

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2020



HENKILÖESITTELYSSÄ MILLA SUORSA // TAEKWON-DON ERI ROOLIT // DO-SAN
LASSE KUUSISTON KOLUMNI // JUNIOREIDEN KESÄSIVUT // SEURAGALLUP

Puheenjohtajan palsta

Kukaan ei osannut arvata, mitä tulee tapahtumaan, kun osallistuimme vielä alkuvuodesta leireihin ja koulutuksiin sekä harjoitelimme tavoitteen mukaisesti Raaseporissa järjestettyihin SM- ja Helmi Cup -kisoihin. Hienosti järjestettyjen kilpailujen jälkeen monella urheilijalla haaveet siinsivät jo kevään EM-kisoissa, seuraavassa vyökokeessa tai muussa omassa tavoitteessa.

Maailmanlaajuinen pandemia laittoi meidän jokaisen harrastajamme ja seuratoimijamme arjen uusiksi. Kaikki suunnitelmat urheilijan tavoitteellisesta etenemisestä, Taekwon-Do-tapahtumiin osallistumisesta tai oman seuran kehittämisestä kaatuivat tänä keväänä. Pandemia on herättänyt meissä suurta huolta terveydestä, mutta myös taloudellinen tilanne on koskettanut useita meistä. Huoli tilanteen jatkumisesta ja siitä, miten käy seuratoiminnan tai omien tavoitteiden kanssa, on meillä kaikilla. Seuratoiminnan tukeminen on kuitenkin tässä pandemiatilanteessa ollut myös opetus- ja kulttuuriministeriölle tärkeää. Siitä syystä ministeriö avasi myös seuratoiminnalle erityisavustuksen, joka on suunnattu paikallisille liikunta- ja urheiluseuroille toiminnan ja palveluiden järjestämiseen tai toteuttamiseen muulla tavoin.

Ihmiset reagoivat tällaiseen tilanteeseen eri tavoin. Toiset sujahtavat luontevasti etätöihin ja löytävät arkeensa uusia toimintatapoja, toiset taas lamaantuvat eivätkä saa otetta päivärytmiinsä ja arkeensa. Tämä koskettaa meitä kaikkia, joten salli itsellesi omat tuntemuksesi ja epävarmuutesi, mitä ne sitten ovatkaan, ja katso tulevaisuuteen, joka näyttää varmasti nykyhetkeä kirkkaammalta.

Liikuntaa ei onneksi unohtettu korona-aikakaudellakaan. Liikuttamisen merkitys ja tärkeys on korostunut entisestään, kun normaalit ohjatut harjoitukset ovat joutuneet tauolle. Ulkoliikunta onkin lisääntynyt, ja erilaisia Taekwon-Do-harjoituksia on tehty treenisalien sijaan myös ulkona. Kevään mittaan onkin nähty sosiaalisessa mediassa mitä kekseliäimpiä harjoitusvinkkejä ja -haasteita. Jokainen on varmasti löytänyt itselleen mieleiset treenivinkit ulkotreenaukseen ja sisällä tehtäviin harjoitteisiin. Seurat ovat ihailtavasti panostaneet omiin harrastajiinsa keksiessään erilaisia liikuntavinkkejä.

Jälleen kerran jokainen seuratoimija voi olla ylpeä omasta panoksestaan oman seuransa hyväksi tässä haastavassa tilanteessa. Epidemian jälkeen me rakennamme monia asioita uudelleen. On hyvä miettiä, mitä haluamme tulevaisuudesta: jatkammeko täysin samalla tavalla, vai luommeko jotain uutta? Jääkö tästä seuroille käyttöön uusia palvelumalleja, joita voi hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi sellaisille harrastajille, joille rajoitteet ovat arkipäivää?

Pidetään toisistamme ja itsestämme huolta.

*Rakkaudella teille kaikille
Tanja Hammare*

TAPAHTUMAKALENTERI, KESÄ JA SYKSY 2020

ELOKUU	15.–16.8. 22.8.	Taekwon-Do Akatemian kesäleiri Dan-koe (I–V Dan)	Oulu Oulu
SYYSKUU	5.–6.9. 12.9. 19.–20.9. 26.9.	HYTKD:n 20-vuotisjuhlaleiri Black Eagle Open NIC - Kansallinen opettajaseminaari Black Belt Cup: Rasbudo Open	Helsinki Tampere Rovaniemi Raasepori
LOKAKUU	24.–25.10. 31.10.–1.11.	TAMTKD:n murskausleiri Taekwon-Do Akatemian syysleiri	Tampere Oulu
MARRASKUU	29.11.	Nääshallicup	Tampere
JOULUKUU	12.12.	Dan-koe (I–V Dan)	Oulu

태권도

Taekwon-Do Life 1/2020

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Ulkoasu Mikko Arhippainen

Kielentarkastaja Jali Moilanen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 760 kpl

Paino Keuruun Laatupaino KLP Oy

Paperi Munken Lynx 130/200 g/m²

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2020:

1/2020 kesäkuu, 2/2020 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Khanji

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

Kiitokset

Jukka Ahola, Ari Asplund, Joonas Heikkinen, Michael Holler, Ari Kairala, Karim Khanji, Lasse Kuusisto, Jessika Laakkonen, Jali Moilanen, Ismo Mäkinen, Joni Ohtonen, Vesa Pitsinki, Markku Rantanen ja Henri Savilampi

Kansikuvassa 1/2020

Pauli Turunen ja Ali Chridi kamppailemassa alle 63-kiloisten miesten ottelun suomenmestaruudesta Tammisaaressa helmikuussa 2020.

Kuva: Olli Leino

Pääkirjoitus

Jotkut asiat maistuvat parhailta mahdollisimman pitkään nautittuina, ja niihin lukeutuu myös Taekwon-Do. Vaikka tavoitteena olisikin pitää laji mukana elämässä useita kymmeniä vuosia, perspektiivi hämärtyy helposti. Välillä on haastavaa muistaa, että yhdellä lyhyellä ajanjaksolla ei ole tavalliselle harrastajalle kokonaiskuvan kannalta välttämättä kovinkaan suurta merkitystä.

Se ajatus kannattaa pitää mielessä erityisesti poikkeusaikana. On aivan tavallista, että treenien määrä tai laatu kärsii aina joskus. Se tapahtuu yleensä silloin, kun elämässä tulee asioita, jolloin treeniä ei voi tai sitä ei yksinkertaisesti jaksa laittaa etusijalle. Siitä ei silti auta hankkia harmaita hiuksia stressaamalla tai itseään sättimällä. Kun lajissa on mukana pitkällä tähtäimellä, lyhytaikaiset muutokset – suuntaan tai toiseen – harvemmin vaikuttavat kokonaisuuteen, jossa tärkein tavoite toivottavasti useimmilla on lajista itsensä nauttiminen.

Kesä on tavallista kevyempää aikaa Taekwon-Do-treenien suhteen, ja silloin ladataan akkuja tulevaa kautta varten, kevennetään harjoittelua ja nautitaan joko muista lajeista tai laiskottelusta. Kevennetty kesä on yleensä suunniteltu, mutta kun treenirutiiniin iskee muutos yhtäkkiä ja lupaa kysymättä, tekee mieli parkua. Tai ainakin suuttua, tosin epäselväksi jää, kenelle.

Kun näin käy, kannattaa muistaa tämä: vaikka tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen on ihanaa, ei se kaikissa tilanteissa ole järkevää. Se tilanne on juuri silloin, kun kaikki räjähtää niin, että normaali ei ole enää normaalia, vaan jotain aivan muuta. Silloin ei auta vaatia itseltään liikojia, vaan olla tyytyväinen, jos edes joten kuten selviää tilanteesta, erityisesti sen pitkittyessä. Toki jotkut vain saavat poikkeusolosuhteista lisäbuustia treenaamiseen, mutta vastaavasti taas monet voivat kokea tilanteet lamaanuttavina.

Poikkeustilanteessa ei tarvitse vaatia itseltään enemmän kuin normaalitilanteessa, eikä vertailu toisiin ole järkevää.

Ei tarvitse opetella uutta aaltoliikettä, tulla paremmaksi sivupotkussa tai iskeä tarkkoja lyöntejä nopeammin kuin koskaan aikaisemmin. Riittää, että nauttii lajista juuri sen verran kuin parhaalta tuntuu ja palaa takaisin saliin sitten, kun se on mahdollista.

Mukavaa treenikesää itse kullekin!

Inka



Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1/20

- 6 KOLUMNI: LASSE KUUSISTO
- 8 VUODEN PALKITUT
- 10–13 SM- JA HELMI CUP -KILPAILUT
Kuvakollaasi vuoden 2020 SM- ja Helmi Cup -kilpailuista.
- 14–15 TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA?
Juttusarjan kolmannessa jaksossa paneudutaan Ahn Chang-Hon henkilöhistoriaan ja tapahtumiin, jotka tekivät hänestä kuuluisan korealaisen itsenäisyysaktivistin.
- 16–17 LIIKESARJOJEN TARINAT SUOMESSA
Suomen ja Korean historiassa on lukuisia yhteneväisyyksiä. Tällä kertaa tarkastellaan kotimaista vastinetta Do-Sanille.
- 18–23 LAJIROOLIT KULISSIEN TAKANA
Mitä Taekwon-Don eri tehtävät oikeasti vaativat? Kilpailija, päävalmentaja, tuomari, treenien vetäjä, seura-aktiivi ja kisakoutsit kertovat, mitä tehtävät heiltä edellyttävät.
- 24–27 HENKILÖESITTELYSSÄ MILLA SUORSA
Suorsa aloitti Taekwon-Don 22 vuotta sitten, ja vuosien aikana hänestä on kasvanut Keski-Suomen Taekwon-Don johtohahmo ja liiton seurakehittäjä. Matkaan mahtuu kuitenkin myös vuosia, jolloin Taekwon-Do sai jäädä, mutta Suorsa opetteli kaiken uudelleen gonnun sogista lähtien.
- 28–29 JUNIORISIVUT
- 31 SEURAGALLUP
- 34 KOTITREENIVINKKI: SIVUPOTKUJUMPPA

Dankoetuloksia

20.12.2019, Nokia

I DAN Niklas Ylitolva, Tampereen Taekwon-Do seura

Suomen ITF Taekwon-Do onnittelee Niklasta uudesta vyöarvosta!

Lyhyesti

Taekwon-Do Tornio läpäisi alkuvuodesta Tähtiseura-auditoinnin paitsi lasten ja nuorten myös aikuisten laatukriteerien osalta. Tornion seura sai aikuisten tähtiseuramerkin ensimmäisenä seurana SITF:n historiassa. Syksyllä 2020 auditoinnit ovat seurakehittäjä **Milla Suorsan** mukaan luvassa kolmessa seurassa.

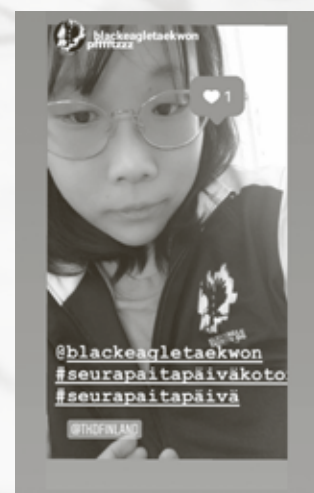
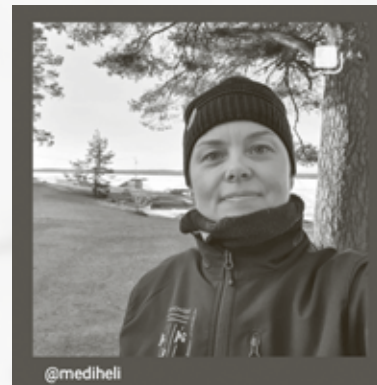
Vuoden 2020 paikallisissa urheilugaaloissa palkittiin SITF:n harrastajia. Hämeen urheilugaalassa Tampereen Taekwon-Do seuran **Joni Ohtonen** palkittiin TUL Tampereen piirin parhaana miesurheilijana ja Black Eagle Taekwon-Don **Mira Sjövall** TUL Tampereen piirin parhaana nuorena naisurheilijana. Lapin Urheilugaalassa lajiliittojen parhaat -palkinnon Taekwon-Dosta sai Arctic Taekwon-Don **Julia Pätsi**.

Taekwon-Do-maailmassa suosituksi nousseiden verkkovalmennuspalveluiden joukkoon avattiin myös suomalaisversio, kun mestari **Thierry Meyour** perusti ITF Patterns Unleashed -palvelun keväällä 2020. Uudenlainen Taekwon-Do-valmennus mahdollistaa henkilökohtaisen palautteen saamisen välimatkasta riippumatta.

Seurapaitapäivä muistutti oman seuran tärkeydestä

Jo toista kertaa järjestetty Seurapaitapäivä innosti harrastajia jakamaan tunnelmia seurapaitaan pukeutuneena 31. maaliskuuta 2020. Olympiakomitean järjestämän kampanjan tavoitteena oli muistuttaa eri seurojen harrastajia urheiluseuratoiminnan suurimmasta vahvuudesta, yhteisöllisyydestä. Tavoitteeseen päästiin, vaikka Seurapaitapäivä järjestettiin poikkeusoloista johtuen kotona.

SITF:n jäsenseurojen harrastajat olivat Seurapaitapäivässä näyttävästi mukana, ja päivän tunnelmia jaettiin sosiaalisessa mediassa ahkerasti tunnisteella [#seurapaitapäiväkotona](#).



Kevään 2020 mediapöiminnat

Erikoislaatusesta keväästä huolimatta myös ITF Taekwon-Do ylitti uutiskynnyksen kotimaassa muutamia kertoja. Tässä parhaat palat!

Larjus Lamponen löysi taekwondon omaksi lajikseen 15 vuotta sitten ja toimii nyt seuran opettajana – Kävimme katsomassa, mitä tapahtuu treenisalilla



Larjus Lamponen ja Sami Harjo harjoittelevat taekwondo-ottelua joulukuun 2019. Kuvassa on myös valkeakosken taekwondon opettaja Larjus Lamponen (vasen) ja Sami Harjo (oikea).

Valkeakosken Sanomat 1.2.2020



YLE 18.2.2020

Paavola ja Lautamäki mitaleiden kanssa kotiin ITF Taekwon-Don SM-kisoista

Ylöjärven Uutiset
Julkaisu: 4.2.2020 10:25



Ylöjärven uutiset 4.2.2020

Taekwon-don kynns on nyt matalalla – "kivaa on ollut, sillä täällä saa aina nauraa"

Ylöjärven Uutiset
Julkaisu: 25.1.2020 08:00



Ylöjärven uutiset 25.1.2020

Finlands taekwondo-elit samlas i Ekenäs bollhall - FM-tävlingarna lockar omkring 200 idrottare

Ylöjärven Uutiset
Julkaisu: 27.1.2020 10:00



YLE 27.1.2020



Lasse Kuusisto, 6. Dan, on Taekwon-Don kokenut moniottelija, joka toimii nykyisin Sastamalan Taekwon-Do seuran pääopettajana ja puheenjohtajana, Tampereen Taekwon-Do seuran opettajana sekä SITF:n tuomarivastaavana, tuomarikoulutusvastaavana, webmasterina ja hallituksen varajäsenenä.

K O L U M N I

PAKOTETTU TOIMINNAN KEHITTÄMINEN

Koronavirus tuli ja muutti kertaheitolla seurojen toimintaa, ja se on hyvä asia. Säännöllisesti vedetyt treenit do jangilla lopuivat, ja hetken aikaa ihmeteltiin, mitäs nyt tehdään ja koska päästään jatkamaan. Hyvin nopeasti useissa seuroissa otettiin käyttöön nykyaikainen teknologia ja alettiin vetämään etätreeniä muun muassa Facebookiin, Zoomiin ja Youtuben välityksellä. Itsellekin videon välityksellä vedettävät treenit olivat täysin uusi kokemus, vaikka toki työelämässä erilaisten videoneuvottelupalveluiden käyttö onkin ollut arkipäivää. Korona toi siis mukanaan toimintaan pakollisen uuden palvelumuodon, joka samalla kehittää seuroja ja liittoa.

