaikkea sen saavuttamiseksi tehtäviin asioihin.

Kun voittamista tutkitaan moniulotteisemmin, voi kilpailuun osallistuminen itsessään olla jo voitto, jos on pitkään kamppailut esimerkiksi kilpailujännityksen, esiintymispelon tai loukkaantumisten kanssa. Voittamista voi olla myös uusi ennätystulos rinnallevedossa tai vauhdittomassa pituushypyssä, varsinkin, jos on ottanut tavoitteeksi parantaa suoritustaan näillä osa-alueilla. Tavoitteen saavuttaminen on aina voitto. Tämän vuoksi tavoitteita kannattaa asettaa ja ne tulee määritellä fiksusti.

Fiksun (SMART) tavoitteen tai tehtävän tunnistaa viidestä asiasta. Se

1. kohdistuu jollekin tietylle osa-alueelle (Specific)
2. on mitattavissa (Measurable)
3. annetaan jollekin tietylle henkilölle tai ryhmälle (Assignable)
4. on realistinen, eli voit päästä siihen (Realistic)
5. on sidottu aikaan (Time-related).

Tavoite voidaan asettaa esimerkiksi seuraavasti: juhannukseen (5) mennessä minä (3) noston penkistä 100 kg (2), koska haluan lisää voimaa ylävartaloon (1) ja tiedän, että noston nyt 90 kg eli pohjat ovat kunnossa (4). Sitten kun penkistä nousee juhannusviikolla 100 kg, fiilis on aika hieno, niin suorittajalle kuin myös prosessia sivusta seuranneille.

Urheilu ohjaa voittamisen tavoitteluun, mutta ennen kaikkea se opettaa asettamaan toimintaa ohjaavia tavoitteita. Tavoitteeseen pääsemisen tueksi laaditaan suunnitelma, jonka mukaan edetään. Prosessin aikana tehtävää työtä on helpompaa jaksaa, kun tietää tavoitteen ja projektin deadline. Yksi tärkeimpiä asioita tavoitteellisissa työskentelyssä on myös saavutusten juhlistaminen. Kun projekti saadaan maaliin, voittoa tulee juhlistaa. Mitalikahvit, projektisauna, spagajäätelö tai muu vastaava. Sitten asetetaan seuraava tavoite.

Pidä huolta, että sinulla on seuraava motivoiva tavoite, pieni tai suuri, mielessä aina kun valmistaudut treenaamaan. Laita vaikka kalenteriin 31.7. kohdalle, että silloin spagat menee pohjaan. Sitten teet pienen suunnitelman siitä, miten venyttelet kolme kertaa viikossa. Tsemppiä tavoitteiden saavuttamiseen!

KOLME KYSYMYSTÄ DOSTA

ITF:n do-komitean jäsen mestari Joliette Tràn, 7. Dan, on erikoistunut don opettamiseen. Hän on harrastanut Taekwon-Doa vuodesta 1981 lähtien ja perehtynyt dohon muun muassa isänsä, edesmenneen suurmestari Tràn Trieu Quanin, opastuksella. Taekwon-Do Life haastatteli mestari Trània tämän vieraillessa Oulussa keväällä 2019.

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVA: ARI KAIRALA

1 Mitä tavallisen harrastajan tulisi ymmärtää dosta?

“Taekwon-Dossa on kaksi osaa: taekwon ja do. Taekwonissa käytämme käsiä ja jalkoja muun muassa itsepuolustukseen. Do taas merkitsee tapaa ja matkaa, jonka aikana opimme tekniikoita, ottelua, liikesarjoja, murskausta ja itsepuolustusta, mutta siihen sisältyy myös toinen puoli. Se on se, mistä Taekwon-Dossa on oikeastaan kyse, eli lajin filosofian ymmärtäminen.

Taekwon-Don filosofian tavoite on auttaa rakentamaan rauhallisempaa maailmaa, ja jotta niin käy, meistä itsestämme tulee tulla parempia ihmisiä. Se taas onnistuu periaatteiden avulla. Ne ovat melko yksinkertainen työkalu, ja niiden avulla opitaan osoittamaan aiempaa enemmän kunnioitusta ja esimerkiksi hallitaan omia toimia.”

2 Jos haluaa vain urheilla Taekwon-Don parissa, voiko don unohtaa?

“Taekwon-Don määrittävä piirre on se, että sitä ei voi harjoitella yksin. Se vaatii parin tai kavereita, joiden kanssa tehdä erilaisia harjoituksia, jotta pääsee harjoittamaan kaikkia lajin osa-alueita. Jotta kaverit pysyvät mukana, tulee heille osoittaa kunnioitusta.

Kun erilaisiin Taekwon-Do-tekniikoihin lisätään do, voimme sen avulla opettaa uusille harrastajille kunnioitusta treenisalissa. Jos taas et ole valmis kunnioittamaan ympärilläsi olevia ihmisiä, ei Taekwon-Do ole sinua varten.

3 Mitä hyötyä dosta on Taekwon-Don harrastajille?

“Do on jotain minkä oppii, ja sen jälkeen se auttaa myös treenisalin ulkopuolella. Do luo mukavan ja turvallisen treeniympäristön kaikille, ja sen avulla me voimme harjoitella kovaa ja tulla samalla paremmiksi Taekwon-Dossa.

Esimerkiksi kunnioituksen näyttäminen voi olla joskus haastavaa vaikkapa ottelussa, jos haluat vain kostaa jollekulle, joka on satuttanut sinua. Jos kuitenkin hillitset itsesi ja kunnioitat vastustajaa, huomaat että se on mahdollista ja pystyt siihen. Vastavasti kun muussa elämässä tulee esimerkiksi riitatilanne perheen kanssa, muistat että Taekwon-Do-treeneissä pystyit hillitsemään itsesi, koska kunnioitat muita, joten pystyt samaan varmasti salin ulkopuolellakin.”

MATKALLA MUKANA PASSI JA HAMMASSUOJAT — TREENIÄ ULKOMAILLA

Kuopiossa harjoitteleva Pauli Turunen, 1. Dan, on vieraillut yli sadassa Taekwon-Do-treenissä ulkomailla. Urheiluharrastus on aina kulkenut miehen mukana paikasta riippumatta, ja Taekwon-Don aloittamisen myötä laji toi uuden ulottuvuuden myös matkailuun.

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: PAULI TURUSEN ALBUMI

Taekwon-Do luo kansainvälisen yhteisön, jonka avulla on helppo tutustua uusiin ihmisiin ympäri maailmaa. Se on tullut tutuksi monelle harrastajalle, muun muassa kuopiolaiselle **Pauli Turuselle**, jolle paikallisen Taekwon-Do-salin etsiminen matkakohteesta on jo muodostunut rutiiniksi.

“Omatoiminen, lajia tukeva treeni on mukana kaikkialla, minne ikinä matkustankaan. Iran on varmaan eksoottisin maa, missä on tullut tehtyä liikesarjaa”, Turunen sanoo.

Ensimmäistä kertaa hän sai kosketuksen kansainväliseen Taekwon-Do-maailmaan vuonna 2014 ollessaan peruskurssilla. Silloin hän trenaili hetken aikaa potkunyrkkeilyä Espanjan Fuenjirolassa, missä treenikaverina Turusella toimi muun muassa potkunyrkkeilyn nykyinen arvokisamitalisti **Olin Karin**. WAKO-treenejä hänelle Espanjassa veti ranskalainen ITF-mestari.

Seuraavana vuonna Turunen, tuolloin 9. Gup, nappasi menolipun takaisin Espanjan aurinkoon ja hakeutui paikalliselle Taekwon-Do-salille.

“Löysin Facebookista seuran ja henkilön etunimellä Dani, jolle laitoin viestiä. Suomessa läksiäistreeneissä sabum **Ismo Mäkinen** neuvoi, että ‘kumarrat ja hymyilet niin kyllä ne sinut sinne ottaa, puhut koreaa ja sanot vaan, että Ollin (Leino) ja Ismon oppilaita olet’.”

“Ensimmäiset treenit Club Taekwon-Do Pro Mijaksella olivat aika jännittävät. Treenasimme pienellä ja kuumen koskealla salilla, jossa oli kymmenkunta eri



Irlanti, 2018



Irlanti, 2018



Irlanti, 2018

ikäistä ja -näköistä treenaajaa. Ohjeistus annettiin espanjaksi, mutta komennot olivat selkeää koreaa.”

Turusella vierähti Espanjassa kolme kuukautta. Treenien vetäjänä toimi Facebookista löytynyt Dani, eli **Daniel Gomez**, silloin 1. Dan.

“Jälkeenpäin minulle selvisi Danielin olleen Espanjan mestari sekä liikesarjoissa että ottelussa. Treenasimme hänen kanssaan kolme kertaa viikossa, minkä lisäksi teimme yhdestä kahteen omaa, lajinomaista rantatreeniä joka viikko, ellei opettaja ollut surffaamassa.”

Tekemisessä oli Turusen mukaan eroja, sillä tuolloin seura edusti vielä toista ITF:ää, joten hän pääsi näkemään paitsi pieniä eroja tekniikassa myös ottelun pisteytyksen erikoisuudet esimerkiksi hyppypotkujen osalta.

“Daniel vetää treenejä edelleen Fuenjirolassa uudella salillaan, ja nykyisin olemme hyviä ystäviä. Olen käynyt ainakin sadassa Danielin vetämässä treenissä ja nykyisin vierailen myös naapurikaupunki Benalmadenassa Doyang Taekwon-Do Center -salilla, jonka toimintaa vetää sabum **Maximiliano Montiel**. Molemmat espanjalaiset seurukset ovat todella kannustavia ja toiminta menee treenaajan ehdoilla.”

Pauli Turusen työ edellyttää rutkasti matkustamista ja aika ajoin myös pitkäaikaista oleskelua samassa paikassa. Kesällä 2018 hän vietti kuusi viikkoa Irlannin pääkaupungissa Dublinissa ja otti matkasta kaiken irti tietysti myös Taekwon-Do-mielellä.