Koronapandemian luomassa tilanteessa on myös mahdollisuus oppia uutta ja opetella uusia käytäntöjä, joita kannattaa hyödyntää myös tämän poikkeustilan jälkeisessä ajassa. Esimerkiksi liiton uudistetussa koulutusohjelmassa on varmasti tilaa myös etäkoulutuksille, ja korona-aikana opitut kokemukset etäharjoitusten vedosta on syytä käyttää hyväksi myös jatkossa. Sama pätee seuroihin. Miksi treenejä ei vedettäisi vaikkapa kerran viikossa etänä? Tämä malli sopisi varmasti ainakin niille seuroille, joissa matka harjoituksiin voi olla kymmeniä kilometrejä.

Uusi tilanne on mielenkiintoinen myös opettajan ja valmentajan näkökulmasta, sillä harjoitukset pitää suunnitella aivan eri ta-

valla toteuttavaksi. Sisällä on harvoin suurta tilaa käytössä, joten harjoitukset pitää suunnitella sen mukaan. Myös esiintyminen videolla on hieman erilaista kuin harjoitussalilla.

Kuluneen parin kuukauden aikana on opittu arvostamaan harjoituskavereita ja tietysti myös harjoitustiloja. Ottelu- ja itsepuolustusharjoituksia on todella vaikea tehdä millään tavalla realistisesti ilman vastustajaa, mutta jääpähän varaa mielikuvitukselle. Siinä joutuu myös tietysti ajattelemaan tarkemmin, mitä ottelussa vastustaja tai itsepuolustustilanteessa hyökkääjä tekisi, kun ei ole mallia tekemässä suoritusta. Samankaltaista ajattelutyötä on hyvä pitää yllä myös etäkoulutuksia suunnitellessa.

Liiton toiminnan kehittämisen kannalta otollinen aika kerätä kokemukset talteen mahdollisimman laajalta rintamalta on juuri nyt. Tällä loppukaneetilla haastankin itseni tekemään pohjaa alussa mainitulle uudistustyölle ja pyydänkin nyt teitä, hyvät seuratoimijat, lähettämään minulle listan niin hyvistä kuin huonoistakin kokemuksista ja työkaluista, joita olette poikkeustilan aikana käyttäneet ja kokeilleet. Sorvaan niistä sitten jonkinlaisen yhteenvedon liiton hallitukselle, ja lupaan esitellä sen myös seuraavilla seurapäivillä!

Liitolle oma podcast-sarja – kuuntele Spotifyssa tai Soundcloudissa

Suomen ITF Taekwon-Do julkaisi oman podcastin keväällä 2020. Tiesitkö tätä liikesarjoista -podcast-sarja perustuu Taekwon-Do Lifessä julkaistavaan samannimiseen, **Joonas Heikkisen** ja **Inka Khanjin** tekemään artikkelisarjaan ja kertoo tarinat liikesarjojen takaa.

Jaksojen pituudet vaihtelevat 3–10 minuuttiin liikesarjoista ja niiden taakse kätkeytyvistä tarinoista riippuen. Podcastin avulla voit opetella tai muistella liikesarjojen teorioita esimerkiksi autolla ajaessa tai lenkipolulla.

Podcastia voi kuunnella Spotify- ja Soundcloud-palveluiden kautta, ja se löytyy Suomen ITF Taekwon-Do -tililtä. Uusi jakso julkaistaan aina keskiviikkoisin.

Podcastia toimittaa ja lukee Inka Khanji.



PUNAINEN LANKA PITÄÄ TREENITAVOITTEET KURISSA



TEKSTI: JONI OHTONEN / KUVA: JESSIKA LAAKKONEN

Tutut harjoitustilat ovat kiinni, treenikaverien kanssa ei pääse treenaamaan eikä normaalisti treeneissä käytettyjä välineitäkään pääse hyödyntämään. Ikävä juttu, mutta onneksi muita ominaisuuksia pääsee harjoittelemaan itsekseen kotona ja ulkoliikuntapaikoilla poikkeusaikoinakin. Mahdollisesti lisääntyneen vapaa-ajan myötä oheistreenin määrään voi jopa lisätä. Muun muassa kestävyysominaisuuksien, voiman, liikkuvuuden ja psyykkisten ominaisuuksien harjoittaminenhan onnistuu yhtä aikaa helposti itsekseen, ilman ohjausta ja vaivatta, eikö totta? Onnistuu ehkä hetken, mutta todennäköisesti hyvinvoinnin kustannuksella.

Paljon kaikkea yhtä aikaa -malli on todellisuudessa harvoin toimiva tai ainaakaan paras mahdollinen, jos tavoitteenasi on kehittyä pitkällä aikavälillä ja toisaalta myös nauttia matkasta. Motivaatiosta ja jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää. Jos yrittää kehittää useita ominaisuuksia

samanaikaisesti, voi kehittyminen olla hidasta tai jopa pysähtyä kokonaan, jolloin se ei myöskään ruoki motivaatiota eikä auta jaksamaan. Poukkoilu yhdestä asiasta toiseen voi johtaa myös siihen, että omat voimavarat saattavat loppua nopeasti, mikä ei ainakaan edistä palautumista ja kehittymistä. Useita ominaisuuksia voidaan ja kannattaakin ylläpitää, mutta parhaan tuloksen antaa tyypillisesti treenijakso, jonka tavoitteena on painotetusti yhden ominaisuuden kehittäminen.

Tavoitteen ja päämäärän tunnistaminen, priorisointi, olennaiseen keskittyminen ja ison kuvan ymmärtäminen ovat tärkeitä teemoja urheilussa, eikä niistä ole haittaa elämässä muutenkaan. Selvitä mikä sinulle on liikunnan, urheilun tai Taekwon-Don kannalta kaikkein tärkeintä ja etene sen mukaan rennosti pala kerrallaan. Pilko tavoitteeseen pääsemiseksi vaadittava työ välitavoitteiksi ja keskity niihin tehtäviin, jotka sopivat toteutettaviksi tämän hetken

tilanteeseen. Tavoitteen asettamisesta on jo aiemmissa Life-julkaisuissa kerrottu. Vuosi jaetaan tyypillisesti eri harjoituskausiin (muun muassa peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi, ylimenokausi). Tätä kutsutaan kausijaoksi.

Harjoittelun kausijako pitää huolen fyysisten ominaisuuksien kehittämistä tarkoituksenmukaisesti pala kerrallaan. Myös psyykinen puoli ja motivaatio pysyvät paremmin hallussa priorisoinnin ja yhteen aiheeseen keskittymisen avulla. Tehtävistä ja välitavoitteista sopiminen auttaa löytämään tekemiseen mielenrauhan ja vähentää tehtävästä toiseen hyppimisen määrää, jolloin keskittyminen korkean prioriteetin tehtävään pysyy hyvänä. Valitse siis hyvinvoinnin tueksi tavoite, joka toimii harjoittelun punaisena lankana ja ohjaa sinua rennosti oikeaan suuntaan pitämällä huomion olennaisessa, jolloin häiriötekijät on helpompi tunnistaa ja sulkea pois mielestä.

Tsemppiä!



Vuoden 2019 palkitut

Vuoden 2019 palkitut julkistettiin helmikuussa 2020 järjestettyjen SM- ja Helmi Cup -kilpailujen yhteydessä. Palkitut valittiin liiton jäsenten antamien äänien perusteella. Ääniä annettiin kaikissa kategorioissa yhteensä 1 252.

UUODEN KILPAILIJA: ANTTI RINTANEN

Super-Antti voitti ottelun MM-kultaa kovassa ottelusarjassa ja EM-hopeaa vuonna 2019. Antin voitto oli ensimmäinen suomalaisen miehen saavuttama ITF-ottelun maailmanmestaruus, ja sillä on suuri merkitys suomalaiselle Taekwon-Dolle. Antti on huikea esikuva ja esimerkki siitä, että kaikki on mahdollista. Oman kilpauransa lisäksi hän käyttää aikaa myös opettamiseen.

UUODEN TUOMARI: SAIJA AALTO

Saija on arvostettu ja aktiivinen maailmanluokan tuomari, joka toimii aktiivisesti niin kotimaassa kuin ulkomaillaakin. Hän on sekä MM- että EM-kisoissa vastuullisissa rooleissa ja paikalla niin pienissä kuin suurissakin kisoissa. Tehtävissään Saija on kärsivällinen, tarkka ja avulias. Lisäksi Saija valittiin vuonna 2019 mukaan ITF:n tuomarikomiteaan, mikä teki hänestä ensimmäisen ITF:n komiteassa työskentelevän suomalaisen.

UUODEN JUNIORI: MIRO IKÄHEIMONEN

Miro voitti poikien 2. Danin liikesarjojen maailmanmestaruuden, ja on tehnyt valtavan työn lyhyessä ajassa. Hän on noussut rytinällä suomalaisen Taekwon-Don kärkinimiin ja on nuoresta iästään huolimatta näyttänyt osaamistaan niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin. Hänet tunnetaan ystävällisenä treenikaverina, joka on erinomainen esimerkki nuorille. Miro treenaa paljon itsestään ja on selkeästi sitoutunut treenaamiseen.

UUODEN VAIKUTTAJA: HENNI YLIMÄINEN

Henni on uutena koulutusvastaavana laittanut hihat heilumaan ja tiiminsä avulla saanut ensimmäisen osan liiton odotetusta koulutusjärjestelmästä seurojen käyttöön. Hän on myös toiminut liiton yhteyshenkilönä ja kouluttajana kamppailulajien yhteisissä koulutuksissa. Vaikuttaa valtakunnallisesti SITF:n hallituksen jäsenenä ja koulutusvaliokunnan vetäjänä sekä paikallisesti omassa seurassaan puheenjohtajana ja opettajana.

UUODEN VALMENTAJA: THIERRY MEYOUR

Mestarin vuonna 2019 luotsaama joukkue onnistui yli odotusten: upeat tulokset EM- ja MM-kisoista. Maajoukkueen päävalmentajana on onnistunut huomioimaan ja kannustamaan niin vanhoja konkareita kuin uusia tulokkaitakin.

UUODEN TAPAHTUMA: KANSAINVÄLINEN DO-KURSSI OULUSSA

Taekwon-Do Akatemia järjesti Suomen ITF Taekwon-Do ry:n kanssa yhteistyössä kolmannen kansainvälisen Do-kurssin (International Do Course, IDC) Oulussa. Kaksipäiväisen tapahtuman järjestelyt osuivat nappiin ja tunnelma oli lämminhenkinen. Taekwon-Do-harjoittelun erittäin tärkeän, mutta välillä vähälle huomiolle jäävän osa-alueen seminaari asiantuntevien mestareiden vetämänä oli hieno kokemus.

UUODEN SEURA-AKTIIVI: MILLA SUORSA

Milla on tehnyt paljon menestyksekkästä työtä seurassaan. Liitossa Milla on toiminut hallituksen jäsenenä, sihteerinä ja nyt seurakehittäjänä jakaen kokemustaan ja auttaen seuroja kehittymään. Milla on urauurtavalla toiminnallaan ja omistautumisellaan mahdollistanut Taekwon-Don harrastamisen Keski-Suomessa haasteista huolimatta.



SOVELLETUN TAEKWON-DON KILPAILUSARJAT AVASIVAT KISAKEHÄT KAIKILLE

Ylöjärvellä järjestettiin Suomen ensimmäiset sovelletun Taekwon-Don kilpailut Pikku Tiikeri Cupin yhteydessä syksyllä 2019. Kokemus oli hyvä, ja kilpailut toimivat ensimmäisenä avauksena kohti entistä yhdenvertaisempaa Taekwon-Doa.

TEKSTI: INKA KHANJI // KUVAT: MARKKU RANTANEN

“Ajatus siitä, että kaikki voisivat osallistua kilpailuihin, lähti yhdenvertaisuusperiaatteesta”, sanoo Taekwon-Do Centerin sovelletun Taekwon-Don ryhmän vastuuvetäjä **Päivi Anttila, 2. Dan.**

Anttila on ollut pitkään mukana Suomen Ratsastajainliiton pararatsastustoiminnassa, missä on useiden kymmenien vuosien ajan huomioitu myös kilpailutoiminta. Samaa hän haluaisi nähdä myös Taekwon-Dossa.

“Toivoisin, että Taekwon-Dossa otettaisiin yhdenvertaisuus tässäkin mielessä aktiivisesti huomioon jatkossa ja että se näkyisi pienryhmien erityislasten sekä nuorten määrän lisääntymisenä myös muissa seuroissa”, Anttila kuvailee. Taekwon-Do Center on toistaiseksi Suomen ainoa ITF-seura, jossa on oma sovelletun Taekwon-Don ryhmä.

Tavallisiin kilpailusarjoihin on Taekwon-Do Centerin sovelletusta ryhmästä osallistunut aktiivisesti vain yksi harrastaja. Kiinnostusta kilpailemista kohtaan on kuitenkin ollut ryhmän kaikilla muillakin jäsenillä: kun tieto sovelletulle ryhmälle

suunnatuista kilpailuista saatiin, kaikki ryhmään kuuluvat ilmoittautuivat mukaan.

Sääntöjen osalta sovelletun Taekwon-Don sarjat vaativat muutamia erityisjärjestelyjä, sillä sääntöjä sovellettiin joiltakin osin. Esimerkiksi liikesarjoissa kilpailijat suorittivat oman liikesarjansa poikkeuksellisesti yksitellen, ja tarvittaessa liikesarjan sai tehdä myös avustajan kanssa.

“Tuomarit arvostelivat jokaisen yksitällisen suorituksen ja laittoivat sen perusteella kilpailijat sijoille 1–3. Eniten ääniä sijalle 1 saanut voitti kultaa ja vastaavasti ratkaistiin myös muut sijat”, kertoo kisoissa tuomarina toiminut **Sanna Mäkinen, 4. Dan.**

Pyykkipoikaottelussa ja etuhyppypotkukilpailussa sovelletun kilpailijat kisasivat aivan samaan tapaan, kuin muissakin kilpailuissa. Poikkeuksena oli ainoastaan se, että kilpailussa ei huomioitu ikäsarjoja, ja vain kilpailijan pituudella oli merkitystä sarjoja jaettaessa. Muutoin tuomarointi tapahtui samoilla säännöillä kuin muutoinkin.

“Ensimmäisten sovellettujen kilpasarjojen tuomarointi oli varmasti ainutlaatui-

nen kokemus. Oli toisaalta ilo nähdä nuorten harrastajien ylittävän itsensä kehässä ja toisaalta tietysti myös haastavaa tuomaroinnin kannalta, sillä myös kilpailumuodot olivat erilaisia. Kehän tuomaritiimi veti sarjat läpi ammattitaitoisesti ja kannustavasti, ja kokemus oli varmasti ikimuistoinen myös kilpailijoille”, toteaa tuomarina toiminut **Henri Savilampi, 3. Dan.**

Sovelletun Taekwon-Don kilpailu herätti Anttilan mukaan runsaasti iloa harrastajien joukossa, minkä lisäksi myös kilpailijoiden tuki- ja kotijoukot olivat kiistoista mielissään.

“Huoltajilta saatu palaute oli suorastaan mykistävää, sillä ei ole ihan tavallista, että pienryhmää harrastamisessaan kaipaavat lapset ja nuoret ovat lajissa näin yhdenvertaisesti mukana. Osa harrastajista tuntui etukäteen miettineen, miten kovasti he erottuvat joukosta, mutta se pelko osoittautui aivan turhaksi. Meidän kisaaluokat olivat yhdellä kehällä muiden joukossa, joten joukon mukana mentiin”, Anttila kertoo.



SM- ja Helmi Cup -kilpailut Tammisaassa

1.-2. helmikuuta 2020

Vuoden 2020 Suomen mestaruuskilpailut ja väriävöiden Helmi Cup -kilpailut järjestettiin Tammisaassa. Kisaviikonlopun tunnelmista nautti 180 kilpailijaa 22 seurasta ympäri Suomea.

VUODEN 2020 SM-KILPAILUJEN TULOKSET

LIIKESARJAT

Tytöt 1. Dan, liikesarjat

1. Netta Tiilikainen, TamTKD
2. Viivi Paavola, TKD Center
3. Elsa Salmimaa, IS Finland

Pojat 1. Dan, liikesarjat

1. Arpad Demeter, Hosin Sul
2. Kalle Alanen, TamTKD

Naiset 1. Dan, liikesarjat

1. Ella Oinonen, Kuopio
2. Nelli Kiikkinen, TamTKD
3. Heidi Sahlberg, Hosin Sul

Miehet 1. Dan, liikesarjat

1. Omar Harb, Black Eagle Tampere
2. Ali Chridi, Black Eagle Tampere
3. Janne Oranen, TamTKD

Naiset 2. Dan, liikesarjat

1. Mira Sjövall, Black Eagle Tampere
2. Lotta Keränen, TKD-Akatemia
3. Sandra Säkkinen, Arctic Taekwon-Do

Miehet 2. Dan, liikesarjat

1. Miro Ikäheimonen, RasBudo
2. Teemu Autio, Kuopio

Naiset 3. Dan, liikesarjat

1. Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do

Miehet 3. Dan, liikesarjat

1. Antti Holmen, Black Eagle Lempäälä
2. Ville Piipponniemi, TKD-Akatemia

Naiset 4.-6. Dan, liikesarjat

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

Miehet 4.-6. Dan, liikesarjat

1. Joni Ohtonen, TamTKD
2. Jukka Holmen, Black Eagle Kangasala



KUVAT: INKA KHANJJI



OTTELUT

Tytöt 1.–3. Dan, -50 kg

- Netta Tiilikainen, TamTKD

Tytöt 1.–3. Dan, -55 kg

- Minda Ala-aho, TKD-Akatemia

Tytöt 1.–3. Dan, -65 kg

- Mia Haakana, Hosin Su

Pojat 1.–3. Dan, +75 kg

- Tomi Halonen, TamTKD
- Pekka Pahnla, TKD-Akatemia
- Ossi Lautamäki, TKD Center

Naiset 1.–6. Dan, -50 kg

- Nita Mettinen, TamTKD
- Tiia Saarinen, Black Eagle Tampere

Naiset 1.–6. Dan, -56 kg

- Julia Pätsi, Arctic Taekwon-Do

Naiset 1.–6. Dan, -62 kg

- Katariina Timonen, Espoon TKD-seura

Naiset 1.–6. Dan, -68 kg

- Tiia Takalo, Espoon TKD-seura
- Minna Kivinen, TamTKD
- Eveliina Hämäläinen, SasTKD

Miehet 1.–6. Dan, -63 kg

- Ali Chridi, Black Eagle Tampere
- Pauli Turunen, Kuopio
- Karim Khanji, Joensuu

Miehet 1.–6. Dan, -70 kg

- Mikko Mankinen, TamTKD
- Antti Holmen, Black Eagle Lempäälä
- Leevi Ulvinen, TKD-Akatemia

Miehet 1.–6. Dan, -78 kg

- Jukka Holmen, Black Eagle Kangasala
- Carl Löfberg, TamTKD
- Teemu Malmström, Kuopio

Miehet 1.–6. Dan, -85 kg

- Miikka Sinisaari, HY TKD
- Vesa Lind, HY TKD
- Eemeli Marttila, HY TKD

VOIMAMURSKAUS

Pojat 1.–3. Dan

- Pekka Pahnla, TKD-Akatemia
- Tomi Halonen, TamTKD

Naiset 1.–6. Dan

- Karoliina Kivioja, TamTKD
- Suvi Wanswett, Arctic Taekwon-Do
- Kaisa Kuismanen, Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

Miehet 1.–6. Dan

- Kalle Kivioja, TamTKD
- Omar Harb, Black Eagle Tampere
- Sami Kangasvieri, Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

PARHAAT KILPAILIJAT

Juniorit

- Netta Tiilikainen, TamTKD
- Arpad Demeter, Hosin Sul

Seniorit

- Mira Sjövall, Black Eagle Tampere
- Jukka Holmen, Black Eagle Kangasala

Parhaat seurat

- Tampereen Taekwon-Do seura
- Taekwon-Do Akatemia
- Arctic Taekwon-Do

ERIKOISTEKNIIKAT

Tytöt 1.–3. Dan

- Minda Ala-aho, TKD-Akatemia
- Mia Haakana, Hosin Sul
- Viivi Paavola, TKD Center

Pojat 1.–3. Dan

- Arpad Demeter, Hosin Sul
- Pekka Pahnla, TKD-Akatemia

Naiset 1.–6. Dan

- Julia Pätsi, Arctic Taekwon-Do
- Mira Sjövall, Black Eagle Tampere
- Jutta Aartola, Arctic Taekwon-Do

Miehet 1.–6. Dan

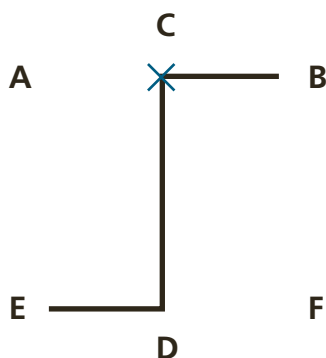
- Leevi Ulvinen, TKD-Akatemia
- Kristian Shpotin, Arctic Taekwon-Do
- Jukka Holmen, Black Eagle Kangasala





TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA? OSA3:

DO-SAN



FAKTA

Liikkeitä	24 (100 %)
Jalkatekniikoita	2 (8 %)
Hyökkäyksiä (käsi)	13 (54 %)
Torjuntia (käsi)	9 (38 %)
Muita liikkeitä	0 (0 %)
Symmetrisyys	67 %

Do-San oli isänmaallisen Ahn Chang-Hon (1876–1938) salanimi. Liikesarjan 24 liikettä edustavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.

ITF Taekwon-Don kolmas liikesarja Do-San on ylistys itsenäisyystaistelija **Ahn Chang-Holle**.

Ahn Chang-Ho syntyi maanviljelijäperheeseen nykyisen Pohjois-Korean alueella, Pyongyangin lähellä sijaitsevalla Torongin saarella vuonna 1876.

Ollessaan 19-vuotias hän liittyi Tonghip Hyophoe -itsenäisyysliikkeeseen, joka vastusti Japanin toimia Koreassa ja pyrki vahvistamaan Korean sisäistä politiikkaa samalla kasvattaen riippumattomuutta muista valtioista. Ryhmän toimintaa kuitenkin häiritsi konservatiivinen johtava luokka, minkä vuoksi ryhmän johtaja joutui lähtemään maanpakoon Yhdysvaltoihin.

Tämä vahvisti Ahnin uskoa ajatukseen, että vallitseva tila oli korealaiden itsensä aiheuttama, minkä vuoksi myös sen ratkaisun tuli lähteä Korean sisältä. Hän keskitti omat voimavaransa yhdistyksen tavoitteiden sijaan koulutuksen parantamiseen. Työ kannatti, sillä hän perusti Chomjin-koulun, joka oli ensimmäinen yksityinen moderni koulu Koreassa.

Vuonna 1902 Ahn Chang-Ho meni naimisiin ja muutti vaimoineen Yhdysvaltoihin San Franciscoon tavoitteenaan saada länsimainen koulutus, jotta hän voisi palata takaisin Koreaan kouluttamaan maanmiehiään. Väitetään, että laivamatkalla Koreasta Yhdysvaltoihin Ahnin ohittaessa

Havaijin saaret hän näki tulivuoret. Näkymästä inspiroituneena hän antoi itselleen nimen, Do-San, joka tarkoittaa saarella olevaa vuorta. Se viittasi vuoreen, joka seisoi ylväänä korkealla Koreassa siihen aikaan vallinneen kuohunnan ja kiihtymyksen meren yläpuolella.

Perillä Yhdysvalloissa hän pettyi karvaasti nähdessään paikallisten korealaiden elämäntyylin ja elintason: yhteisöä ei ollut lainkaan, minkä lisäksi korealaiset käyttivät aikansa lähinnä tappelemalla keskenään. Ahn Chang-Ho otti tavoitteekseen korealaisen yhteisön luomisen Yhdysvaltoihin.

Se onnistui kiertämällä talosta taloon autellen kotiaskeleissa, ja hiljalleen korealaiden taloista tuli siistejä, ja myös ei-korealaiset alkoivat arvostaa alueella asuvia korealaisia.

Kuten kotona Koreassa myös Yhdysvalloissa korealaiset olivat japanilaisten armoilla, ja japanilaiset pitivät korealaiset poissa työmarkkinoilta olemalla palkkaamatta heitä. Ahn Chang-Hon onnistui lainata yhdysvaltalaiselta hedelmätarhan omistajalta 1 500 dollaria, joiden avulla hän perusti korealaisen työnvälitystoimiston. Hän maksoi velkansa kuukauden kuluessa, mistä omistaja oli niin vaikuttunut, että hän palkkasi jatkossa vain korealaisia. Yhdessä he myös tarjosivat edullista asumista korealaisille, mistä seurasi ensimmäisen korealaisen kylän syntyminen Kaliforniaan.

Kaiken tämän jälkeen Yhdysvalloissa asuvat korealaiset mielsivät parikymppisen Ahn Chang-Hon johtajakseen, ja hän perustikin Korean kansallismielisen järjestön, joka he-



TEKSTI: JOONAS HEIKKINEN JA INKA KHANJI

rätti Yhdysvalloissa asuvissa korealaisissa toiveita kotimaansa itsenäistymisestä.

Vuonna 1907 Ahn Chang-Ho palasi takaisin Koreaan ja perusti itsenäisyysliikkeen, Shinmin-Hoen (Uuden Korean yhdistys) kuultuaan japanilaisten voivan laillisesti miehittää hänen kotimaansa. Itsenäisyysliike oli tärkein japanilaisten miehitystä vastaan taistellut ryhmittymä.

Hiro-Bumi Iton murhan jälkeen vuonna 1909 japanilaiset tiukensivat otettaan korealaisista, ja samalla Ahn Chang-Ho lähetettiin eristykseen Mantšuriaan, juuri ennen hänen paluutaan takaisin Yhdysvaltoihin. Hänen saapuessaan New Yorkiin vuonna 1911 korealaisten ahdinko syventyi entisestään, kun japanilaiset sulkivat kaikki korealaiset koulut ja siten estivät systemaattisesti korealaisten koulutuksen, varmistivat heidän lukutaidottomuutensa ja loivat maahan kouluttamattomien työläisten väestön.

Ahn Chang-Ho oli kasvanut ruohonjuuritason toimijasta merkittäväksi itsenäisyystaistelijaksi, ja palattuaan Yhdysvaltoihin hänet valittiin vuonna 1912 korealaisen kansallisyhdistyksen (Korean National People's Association) puheenjohtajaksi. KNPA:sta muodostui ylin ulkomailla korealaisia edustava järjestö. Hän neuvotteli Yhdysvaltain hallituksen kanssa tavoitteenaan saada Yhdysvaltain tuki korealaisten puolelle. Samaan aikaan hän perusti salaisen korealaisen järjestön, joka alkoi valmistella korealaisten kansannousua.

Vuoden 1919 maaliskuun 1. päivänä Koreassa käynnistyivät Sam-Il-itsenäis-

syysliikkeen toimet, ja Shanghaissa toimiva Korean tilapäinen hallitus, jota Ahn oli ollut mukana luomassa, julistautui itsenäiseksi Japanista ja rohkaisti korealaisia vastarintaan japanilaisia vastaan. Tuhatnet kuolivat, ja rauhanomaisiin mielenosoituksiin osallistuneita pidätettiin ja myöhemmin kidutettiin. Japanilaiset poliisit myös ampuivat laukauksia ihmisjoukkoihin, ja korealaisten kansannousu epäonnistui kauhein seurauksin. Se ei kuitenkaan pysäyttänyt Ahn Chang-Hota, joka jatkoi työtään Yhdysvalloissa.

Vielä samassa kuussa hän matkusti Shanghaihin avustamaan Korean perustuslain valmistelussa yhdessä Etelä-Korean tulevan presidentin **Syngman Rheen** kanssa. Samalla hän myös oli mukana perustamassa kyläyhteisöä Mantšuriassa harhaileville kodittomille korealaisille. Parin vuoden jälkeen hän palasi Yhdysvaltoihin vuonna 1921.

Vuonna 1926 Ahn palasi jälleen Kiinaan ja perusti korealaisen itsenäisyyspuolueen tarjotakseen väliaikaiselle korealaiselle hallitukselle poliittisen organisaation Korean ulkopuolella.

Ahn Chang-Ho pidätettiin Shanghaissa vuonna 1932 tapahtuneen korealaisen patriootin tekemän pommituksen jälkeen poliisin epäiltyä Ahn Chang-Hon olleen osallinen pommitukseen. Hänet laivattiin Koreaan, mihin hän palasi nyt ensimmäistä kertaa vuoden 1910 jälkeen.

Ahn Chang-Ho tuomittiin vankilaan neljäksi vuodeksi, mutta vapautettiin kahden vuoden jälkeen.



Ahn Chang-Ho

Viisi vuotta myöhemmin hänet pidätettiin jälleen syyttömänä vuonna 1937. Hän oli 61-vuotias, eikä korkea ikä pelastanut häntä japanilaisten kidutukselta. Muun muassa vakavaa tuberkuloosia sairastanut Ahn Chang-Ho vapautettiin lopulta sairaalahoitoon Souliin, missä hän kuoli kansallissankarina vuonna 1938.

Tutkijat uskovat, että jos Ahn Chang-Ho olisi elänyt vielä Korean vapautumiseen vuonna 1945, ei maa olisi koskaan jakautunut.

Do-San-liikesarja kehitettiin Malesiassa vuosina 1962–1964, ja sen kehittivät **Choi Hong Hin** apuna mestarit **Kim Bok Man** ja **Woo Jae Lim**.

Myös Do-Sanin teoriaan liittyy spekulatioita. Liikesarjan tiivistetyssä teoriassa mainitaan 24 liikkeen edustavan Ahn Chang-Hon koko elämää, kuten Choi Hong Hin tunnetussa viittauksessa ihmisen elämää symboloivasta 24 liikesarjasta. Do-San-liikesarjan valmistuttua Taekwon-Dossa oli kuitenkin vasta 20 liikesarjaa, ja kenraali Choi viittasi ensimmäistä kertaa Taekwon-Don 24 liikesarjan symboloivan ihmiselämää noin 20 vuotta myöhemmin, vuonna 1983.

DO-SAN – J. V.

Taekwon-Don kolmas liikesarja Do-San harppaa ajassa eteenpäin Chon-Jin ja Dan-Gunin kaukaisen menneisyyden myyteistä 1800- ja 1900-lukujen taitteeseen, jolloin Korea päätyi Japanin vallan alle. **Ahn Chang-Ho** eli Do-San oli yksi Korean merkittävimmistä kansallisaatteen herättäjistä ja korealaisen yhteiskunnan rakentajista. Tilanne Suomessa oli 1800-luvun aikana hyvin samankaltainen kuin Koreassa. Siinä missä Japani piti otteessaan Koreaa, oli Suomi puolestaan Venäjän keisarikunnan alaisuudessa. Kansallismielinen aate poreili kuitenkin jo pinnan alla.