“Sabum Ismo Mäkinen esitteli minut

entiselle kilpakumppanilleen, sabum **Hong Looille**, joka kutsui minut Níó Taekwon-Do Newbridge -salilleen. Kuiden viikon aikana kävin 18 treenissä Newbridgessä, ja matkasin joka treeniin työpisteeltäni ensin kävellen 45 minuuttia juna-asemalle ja vielä 45 minuuttia junalla päälle. Sabum Hong oli niin vaikuttunut vierailuistani, että ajoi autollaan joka treenin jälkeen ylimääräisen 30 minuutin lenkin, että pääsisin lähemmäksi kaupunkia, jolloin selvisin 40 minuutin bussimatkalla ja 20 minuutin hölkällä takaisin majapaikkaani.”

Turunen ystävystyi Looin kanssa nopeasti ja osallistui Irlannissa myös kansalliselle kesäleirille. Viikonlopun aikana hän pääsi nauttimaan ottelun tiimellyksestä muun muassa **Shelley**n veljesten, **Colin Adolfsin**, **Al Aminin** ja **Stephen Smullenin** kanssa saaden ottelukokemusta MM-kilpailuista tuttujen urheilijoiden kanssa.

“Tapahtuma järjestettiin Limerickin koululla, jossa sain nukkua Newbridgen seuran kanssa samoissa tiloissa. Käydessäni nukkumaan kolme kahden tunnin treeniä sisältäneiden päivien välisinä öinä vaneriselle sängylle pyyhe peitonani ja farkut tyynynäni, do bokin kivaessa sängyn päädyssä, olin onnellinen, vaikka ilmeisesti en ollut saanut muistiotä petivaatteista. Ymmärsin, että Irlannin menestyksen takana ei ollut mikään salainen resepti, vaan he olivat yksinkertaisesti päättäneet uskoa unelmiinsa, ja se näkyi joka treenissä ylpeytenä”, Turunen muistelee.

Hän palasi Irlantiin jo saman vuoden syksyllä, tällä kertaa työmatkan sijaan vapaa-ajan treenilomalle – ja vieraili myös Newbridgessä.

Tuntemattomaan treeniseuraan vierailulle pääseminen oudossa maassa onnistuu Pauli Turusen mukaan helposti lähettämällä sähköpostia tai laittamalla viestiä Facebookissa.

“Kohtelias puhuttelu, itsensä ja omien opettajien esittely ja ajankohta vierailulle riittää.”

Seuraavaksi Turunen suunnittelee kisa- ja treenireissua Englantiin, missä hän kaavaillee vierailevansa myös paikallisessa seurassa. Myös Irlanti on miehen kohdelistalla. 🇮🇪



Irlanti, 2018



Espanja, 2015



Espanja, 2019



Espanja, 2019

Tiesitkö tätä liikesarjoista?

Tämän palstan avulla opit tarinat liikesarjojen takaa. Ensimmäisenä käsittelyyn pääsee kaikkien harrastajien ensimmäinen tuttu, Chon-Ji.

TEKSTI: JOONAS HEIKKINEN JA INKA KHANJI
KUVAT: ARI KAIRALA

Liikesarja tarkoittaa kirjaimellisesti 'taivas ja maa'. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi, minkä vuoksi se on ensimmäinen liikesarja, jonka harjoittelijat suorittavat. Liikesarja koostuu kahdesta yksinkertaisesta osasta, joista ensimmäinen kuvastaa taivasta ja toinen maata.

Chon-Ji on ensimmäinen liikesarja, joten se on tuttu lähes kaikille harrastajille. Juuri Chon-Ji luo perustan liikesarjojen oppimiselle, ja se sisältääkin tärkeimpiä perusliikkeitä ja -liikkumistapoja, joita Taekwon-Dossa tarvitaan myöhempien liikesarjojen hallitsemiseen.

Chon-Ji on merkittävä monesta syystä. Se on paitsi pohja kaikille liikesarjoille myös täynnä symboliikkaa. Tutuin filosofinen merkitys on taivas ja maa -vertaus, mutta Chon-Jin taustasta löytyy myös yhteys korealaisten itsetuntoa symboloivaan Baekdu-vuoreen sekä Taekwon-Don vyöarvojärjestelmään.

Liikesarjan nimi tarkoittaa kirjaimellisesti 'taivas ja maa', mutta nimen voi tulkita tarkoittavan myös 'taivaallista järveä'.

Kun liikesarjan nimi kirjoitetaan sen alkuperäisessä muodossa, korean kielessä käytössä olevilla hanja-merkeillä, riippuu nimen merkitys siitä, onko merkit kirjoitettu yhteen vai erikseen. Kun merkit on kirjoitettu erikseen, on sen merkitys tuttu taivas ja maa. Jos ne taas on kirjoitettu yhteen ilman väliä, voi liikesarjan nimen kääntää taivaalliseksi järveksi.

Taivaallinen järvi taas liittyy Korean perustajana pidetyn **Dan Gunin** synnyinpaikkana tunnettuun Baekdu-vuoreen. Baekdu on tulivuori, joka sijaitsee nykyisen Pohjois-Korean alueella lähellä

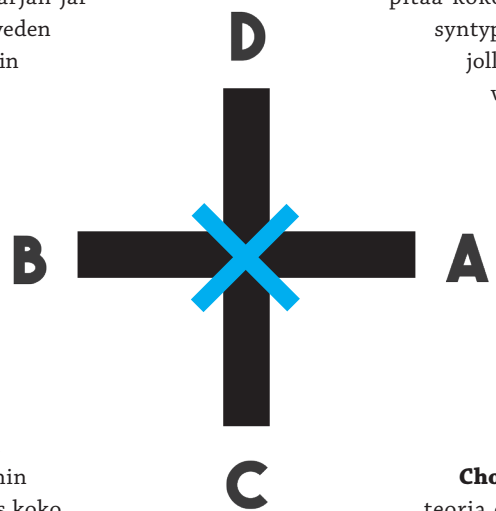


Kiinan rajaa, ja tulivuoren kraaterissa sijaitsee järvi. Kenraali Choin uskotaan nimenneen liikesarjan järven mukaan, sillä veden sanotaan olevan niin kirkasta ja tyyntä, että rannalla voi nähdä kirjaimellisesti taivaan ja maan kohtaavan. Liikesarjan kaksi osaa symboloivatkin juuri tätä kohtaamista.

Baekdu-vuorta pidetään Dan Gunin ja sitä kautta myös koko

Korean synnyinpaikkana. Tämän tiedon perusteella myös Chon-Jitä voidaan pitää koko Korean valtion syntypaikan symbolina, jolloin vaikuttaa selvältä ratkaisulta nimetä Taekwon-Don ensimmäinen liikesarja juuri Chon-Jiksi, vaikka Chon-Ji ei ollutkaan ensimmäinen kehitetty liikesarja.

Chon-Jin koostettu
teoria on selväsananainen



viimeistä kohtaa lukuun ottamatta, sillä siinä mainitaan ensimmäisen osan kuvastavan taivasta ja toisen maata. Ensimmäisessä osassa torjunnat suuntautuvat alas ja jälkimmäisessä keskikorkeuteen, jolloin liike on verrattuna aiempaan osaan selvästi ylöspäin. Olisi siis helppo ajatella merkitysten olevan juuri päinvas-

taisia ja ensimmäisen osan kuvastavan maata ja toisen taivasta.

ITF:n teknisen komitean tulkinta asiaan on kuitenkin selväsananainen. Ensimmäisessä osassa alakorkeuteen tuleva torjunta kuvastaa koko liikkeellä torjunnan matkaa alas taivaasta kohti ihmellisyyttä ja ihmisiä, mikä symbo-

loi taivasta. Toisessa osassa liikesuunta taas on maasta ylös, jolloin tekniikka ja liikesarjan jälkimmäinen osa symboloivat maata.

Chon-Ji-liikesarja kehitettiin Malesiassa vuosina 1962–1964, ja liikesarjan kehittivät mestarit **Kim Bok Man** ja **Woo Jae Lim**.

Liikesarjassa on 19 liikettä, ja niiden on sanottu symboloivan Taekwon-Don 19 vyöarvoa. Tämä teoria on saanut kuitenkin rutkasti kritiikkiä, sillä Chon-Ji valmistui lähes kymmenen vuotta ennen kuin Taekwon-Don vyöarvot oli saatu valmiiksi vuonna 1973.

Chon-Jin 19 liikkeessä suoritetaan kolmea eri tekniikkaa: lyöntiä ja kahdenlaista torjuntaa. 🥋

Faktaa

Liikkeitä: 19 (100 %)
Hyökkäyksiä (käsi): 11 (58 %)
Muita liikkeitä: 0 (0 %)

Jalkatekniikoita: 0 (0 %)
Torjuntia (käsi): 8 (42 %)
Symmetrisyys: 84 %

Faktaa

POIMINTOJA SUOMEN HISTORIASTA, OSA 1

CHON-JI - SOTKANMUNA

Liikesarjoja opettelemalla meistä jokainen oppii Korean historiaa pienen palan kerrallaan. Juttusarjassamme haluamme esitellä samanlaisen, ehkä helpommin samaistuttavan katsauksen Suomen historiaan. Aloitamme Chon-Jin tavoin aikojen alusta.



TEKSTI: JALI MOILANEN JA HENRI SAVILAMPI
PIIRROS: JALI MOILANEN

Taekwon-Do-liikesarjat alkavat maailman syntymisestä, taivaasta ja maasta. Jokaisen harrastajan ensimmäisenä oppima liikesarja asettuu hyvin eri kulttuurien syntytarinoiden sekaan. Myyttien joukossa oma maailmamme koostuu nimittäin usein vastakohdista: taivaasta ja maasta, valosta ja pimeydestä, vedestä ja ilmasta, näkyvästä ja näkymättömästä. Samaa ajatusta kuvastaa myös Chon-Jin kaksiosaisuus.