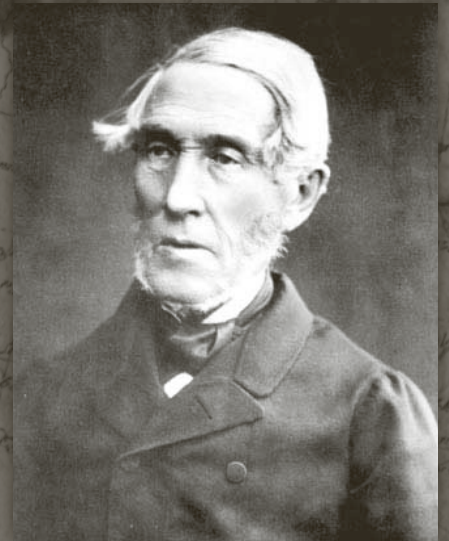
Kenties tunnetuin ja merkittävin 1800-luvun fennomaani eli suomenmielinen vaikuttaja oli **Johan Vilhelm Snellman** (12.5.1806–4.7.1881). Snellman muistetaan paitsi filosofina, valtiomiehenä ja sanomalehtimiehenä myös Ahn Chang-Hon tapaan koulutuksen edistäjänä. Muun muassa teologiaa, filosofiaa ja maailmankirjallisuutta yliopistossa opiskellut Snellman toimi nykypäivän lukiota vastaavan yläalkeiskoulun rehtorina Kuopiossa ja toimitti useita kasvatuksellista ja sivistävää sisältöä julkaisseita sanomalehtiä.

Lehtijutuissaan Snellman suomi arkailemattomasti suomalaisten kansallisidentiteetin haurautta ja ajoi vahvasti sen herättämistä kirjallisuuden ja koulutuksen kautta. Snellmanin kerrotaankin kirjoittaneen, että Suomi voi nousta kansakunnan asemaan ainoastaan koulutuksella, ei voimalla. Snellman toimi johtorooleissa suomalaista identiteettiä luoneessa Helsingin yliopiston opiskelijoiden ja opettajien Lauantaseurassa ja siitä syntyneessä Suomalaisen Kirjallisuuden Seurassa. Vaikka Snellman keskittyikin omissa julkaisuissaan tieteelliseen tekstiin, monet hänen Lauantaseura-toverinsa, kuten **J. L. Runeberg, Elias Lönnrot** ja **Zachris Topelius**, kirjoittivat kaikkien suomalaisten tänä päivänäkin tuntemaa kaunokirjallisuutta, jonka varaan Suomen kansallisidentiteettiä rakennettiin.

Snellman oli myös merkittävä poliittinen vaikuttaja autonomisessa Suomessa. Tuohon aikaan Suomen hallintojärjestys oli hyvin erilainen kuin nykyään. Vuonna 1863 Snellman nimitettiin senaattoriksi, jonka asema ja tehtävät vastaisivat nyky-Suomessa valtiovarainministerin tointa. Snellmanin suurimpia saavutuksia valtiomiehenä olivat Suomen rahataloudellinen itsenäistyminen Venäjän ruplasta oman valuutan, Suomen markan, myötä vuonna 1865, sekä suomen kielen nostaminen virallisen kielen asemaan ruotsin rinnalle kahdenkymmenen vuoden siirtymäajalla vuodesta 1863 alkaen. Ennen fennomaanien ajamaa kieliuudistusta Suomen hallinnon kieli oli ruotsi, ja suomea puhuttiin vain arkisissa yhteyksissä. Ruotsi oli myös kirjallisuuden ja taiteen valtakieli tuon ajan Suomessa. Ilman Snellmanin ajamaa kielilakia sekä tuon ajan suomenkielistä kirjallisuutta ja sanomalehtityötä suomen kielen sekä suomenkielisen väestön asema voisi olla hyvin erilainen.

Snellman ei ehtinyt elinaikanaan nähdä Suomen itsenäistymistä, aivan kuten Ahn Chang-Hokaan ei nähty Korean vapautumista Japanin ikeestä, mutta hänen merkitystään suomalaisuuden kehittymiselle ei ole unohdettu. Vaikka Suomen markka, yksi Snellmanin suurimmista saavutuksista, jäikin historiaan jo lähes 20 vuotta sitten, muistamme vielä nykypäivänäkin Snellmania hänen syntymäpäivänään 12. toukokuuta, kansallisena liputuspäivänä, joka tunnetaan suomalaisuuden päivänä.

SNELLMAN



Liikesarjoja opettelemalla meistä jokainen oppii Korean historiaa pienen palan kerrallaan. Juttusarjassamme haluamme esitellä samanlaisen, ehkä helpommin samaistuttavan katsauksen Suomen historiaan. Kolmannessa osassa tutustutaan fennomaani J. V. Snellmaniin, yhteen kansallisista herättäjistämme.

Lajin eri roolit – mitä tehtävissä

Taekwon-Dossa riittää tekemistä, eikä kaikki työ näy aina päällepäin. Kilpailijana, seura-aktiivina, kisakoutsina, treenien vetäjänä, tuomarina ja seuran päävalmentajana toimivat harrastajat kertovat, mitä kaikkea tehtävien hoitaminen vaatii.

TEKSTI: INKA KHANJİ

Kalle Kivioja,

Kilpailija, Tampereen Taekwon-Do seura

Maaailman kovimpien voimamurskaajien joukkoon lukeutuva **Kalle Kivioja, 2. Dan**, tietää, mitä huippu-urheilu vaatii. Kymmenen vuoden mittainen maajoukkueura on hionut urheilijan huippuunsa, ja harjoittelukausien jaksottamasta elintavasta on tullut arkea. Yhtä kisasuoritusta varten valmistautuminen voi alkaa jo yli vuotta aikaisemmin, mikä vaatii urheilijalta paitsi kärsivällisyyttä myös kykyä nähdä yhtä harjoituskautta pidemmälle.

“Tavallinen treeniviikko muodostuu erityyppisistä treeneistä riippuen siitä, mikä vaihe kaudesta on menossa. Viikkoon mahtuu tekniikkapuoleen painotuvia lajitreenejä sekä useampaan osioon jaettuja ominaisuustreenejä, jotka voi voimamurskauksessa jakaa karkeasti nopeus- ja voimatreeniin. Kehonhuolto tulee treenien seassa, sillä voimamurskauksessa liikkuvuus ei ole niin isossa roolissa kuin liikesarjoissa tai ottelussa, joten sen pystyy ynnäämään treenien sisään.

Urheilu on aina tasapainottelua muun elämän kanssa. Tämä kevät on näyttänyt, että urheiluun voisi panostaa jopa vähemmän, sillä on olemassa taso, jossa treenimäärät eivät enää palvele suhteessa niiden vaatimaan aikaan. Sen ajan voisi käyttää enemmän itsestä huolehtimiseen, jolloin urheilu maittäisi vuosien varrella pidempään. Se onkin urheilijan paha tapa: kun on halu panostaa, tehdään aina kaikki sata lasissa ja töitä todella paljon, vaikka vähemmällä työllä saisi samat tulokset, eikä väsyisi.”

Kiviojan harjoittelukausi jaksottuu arvokilpailuista toiseen, ja on optimistasolla vuoden mittainen ajanjakso. Kausi jakautuu kolmeen osaan: peruskuntokauteen, kilpailuihin valmistavaan kauteen ja kilpailukauteen. Näiden sisään jaksottuvat tarkkaan harkitusti voimaominaisuuksien kehittäminen, kove-tusharjoitteet, nopeus- ja voimaharjoittelu, lajitreenit sekä kisoihin valmistava kisakoneen ja hermotuksen viritys.

Kalle Kivioja työskentelee fysioterapeutina, joten peruskäsitys kehonhuollosta, treenaamisesta ja ravitsemuksesta tulee työstä terveysalalla.

“Muut asiat hoituvat omasta takaa, mutta psyykkiselle valmennukselle olisi ollut tarvetta kilpauran alkuaikoina. Olen ollut maajoukkueessa vuodesta 2010 lähtien, ja vasta vuoden 2016 EM-kilpailuissa pää oli kasassa. Ennen sitä alisuoriuduinkin melkein kaikissa kilpailuissa.”

Kivioja treenaa ilman henkilökohtaista valmentajaa, mutta vankan ammatti- ja harrastus- sekä kilpailutaustan avulla hän on hionut kisavalmistautumisensa juuri itselleen sopivaksi.

Tarkka treeniohjelma on perua yleisurheiluajoilta, sillä Kivioja oli osa nuorten maajoukkuetta 13–19-vuotiaana.

“Esimerkiksi kauden malli on melko suora kopio yleisurheilun puolelta. Voimamurskaus liittyy tyyliltään heittolajien kanssa samaan kategoriaan, joten sen on voinut kopioida sieltä.”

Kalle Kivioja on voittanut voimamurskauksen MM-hopeaa vuosina 2019 ja 2017.



KUVA: MICHAEL HOLLER

Lajina voimamurskaus tuo urheilijoille omanlaisensa haasteet: esimerkiksi työkalujen kestävyuden kanssa tasapainottelu on Kiviojalle arkipäivää.

“Harjoitukset tulee suunnitella niin, että koskaan ei saa sattua, aina treenataan levänneenä ja määräen tulee olla sellaisia, ettei harjoituksissa tule mustelmia tai vammoja, jotka aiheuttaisivat taukoa harjoitteluun. Varsinaisia murskaustreenejä onkin viikossa aivan maksimissaan kaksi, ja loput harjoitukset tehdään säkkiin.”

Kilpaurheilijan elämä ei ole helpoimmasta päästä, mutta Kiviojalla on selvät syyt, joiden vuoksi hän on elämäntapansa valinnut.

“Olen urheilun suhteen todella tavoitteeskeinen, ja murskaus tarjoaa tuloslajina rajattomat kehitysmahdollisuudet. Taekwon-Dossa ehdottoman koukuttava tekijä on myös ympärillä oleva porukka, sillä meillä on maajoukkueessa, kuten muuallakin lajin parissa, todella hyvä joukkuehenki. Tämä on ehkä suurimpia tekijöitä, jotka aikoinaan saivat minut valitsemaan pääalajikseni Taekwon-Don kiekkonheiton sijaan.

Ehdottoman koukuttava asia kilpaurheilussa on kilpailutilanteiden tarjoama tunteiden vuoristorata. Kun on riski pettyä isosti, onnistumiset tuntuvat aina kirkkaammilta.”

tapahtuu kulissien takana?

Eerika Leppänen,

Seura-aktiivi, Taekwon-Do Akatemia

Suomen suurimman seuran, 300-jäsenen Taekwon-Do Akatemian hallituksessa rahastonhoitajana ja jäsenrekisterivastaavana toimivalla **Eerika Leppäsellä, 1. Dan**, riittää tekemistä.

“Olen ollut Taekwon-Do Akatemian hallituksessa vuodesta 2016 lähtien. Ensimmäinen vastuuni uutena hallituksen jäsenenä oli olla seuran jäsenrekisterivastaava yhdessä toisen henkilön kanssa, ja vuodesta 2017 olen hoitanut jäsenrekisterivastaavan roolia yksin.

Kun kokemusta karttui ja edellinen rahastonhoitaja ilmoitti, että ei voi toimesaan jatkaa enää kaudella 2018, otin myös kyseisen roolin hoidettavakseni.

Rahastonhoitajana toimitan kauden materiaalit tilitoimistolle, olen yhteishenkilö seuraa koskevissa raha-asioissa ja hoidan tapahtumien sekä jäsen- ja kurssimaksujen laskutuksen. Myös tulojen merkkäminen tulorekisteriin on rahastonhoitajan tehtävä.

Jäsenrekisterivastaavana vastaan siitä, että harrastajien tiedot ovat rekisterisämme ajan tasalla. Otan vastaan liittymis- ja eroamispyynnöt sekä toimin seuran yhteishenkilönä jäsenyyttä ja jäsenrekisterin käyttöä koskevissa ongelmissa.”

Akatemian hallitus on vähentänyt hallituslaisten työkuormaa satsaamalla palveluihin ja kehittämällä prosesseja, minkä ansiosta kuormittavimmat toimet on saatu automatisoitua. Se näkyy konkreettisesti myös Leppäsen työmäärässä – ja vapaailloissa.

“Enää ei tarvitse joka ilta olla tietokoneen ääressä kirjautamassa maksutapah-tumia. Otimme esimerkiksi kauden 2020 alussa käyttöön palvelun, joka merkitsee tulleet maksut suoraan laskureskontraamme, joten manuaalinen työ on vähentynyt huomattavasti.

Olemme nyt useamman kauden ajan pyrkineet kokoustamaan noin kerran kuukaudessa. Tyypillinen kokous kestää 1,5–2 tuntia riippuen käsiteltävien asioiden määrästä.

Erinäiset pienet tehtävät ja kokouksiin osallistuminen vievät kuukaudesta useamman illan. Vapaa-aikaa pitääkin aikatauluttaa paljon, jotta kaikesta selviää ja pääsee vielä osallistumaan harjoituksiin.”

Rahastonhoitajan työ on perinteisesti melko yksinäistä ja vaatii Leppäsen mukaan aika ajoin myös rautaisia hermoja, sillä yksityishenkilöiden taloudellisten asioiden käsittely ei ole aina helppoa.

“Monesti asian selvittämiseen vaaditaan vain toiselta osapuolelta rohkeutta ottaa asia puheeksi. Toivoisinkin, että ihmiset ottaisivat tarpeeksi ajoissa yhteyttä, eivätkä jättäisi asioita roikkumaan turhan pitkään, sillä se vain lisää minun työmäärääni.

Välillä tunnutaan unohtavan se, että seura-aktiivi ei välttämättä ole seuralla töissä vaan hoitaa vastuutehtäviä vapaaehtoisesti oman päivätyönsä ohella.”



Eerika Leppänen on tuttu näky Taekwon-Do Akatemian edustusasussa. Seura-aktiivin monipuoliset tehtävät takaavat, ettei laji käy yksitoikkoiseksi.

KUVA: MILJA NOUSIAINEN JA SAARA SIIRTOLA

Seuran hallitukseen Leppäsen toi alkuun kiinnostus nähdä yhdistyksen hallinnollista puolta, ja laji vei mennessään myös tästä näkökulmasta. Pitkien iltojen ja seuran eteen uhratun vapaa-ajan vastineeksi saa kuitenkin asioita, jotka tekevät työstä vaivan arvoista.

“Seura-aktiivina oleminen on huippua, kun saa nähdä, miten pitkälle seura ajan saatossa kehittyy. Myös onnistuneen tapahtuman järjestäminen ja siitä hyvän palautteen saaminen ovat palkitsevia hetkiä. Raskaiden päivien päätteeksi on voittajafiilis, kun kaikki asiat on saatu hoidettua ajoissa.

Jos vuosi sitten olisi kysytty, joko seura-aktiivin tehtävät alkavat riittää, olisin sanonut, että melko viimeisiä viettä. Kuitenkin viimeisimpien kehitysten myötä ja työtaakan helpotuttua olen alkanut jälleen nauttia näistä tehtävistä ja uskallan ottaa myös uusia asioita kehitettäväksi ja tehtäväksi.”



Antti Holmén nähdään usein paitsi kisakehässä myös koutsin penkillä.

Antti Holmén,

Kilpailujen huoltaja, Black Eagle Taekwon-Do

Onnistunut kilpailupäivä ei ole täysin riippuvainen vain kilpailijasta itsestään, sillä myös kehän reunalla oleva huoltaja vaikuttaa kilpailijan tunnelmaan, ja onnistumiseenkin. Black Eagle Taekwon-Don **Antti Holmén, 3. Dan**, kokee kisat usein molemmista näkökulmista, sillä hän yhdistää koutsamisen ja kilpailemisen.

“Olen toiminut koutsina useiden vuosien ajan. Kaikissa niissä kilpailuissa, joissa kilpaillen, olen koutsina kisaamisen lomassa, jos en pysty toimimaan tuomarina.”

Kilpailuissa huoltajan tehtävä on nimen mukaisesti pitää huolta kilpailijasta. Holménin mukaan työ alkaa jo paljon ennen kisakehään kutsumista ja varsinaisen ottelun alkamista.

“Kisahallille saavutaan aamulla, ja silloin kilpailijat ovat etusijalla, sillä he tekevät kehässä sen oikean työn. Tärkeintä on, että kilpailijalla on kaikki hyvin, sillä jos jokin mättää, se vaikuttaa suoraan kisasuoritukseen. Hyvällä koutsilla kilpailijan turvallisuus on etusijalla.”