Syntymyyttien pääroolissa esiintyy usein linnun muna. Juuri muna kuvastaakin hyvin maailman ykseyttä mutta myös jaollisuutta. Ulospäin kokonaiselta ja eheältä näyttävä muna sisältää kaksi erilaista osaa, keltuaisen ja valkuaisen. Elämän alkuna muna symboloi hyvin myös maailman syntyä. Suomen alueen kansojenkin suullisessa perinteessä maailma syntyy sotkan munasta.

Nykyihmisille tutuin versio suomalaisten maailmansyntymyytistä löytynee Kalevalan 1. runosta. Syntykertomus alkaa ilman impyen Ilmattaren laskeutuessa taivaasta mereen, jossa hän ajelehtii kaikkiaan kolmekymmentä vuotta. Ilmattaren ajelehtiessä aavalla selällä liitelee taivaasta sotka, joka etsii pesäpaikkaa munilleen. Ilmatar nostaa polvensa merestä, ja sen päälle sotka munii kuusi kultaista muna ja yhden rautaisen. Hautova sotka oli kuitenkin liikaa Ilmattarelle, joka ”luuli polvensa palavan”. Hän liikautti polveaan ja suisti samalla munat mereen. Munan alaosa muodostui maa ja yläosa taivas. Keltuaisesta tuli aurinko ja valkuaisesta kuu. Munan kirjavista pilkuista taas saatiin tähdet kirjokantta koristamaan, ja valkuaisen seassa leijuvista valkeista hahtuvista, mustukaisista, tulivat taivaan pilvet.

Mantereitten putkahdettua munan kuorista meren keskelle alkoi Ilmatar piehtaroida suurieleisesti. Hän loiskautti kädellään luodon sinne ja toisen tänne, puski päällään rantaviivaan lahtia ja kuopaisi mereen syvänteitä kylkeään kääntäessään. Siinä sivussa lienee muotoutunut myös Suomen kamara, jonka asukkaat tätä tarinaa lapsilleen ovat laulaen kertoneet.

MISTÄ ON KYSYMYS?

”Ihmiselämä, kenties 100 vuotta, voidaan mieltää yhdeksi päiväksi, kun sitä verrataan koko ikuisuuteen. Me kuolevaiset olemme siis vain yksinkertaisia matkalaisia, jotka kulkevat läpi iäisyyden yhdessä päivässä. Täten jätän Taekwon-Don ihmiskunnalle muistoksi 1900-luvun lopulla eläneestä miehestä. Sen 24 liikesarjaa kuvastavat yhtä vuorokautta, koko elämäni.”

Choi Hong Hi

ITF Taekwon-Don 24 liikesarjasta jokainen on nimetty jonkin Korean historiaan, kulttuuriin tai mytologiaan liittyvän henkilön tai ilmiön mukaan. Korealaiseen kulttuuriin tutustuminen niiden kautta on meille Taekwon-Do-harrastajina arkipäivää. Jo keltavöinen tietää, että Chon-Ji kuvastaa maailman luomista tai ihmiskunnan historian alkamista, ja että Dan-Gun on nimetty ensimmäisen korealaisen valtakunnan myyttisen perustajan mukaan.

Vaikka liikesarjat alkavat maailman luomista kuvastavasta Chon-Jista ja päättyvät vielä mahdollisessa tulevaisuudessa odottelemaan Etelä- ja Pohjois-Korean yhdistymistä kuvastavaan Tong-Iliin, niiden väliin sijoittuvat 22 liikesarjaa eivät etene kronologisessa järjestyksessä. Tähän joukkoon mahtuu lukuisia so-tapäälliköitä, filosofia ja kansallissankareita ajanlaskun alkua edeltävältä ajalta aina 1900-luvulle saakka.

Tässä juttusarjassa rinnastamme näitä Korean historian virs-tanpylväitä Suomen historiaan. Suomen ja Korean tarinat ovat nimittäin perin samankaltaisia: kumpikin sijaitsee maantieteel-lisesti kahden historiallisen suurvallan välissä ja on saavuttanut itsenäisyyden suurvallan alaisuudesta. Eroavaisuuksia toki riit-tää vielä enemmän kuin yhtäläisyyksiä, minkä vuoksi on mahdo-tonta löytää jokaiselle liikesarjojen henkilölle ja ilmiölle täydel-listä vastaavuutta. Osassa tapauksissa keskitymme henkilöiden yhteiskunnalliseen merkitykseen, osassa taas tartumme pienem-piin henkilöhistorian yksityiskohtiin.



Leevi Ulvinen kilpaili ensimmäistä kertaa aikuisten sarjassa voittaen erikoistekniikkakultaa.



Veera Häyrynen juhli naisten avoimen liikesarjan voittoa. Samassa sarjassa menestyivät niin ikään Julia Pätsi (vas.) ja Heta Nieminen.



Viikonlopun aikana nähtiin useita tiukkoja pyykkipoikaotteluja.



Kilpailuissa jaettiin myös sertifikaatteja uusille vyöarvoille. Muun muassa Pekka Varis ja Jari Hietaniemi saivat 6. danin sertifikaatit.

SM- ja Helmi Cup

-kilpailut Tampereella 2.-3. helmikuuta

Vuoden 2019 SM- ja Helmi Cup -kilpailut houkuttelivat Tesoman palloiluhalliin 224 osallistujaa ympäri Suomea. Kisoissa olivat edustettuina lähes kaikki SITF:n seurat.

KUVAT: INKA KHANJII



Liiton puheenjohtaja Tanja Hammare (vas.) ja liiton rahastonhoitaja Laura Nikkola-Kuusisto huolehtivat kisojen virallisista osuuksista.



Koutsien toiminta kilpailuissa oli esimerkiksi, ja kisaajat venyivät itsensä ylittäviin suorituksiin juuri mainioiden valmentajien avulla.



Kisapäivänä otettiin rutkasti yhteiskuvia. Matti Miinala kokoaa Black Eaglen joukkuetta kameran eteen.



Henni Ylimäinen (etualalla) ja Julia Pätsi kamppailivat naisten 3. danin liikesarjoissa.



Juniorit loistivat kisoissa molempina päivinä.



Naisten avoimissa liikesarjoissa nähtiin erinomaisia suorituksia.



Helmi Cup -kilpailut ovat monelle kaikkien aikojen ensimmäiset kilpailut, joten tatamilla riittää jännitystä.



Junioreiden tarkat liikesarjat haastoivat tuomaritkin olemaan hyvin tarkkoina.



Tuomaritoimintakaan ei ole niin vakavaa, sen todistaa juryn presidentin paikalla toiminut Teppo Häyrynen. Etualalla hymyilee Anja Kärki.



Jukka Holmen (etualalla) ja Joni Ohtonen miesten 3. danin liikesarjojen tiimellyksessä.



Seurat lämmittelivät yhdessä ennen kisasuorituksia ja valtasivat tatamin kerrallaan.

SM-tulokset 2019

LIIKESARJAT

Naiset 4.–6. Dan

1. Veera Häyrynen, Espoon TKD-seura
2. Jutta Aartola, Arctic Taekwon-Do

Naiset 3. Dan

1. Julia Pätsi, Arctic Taekwon-Do
2. Henni Ylimäinen, Taekwon-Do Tornio
3. Sofia Manz, RasBudo

Naiset 2. Dan

1. Heta Nieminen, HYTKD

Naiset 1. Dan

1. Ella Oinonen, UEFTKD Kuopio
2. Hanna Sareila, TaYTKD
3. Nelli Kiikkinen, TamTKD

Miehet 3. Dan

1. Joni Ohtonen, TamTKD
2. Sami Mansikkaviita, BE Tampere
3. Antti Holmen, BE Tampere

Miehet 2. Dan

1. Reima Korkatti, TKD Akatemia

Miehet 1. Dan

1. Omar Harb, BE Tampere
2. Teemu Autio, UEFTKD Kuopio
3. Santiago Gonzales, Espoon TKD-seura

Tytöt 2. Dan

1. Mira Sjövall, BE Tampere

Tytöt 1. Dan

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

Pojat 2. Dan

1. Miro Ikäheimonen, RasBudo
2. Ukko Haverinen, BE Tampere

Pojat 1. Dan

1. Arpad Demeter, Hosin Sul
2. Markus Kokko, Espoon TKD-seura

OTTELU

Naiset 1.–6. Dan, -50 kg

1. Nita Mettinen, TamTKD
2. Tiia Saarinen, BE Tampere

Naiset 1.–6. Dan, -56 kg

1. Julia Pätsi, Arctic Taekwon-Do
2. Heta Nieminen, HYTKD

Naiset 1.–6. Dan, -62 kg

1. Jutta Aartola, Arctic Taekwon-Do
2. Katariina Timonen, Espoon TKD-seura

Naiset 1.–6. Dan, -68 kg

1. Eveliina Hämäläinen, Sastamalan TKD

Naiset 1.–6. Dan, -75 kg

1. Hanna Sareila, TaYTKD

Miehet 1.–6. Dan, -63kg

1. Ali Chridi, BE Kangasala

Miehet 1.–6. Dan, -70 kg

1. Mikko Mankinen, TamTKD
2. Leevi Ulvinen, TKD Akatemia
3. Antti Holmen, BE Lempäälä

Miehet 1.–6. Dan, -78 kg

1. Antti Rintanen, Espoon TKD-seura
2. Jukka Holmen, BE Kangasala
3. Antti Järvinen, TaYTKD

Miehet 1.–6. Dan, -85 kg

1. Veikka Olden, TamTKD
2. Tino Shikongo, BE Tampere
3. Edgar Sarelainen, BE Kangasala

Miehet 1.–6. Dan, +85 kg

1. Miikka Sinisaari, HYTKD
2. Juho Tuominen, Hosin Sul
3. Emre Güzel, Sastamalan TKD

Tytöt 1.–3. Dan, -50 kg

1. Netta Tiilikainen, TamTKD

Tytöt 1.–3. Dan, -55 kg

1. Minda Ala-aho, TKD Akatemia

Pojat 1.–3. Dan, -62 kg

1. Miro Ikäheimonen, RasBudo

Pojat 1.–3. Dan, -68 kg

1. Tino Kiviranta, TamTKD
2. Ukko Haverinen, BE Tampere

Pojat 1.–3. Dan, -75 kg

1. Thomas Maffei, BE Tampere
2. Markus Kokko, Espoon TKD-seura

ERIKOISTEKNIIKAT

Naiset 1.–6. Dan

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

Miehet 1.–6. Dan

1. Leevi Ulvinen, TKD Akatemia
2. Tino Shikongo, BE Tampere
3. Simo Mölsä, UEFTKD Joensuu

Tytöt 1.–3. Dan

1. Mira Sjövall, BE Tampere
2. Minda Ala-aho, TKD Akatemia

Pojat 1.–3. Dan

1. Arpad Demeter, Hosin Sul

VOIMAMURSKAUS

Naiset 1.–6. Dan

1. Julia Pätsi, Arctic Taekwon-Do
2. Heta Nieminen, HYTKD
3. Sandra Säkkinen, Arctic Taekwon-Do

Miehet 1.–6. Dan

1. Kalle Kivioja, TamTKD
2. Sami Kangasvieri, Jyväskylän TKD
3. Juho Jormakka, UEFTKD Kuopio

Pojat 1.–3. Dan

1. Markus Kokko, Espoon TKD-seura



Julia Pätsi voitti naisten 3. danin liikesarjoista MM-hopeaa heti ensimmäisenä kilpailupäivänä.



Karoliina Hietala keskittyi tarkasti telineiden mittaukseen ennen voimamurkaus-suorituksiaan.



Tampereen seuran Nita Mettinen kamppaili naisten alle 50-kiloisten ottelussa.



Jukka Holmen sai vastaansa uusiseelantilaisen Sean Nearyn.



Kalle Kivioja uusi MM-hopeansa, ja joukkue juhli mitalia asiaan kuuluvalla tavalla. Arri!



Omar Harb debytoi Saksan MM-kisoissa seniorisarjassa.



Miro Ikäheimonen iloitsi voitettuaan poikien 2. danin liikesarjojen maailmanmestaruuden. Taustalla juhlivat myös joukkuekaverit.

MM-kilpailut SAKSAN INZELLISSÄ

Vuoden 2019 maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin Saksan Inzellissä 22.–28. huhtikuuta. Suomesta kilpailuihin osallistui 29 urheilijan joukkue, neljä valmentajaa, kolme tuomaria sekä suuri kannustusjoukko.

KUVAT: MICHAEL HOLLER



Kilpailujen viimeisenä päivänä järjestetyissä joukkuelajeissa hymy oli herkässä. Etualalla poikien ottelujoukkueen Tino Kiviranta ja Miro Ikäheimonen.



UEFTKD Kuopion Ella Oinonen kamppaili liikesarjoissa Norjan Selma Litä vastaan.



Maajoukkueen valmennustiimi huolehti kilpailijoista kiireisen viikonlopun läpi. Kuvassa Netta Tiilikainen ja valmentaja Joonas Helassalo.



Hosin Sulin Arpad Demeter osallistui ensimmäistä kertaa MM-kilpailuihin.



Jutta Aartola on maajoukkueen konkareita.



Maajoukkueen valmennustiimi oli tyytyväinen kilpailujen tulokseen. Kuvassa Jouni Aartola (vas.), Ismo Mäkinen, Joonas Helassalo ja Thierry Meyour.



Tino Shikongo kamppaili kaksi voittoa, mutta joutui nöyrytmään tällä kertaa valkovenäläiselle.



Tino Kiviranta otteli pronssia poikien alle 68-kiloisten ottelussa.



Miesten voimamurkausjoukkue valmistautumassa suorituksiin. Joukkue pääsi murskaamaan Maamme-laulun soiodessa.



Miesten ottelujoukkue voitti Kanadan, mutta sai toisella kierroksella vastansa koko sarjan voittaneen Saksan joukkueen.

Suomalaisten mitalisaalis

AIKUISET

1. KULTAA

Antti Rintanen, ottelu -78kg, Espoon TKD-seura, Espoo

2. HOPEAA

Julia Pätsi, 3. Dan liikesarjat, Arctic Taekwon-Do, Rovaniemi
Kalle Kivioja, voimamurkaus, Tampereen Taekwon-Do seura, Tampere

JUNIORIT

1. KULTAA

Mira Sjövall, 2. Dan liikesarjat, Black Eagle Taekwon-Do, Tampere
Miro Ikäheimonen, 2. Dan liikesarjat, Rasbudo Taekwon-Do, Raasepori

2. HOPEAA

Ukko Haverinen, ottelu -68kg, Black Eagle Taekwon-Do, Tampere

3. PRONSSIA

Tino Kiviranta, ottelu -68kg, Tampereen Taekwon-Do seura, Tampere

Henkilöesittelyssä

LAURA NIKKOLA-KUUSISTO

Tampereen Laura Nikkola-Kuusisto vaihtoi dojangin penkkiurheiluun ja hallinnollisiin tehtäviin, ja Taekwon-Do-vuosien aikana tutuiksi ovat tulleet niin arvokilpailujen järjestelyt kuin suurmestareiden erikoisimmatkin toiveet. Nikkola-Kuusisto on todistanut, että pitkälle päästäkseen ei tarvita välttämättä edes mustaa vyötä.

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: LAURA NIKKOLA-KUUSISTON KOTIALBUMI

Laura Nikkola-Kuusisto oli juuri päässyt kunnon treenivireeseen, kun kaikki muuttui.

”Ensin treenattiin ja kilpailtiin yhdessä, mutta sitten treeni-kaveriporukkani kiinnostui huippu-urheilijan roolista ja rupesi tähtäämään maajoukkueeseen. Siinä kohdin sanoin, ettei se ole sitä, mitä itse haluan.”

Kilpaileminen oli Nikkola-Kuusistolle tuttua aiemmilta balletti- ja muodostelmauisteluajoilta, ja vaikka kaikki muut treenikaverit päättivät toisin, 18-vuotias Laura ei ollut valmis uhraamaan treenaamiselle menestymisen edellyttämää aikaa. Ei kuitenkaan mennyt kauaa, ennen kuin hän tiesi selvästi, millä tavalla halusi olla mukana maajoukkue toiminnassa.

Organisointikykyinen ja listoja rakastava Nikkola-Kuusisto nimittäin keksi, että maajoukkueen joukkueenjohtajana hän voisi helpottaa kilpailijoiden kisoja valmistelemalla käytännön asiat heidän puolestaan.

”Osaan järjestellä asioita, joten päätin tehdä urheilemisesta heille mahdollisimman helppoa.”

Kun Nikkola-Kuusiston ystäväpiiri aloitteli maajoukkueessa, tamperelainen **Sari Kiviranta** toimi joukkueenjohtajan tehtävissä. Hän alkoi siirtää tehtäviä yksi kerrallaan Nikkola-Kuusistolle, joka oli lopulta yksin vastuussa maajoukkueen käytännön asioista.

”Olin ensimmäistä kertaa yksin joukkueenjohtajana vuoden 2011 Bratislavan kilpailuissa, kun Sari ei ollut enää mukana matkassa. Hoidimme pari-kolme vuotta Sarin kanssa pestiä kimpassa, ja hän jäi sitten pikkuhiljaa pois. Siihen aikaan liiton budjetti oli niin pieni, että jos joukkueenjohtaja oli mukana kisoissa, oli se aina omakustanteisesti tai seuran tukemana”, Nikkola-Kuusisto muistelee.

Siitä käynnistyi Laura Nikkola-Kuusiston maajoukkueura, ja lähes kymmenen vuotta myöhemmin hän kuuluu ehdottomasti maajoukkueen vakiokalustoon. Nytemmin hän toimii aiempaa tiiviimmässä yhteistyössä maajoukkueen valmennustiimin kanssa ja aloittaa työskentelyn kutakin kisaa varten parhaimmillaan jo yli 1,5 vuotta etukäteen.

”Kilpailuihin valmistautuminen alkaa maajoukkueleirin valmistelusta. Varaukset tulee tehdä reilusti yli vuotta etukäteen, joten siinä vaiheessa pitää painostaa valmennusjohtoa, että leirit saa lyötystä lukkoon.”

Kun maajoukkueleirit on saatu kalenteriin, alkaa seuraava vaihe. Se sisältää muun muassa lentojen ja majoituksen kustannusarviot, joukkueen kokoonpanotietojen selvittämisen maajoukkueen johdolta sekä muun muassa kuljetukset ja liikkuvien osien tiedottamisen joukkueelle niin kisoja ennen kuin perillä kisapaikallakin.

”Kilpailut ovat minun osaltani melko uuvuttavia, sillä jatkuvasti pitää olla kartalla ja reagoida nopeasti, kun tulee joku muuttuva tekijä. Kilpailijoille tiedottaminen on onneksi nykyisin aika helppoa, eikä enää tarvitse alkaa tavoittaa jokaista kilpailijaa erikseen puhelimitse.”

Kiireestä huolimatta Nikkola-Kuusisto ehtii nauttia kisahuumasta.

”Yleensä olen ehtinyt katsoa kaikki ne kisasuoritukset, jotka olen halunnutkin.”

Taekwon-Don pariin Nikkola-Kuusisto päätyi aivan sattumalta valittuaan lajin summamutikassa ystävänsä **Pauliina Hietanien** (silloin Heiskanen) kanssa syksyllä 2000. Tuolloin Tampereen Nääshallin Budo 3 -sali oli tupaten täynnä uuden kamppailuharrastuksen kynnyksellä olevia nuoria, jotka huhkivat haaraperushyppyä **Terhi Mikkolan** ohjauksessa. Hikisten hyppijöiden joukossa oli myös 16-vuotias Laura Nikkola.