Holmén luo koutsaussuhteet pitkällä aikavälillä, ja ne syntyvät luonnostaan treeneissä eri ryhmiä valmentamalla.

“Kun koutsina on alkanut hahmottaa ja tunnistaa kilpailijan ottelutyyliä ja voi sen perusteella antaa hyviä neuvoja otteluun, on koutsaussuhde hyvä.”

Se, millainen koutsista kehän reunalla istuu, riippuu koutsina toimivan henkilön luonteesta ja tavoitteista. Holménin tavoite on sama kuin useimmilla: auttaa kilpailijaa pärjäämään ottelussa mahdollisimman hyvin.

“Koutsina pyrin keskittymään siihen, että saisin omilla neuvoillani autettua kilpailijaa, jotta hän saisi pisteitä mahdollisimman paljon ilman, että myös vastustaja saisi pisteitä. Tavoitteenani on olla ystävällinen koutsista, joka osaa lukea kilpailijaa tilanteesta kuin tilanteesta, ja tappioiden tullessa antaa neuvoja seuraavaa kertaa varten.”

Koutsaminen ei sovi kaikille, ja vaatii useimilta pitkää kokemusta, ennen kuin päästään tavoitteeseen eli siihen, että kilpailija saa tehtyä parhaan mahdollisen suorituksen. Holménin pitkä kilpailutausta auttaa ymmärtämään kilpailijan näkökulmaa, ja koutsamistaidot ovat kehittyneet kokemuksen kautta.

“Suuri merkitys on ollut myös kilpailujen jälkeen muiden koutsien kanssa käydyillä keskusteluilla. Niissä mietimme, miten voisimme parantaa meidän kaikkien koutsautaitoja. Ideoiden vaihtaminen muiden koutsien kanssa on hyvä keino tulla paremmaksi koutsiksi.”



Henni Ylimäinen opettamassa Taekwon-Do Akatemian leirillä

Henni Ylimäinen,

Treenien vetäjä, Taekwon-Do Tornio

Harjoitusten vetäminen on tuttua useimmille värivoille ja kaikille mustille voille. Eheän ja monipuolisen, kausisuunnitelmaa noudattelevan kokonaisuuden tarjoaminen harrastajille vaatii paljon ennakkovalmistelua. Taekwon-Do Tornion opettaja **Henni Ylimäinen, 4. Dan**, tietää, ettei treenien vetäjän työ lopu koskaan kesken.

“Ohjaan harjoituksia 1–4 kertaa viikossa ja ohjauskokemusta on 15 vuoden ajalta. Aloitin harjoitusten vetämisen vuonna 2005 ollessani ylempi vihreä vyö.

Harjoitusten ohjaaminen, valmentaminen ja opettaminen ovat minulle lajin mielekkyyden kannalta merkittäviä asioita. Ohjatessa ollaan oppimisen ytimessä. Haluan jakaa samaa iloa ja samoja onnistumisen kokemuksia, joita itse olen lajin parista saanut.

Ohjaan, opetan ja valmennan harjoituksia paljolti siksi, että siellä minun vahvuuteni pääsevät loistamaan. Siinä roolissa olen omimmillani, eli varsin positiivinen, kannustava ja huumorilla menevä. Nostan mielelläni ihmisten onnistumisia esiin ja haluan saada heidät kukoistamaan omilla vahvuuksillaan.”

Treenien vetäminen, opettaminen ja ohjaaminen edellyttävät paljon taustatyötä paitsi yksittäisen harjoituksen suunnittelemisen myös vetäjän kouluttautumisen kannalta.

Ylimäinen on suorittanut lukuisia SITF:n alaisia koulutuksia kuten tuomari-, valmentaja- ja junioriohjaajakoulutuksia sekä muita liikunta-alan koulutuksia. Lisäksi hän on suorittanut muun muassa valmentajan ammattitutkinnon, liikunnanohjauksen perusopinnot sekä urheiluhierojan ja joogaohjaajan tutkinnot. Kouluttautuminen on tuonut itsevarmuutta tekemiseen ja monipuolistanut osaamista treenien vetäjänä.

“Oman osaamisen ja tekemisen kehittämisen ja kyseenalaistamisen myötä voi nostaa paitsi oman myös

muiden ohjaajien ja harrastajien suorituksen uudelle tasolle. Kouluttautumisen myötä tekemisestäni on tullut aiempaa laadukkaampaa ja monipuolisempaa ja samalla selkeämpää ja rennompaa.

Esimerkiksi valmentajan ammattitutkintokoulutus avasi täysin uuden maailman rajatun ja hierarkkisen lajiohjaamisen ja -opettamisen rinnalle. Samalla ohjaamisesta ja valmentamisesta tuli myös aiempaa turvallisempaa ja suunnitelmallisempaa.”

Yksittäisen treenin suunnittelussa Ylimäinen käyttää sekä vanhoja treenisuunnitelmia että muistiinpanoja leireiltä, koulutuksilta ja muiden ohjaajien harjoituksista. Myös sosiaalisen median kautta saadut treenivinkit ovat olleet hyödyksi.

“Suunnittelen harjoitukset yleensä ajoissa ja innolla, ja enää harvoin vedän harjoitukset lonkalta. Toisinaan suunnittelen harjoitukset yksinkertaistetusti ja toisinaan hyvinkin tarkasti.

Yksittäisen treenin suunnitteluun kuuluu vartista reiluun puoleen tuntiin. Muistiinpanot kirjoitan suunnitteluvihkooni, johon kerään myös tapahtumista hyviksi havaitut, hauskat harjoitteet. Käytän muistiinpanoja tukena harjoituksen aikana, jotta saa rauhassa keskittyä olennaiseen.”

Harjoitusten vetäjä ei ole vastuussa ainoastaan treenisuunnitelman noudattamisesta vaan esimerkiksi myös harjoitusten turvallisuudesta. Tästä syystä tehtävä vaatii samanaikaisesti useaan asiaan keskittymistä, tilanteen aistimista ja treenien tunnelman jatkuvaa tarkkailua.

“Jo pukuhuoneessa ja tatamille tullessa aistin, millä mielellä porukka harjoituksiin tulee. Jututan ja kyselen kuulumisia, ja saan sitä kautta tietoa ryhmän mielialasta ja vireystilasta. Tämän jälkeen keskityn tulevaan harjoitukseen: tarkastan suunnitelman, otan välineistöä esille, teen pari- ja ryhmäjakoja mielessäni ja muokkaan suunnitelmaa tarvittaessa. Harjoituksen aikana tarkastelen tekemisen tasoa ja jaksamista, ajan kulkua, taukoja sekä pari- ja ryhmäjakoja.”

Ohjausvuosiin panostetun ajan myötä Ylimäinen on kasvanut myös ihmisenä. Kärsivällisyys ja armollisuus niin itseä kuin muita kohtaan on kasvanut vuosien varrella, minkä lisäksi yhdessä tekemisen ja yhteenkuuluvuuden merkitys on selkeytynyt harjoituksia ohjatessa.

“Ohjaaminen on opettanut totuttujen tapojen kyseenalaistamista ja uusien etsimistä. Taito antaa, vastaanottaa ja pyytää rakentavaa palautetta on parantunut vuosien saatossa, samoin onnistumisten huomaaminen ja niiden esiin nostaminen. Jännittäminen kolkuttelee edelleen kaiken esilläolon taustalla, mutta se ei estä minua tekemästä asioita.

Harjoitusten ohjaaminen todella kannattaa, sillä se opettaa itsestä ja lajista paljon ja antaa iloa ja onnistumisen tunteita.”

Ville Piiponniemi,

Tuomari, Taekwon-Do Akatemia

Kilpailut eivät synny ilman tuomareita, jotka on totuttu näkemään tummat puvut päällä ja kahvikuppi kädessä singahtamassa tauolle heti, kun siihen tarjoutuu mahdollisuus. Menestyksekkään kilpauran tehnyt **Ville Piiponniemi, 3. Dan**, tarkastelee kisakehiä nyt tuomarin näkökulmasta ja tietää, että tuomarointi on paljon muutakin kuin taukojen odottamista.

“Tuomaroin, koska se kehittää lajissa. Kisat ovat tietenkin aina mukavia, mutta näen tuomaroinnista olevan hyötyä myös opettamiseen, ja omiinkin treeneihin. Tuomaroinnissa näkee myös parasta Taekwon-Doa aivan aitiopaikalta.

Olen B-tuomari, ja sen edellyttämien tuomarikoulutusten lisäksi olen osallistunut kolmelle kansainväliselle opettajaseminaarille vuosina 2016–2019. IIC:stä on hyötyä varsinkin liikesarjatuomarointiin, kun tekniikoista ja liikesarjoista käydään läpi kaikki detaljit, ja aina tulee vanhan kertaamista. IIC:llä käyminen on tuomarillekin aika isossa roolissa, ja se korostuu erityisesti ylempien mustien sarjoissa. Tuomarin on hyvä olla kärryillä siitä, miten tekniikat pitäisi oikeasti tehdä.

Kertaamassa on myös hyvä käydä säännöllisesti, sillä säännöt kehittyvät koko ajan. Esimerkiksi liikesarjojen arvostelua uudistettiin vuonna 2017. Sääntöjä on pakko päästä harjoittelemaan, ennen kuin eteen tulee tilanne, jossa joutuu yllättäen tuomaroimaan esimerkiksi SM-finaalia, jossa ratkotaan viimeistä maajoukkuepaikkaa.”

Kertaalleen koulutuksessa ja seminaareilla opitut tiedot eivät kuitenkaan riitä, ja Piiponniemi kertailee sääntöjä aina ennen tuomaripäivää.

“Jokaisessa kilpailussa sääntöjä pitää kerrata, ei niitä kukaan muista ulkoa varsinkaan, jos harvakseltaan käy tuomaroimassa. Kertaan kisasäännöt, minkä lisäksi saatan myös valmistautua katsomalla Youtubesta kilpailuvideoita ja poimia sieltä asioita, joihin myös kisoissa voisi kiinnittää huomiota.”

Tuomarin uraa varten Piiponniemi valmistautui koulutuksen lisäksi myös hankkimalla tuomariasun, eli merensinisen puvun. Asuun kuuluvat myös valkoinen kauluspaita, valkoiset kengät ja sukat sekä merensininen kravatti.

“Nyt kun puku on, ei kilpailujen alla tarvitse muuta kuin pyyhkiä siitä pölyt ja tarkistaa, että paita on vielä oikean värinen.”

Tuomareiden päivät ovat pitkiä, sillä tehtävässä on oltava valppaana tavallisesti aamusta iltaan, vain muutamien lyhyiden taukojen voimin. Lisäksi niskassa painaa aikapaine, sillä aikataulut venyvät helposti, jos kehässä tapahtuu yllätyksiä.

“Päivät alkavat sillä, että pauskataan kättä kavereiden kanssa ja suunnataan kahvipannun kautta tuomaripalaveriin ja käskynjaon kautta aseisiin. Tuomarina tulee pysyä skarppina koko päivän, ja keskittyminen tulee malttaa pitää koko ajan, sillä kisaajat kilpailevat mestaruudesta ja he ovat valmistautuneet tapahtumaa varten.”

Suomessa tuomarit eivät juurikaan voi erikoistua yhteen lajiin, vaan osaamista tulee olla kaikista kilpailulajeista. Lajien lisäksi tuomareilla on myös eritasoisia tehtäviä.

“Olen ollut kaikissa tuomarin rooleissa, niin juryn presidenttinä, kehätuomarina, aikaa kellottamassa kuin kulmassakin. Kehätuomarointi on kaikkein haasteellisinta, koska siinä täytyy huolehtia kilpailijoiden turvallisuudesta, yrittää nähdä kaikki, tuleeko esimerkiksi potku selkään vai kylkeen.

Siinä saattaa mennä hetki tilanteen jälkeen kun hoksaa, että jotain tapahtui. Ottelu etenee niin nopeasti, että välillä voi tulla pieniä oikosulkuja, kun päällä on paineellinen tilanne. Kehätuomarilla voi jäädä huomaamatta selkeitä virheitä, jotka näkisi aivan selvästi katsojana, mutta kun on aivan lähellä tuomarina tarkkailemassa, niitä ei yhtäkkiä näekään. Se on aika hölmöä, mutta tilanteessa on paineita, ja sitä pitäisi harjoitella tosi paljon. Kukaan ei ole valmis kehätuomari heti.”

KUVA: INKA KHANJII

Ville Piiponniemellä on tuomarointikokemusta useimmista Taekwon-Don kilpailulajeista, mutta joukkueliikesarjoja ja näytösottelua hän toivoisi pääsevänsä tuomaroimaan nykyistä enemmän.

Veera Häyrynen,

Päävalmentaja, Sirius Taekwon-Do



Päävalmentajan vastuulle kuuluu myös kouluttautua säännöllisesti. Kuvassa Veera Häyrynen IIC:llä Espoossa vuonna 2019.

KUVA: ARI KAIRALA

Päävalmentaja vastaa lajillisesta opetuksesta seurassa ja on tavallisesti seuran ylin vyö. Roolin merkitys vaihtelee seuran koosta riippuen, sillä pienissä seuroissa pesti edellyttää usein huomattavasti monipuolisempaa työkuvaakin kuin seuroissa, joissa tehtäviä voi jakaa useiden kokeneiden mustien vöiden kesken. Sirius Taekwon-Don päävalmentaja **Veera Häyrynen, 5. Dan**, on seuran ainoa opettaja ja vastaa myös itse kaikista hallinnollisista tehtävistä.

“Hoidan Siriuksessa lähes kaiken, eli tehtäviä on paljon. Niihin lukeutuvat muun muassa yhteydenpito harrastajiin ja heidän vanhempaisiin, tapahtumailmoittautumiset, kotisivujen ja somen ylläpito, vuorovaraukset ja muu yhteydenpito kaupunkiin, markkinointi, varustetilaukset, kausisuunnittelu ja teoriamateriaalin tuottaminen. Näihin menee vaihtelevasti aikaa, yleisimmin 2–10 tuntia viikossa. Hallinnollisia tehtäviä on mukava hoitaa, sillä ne kaikki tukevat sitä, että on treenejä pidettävänä ja oppilaita opetettavana.

Lisäksi ohjaan kaikki seuran harjoitukset. Viime kaudella ohjasin 11 harjoitusta viikossa, ja matkoineen ja suunnitelmien niihin kului viikossa noin 20 tuntia.”

Päävalmentajana toimiminen tarkoittaa Häyrysen tapauksessa siis lähes kokopäivätyön vaatimaa työmäärää. Siriuksessa harjoitukset on suunnattu vain lapsille, joten kiitos harjoituksista ja seuran eteen tehdystä työstä tulee välittömästi treeneissä.

“Parasta on nähdä, miten lapset tykkäävät olla treeneissä ja miten he nauttivat liikkumisesta, hymyilevät, saavat kavereita, oppivat uusia asioita ja ovat itsekin ylpeitä oppimastaan. Myös vanhemmilta saatu palaute lämmittää mieltä.”

Päävalmentajan rooli seurakulttuurin ja treenitunnelman luomisessa on merkittävä. Siriuksessa harjoituksissa korostetaan ystävällisyyttä ja solidaarisuutta.

“Tavoitteeni on, että lapsilla on hyvä tulla treeneihin ja että sieltä lähdetään hymy huulilla. Pyrin siihen, että harjoituksissani kannustetaan toisia, ymmärretään ihmisten erilaisuus, hymyillään muille ja iloitaan sekä omista että muiden onnistumisista.”

Vyökokeet rytmittävät kautta ja helpottavat kausisuunnitelman rakentamista. Siriuksessa lasten vyöt jaetaan natsoihin, ja kullakin ryhmällä on 2–3 natsakoetta vuoden aikana.

“Kausisuunnitelma rakentuu tietyn vyökoeaikataulun pohjalta, mutta pidän kullekin ryhmälle kokeen silloin, kun kyseinen ryhmä on siihen valmis. Minulle kokeet eivät ole kovin iso asia, koska tiedän mitä kukin lapsi osaa. Lapsille itselleen kokeilla lienee suurempi merkitys, koska se on kuitenkin jännittävä esiintymis- ja arviointitilanne, jossa joutuu harjoittelemaan hermojenkin hallintaa.