”Kurssi oli todella suosittu, eivätkä kaikki halukkaat olisi mahtuneet jäämään. Kaksi-kolme ensimmäistä treeniä tehtiin haaraperushyppyä niin kauan, että osa porukasta luovutti eikä tullut enää seuraavalla kerralla. Kesken haaraperushyppöjen Pauliina sähisi hampaiden välistä, että me ei sitten luovuteta, eikä luovutettu”, muistelee Laura Nikkola-Kuusisto nauraen.

Laji veti nopeasti mukanaan, ja Taekwon-Do-harrastuksensa alussa Nikkola-Kuusisto osallistui aktiivisesti leireille ja värvivökipailuihin uuden lajin täyttäessä illan toisensa jälkeen. Kun ystäväpiirissä kaikki muut suuntasivat huippu-urheilijan polulle, muut-

tui myös Laura Nikkola-Kuusiston harrastus.

Alkuun harjoittelu pysyi samanlaisena, mutta pikkuhiljaa Nikkola-Kuusisto ei löytänytkaan itseään Nääshallilta joka ilta, ja viikonloppuisin tuli muutakin tekemistä kuin Taekwon-Do-tapahtumat.

”Vuosina 2005–2006 olin noin vuoden tauolla selän vaivojen vuoksi, minkä jälkeen höntsätreenailin silloin tällöin. Kun **Lasse** (Kuusisto) alkoi vetää treenejä Vammalassa, kävin siellä tuplatreenit jonkin aikaa, mutta vuoden 2014 joulun jälkeen en ole käytännössä treenannut”, sanoo Laura Nikkola-Kuusisto, 3. Gup.

”Tykkään ajatuksesta, että voisi höntsäillä Taekwon-Doa. Käydä potkutreeneissä ja ottelemassa välillä, mutta sinnikäs yhden asian hinkkaaminen ei niinkään kiinnosta nyt, sillä minulla ei ole lajillisia tavoitteita.”

Nikkola-Kuusisto palasi takaisin kisakehiin vuonna 2006, reilun vuoden vuoden tauon jälkeen. Tampereen seura oli lähettämässä punaisten vöiden naisjoukkuetta kilpailuihin, mutta viikkoa ennen kilpailuja sääntöjä tarkastellessa kävi ilmi, että yksi osallistuja oli liian nuori. Hänet saatiin mukaan joukkueeseen.

”

Tykkään ajatuksesta, että voisi höntsäillä Taekwon-Doa. Käydä potkutreeneissä ja ottelemassa välillä, mutta sinnikäs yhden asian hinkkaaminen ei niinkään kiinnosta nyt, sillä minulla ei ole lajillisia tavoitteita.

kesarjaan, mutta joukkueotteluun vaadittiin lisätukea. Nikkola-Kuusisto riensi apuun.

”Tulin joukkueeseen neljänneksi jäseneksi vain ottelemaan. Ennen sitä olin vain höntsäillyt, en juuri aktiivisesti treenannut. Ottelin hyvin, ja selvisin kisoista hengissä. Kun kisat olivat ohi, tuli ajatus, että ei kilpaileminen kyllä ole minun juttuni, niin hauskaa kuin se onkin. Olin nähnyt kisaamista jo luistelu-aikoina.”

”Jos Suomessa olisi enemmän harrastekisaamista ja ikämies-sarjoja, voisi sitä harkita. Mutta niin kauan kun siellä on niitä oikeasti nuoria ja nälkäisiä, jotka haluavat huipulle, ei se ole minun paikkani.”

Kisaamisen sijaan Laura Nikkola-Kuusisto tunnustautuu intohimoiseksi Taekwon-Don penkkiurheilijaksi, joka rakastaa katsella hyvää liikesarjaa ja on kisahallissa aina, kun se vain on mahdollista.

”Nautin aivan valtavasti siitä, kun saan katsella kisoja. Olen todella seurauskollinen, enkä voisi koskaan ryhtyä tuomariksi, sillä katson kilpailuja sellaisten Tampere-lasien lävitse, etten voisi olla puolueeton. Se urapolku ei ole minua varten.”

Laura Nikkola-Kuusiston ura seura- ja liittotoimijana alkoi tатаmitalkoista.

”Ennen vanhaan kun Tampereelta lähdettiin kisareissuun, otettiin tatamit aina mukaan lainaksi paikan päälle. Ne piti pakata mukaan, mutta myös purkaa paluumatkan jälkeen, ja olin siellä mukana. Kun sitä teki riittävän pitkään, minua ehdotettiin seuran hallitukseen.”

”Aloitin liiton rahastonhoitajana vuonna 2010. Tein silloin kaksi kaksivuotiskautta eli lopetin vuoden 2013 päättyessä. Jatkoin samassa pestissä vuonna 2016 ja nyt uhosin, etten enää jatkaisi, mutta ovet ovat edelleen avoinna. Katsotaan, jos joku muu haluaa hakea paikkaa.”

Vuodet lajitoimijana ovat tuoneet eteen myös monia ikimuis-toisia hetkiä Taekwon-Don parissa. Mieleenpainuvimmat ovat Nikkola-Kuusiston silmissä ehdottomasti Tampereella järjestetyt kansainväliset EM- ja European Cup -kilpailut, joiden taustajoukoissa hän on työskennellyt.

”Hyppäsin mukaan vuoden 2004 Tampereen EM-kilpailujen järjestelytiimiin vasta kisaviikolla. En ollut silloin niin sisäpiirissä järjestävässä organisaatiossa, mutta sain kuitenkin aika suuren roolin itse kisoissa, kun pyöritin kisatoimistoa.”

”Silloin jännitti toden teolla olla tekemisissä lajin suurten herrojen kanssa, mutta aika nopeasti siinä tuli sinuiksi sen tilanteen kanssa. He eivät odottaneet mahdollisuuksia, ja osa heistä oli hyvin mukavia ja leppoisia.”

Erityisen hyvin Nikkola-Kuusisto muistaa päätuomaripöydässä istuneen hollantilaisen mestari **Coos Van de Heuvelin**.

”Hän aina niin ystävällisesti osasi pyytää, kun halusi lisää Coca-Colaa, ja sitä juokutettiin hänelle erikseen.”

Neljä vuotta myöhemmin järjestetyissä vuoden 2008 European Cup -kilpailuissa hän oli jo mukana projektiryhmässä, mutta lämpimimmät muistot ovat toistaiseksi vuoden 2016 EM-kilpailuista.

”Vaikka projekti oli todella rankka, jäi siitä huippu filis.”

Kun Tampereelle myönnettiin vuoden 2016 EM-kilpailut, ei kisojen projektiryhmä jäänyt uutista juuri juhlimaan, vaan toimeen tartuttiin heti. Tavoitteena oli tehdä parhaat EM-kilpailut ITF:n historiassa.

”Kilpailuista saatu palaute on ollut niin positiivista, että onnistuimme varmasti tavoitteessa. Kun palaute tulee kilpailijoilta ja joukkueilta, on se kaikkein tärkeintä, sillä heitä varten kisoja tehdään. Ei niitä tehdä isoja herroja varten vaan kisaajille ja kannustajille. On erityisen tärkeää, että kilpaileminen on erityisen vaivatonta juuri joukkueille.”

Vaikka kilpailujen onnistuminen on jo voitto sinänsä, parhaat Tampereen EM-kilpailuissa koetut hetket liittyvät Nikkola-Kuusiston mielessä kuitenkin Suomen joukkueen menestykseen.

”Parasta kisoissa olivat ehdottomasti kaikki mestaruudet. Ehdin näkemään kaikki juuri ratkaisun hetkellä. Olin kisoissa sekä kisajärjestäjänä että joukkueenjohtajana, joten kyllä oli iho kananlihalla ja niskavillat pystyssä niissä tilanteissa.”

”Kun Maamme-laulu soi kotikisoissa, on se vielä paljon hienompi tunne kuin muissa kisoissa.”

Laura Nikkola-Kuusisto on toiminut seura- ja liittoaktiivina jo lähes 20 vuoden ajan. Nämä vuodet todistavat, että oma juttu lajin parista voi löytyä muualtakin kuin treenisalista.

”Luulen, että tämänhetkinen tilanne on aika lailla se minun huippuni tässä organisaatiossa. Kisaprojektit ovat sellaisia, joissa pystyy vielä ylittämään itsensä, mutta muuten en esimerkiksi tiedä, menenkö koskaan mustan vyön kokeeseen. Jos menen, se on sitten yli 35-vuotiaiden ikäsarjan kokeeseen, jossa ei tarvitse potkaista niin korkealle”, Nikkola-Kuusisto naurahtaa.

”Vaikka en itse treenaa tällä hetkellä tai ole treenisalin kuvi-oissa niin mukana, on Taekwon-Do minulle aivan älyttömän iso osa elämää. Moni niistä elämän tärkeimmistä jutuista on löytynyt juuri Taekwon-Don kautta: puoliso ja todella monta hyvää ystävää.”

Nikkola-Kuusisto muistuttaa, että aina ei tarvitse olla paras ja lajista voi nauttia ilman kovaa kilpailuhenkeä.

”Laji voi olla hauskaa, vaikka et olisi maailmanmestari. Tai edes piirinmestari.” 🙌



Taekwon-Don alkeiskurssille

2000

Mukana Tampereen EM-kilpailujen talloissa

2004

- Tampereen seuran varapuheenjohtajaksi
- European Cup Tampere -kilpailut, mukana projektiryhmässä

2007

- Liiton rahastonhoitajaksi
- Ensimmäistä kertaa joukkueenjohtajana Skövden EM-kilpailuissa

2010

World Cupissa Suomen kongressiedustajana

2012

- Liiton rahastonhoitajaksi
- Liiton organisaatioteknisen uudistaminen
- EM2016 projektiryhmässä

2016

2003 3. Gup

2006 Tampereen seuran tapahtumajärjestäjän tehtävät

2008 Tamtkd:n sihteeriksi, mukana vuoteen 2016 saakka

2011 - Maajoukkueen koordinaattoriksi ja joukkueenjohtajaksi
- Oulun IIC:n projektiryhmässä

2015 Tampereen IIC:n projektiryhmässä

2021 MM2021 projektiryhmässä



Kesän Taekwon-Do-haaste

Kesällä on usein hyvä mahdollisuus harjoitella Taekwon-Doa ulkona rennoissa tunnelmissa kaverin kanssa. Tämän kesän haasteena on tehdä 24 erilaista tehtävää, jotka liittyvät lajiin, ainakin jollain tavalla. Pysyt kärryillä siitä, mitkä tehtävät olet tehnyt, värittämällä seuraavalla sivulla olevasta nyrkistä ohjeen mukaisesti tehtävät vyön väreillä: keltainen, vihreä, sininen, punainen ja musta. Voit tehdä tehtävät vapaassa järjestyksessä.