Vyökokeiden pitäminen ei aina ole pelkästään kivaa, sillä siihen kuuluu myös niitä tilanteita, joissa joutuu tuottamaan oppilaalle pettymyksen, kun hän ei ole vielä valmis osallistumaan vyökokeeseen tai koe epäonnistuu. Puhumme näistä tilanteista ja niiden aiheuttamista tunteista treeneissä ennen vyökoetta ja luullakseni olen saanut oppilaat melko hyvin ymmärtämään, että jokainen etenee ihan omalla tahdillaan ja että pienet pettymykset ovat mahdollisuus kasvattaa uutteruutta.

Sitten vain treenataan lisää, sehän se kivointa on.”

Milla Luoma

HENKILÖESITTELY



Taekwon-Do pitää Jyväskylän seuran puheenjohtajana ja liiton seurakehittäjänä toimivan Milla Suorsan kiireisenä. Vaikka seuran hallinnollisiin tehtäviin saattaa kulua päivittäin viisikin tuntia, on omalle treenaamiselle myös löydettävä aikaa.

“Aloitin Taekwon-Don, etten jäisi kaveriporukan ulkopuolelle. Olin ujo, joten treeneihin meno oli minulle todella vaikeaa: sinne mentiin itkun kanssa melkein joka kerta, kun pelotti niin paljon. Pelkäsin mokaavani, tekeväni jotain tyhmää tai muuten vain näyttäväni hölmöltä. Olin aika kömpelö, enkä varsinaisesti pitänyt koululiikunnasta”, **muistelee Milla Suorsa, 3. Dan**, vuoden 1998 syksyä.

15-vuotiaan teinitytön ajatuksesta lähti tutustumisen lajiin, joka muovasi vuosien kuluessa Suorsan kansallisesti toimivan lajiliiton hallituksen jäseneksi ja Keski-Suomen Taekwon-Do-maailman päähenkilöksi.

“Ne kaverit, joiden vuoksi olin Taekwon-Do-treeneihin tullut, lopettivat viimeistään ylemmällä keltaisella. Joku ehkä pääsi vihreälle. Jäin kuitenkin lajiin, vaikka kaverit lopettivatkin. Olin mielestäni silloin huono koulussa ja huono kaikessa, mutta sain itsevarmuutta Taekwon-Dosta. Tuntui, että olin kaikessa muussa hirveän huono – vaikka en varmaan edes ollut – ja ajattelin, että haluan tässä lajissa näyttää jaksavani käydä treeneissä, oppivani ja lopulta osaavani.

Ajan myötä ajatukset ovat toki muuttuneet, ja nykyisin uskonkin, että itsearvostus ja se tapa, miten itselleen puhuu, on avainasemassa huonouden tunteeseen. Minun on pitänyt päättää, että en enää puhuttele itseäni huonona.

Muistan vieläkin, kun ollessani vihreällä vyöllä, opettaja kehui minun takapotkuani.

Olin itkun kanssa harjoitellut sitä omassa huoneessani. Toistin sitä joka ilta ennen nukkumaanmenoa, sillä takapotkuni ei ollut hyvä. Treeneissä hävetti potkia, ja ajattelin että ainoa keino päästä irti häpeästä on harjoitella kotona. Se tietysti alkoi näkyä treeneissä. Salissa oli melko paljon porukkaa, ja opettaja sanoi: ‘Millan takapotku on paras koko salissa.’ Se oli voiton hetki ja osoitti minulle, että kova työ palkitaan.”

Värivyöaika kului hurjan treenitahdin sävyttämänä, sillä pohjoispohjanmaalaisessa kunnassa järjestettiin harjoituksia useita kertoja viikossa. Sen lisäksi Suorsa vieraili treeneissä myös naapurikunnissa.

“Kuljin aika paljon treeneissä lisäksi myös Haukiputaalla ja Yli-Iissä. Treenejä tuli niihin aikoihin enimmillään kahdeksat viikossa. Punaisella vyöllä muutin Itävaltaan ylioppilaskirjoitusten jälkeen vuonna 2002. Vaikka minulla ei ollut lastenhoitokokemusta, syy, miksi suomalainen perhe palkkasi minut au pairiksi oli se, että minulla oli pitkäaikainen harrastus. He tulkitsivat sen kykynä sitoutua.”

Itävallassa Suorsa hakeutui nopeasti myös Taekwon-Do-treeneihin. 2000-luvun alussa Itävallan kansallisen liitto oli pieni ja seurojen koot maltillisia.

“Treenasin pienessä seurassa, jossa opetti kroatialainen **Miroslav Nolić, 4. Dan**. Hän ei ollut aluksi uskoa, että tytöllä voisi olla punainen vyö! Opettaja päätti heti, että minun täytyy suorittaa dan-koe Itävallassa, ja alkoi kova treenaaminen. Sen

tuloksena sain joulukuussa 2002 mustan vyön.

Treenaaminen Itävallassa oli aika erilaista: protokollaa ei noudatettu yhtä tiukasti kuin Suomessa, salin lattia oli halkeamispisteessä ja nauvoja törötti pystyssä. Kesällä oli todella kuuma, eikä juomataukoja ollenkaan. Opettaja ei puhunut englantia, enkä minä osannut kroatia tai saksaa, mutta Taekwon-Do sujui siitä huolimatta elekielellä ihan hyvin.”

Itävallassa vietetyn vuoden jälkeen Milla Suorsa palasi takaisin Suomeen ja toimi opettajana Rovaniemellä. Muutaman vuoden päästä hän

muutti Saksaan, missä treenaaminen ei enää innostanut samalla tavalla kuin muutamaa vuotta aiemmin Itävallassa. Se oli alkusysäys tuleville vuosille,

joiden aikana Taekwon-Do ei ollut enää niin suuressa roolissa hänen elämässään.

“Kun palasin kotiin Saksasta, aloin tehdä nuorisotyötä ammatillisesti ja olin kaikki illat töissä. Kävin treeneissä satunnaisesti, noin kerran kuussa, joten siitä ei ollut lajillisesti suurta hyötyä.”

Vuodet vierivät ja Taekwon-Do jäi pikkuhiljaa. Vuonna 2012 Suorsan silloisessa kotikaupungissa Oulussa järjestettiin SM-kilpailut, joita hän lähti katsomaan.

“Näin kisoissa paljon tuttuja, muun muassa iiläisen treenikaverini **Janne Vuononvirran**. Kerroin hänelle, että Taekwon-Don puuttuminen elämästä oli vaivannut jo pitkään.

En voinut työni vuoksi treenata iltaisin, ja Janne vain totesi, että sitten treenataan aamulla. Olimmekin sen jälkeen aamuisin kuudelta nykimässä uimahallin

nyrkkeilysalin ovea. Janne treenasi minut toisen danin vyökokeeseen keväällä 2013, ja olen siitä yhä kiitollinen.”

Hetkeä ennen 2. danin koetta Suorsa muutti rakkauten perässä Jyväskylään ja laittoi heti syksyllä ensitöikseen pystyy Taekwon-Don peruskurssin. Ahkerasta julistemarkkinoinnista huolimatta kurssille osallistui vain yksi oppilas, **Ari Suorsa**.

“Jyväskylän seura uinui harjoitusten ja hallinnon suhteen. Silloin olin päätöksen edessä: joko piti vaihtaa lajia tai alkaa herätellä seuratoimintaa Jyväskylässä. Olin juuri tehnyt suuren työn paluuseen, Jannen oli pitänyt opettaa minulle kaikki gunnun sogista lähtien. Kerroin Arille, mitä kaikkea seuran pyörittäminen vaatii, ja lopulta teimme yhdessä päätöksen alkaa vetää Taekwon-Do-seuraa Jyväskylässä. Seuratoiminnan uudelleen käynnistämiseen saimme tukea seuran vanhoilta harrastajilta **Jarimatti Valkoselta, Anu Nässiltä** sekä nykyäänkin aktiivisesti harjoittelevalta **Alexander Maslovilta**.

Apua Milla Suorsa haki myös mestari **Mikko Allinniemieltä**, joka oli toiminut Jyväskylän seuran päävalmentajana seuran perustamisesta, vuodesta 2006 lähtien. Yhteistyö jatkuu yhä Allinniemen toimiessa paitsi seuran päävalmentajana myös Suorsan opettajana.

Seuran aloittaminen lähes tyhjästä ei ollut helppoa. Suorat maksoivat salimaksuja muutaman vuoden ajan omasta pussistaan, ja pettymys oli joka kerta suuri, kun alkeiskurssille ilmoittautui kerta toisensa jälkeen vain kourallinen ihmisiä. Vuonna 2017 mukaan päätettiin ottaa myös junioreita, ja toiminta alkoi hiljalleen kasvaa.

“On kamala tunne, kun ei ole yhtään treenikaveria eikä kurssille tule kuin kourallinen ihmisiä. Se on kurja ti-

lanne, mutta ajattelin silloin, että minun täytyy uskoa tähän meidän lajiin, ja jossain kohtaa myös Jyväskylässä ymmärtään, mistä tässä on kyse. Uskoin, että jos me teemme seuratyön hyvin, sana kiirii. Se vaati uskoa, ja monta kertaa teki mieli lopettaa hommat.”

Samaan aikaan, kun aikuisten kursseja aloiteltiin Jyväskylässä, aloittivat Suorat myös juniorikurssien pyörittämisen Laukaassa vuonna 2013. Suosio räjähti, ja Laukaassa oli nopeasti Jyväskylää enemmän harrastajia.

“Olimme ensin kansalaiso-
piston alla, mutta kun opisto
ei halunnut jatkaa yhteistyötä,
perustimme Laukaaseen oman
seuran. Emme kuitenkaan parin
vuoden jälkeen saaneet salivu-
roja enää kuin iltakahdeksan
jälkeen. Se ei sopinut junioreille,
joten meiltä loppuivat harrasta-
jat, ja jouduimme lopettamaan
koko seuran vuonna 2018.”

Vaikka Laukaan lopettaminen oli suuri takaisku, toi

se myös mahdollisuuden keskittyä täysillä Jyväskylän toiminnan vakauttamiseen.

“Olin ennen melkein joka iltä vetämässä treenejä, ja siihen seuran hallinnolliset työt päälle. Nyt kun Laukaa on lopetettu, on aikaa keskittyä Jyväskylän toimintaan ja seuratyön laatuun. Kyllä se vie paljon aikaa, kaikki seuran vetäjät tietävät sen. Teen hallinnollista työtä 1–5 tuntia päivässä, ja treenien vedot siihen päälle. Seuratöitä teen illalla ja yöllä”, sanoo Suorsa ja muistuttaa liiton seurakehittäjän pestin tuomien töiden tulevan vielä seuratyön päälle.

“Tämä on kuitenkin sitä työtä, mitä haluan tehdä ja joka palkitsee suuresti”, Suorsa lisää.

Vaikka työtä riittää, Suorsa pysyy motivoituneena, sillä hänellä on selvä visio ja tarkka määränpää, jota kohti työ vie.

“Minulla on selkeä näkemys siitä, missä meidän seuramme on kymmenen vuoden päästä. Tahtotila on saada ihmisiä lajin pariin, sillä Taekwon-Do on

ollut minulle monella tavalla henkireikä: se on pelastanut monista tilanteista. Voisin ihan hyvin olla huonoissa porukoissa, jos en olisi alkanut harrastaa Taekwon-Doa. Tiedän, mitä tämän lajin harrastamisen voi tehdä ihmiselle.”

Milla Suorsa toimii liitossa seurakehittäjänä. Pestä ei ollut ennen Suorsaa, mikä onkin erinomainen esimerkki hänen kehittäjäluonteestaan. Seurakehittäjää kaivattiin, kun Olympiakomitea esitteli Tähtiseura-ohjelman ja uusiin kuvioihin tarvittiin uutta tekijää.

“Seurakehittäjän tehtävästä kiinnostui oman kokemuksen vuoksi, koska seuran luotsaaminen on ollut melko rankkaa. Lisäksi se kuulosti liiton hallitustyötä enemmän juuri minun tehtäväkseni. Haluan tehdä töitä liitolle, koska mielestäni se kuuluu mustan vyön tehtäviin.

Alun perin seurakehittäjälle ei ollut mitään tarkkaa työnkuvaa, vaan se perustui siihen, että vastaan Tähtiseu-

raan liittyvistä kuvioista. Aloin opiskella asiaa ja menin verkostoihin mukaan, ja nykyisin minun tontilleni kuuluvat myös opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuksen lausunnot.

Seurakehittäjän pestiin kuuluu aika paljon tekemistä, kun yrittää kuulostella, miten eri seuroilla menee ja millaista apua seuroissa tarvitaan.”

Seurakehittäjän työ näkyy konkreettisesti muun muassa liiton järjestämien seurapäivien sekä uusien Tähtiseurojen muodossa.

“Ensimmäisen vuoden aikana tutustuin tehtävään ja verkostoon. Tähtiseura-ohjelma vaatii perehtymistä, mutta tässä oppii vuosi vuodelta lisää. Osallistun kerran kuukaudessa Olympiakomitean seurakehittäjien palaveriin ja jaan sieltä saamiani tietoja liitossa ja suoraan seuroille. Tärkeää on myös vuoropuhelu seurojen ydinhenkilöiden kanssa.

Parasta tehtävässä on ajatusten vaihto seuratoimijoiden kanssa sekä tehtävään sisältyvä kehittämisote. Olen luonteeltani

1998

2002

I Dan

2003

2005

2012

2013

Il Dan

Aloitti Taekwon-Don lissä

Opetustehtäviä Rovaniemellä

Lajitauko (-2008)

Varsinainen paluu
Taekwon-Don pariin

Jyväskylän seuran
vastuuhijaajaksi ja
puheenjohtajaksi
(-2017)



innokas kehittäjä ja uuden aloittaja. Tykkään pyöritellä asioita monelta kantilta ennen lopullista päätöstä, ja seuratyössä on mukavaa, kun voi kokeilla monia juttuja. Nautin siitä, kun joku asia nytkahtaa eteenpäin tai joku seura tai pienikin seuran asia kehittyy eteenpäin.”

Lähes päivittäisten seuran ja liiton töiden jälkeen ajan löytäminen omalle treenille on haastavaa. Se huolettaa myös Milla Suorsaa.

“Oma treenaaminen on ollut kaikkein vaikein asia Jyväskylän-vuosien aikana. Täällä ei ole ketään, joka olisi harrastanut lajia yhtä pitkään tai jolla olisi sama vyöarvo. Kaipaen eniten sitä, että saisi opetusta tai edes vertaistreeniä.”

Opetustaakka on helpottanut vuosien edetessä, mikä on tuonut myös lisää motivaatiota. Lajiosaaminen alkoi motivoida samassa tahdissa sen mukaan, kun Jyväskylään tuli muita ohjaajia eikä koko seuran pyörittäminen ollut enää Suorsan harteilla.

“Motivaation löytäminen on paljon helpompaa, kun on muita mustia vöitä vieressä.”

“Olin Jyväskylässä pitkään ainoa, jolla oli selvästi muita enemmän näkemystä lajista, mutta nyt on onneksi muitakin mustia vöitä ja sitä myötä muitakin näkökulmia. En ole koskaan tykännyt vain yhden näkökulman meiningistä. Tykkään puhua meidän seurasta meidän seurana, sillä yhdessä me tätä työtä teemme.”

Yhteisöllisyys onkin Suorsalle lajin tärkein asia, joka muodostaa pohjan harrastamiselle. Turvallinen ja mukava yhteisö, jossa kaikilla on hauskaa, on hänen mukaansa perusta, jonka päälle kaikki muu rakennetaan.