PELI JA IDEOINTI: KARIM KHANJI

Väritä keltaisella

1. Haasta kaveri mukaan tekemään kesän loppuun mennessä kaikki tämän haasteen 24 tehtävää.
2. Kertaa Chon-Ji.
3. Tee 3 erilaista potkua hidastetusti.
4. Tee liikesarja vedessä.
5. Harjoittele hengitystekniikkaa minuutin ajan, muista jännittää vatsalihaksia.

Väritä vihreällä

6. Tee 10 sammakkohyppyä.
7. Harjoittele nurmikolla kärrynpyörää, kuperkeikkaa ja uke-mia.
8. Potkaise palloa Taekwon-Do-potkulla.
9. Hypi yhdellä jalalla nurmikon poikki ja palaa takaisin toisella.
10. Hypi hyppynarulla ja laske koreaksi ainakin kymmeneen. Saman voi tehdä sammakkohypyillä.

Väritä sinisellä

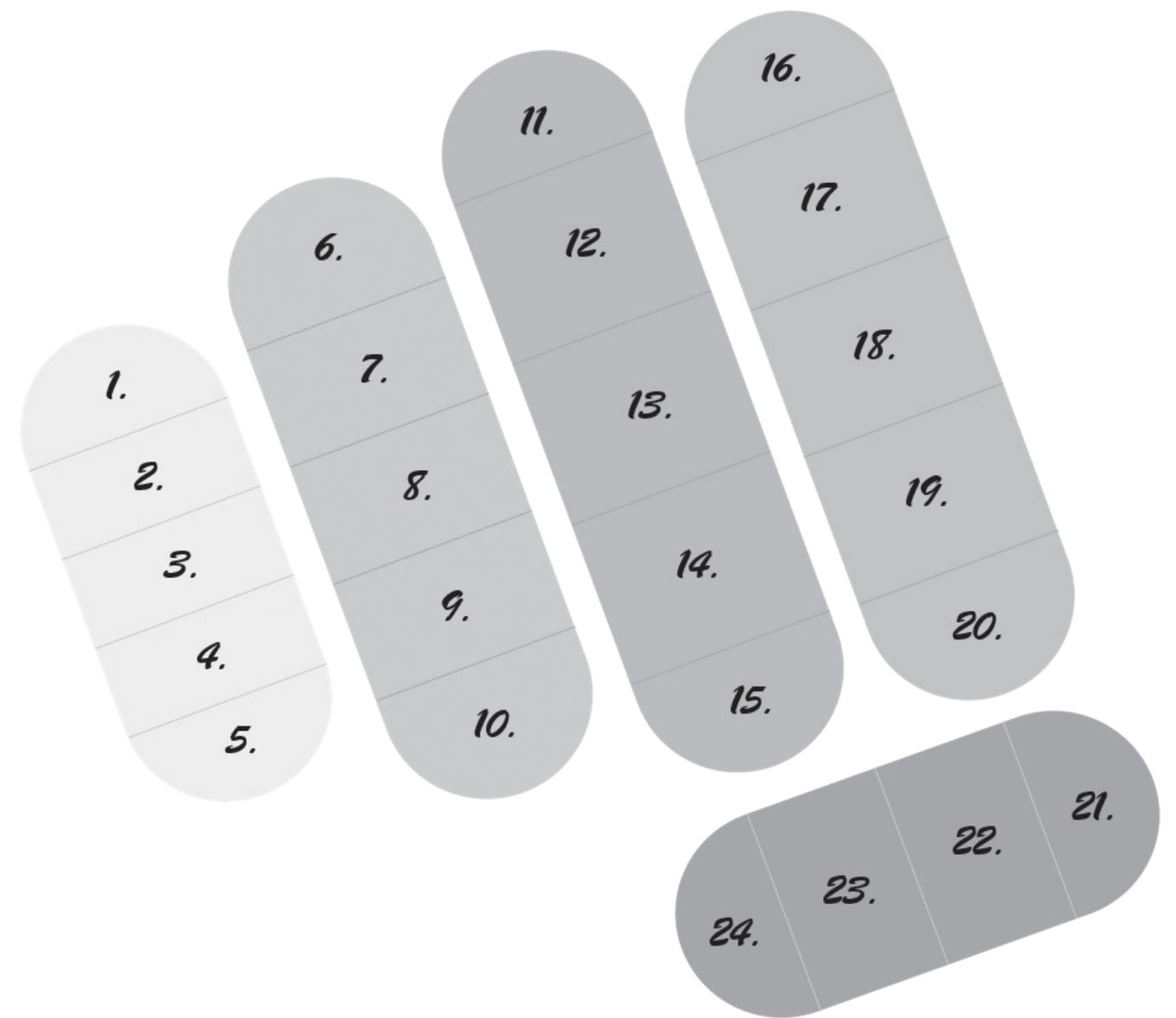
11. Haasta kaveri läpsymatsiin eli hartia- ja polvihippaan.
12. Potki potkumaalia.
13. Tee kaverin kanssa otteluharjoitteita, esimerkiksi sivupotkua ja kiertopotkua.
14. Vaihda käsien asentoa nopeasti 20 kertaa nyrkistä veitsikädeksi ja takaisin.
15. Tasapainoile yhdellä jalalla hampaita pestessä.

Väritä punaisella

16. Tee kiitoskortti, runo tai piirustus opettajalle ja toimita se hänelle seuraavissa harjoituksissa.
17. Pohdi, mikä on parasta Taekwon-Dossa ja kerro se omalle opettajallesi, vanhemmillesi tai esimerkiksi harjoituskaverillesi.
18. Kertaa yhden liikesarjan teoria.
19. Venyttele ainakin 10 minuuttia eri lihasryhmiä – jos tarvitset ohjeita, katso venyttelyopas liiton verkkosivuilta vaikka vanhempien kanssa.
20. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos 10 kertaa ja pohdi, missä onnistuit tänään.

Väritä mustalla

21. Katso liiton tapahtumakalenteria ja suunnittele ainakin yksi tapahtuma, johon voisit osallistua tulevana syksynä.
22. Kutsu kaveri mukaan tapahtumaan.
23. Muistele Taekwon-Don periaatteita ja pohdi, miten voit toteuttaa ainakin yhtä kesän aikana.
24. Syö jäätelöä jonkun kanssa.





Painonvetokeinot 3: VAIN VÄHÄN PAINAVIEN RUOKA-AINEIDEN SYÖMINEN

Edellisessä artikkelissa perehdyttiin suolistossa olevan kuolleen painon vähentämiseen kuidunsaantia rajoittamalla. Toinen keino vähentää suoliston sisältöä on syödä vain vähän painavia ruoka-aineita.

TEKSTI: ISMO MÄKINEN
KUVA: MICHAEL HOLLER

Aina kun ruokavaliota rajoitetaan on todennäköistä, että energiansaanti jää kulutusta pienemmäksi. Tämä on todennäköistä etenkin silloin, jos treeni jatkuu samaan aikaan. Mitä lähempänä punnitusta itse kilpailu on, sitä tarkemmin tulee kiinnittää huomiota riittävään energiansaantiin. Taekwon-Dossa myös liian vähäinen hiilihydraattien saanti kilpailua edeltävinä päivinä heikentää kilpailusuoritusta merkittävästi. Tämän vuoksi kevyitä ruoka-aineita valittaessa on hyvä kiinnittää huomiota sekä niiden energia-että hiilihydraattipitoisuuteen.

Jos päätetään turvautua vähän painavien ruoka-aineiden syömiseen, tulee

tämän strategian käyttö ajoittua 0–24 tuntia ennen punnitusta. Tänä aikana pyritään syömään energiatiheitä ruoka-aineita, jotta kehoon päätyisi mahdollisimman paljon energiaa mahdollisimman vähän painavassa muodossa. Energia- ja hiilihydraattipitoisia ruokia ovat esimerkiksi keksit ja hedelmämakeiset. Paljon energiaa ja rasvaa sisältäviä elintarvikkeita ovat esimerkiksi pähkinät, tumma suklaa ja kasviöljyt.

Vain vähän energiaa sisältävien proteiinipitoisten ruokien, kuten maitorahkan, raejuuston tai proteiinijauheen, energia-pitoisuutta voi lisätä käyttämällä rasvalisää: esimerkiksi kasviöljyä, kuten rypsi-, rapsi- tai hamppuöljyä. Ruokalusikallinen öljyä sisältää energiaa noin 120 kcal, joka vastaa ruispalasiivua, jonka päällä on le-

vitettä ja juustosiivu. Liian suuren rasvamäärän nauttiminen kerralla voi kuitenkin aiheuttaa rasvaripulia.

Yhden vuorokauden pärjää tarvittaessa ravintolisilläkin. Tällöin proteiini- tai ateriankorvikapatukat voivat olla kätevä ratkaisu, sillä ne painavat vain vähän ja kulkevat helposti mukana matkustettaessakin, kuten pähkinät ja tumma suklaakin. Ruoka-aineiden hiilihydraatti-, rasva-, proteiini- ja energiapitoisuuksia voi tarkastella osoitteessa www.fineli.fi.

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

Flashback!

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

Suomen ITF Taekwon-Do -liiton perustamisvuonna 1987 Suomessa oli neljä seuraa. Ensimmäiset seurat olivat Tampereen Taekwon-Do seura, Hämeenlinnan ITF Taekwon-Do sekä Vantaan ITF Taekwon-Do. Myöhemmin samana vuonna perustettiin myös Oulun ITF Taekwon-Do.

Liiton toiminta on siis alkanut neljän seuran voimin ja kasvanut reilun 30 vuoden aikana voimakkaasti: nykyisin liittoon kuuluu 33 seuraa, jotka järjestävät harjoituksia 42 paikkakunnalla ympäri maata. Vertaa, miten Suomen Taekwon-Do-kartta on muuttunut vuosikymmenten aikana!

Eikö kotipaikkakunnallasi ole seuraa? Muista, että seuran perustamiseen ei tarvita mustaa vyötä. Kysy apua liitosta ja laita seura pystyyn!

1987

2019

SEURAGALLUP

Mikä seurassanne on ollut parasta tänä keväänä?



HELI KARJALAINEN

Tampereen yliopiston Taekwon-Do
“Yleisesti treeneissä on käyty todella aktiivisesti, ja kehitystä on tapahtunut monella osa-alueella. On esimerkiksi löydetty voiman teoriaa ja sitä on saatu käytäntöön, mutta erityisesti on ollut kiva nähdä, että itsepuolustuksessa on menty eteenpäin ja taistelijan asenne on löytynyt.”



HANNE-KAISA KASKI

Haukiputteen Jirugi
“Tänä keväänä on ilahduttanut erityisesti hyvä yhteishenki ja tekemisen meininki. Treeneissä on ollut todella paljon porukkaa, minkä lisäksi kaikki tekevät täysillä ja yrittävät tsemptä kovasti.”



ELLA OINONEN

Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio
“On ollut todella mukavaa, että on saatu uusia naamoja lähtemään meidän kanssa tapahtumiin, ja samalla vanhat tutut naamat ovat pysyneet seuran treeneissä.”



Liikesarjojen kolme kuolemansyntiä

Liikesarjat ovat suuri osa ITF Taekwon-Don identiteettiä, ja juuri ne erottavat sen muista vastaavista lajeista ja tyyleistä. Voitosta kamppailevat urheilijat sortuvat kuitenkin usein ylilyönteihin, mikä on havaittavissa paitsi värvöiden myös mustien vöiden liikesarjoissa.

TEKSTI JA KUVAT: JUKKA AHOLA

Liikesarjat ovat suosittu kilpailulaji, ja koska ne ovat täynnä yksityiskohtia, on kilpailutilanteessa paineita suoriutua liikesarjoista arvostelijoita eli tuomareita tyydyttävällä tavalla. Kilpailuihin ja vyökokeisiin valmistautuessa luovuus ja taktikointi saattavat synnyttää hieman epäterveitäkin tapoja näyttää osaamista toisille.

Yleisimmät liikesarjojen kuolemansynnit ovat ylikorostus, virheiden kätkeminen ja huono rytmi.

1 Ylikorostus

Kun jonkin voiman periaatteen opetetaan olevan hyvä, monet harrastajat olettavat nopeasti enemmän olevan aina parempi. Se korostuu helposti syvissä aaltoliikkeissä, jotka ulkoapäin tarkkailtuna näyttävät vaivalloisilta ja kankeilta.

Toinen yleinen tapa on liikkeen tahallinen korostus. Esimerkiksi lyönnin alkaessa taaksepäin suuntautuvalla liikkeellä, käsi liikkuu hyvin voimakkaasti taaksepäin ennen lyönnin eteenpäin kiihtyvää osaa. Liikkeen tulisi kuitenkin edetä tasaisesti kiihtyvällä tyylillä.

Näiden tapojen tarkoitus on näyttää ulospäin illuusio voiman kontrastista ja liikeradan laajuudesta, vaikka niiden merkitys itse tekniikassa onkin marginaalinen tai jopa haitallinen.

2 Virheiden kätkeminen

Liikesarjat ovat haastavia, ja niissä on monia vaikeita kohtia, jotka edellyttävät hyvää tasapainoa tai erityistä notkeutta.

Jokaisella harrastajalla on omat rajoituksensa, ja liikesarjoja tehdessä kukin haluaa takuulla minimoida yleisön huomion tekniikoihin, joiden tekemisen kokee epävarmana. Tästä syystä hyppypotkut suoritetaan yleensä tasapainon ehdoilla usein sekä voimasta että korkeudesta tinkien.

Samalla notkeutta vaativat potkut, kuten vaikkapa bituro chagi, golcho chagi ja doro chagi, jätetään osittain keskeneräisiksi liikkumalla hieman turhankin nopeasti seuraavaan liikkeeseen.

Liikesarjan tulisi myös päättyä aina samaan paikkaan, mistä se on alkanutkin. Usein liikesarjan aikana asentojen pituuksissa saattaa kuitenkin olla eroavaisuuksia, ja esimerkiksi käännökset voivat pyörähtää aika ajoin kantapään sijaan päkiän kautta.

Jotta liikesarja päättyisi tarkasti aloituspisteeseen, joutuvat urheilijat joskus turvautumaan luoviin ratkaisuihin päästäkseen takaisin oikeaan paikkaan.

3 Huono rytmi

Liikesarjan tulisi olla sulavasti etenevä tarina alusta loppuun asti. Liikesarjan aikana herää kuitenkin helposti paineita siitä, että nyrkrit ja sormet ovat tekniikoissa tarkalleen siellä, missä niiden kuuluukin olla.

Tästä syystä monet meistä haluavatkin antaa yleisölle aina hetken aikaa huomata, että liike todella loppuu täydelliseen asentoon. Tällainen töksähtelevä tyyli tekee liikesarjasta kuitenkin helposti sarjan yksittäisiä liikkeitä, ja tarinan kokonaisuus jää kertomatta.

Mielestäni hyvän liikesarjan tulisi olla yhdistelmä parhaita puolia ottelijasta, itsepuolustuksesta, voimamurkskaajasta, erikoistekniikan tekijästä ja perustekniikan taitajasta.

Ottelijalla on kevyt askel, ja hän on sekä ajoituksen että rytmin mestari ja osaa liikkua joustavasti liikkeestä toiseen. Liikesarjan liikkeet taas tulee nähdä kuin ne tehtäisiin vastustajaa vastaan itsepuolustuksessa. Katse ja hengitys kulkee liikesarjan mukana luontevasti.

Jokaisen voimakkaan liikkeen pitäisi rikkoa lautoja, ja tasapainon tulisi tukea voiman tuottoa liikkeiden välillä. Joissakin liikesarjoissa taas on akrobaattisia liikkeitä, joissa tulisi ennakkoluulottomasti uskaltaa etsiä rajoja, aivan kuten erikoistekniikassa.

Kaiken kruunaavat kuitenkin liikkeiden kauneus, yksinkertaisuus ja puhtaus, mutta kaikkein tärkeintä liikesarjojen tekemisessä on kuitenkin nauttia siitä ilman ulkopuolisten kritiikkiä.

nippelitietonurkkaus

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

Missä asennossa Taekwon-Do vala vannotaan?

Kaikki vyökokeen käyneet Taekwon-Do-harrastajat ovat vannoneet Taekwon-Do-valan. Joissakin seuroissa se lausutaan jokaisen harjoituksen aluksi, toisissa vain vyökokeissa ja joissakin aina aika ajoin.

Valan vannomiseen liittyy useita ennalta määritettyjä yksityiskohtia, kuten Taekwon-Don tyyliin kuuluu. Tässä muistutus siitä, miten vala tulisi vannoa.

Näin vannot valan oikeaoppisesti

1. Vala vannotaan charyot sogi -asennossa. Charyot-komennosta otetaan valmiusasento, ja vala-komennon jälkeen vasen käsi jää paikoilleen oikean noustessa avoimena silmien korkeuteen. Sormet ovat yhdessä ja sormenpäät silmien korkeudessa kämmenen osoittaessa eteenpäin.
2. Odota omaa kommentia valan jokaiselle kohdalle. Komentaja laskee kommentoja koreaksi.
3. Sano kukin kohta selkeästi kuuluvalla äänellä.
4. Palaa junbi-asentoon baro-komennosta.



kuos
ma
nen

Taekwon-DoLife

kuosmanen.life@gmail.com

Ah, viimein kesä! Ainakin Kuosmasen luita kolotti pitkänä talvena niin kovasti, että lämmin vuodenaika ja sen myötä tulevat mieltä lämmittävät uutiset ovat enemmän kuin tarpeen. Taekwon-Don suihkuseurapiireissä nimittäin tapahtuu – erityisesti rakkausrintamalla. Aloitetaan vauvauutisista!

Nokialla odotellaan kovasti perheenisäystä, sillä seuran voimapari **Tiia** ja **Joonas Helassalo** odottavat toista lastaan. Iso-sisko saa uuden leikkikaverin syksyllä, eikä Kuosmanenkaan voinut olla tirauttamatta onnenkynneltä tiedon saatessaan. Myös Akatemian **Joni Kokko** ja **Satu Sutinen** odottavat ensimmäistä yhteistä lastaan. Rutkasti onnea odotukseen!

Siinä missä Nokialla vasta odotellaan vierailua, haikara kävi jo Helsingin yliopiston seuran **Miikka Sinisaaren** ja tämän vaimon **Nellin** kotona, kun pariskunta sai tammikuussa esikoisensa. Niin ikään Helsingin yliopiston seuran **Emilia Kamppari** taas sai miehensä **Jyryn** kanssa alkuvuodesta kaksoset. Lämpimästi onnea tuoreille vanhemmille!

Ja sitten hääuutisiin! Kuosmasen saamien tietojen mukaan Arctic Taekwon-Don (tosin nykyisin Espoossa asuva, toim. huom.) **Pasi Parviainen** on viimein menossa naimisiin suunnistaja-maratoonari **Heininsä** kanssa. Häitä juhlitaan elokuussa Kangasalla, ja huhu kertoo, että raitapaitoja nähdään juhliissa niin bestmanin, hääkuvaajan kuin vieraidenkin roolissa.