“Minulle on hyvin tärkeää kuulua johonkin seuraan ja kokea se omaksi. Kun palasin lajin pariin vuosien tauon jälkeen, aiempi seurani oli hajonnut. En silloin oikein tuntunut kuuluvani mihinkään seuraan, vaikka sekä Taekwon-Do

Akatemia että Oulun ITF Taekwon-Do ottivatkin minut mieluusti mukaan porukkaan. Jyväskylän seuran myötä on kuitenkin löytynyt oma Taekwon-Do-koti.”

Jyväskylän seurassa satasataan kovasti me-henkeen, mikä näkyy myös seuran ulkopuolelle. Vaikka seurassa on nykyisin vahva hallitus, peilaa seuran ideologia paljon myös Milla Suorsan henkilökohtaisia tavoitteita.

“Opettajana haluan välittää eteenpäin ajatuksen, ettei harrastajan lähtökohdilla ole väliä. Riippumatta siitä onko henkilö urheilullinen, lapsi, aikuinen tai nuori, kaikilla meillä on lähtökohdat lähteä harrastamaan tätä lajia. Itse en ollut lajia aloittaessani mikään atleetti. Ihmisellä, joka tulee meille treenaamaan, tulee olla filis, että taitotason voi saavuttaa, vaikka itse tuntisikin, ettei osaa tai pysty.”

Vaikka Milla Suorsa on tullut pitkälle ensimmäisistä treeneistä, joihin hän asteli

pelonsekaisin tuntein itku kurkussa, ei omien taitojen tarkasteleminen onnistu vielääkään ilman huonouden tunnetta. Se ei kuitenkaan estä toteuttamasta omia unelmia tai saavuttamasta asetettuja tavoitteita.

“En ole vielä päässyt siihen ajatukseen, että olisin hyvässä lajissa. Haluan kuitenkin kasvaa myös psyykkisesti, jotta joskus uskoisin osaavani. Se auttaisi ylittämään omia fyysisiä rajoja, joita tulee vastaan vyöarvon edetessä.”

Suorsan 22 vuoden taival Taekwon-Don parissa on sisältänyt monenlaisia vaiheita: välillä laji on saanut jäädä tyystin, välillä se on täyttänyt jokaisen liikenevän hetken. Pitkään aikaan harrastaminen ei ole rajoittunut vain treenisaliin, ja niin Suorsa toivoo jatkuvan myös tulevaisuudessa.

“Haluan treenata ja toimia lajin parissa niin kauan kuin pystyn, vaikka loppuikäni.”



TAEKWON-DO-HARRASTAJAN KESÄBINGO

Kuinka monta bingoa
saat kesän aikana?
Haasta seurakaverisi
mukaan bingoon!

VENYTTELYÄ!

**Liikesarjat
ulkona**

**POTKUJA
VEDESSÄ**



Kärrynpyöriä
nurmikolla

**Varjo-
nyrkkeilyä**

**Potkuhar-
joittelua**

Kesätreenit

Liikesarjan
teoriakertaus
podcastin
avulla



Juomatauko!

**Kyykky-
hyppyjä**

Jätskitauko!



Saunasta
uimaan

Luontoretki

**Piha-
treenit**



Pyöräretki

Treenivideo
opelle



UKEMI

Ylihyppy-
harjoittelua

**LIIKESARJA
HIEKKARAN-
NALLA**

Uimaan



Mökkitreenit

**LIFEN
SIVUPOTKU-
JUMPPA**

Videotreenit

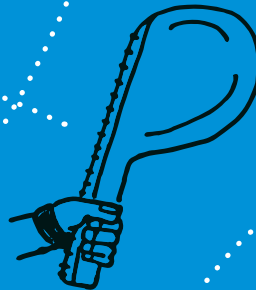
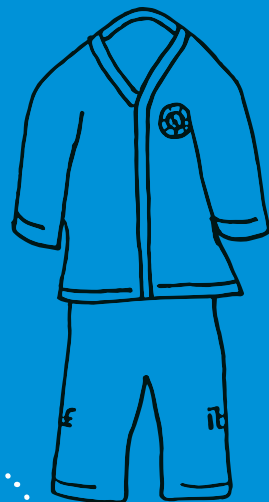
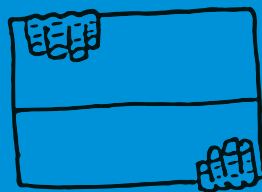
**Juoksu-
lenkki**

**Liikesarja
takaperin**

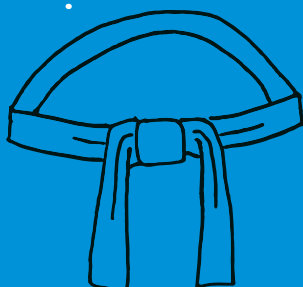
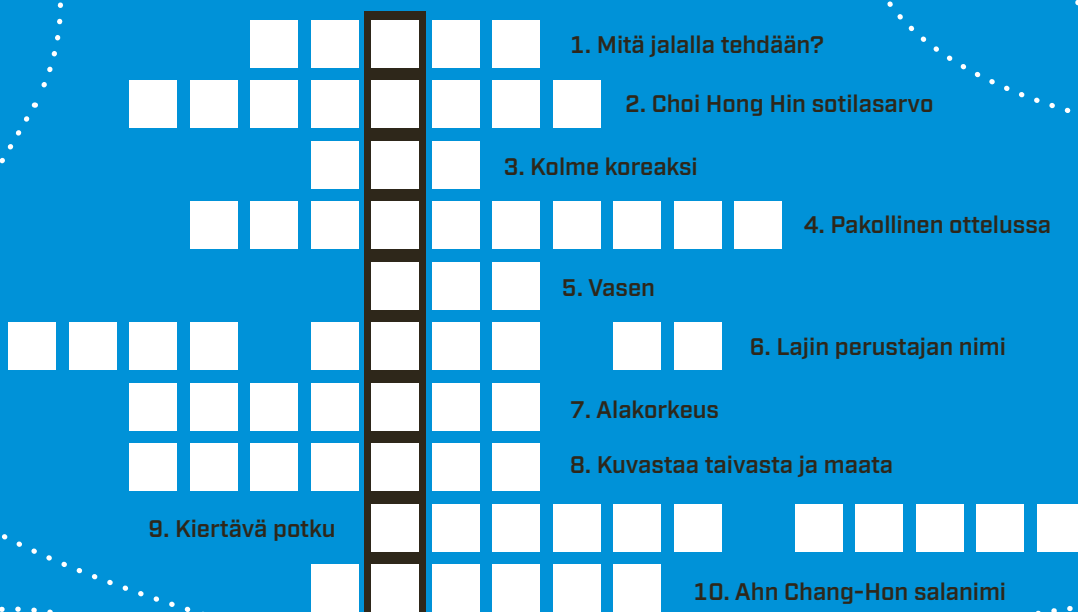
LÖYDÄTKÖ PARIT?

Mitkä esineet ovat pari? Kaiva esille värikynät ja seuraa eri väreillä, mitkä asiat kuuluvat yhteen!

Kuvitus: Karim Khanji



RISTIKKO





Nopeat painonvetokeinot 5: nesteensaannin rajoittaminen ja nesteen menetyksen lisääminen

Painonvetokeinoja käsittelevä artikkelisarja avaa painoluokkaurheilijoita kiinnostavaa aihetta ravitsemusterapeutin näkökulmasta.

TEKSTI: ISMO MÄKINEN KUVA: MICHAEL HOLLER

Hikoilu ja juomisesta pidättäytyminen ovat varmaankin yleisimmin käytettyjä nopean painonvedon keinoja. Matematiikka tässä on yksinkertaista: hikoilemalla desilitran paino putoaa 100 grammaa.

Fysiologian kannalta liian suuri nestehukka voi kuitenkin olla ongelmallista. Jo 2 % nestehukka heikentää motorisia taitoja, kognitiivista suoriutumista ja lajikohtaista liikehallintaa. Hyvin raju painonveto elimistää kuivattamalla voi olla myös hengenvaarallista, mistä viime vuosina on tullut esiin valitettavan monta esimerkkiä. Yli 5 % painonvetoa kehon nesteistä ei tämä huomioiden voi suositella.

Nestetasapainon palauttaminen punnituksen jälkeen on tärkeää ja vaatii erityishuomiota etenkin, jos punnituksen ja otteluiden välinen aika on lyhyt. Taekwon-Dossa tämä ei varsinkaan arvokisoissa ole ongelma, mutta usein pienemmissäkin kilpailuissa punnitusmahdollisuus on kilpailua edeltävänä päivänä tai jopa aiemmin.

Nesteensaantia rajoittamalla, eli juomisesta pidättäytymällä, on mahdollista pudottaa 1–2 % kehonpainosta 1–1,5 vuorokauden aikana. Se tarkoittaa 75-kiloisella ottelijalla 0,75–1,5 kg. Juomisesta pidättäytyminen voi olla henkisesti raskasta ja mahdollinen samanaikainen hikoilun lisääminen voimistaa janontunnetta entisestään.

Lisäämällä hikoilua aktiivisesti, eli liikumalla, tai passiivisesti, esimerkiksi saunan tai kuumen kylvyn avulla, voidaan saavuttaa jopa yli 3 % painonmenetys. Jos kilpailu on samana päivänä kuin punnitus, näin suurta nestehukkaa voi olla vaikea korvata. Alle 3 % painonmenetys sen sijaan on mahdollista toteuttaa hikoilua lisäämällä muutamassa tunnissa ja tällöin nestetasapainokin on korjattavissa noin neljässä tunnissa.

Edellä esitetty huomioiden 75-kiloinen miesottelija voisi toteuttaa maksimissaan 5 % painonvedon rajoittamalla nesteensaantia 1,5 vuorokautta ja hikoilemalla vaikkapa

kylvyssä. Näin suurta vetoa ei kannata tehdä, jos ottelu on samana päivänä kuin punnitus.

Saavutetun 5 % painonlaskun jälkeen ottelija painaisi kuitenkin vielä 71,25 kg, eikä mahtuisi alle 70 kg:n sarjaan. Tämän vuoksi urheilijan tulisi pudottaa painoaan hyvissä ajoin maltillisella energiavajeella 73,5 kg:aan, jolloin 5 % nestemanipuloinnilla päästään alle painorajan, tai hyödyn-tää tässä artikkelisarjassa aiemmin esitettyjä keinoja, kuten ruoansulatuskanavan sisällön vähentämisen menetelmiä.

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

ELINA PITKÄNEN, 1. GUP, ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON TAEKWON-DO JOENSUU

“Alkuun kotitreeneit olivat hiukan haastavia, sillä Joensuussa oli huonot kelit ja lunta riitti. Nyt kelien parantuessa intoa treeneihin on tullut lisää. Minun täytyy treenata enimmäkseen ulkona, koska asunnossani ei ole tarpeeksi tilaa treeneille.

Kotitreeni oli ensimmäisillä viikoilla ihan kivaa, mutta sen jälkeen teki jo mieli takaisin seuran treeneihin. Onneksi tuskaa helpottaa se, että voin treenata yhdessä seurakaverini Janitan kanssa. Käyn pari kertaa viikossa lenkillä Janitan kanssa, ja teemme myös yhdessä muutamat porras- ja liike-

sarjatreenit viikon aikana, turvavälit tietysti muistaen. Motivaatiokin pysyy yllä, kun kaveri tsemppaa vieressä! Yksin teen jonkin verran lihaskuntoa.

Kotitreeneissä on omat haasteensa. Liikesarjatreeniä vaikeuttaa esimerkiksi peilien puute: on vaikea hioa tekniikoita, koska ei näe asentoja ja tarkkoja korkeuksia. Kotitreeneiden hyvä puoli on se, että saa rauhassa keskittyä parantamaan omia heikkouksiaan ja voi treenata juuri siihen aikaan kuin itselle sopii.”

ANU PIHL, 8. GUP, JYVÄSKYLÄN TAEKWON-DO SEURA

“Meidän seura reagoi koronatilanteeseen todella nopeasti. Salin sulkeuduttua seuran ohjaajat alkoivat tuottaa erilaisia treenivideoita jäsenille, joita olen hyödyntänyt alusta asti. Saimme lisäksi käyttöömmme premium-jäsenyyden TKD Coaching -palveluun. Se on ollut minulle todella hyödyllinen. Peruskunnan ylläpitämisen lisäksi olen tehnyt pari kertaa viikossa TKD Coachingiin ilmestyvän online-treenin. Lisäksi olen kuunnellut erilaisia seminaareja ja tehnyt kerran-pari viikossa muita sieltä löytyviä mielenkiintoisia treenejä. TKD Coachingin kautta mestari Allinniemikin on vieraillut meidän olohuoneessa vetämässä minulle treenin. Seurailen lisäksi eri seurojen Instagram-tilejä, joista saa kivoja vinkkejä kotitreeneihin, kun oma mielikuvitus on rajallinen.

Kotona tilojen puute rajoittaa jonkin verran treenaamista. Liikesarjoja en mahdu mitenkään tekemään kokonaisina törmäämättä seiniin ja huonekaluihin, vaikka niitäkin on jo siirrelty. Liikesarjojen palloja ja yksittäisiä tekniikoita voin kuitenkin harjoitella ihan mainiosti salin aukeamista odotellessa.

Tilojen lisäksi treenaamista rajoittaa oma pää. Ilman treeniporukkaa liikun mukavuusalueellani, ja kaipaankin ulkopuolelta tulevaa haastamista, että saisin venytettyä omia rajojani. Lisäksi yksin treenaaminen näin aloittelijana on epävarmaa, koska minulla ei ole taitoa ja välineitä havainnoida tekemistäni ja havaita omia pulmakohtiani. Online-treenaamisesta saan kuitenkin hyviä vinkkejä asioista, joihin ainakin kannattaisi kiinnittää huomiota.”

LEEVI TURUNEN, 2. GUP, TURUN ITF TAEKWON-DO

“Koronan aikana olen venytellyt tavallista enemmän ja osallistunut seuramme viikottaisiin etätreeneihin. Lisäksi olen kertaillut liikesarjoja ajoittain, lenkkeillyt ja tehnyt lihaskuntoharjoituksia. Yritän harjoitella vähintään kolme kertaa viikossa kotona, kodin lähiympäristön puistossa tai lenkkipolulla.

Joihinkin asioihin, kuten venyttelyyn, voi olla helpompi keskittyä kotona treenatessa. Suurimaksi osaksi kotona harjoitteleva tuntuu kui-

tenkin vaikeammalta normaaliin tilanteeseen verrattuna ja vaatii paljon itseohjautuvuutta.

Kotona treenatessa voi kehittyä jossakin osa-alueessa ainakin hetkellisesti ehkä jopa paremmin, kun treenaamisen painopiste muuttuu. Seuran etätreenit ovat toimineet hyvin, mutta pidemmän päälle kotitreenaaminen on kuitenkin aika haastavaa. Normaaaleissa treeneissä näkee kavereita paikan päällä, millä on suuri merkitys.”

NOORA ISOMÄKI, 5. GUP, HELSINGIN YLIOPISTON TAEKWON-DO

“Eristäytymisen alussa meni vielä hyvin, ja keksin itselleni kaikenlaisia juttuja treenattavaksi pienessä kerrostaloasunnossa. Aika pian into yksin treenaamiseen kuitenkin hiipui ja mielikuvitus loppui.

Vaikka treeni-ideoita tulikin somen välityksellä usein, tuntui etteivät fasilitetit olleet lajitreenille ihan oikeat. Treenaaminen siirtyikin enemmän juoksuun, pyöräilyyn, pitkiin kävelylenkkeihin, venyttelyyn ja jonkinlaiseen lihaskunnan ylläpitämiseen. Lajitreenaaminen jäi todella vähälle, sillä vain pientä potkujumppaa on tullut välillä tehtyä.

Kun sain nämä kysymykset, olin käymässä perheen luona Savossa. Treenaamattomuuden tunnustaminen hävetti niin paljon, että huomasi vanhempien takapihan ja aurinkoisen sään tarjoavan sopivan ympäristön liikesarjojen läpikäymiselle. Unohtuneet asiat palautuivat nopeasti Youtuben avulla, ja hommasta jäi hyvä fiilis. Ohjattuja treenejä ja yhdessäoloa on kuitenkin ikävä, sillä yksin kotona treenaaminen ei ole läheskään yhtä hauskaa.”