Syksyn koittaessa on aika myös toisten Taekwon-Do-häiden. Hääkellot kilkattavat tällä kertaa Nokialla, missä maajoukkueen murskauskonkarit **Karoliina Hietala** ja **Kalle Kivioja** tahtovat toisensa. Vielä on epäselvää, saadaanko häissä nauttia murskausohjelmasta, mutta varmaa on se, että näistäkin kinkereistä ei tule tuttuja puuttumaan!

Onnea molemmille pariskunnille jo etukäteen!

Muuttoliike on jälleen pauhannut kiireisenä. Kevään 2019 aikana Helsingin yliopiston seuran rivejä ovat vahvistaneet Turun tulijat **Janne Vuononvirta** sekä **Matti Kannisto**. Mainittakoot

kuitenkin vielä, että molemmat olivat Turussa vain lainassa, sillä alkujaan Vuononvirta on akatemialaisia, Kannisto taas Tampereelta.

Kuopiolaiset taas ovat saaneet vahvistusta niin ikään Akatemiasta, kun **Jani Salmivaara** vaihtoi osoitetta muuttaen Oulusta Kuopioon. Itäsuomalainen seura ei siis jää ilman paikan päällä vaikuttavaa seepuraa!

Myös kisamaailmasta tutut **Julia Pätsi** ja **Lotta Keränen** ovat vaihtaneet maisemaa. Julia muutti Rovaniemeltä Kuusamoon, Lotta taas Oulusta Kajaaniin. Jännityksellä odotamme, mitä nämä nopeista liikkeistään tutut taistelijat keksivät seuraavaksi!

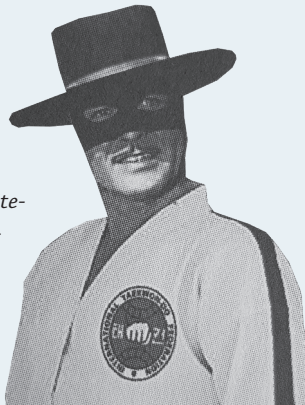
Onnea uusiin kotikaupunkeihin ja -seuroihin itse kullekin ja joka tapauksessa!

Seuraavana opiskelu-uutiset, ja sitä kautta heti onnittelut Tampereen yliopiston **Heli Karjalaiselle** uusista maisterin papereista! Kuosmanen jää jännityksellä seuraamaan, mihin opinahjoon himo-opiskelijaksi osoittautunut Karjalainen laittaa hakupaperit seuraavana...

Hosin Sulin riveissä vaikuttava kirjailija **Esa Salminen** kirjoitti jälleen uuden kirjan, tällä kertaa räppimaailmaan keskittyvän *Kolmetoista kertaa kovempi - räppäriin käsikirja* -teoksen. Liken kustantama kirja on kirjoitettu yhdessä räppäri **Palefacen** kanssa. Salminen tunnetaan muun muassa lukuisista Madventures-kirjoista. Nyt kipin kapin kirjakauppaan!

Näihin kuviin ja tunnelmiin Kuosmanen liikahtaa riippumaton eikä takuulla nouse sieltä ennen ensimmäistä syysmyrskyä. Oikein mukavaa kesää kaikille!

Jäikö joku tärkeä uutinen kertomatta? Liikkuuko Kuosmanen aivan väärissä piireissä? Lähetä juoruvihjeesi TKD Lifen toimitukselle – kaikki tietoon tulleet juorunmurut välitetään Kuosmaselle, käsitellään luottamuksellisesti ja julkaistaan lähes sataprosenttisella varmuudella!





Tekniikat haltuun ja hiki pintaan noppatreenin avulla

Kesän helppo noppatreeni on vaivaton toteuttaa missä vain: kaiva vain nopat esille ja anna mennä!

TEKSTI JA KUVA: INKA KHANJI

Tee näin

1. Kaiva esiin kaksi arpakuutiota ja valitse tekniikat. Voit valita esimerkiksi viisi jalkatekniikkaa tai viisi käsitekniikkaa. Kirjoita tekniikat ylös muistilapulle.
2. Heitä noppia ja tee ensimmäistä tekniikkaa arpakuutioiden osoittaman luvun verran molemmille puolille aloittaen heikommasta puolesta. Jos saat luvuksi viisi, tee viisi tekniikkaa sekä vasemmalla että oikealla puolella.
3. Heitä noppia uudestaan ja tee samaa tekniikkaa arpakuutioiden osoittama määrä, mutta muuta tekniikkaa hieman. Voit esimerkiksi tehdä saman tekniikan hypyllä, hidastettuna, eri korkeuteen, eri työkalulla tai vaikkapa silmät kiinni. Erilaisten variaatioiden avulla saat lisähaastetta tekniikkaan!
4. Toista edellinen kohta vielä kolme kertaa, ja siirry sen jälkeen seuraavaan tekniikkaan. Käy koko lista läpi!

IIC INTERNATIONAL INSTRUCTOR COURSE

ESPOO, FINLAND | 16–17 NOVEMBER 2019

GRAND MASTER
HECTOR MARANO

GRAND MASTER
UNG KIM LAN

SPECIAL GUEST
MASTER JERZY JEDUT



iic2019finland@gmail.com

Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella #sitftreenaa

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

tkdfinland



tkd.tornio • Seurataan
Tornion Kampailu- ja kipeilykeskus



hytaekwondo • Seurataan
Grundskolan Nörsen



turunitt • Seurataan
Turku, Finland



taekwondoyrskyla • Seurataan
Kuopio, Finland



tamtkd • Seurataan
De Viergang



janehilden • Seurataan



espoontkseura • Seurataan



blackeagletaekwon • Seurataan



**MATRIX BLACK BELT
DOBOK 90€**

**UUSI ONYX
BLACK BELT DOBOK 95€**

TKD life tarjous -15%

Alennuskoodi TKDLIFE

Tarjous voimassa 15.9.2019 asti



virallinen sponsori MightyFist

Vain bebudoshop.com kautta



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

Suomen ITF Taekwon-Do

LIITON HALLITUS VUONNA 2019



Tanja Hammare

Laura Nikkola-Kuusisto

Lindah Kesti

Tarja Korhonen

Thierry Meyour

Jussi Peltola

Henri Savilampi

Henni Ylimäinen

Ota yhteyttä: hallitus@taekwon-do.fi – Puheenjohtaja *Tanja Hammare*, pj@taekwon-do.fi, 050 4627 109

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

VALIOKUNTAVASTAAVAT VUONNA 2019

Tekninen valiokunta

Tekniikkavastaava: **Michael Holler**

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: **Saija Aalto**

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 aikataulu- ja päivitys SITF:n verkkosivuille.

Juniorivaliokunta

Valiokuntavastaava: **Sanna Mäkinen**

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: **Henni Ylimäinen**

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

Juniorikoulutusvastaava: **Henni Ylimäinen**

Vastaa junioriohjaajien kouluttamisesta liitossa sekä muusta liiton

toimijoille järjestettävästä juniorien ohjaamiseen liittyvästä koulutuksesta.

Tuomarikoulutusvastaava: **Lasse Kuusisto**

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

Tiedotus- ja markkinointivaliokunta

Valiokuntavastaava: **Inka Khanji**

Vastaa liiton ulkoisesta ja sisäisestä tiedotuksesta, sponsoriyhteyksistä sekä huolehtii Taekwon-Do Life -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 yhteistyössä järjestävän seuran kanssa. Kilpailuvastaavan vastuulla on järjestää kilpailupuitteet kuntoon ja avustaa järjestävää seuraa tarpeen mukaan.

Tuomarivastaava: **Lasse Kuusisto**

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

Ettinen ja kurinpidollinen valiokunta

Valiokunnan jäsenet: **Saija Aalto, Jutta Aartola, Jukka Ahola, Mikko Allinniemi, Thierry Meyour, Eelis Paukku ja Jari Ramberg**

Valiokunnan tehtävä on luoda ja ylläpitää eettisiä sekä kurinpidollisia ohjeistuksia ja sääntöjä sekä valvoa niiden noudattamista. Valiokunta vastaa kurinpidollisista toimenpiteistä. SITF:n kurinpitoasioissa määräysvalta on eettisellä ja kurinpidollisella valiokunnalla, joka 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
info@blackeagletkd.com
Ahertajankatu 19, 33720 Tampere
044 922 7447
www.bleackeagletkd.fi

> Espoon TKD seura

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

> Haukiputtan Jirugi

VITVI PUOSKARI
puoskari.viivi@gmail.com
Tiilitie 15 E7, 90650 Oulu

> Helsingin yliopiston Taekwon-Do

JOEL LEHIKONEN
info@hytaekwondo.fi
PL 69, 02151 Espoo
040 551 39225
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

ANU ILVES
jyvaskylanitftkd@gmail.com
taekwondo.jkl.wordpress.com

> Laukaan ITF Taekwon-Do

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

> Nokian Taekwon-Do seura

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

> Oulun ITF Taekwon-Do

VEESA KOIVUNEN
hallitus@itf-oulu.fi
Vihirnantie 3 A 7, 90460 Oulun-salo
040 068 6319
www.itf-oulu.fi

> RasBudo Hanko ja Tammisaari

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

> Sastamalan Taekwon-Do seura

C/O LASSI KUUSISTO
puheenjohtaja@tkd-sastamala.fi
Pajupuronkatu 16 33820 Tampere
www.tkd-sastamala.net

> Sirius Taekwon-Do

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

> Taekwon-Do Akatemia**

HENRI SAVILAMPI
henri.savilampi@tkd-akatemia.fi
Alasintie 3-7 A 12, 90540 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@tamtkd.net
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
Kaakkolamintie 27, 37630 Valkeakoski
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

* Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

** Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

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

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

SITF:n postiosoite

Suomen ITF Taekwon-Do ry c/o HLU,
Kuntokatu 17, 33520 Tampere
hallitus@taekwon-do.fi



Posti Green