Joko tunnet korealaiset aakkoset?

Korealaiset aakkoset tunnetaan nimellä hangul. Hangul koostuu aakkosista samaan tapaan kuin meidän omat latinalaiset aakkosemme, mikä poikkeaa Korean naapurimaiden kielistä.

Hangul-aakkoset valmistuivat vuonna 1443, ja ne kehitti kuningas **Se-Jong** yhdessä aikansa tiedemiesten kanssa. Hangulin tarkoitus oli helpottaa kirjoitustaidon oppimista Koreassa.

Merkit kuvaavat suun ja kielen asentoa kirjainta lausuttaessa. Tämän takia korean kielessä on tiettyjä haasteita, sillä yhdellä sanalla on monta eri merkitystä. Kuulijan onkin ymmärrettävä asiayhteydestä, mitä sanan merkitystä kulloinkin tarkoitetaan. Tästä syystä monet akateemiset kirjoittajat käyttivät kiinalaisia hanja-merkistöjä korealaisille sanoille väärinymmärrysten välttämiseksi.

Aakkoset koostuvat 14 konsonantista ja kymmenestä vokaalista. Kirjaimet muodostavat tavuja, ja kunkin tavun tulee mahtua sille sopivaan laatikkoon (sivun vasen reuna). Kirjaimen muoto määrittelee, onko seuraavan kirjaimen sijainti sen oikealla puolella vai kirjaimen alla.

Esimerkkinä meille kaikille tuttu sana Tae Kwon Do, jossa ae on pystysuunnassa oleva kirjainyhdistelmä, joten sitä on hankala saada mahtumaan alas. Tavussa Kwon n-kirjain on vaakatasossa, joten se mahtuu parhaiten alas. Kirjainten koko ei ole aina sama, vaan kirjaimia voidaan pienentää, jotta ne mahtuvat laatikkoon.

Sanan alkaessa vokaalilla tavun tulee alkaa hiljaisella kirjaimella o. Esimerkiksi kuvassa 2 oleva numero seitsemän, il-gop,

alkaa vokaalilla. Jos o on taas tavun lopussa, sillä onkin eri merkitys, jolloin se tarkoittaa ng-konsonanttipäätettä.

Muutamalla hangul-aakkosella on kaksi merkitystä siinä missä meidän aakkosissamme käytetään kahta eri kirjainta. Korealaiset eivät tee eroa kirjainten r ja l välillä. Heille se on yksi ja sama kulmikas, väärinpäin kirjoitettu s-merkki. Jos se on laatikon alussa, se on todennäköisesti r, ja jos se on lopussa niin se on l-kirjain.

Oman nimen kirjoittaminen hangul-merkeillä on kohtuullisen helppoa, mutta siinäkin pitää olla tarkkana. Korealaisilla on paljon enemmän o- ja u-kirjaimia kuin meillä, ja niissä on hiuksenhienoja vivahde-eroja. Sen lisäksi heillä on myös viisi erilaista kaksoiskonsonanttia, joilla voi vaikuttaa siihen, kuinka hitaasti kyseinen kirjain lausutaan. Käännösohjeet on tavallisesti kirjoitettu englanninkieliselle yleisölle, joten korealainen j on lähempänä z-kirjainta. Tavutusjakokaan ei aina mene samalla tavalla kuin suomeksi. Esimerkiksi Jukka tavutetaan muotoon Yu kk-a.

Kannustan Taekwon-Don harrastajia osallistumaan myös korean kielen alkeiskurssille. Siellä oppii mielenkiintoisia ja toivottavasti hyödyllisiä taitoja sitä tulevaisuuden Korean-reissua varten!

TEKSTI JA KUVITUS: JUKKA AHOLA

1

2

1

2

1

3

2

1

2

3

1

2

3

1

3

2

4

E

H

T

AE

K

WO

L

N

D

O

태권도

일곱

IL-GOP (7)

윽아

JUKK A

O

I

R

K

T

B

O

PI

TI

O

T

FLASHBACK!

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

Tunnelmia EM-kisoista kolmelta vuosikymmeneltä

Vuoden 2020 Euroopan mestaruuskilpailujen peruunnuttua Flashback!-palstalla nostetaan esiin kisamuistoja menneistä EM-kisoista.

Muistatko vielä nämä hetket?

1991 Reading, Englanti



Tommi Kiviranta venyttelemässä, taustalla Janne Korhonen.



Vesa Pitsinki ja Stephen Tapilatu miesten alle 63-kiloisten ottelun tuoksinassa.

Kuvat: Vesa Pitsinki

Suomalaiset voittivat naisten joukkueottelussa hopeaa. Joukkueessa Saara Koivisto, Veera Häyrynen, Susanna Archer, Nyti Korolainen ja Heli Karjalainen.

2007 Poprad, Slovakia



Ismo Mäkinen, Mikko Allinniemi ja Lasse Kuusisto valmiina kisapäivään.

Kuvat: Ari Asplund

2016 Tampere, Suomi



Miesten voimamurskauksen kultajoukkue: Jukka Holmen, Jere Pättiniemi, Kalle Kivioja, Aleksi Sarkkinen, Antti Rintanen ja Jouni Aartola.



Julia Pätsi ja Jutta Aartola juhlivat Pätsin EM-kultaa naisten 3. danin liikesarjoissa.

Kuvat: Michael Holler



Kuosmanen

Kesä saa Kuosmasen aikaa ja maailmaa nähneet kasvot levenemään irvistykseen, jota vähemmän rokonarpisilla kasvoilla voisi kutsua myös hymyksi. Tähän ovat syynä lämpimien säiden ja pitenevien iltojen lisäksi myös hyvät uutiset, joita on tämän kevään ja kesän aikana kantautunut Kuosmasen korviin oikein mukavasti.

Vaikka karanteenimaiset olosuhteet yllättivät useimmat, kotona vietetty kevät oli tiedossa ainakin kahdella Taekwon-Do-piireistä tunnetulla uljaalla pariskunnalla. Tampereella asuvat **Anja Kärki** ja **Ismo Mäkinen** saivat vuoden alussa suloisen tyttövauvan! Sama onnellinen uutinen kuultiin myös Jyväskylästä, missä **Milla** ja **Ari Suorsa** saivat niin ikään tytön. Lämpimät onnitelut perheenisäyksestä!

Television tarkkasilmäisimmät katsojat saattoivat keväällä huomata tuttuja kasvoja, kun Ylen Perjantai-dokumentissa vilahti Tampereen Taekwon-Do seurasta tuttu **Terhi Mikkola**. Yhdeksänminuuttinen Lapsena huipulle -dokumentti on nähtävissä Areenassa toistaiseksi.

Kaikille Taekwon-Do-harrastajille on myös menneenä keväänä saatu hunajaa korville! Liiton oman podcastin lisäksi lajin parista tunnettuja heleäänisten hahmojen puhetta on pääsyt kuulemaan useassa tuoreessa podcastissa. Kollegat, Tampereen seuran **Jari Hietaniemi** ja Helsingin yliopiston **Antti Niemi** luotsaavat kukin tahoillaan podcasteja, joilla on yhteinen nimittäjä: Hietaniemen *Gofore Agile* -podcast pureutuu tietotyömaailman eri näkökulmiin, Niemen *Recoding* taas paneutuu työssä jaksamiseen. Molempien miesten nallekarhumaisen pehmeät äänet sekä huolella valitut, kiinnostavat vieraat takaavat viihtyisiä hetkiä. Mikä parasta, miesten aatoksia pääsee myöhemmin lukemaan myös Hietaniemen ja Niemen yhteisestä kirjasta!

Myös niin ikään Tampereen seurassa vaikuttava **Mikko Mankinen** on laittanut podcastin pystyyn. Mikon podcastissa haastatellaan eri lajien edustajia ja paneudutaan urheilijuuden ytimeen.

Nyt Kuosmanen eristyy loppukesäksi riippukeinun ja ulkohuussin rajaamalle alueelle, mutta on siitä huolimatta korvat höröllä uusien, mehukkaiden uutisten varalta. Jos haluat varmistaa kiinnostavien uutisten raportoinnin Kuosmassa jatkossakin, lähetä juoruvihjeesi TKD Lifen toimitukselle – kaikki viestit välitetään Kuosmaselle ja julkaistaan hyvin suurella varmuudella!

LISÄÄ VOIMAA SIVUPOTKUUN

Kun kaipaat puolen tunnin potkujumppaa, käänny monipuolisen sivupotkujumpan puoleen!
Huomio: säännöllisesti tehtynä jumppa parantaa sivupotkua hyvin suurella todennäköisyydellä.

TEKSTI: INKA KHANJI
KUVAT: KARIM KHANJI



Sivupotkujumpassa sivupotkusta tehdään neljä erilaista liikevaihtoa. Kutakin liikettä tehdään 30 sekuntia jalkaa kohden, 10 sekunnin tauoilla. Tee kummallekin jalalle oma 30 sekunnin sarja, eli yhdellä kierroksella yhteensä kahdeksan sarjaa.

Vinkki: Saat lisähaastetta irrottamalla otteen seinästä!



Tee yhteensä kolme kierrosta ja nauti polttavasta tunteesta alavartalossa.

1. Suoristukset
2. Nostot jalka suorana
3. Sivuliike jalka suorana
4. Pieni ympyrän muotoinen liike jalka suorana



Bonustehtävä: Kun kaikki kierrokset on tehty, tee vielä yksi lisäsarja kirjoittamalla nimesi sivupotkulla ilmaan. Kirjoita koko nimi kummallakin jalalla, äläkä unohda toista nimeä!

Lisävinkki: Saat kierrokset kelloitetua helposti sopivan sovelluksen avulla. TKD Lifen toimitus suosittelee ilmaista Interval timer -sovellusta!



Nippelitietonurkkaus

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



10 poimintaa protokollasta

ITF Taekwon-Don protokolla on osittain tuttu kaikille harrastajille, mutta lajin tarkat käyttäytymissäännöt voivat tulla yllätyksenä myös Taekwon-Don parissa useita vuosia viettäneille. Tässä 10 kiinnostavaa poimintaa, joihin et ole ehkä vielä törmännyt.

1. KUMARTAMINEN

Aloitteen kumarrukseen tekee aina henkilö, jolla on alempi vyöarvo. Kumarrus voi olla esimerkiksi tervehdys tai alemman vyöarvon tapa osoittaa halunsa puhutella ylemmän vyöarvon omaavaa henkilöä. Kumarruksella voi myös ilmaista kiitosta tai asian ymmärtämistä.

2. OPETTAJAN TAI MESTARIN HUOMION KIINNITTÄMINEN

Kun oppilas haluaa kysyä jotakin, hän viittaa ja odottaa opettajan tai mestarin lupaa puhua. Jos oppilas istuu, tulee hänen nousta ylös ja seistä charyot-asennossa, minkä jälkeen hän kumartaa ja kysyy kysymyksensä. Vasta kun kysymykseen on vastattu, oppilas kumartaa ja istuu alas.

3. JALKAPOHJIEN NÄYTTÄMINEN MUILLE

Istuessaan oppilaan on vältettävä jalkapohjien näkymistä opettajalle tai mestarille, sillä jalkapohjien näyttäminen on epäkohtelias ja epäkunnioittava teko.

4. MUSTIEN VÖIDEN SOLMIOIDEN VÄRIKODI

Taekwon-Don harrastajilla on kaksi virallista asua: perinteinen do bok sekä merensininen tumma puku. Kun virallisissa tilaisuuksissa on käytössä tumma puku, mustat vyöt voivat ilmoittaa vyöarvonsa solmion värillä: 1.–3. daneilla on käytössä sininen solmio, 4.–6. daneilla punainen solmio, 7.–8. daneilla kultainen solmio ja 9. daneilla valkoinen solmio.

5. HENKILÖKOHTAINEN TERVEHDYS

Ylemmän vyöarvon henkilöt voivat osoittaa alemmille vyöarvoille tervehdyksissä tavallista henkilökohtaisemman otteen kätteleällä kahdella kädellä. Tällöin ylempivöinen tarttuu toisen henkilön käteen oikealla kädellä ja asettaa vasemman käden toisen henkilön käden päälle. Jos haluat osoittaa kätellessä suurta kunnioitusta, aseta vasen käsi kyynärpään alle käteltäessä. Mitä kauempana vasen käsi on oikeasta ranteesta, sitä suurempaa kunnioitusta osoitat.

6. ESINEIDEN OJENTAMINEN JA VASTAANOTTAMINEN

Kun haluat esinettä ojentaessa tai vastaanottaessa olla kohtelias ja huomioida vastapuolen erityisesti, käytä molempia käsiä.

7. RUOKAILUTILAISUUDEN ISTUMAJÄRJESTYS

Ruokaillessa arvostetun opettajan tai mestarin seurassa korkearvoisimmalle henkilölle katetaan paikka joko pöydän pätyyn tai keskelle. Mahdolliselle puolisolalle katetaan viereinen paikka. Tilaisuuden emäntä tai isäntä istuu kunniavieraan vieressä omasta vyöarvostaan riippumatta, muut istuvat pöytään puolisoitensa kanssa vyöarvojärjestyksessä oikealta vasemmalle.

8. PÖYTÄTAVAT

Noudata hyviä pöytätapoja pääsääntöisesti aina. Odota, että korkein vyöarvo tai kunniavieras maistaa ruokaansa ensimmäisenä. Maljaa nostettaessa alempivöisen tulee huolehtia, että hänen lasinsa reuna on ylempivöisen lasin reunaa matalammalla. Alempi vyö huolehtii myös siitä, että ylemmän lasi on aina täynnä, sillä ylemmän vyön ei tulisi koskaan täyttää itse lasiaan. Täytä ylimmän vyön lasi aina ennen alempien vöiden laseja.

9. ISTUMAJÄRJESTYS AUTOSSA

Ylin vyö astuu ajoneuvoon aina ensimmäisenä, ja muut seuraavat perässä vyöarvojärjestyksessä. Kuski poistuu autosta ensimmäisenä ja avaa oven ylimmälle vyölle. Muut poistuvat vyöarvojärjestyksessä.

10. PROTOKOLLA VIESTIESSÄ

Viestin sävyn tulee olla aina kunnioittava. Pikaviestimissä, esimerkiksi Whatsappissa, viestin sävy voi olla rento eikä kieliopin tarvitse olla täydellistä. Jo sähköposteissa tulee noudattaa protokollaa ja asiallista puhuttelua. Jokaista henkilöä puhutellaan kohteliaasti vyöarvon edellyttämällä kunnioituksella.

Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella **#sitftreenaa**

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

taekwondo_jyvaskyla • Seurataan
Jyväskylä, Finland



tkdjoensuu • Seurataan
Joensuu Uimahallu



siriuskd • Seurataan



turunltk • Seurataan



taekwondo_oulu • Seurataan



hytaekwondo • Seurataan
Viekko, Etelä-Suomen Lään, Finland



hosioultk • Seurataan
Uimahalli Vuosaari (Musiikan Uimahalli)



oileino_sportphotograph • Seuraa
Tampereen, Etelä-Suomen Lään, Finland



sinimirjami • Seurataan





**MATRIX BLACK BELT
DOBOK 90€**

**UUSI ONYX
BLACK BELT DOBOK 95€**

TKD life tarjous -15%

Alennuskoodi TKDLIFE

Tarjous voimassa 31.8.2020 asti



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



virallinen sponsori MightyFist

Vain bebudoshop.com kautta



Tanja Hammare



Laura Nikkila-Kuusisto



Jussi Peltola

Liiton hallitus
vuonna 2020



Henni Ylimäinen



Henri Savilampi



Tarja Korhonen

Ota yhteyttä: hallitus@taekwon-do.fi – Puheenjohtaja Tanja Hammare, pj@taekwon-do.fi, 050 4627 109
Rahastonhoitaja Laura Nikkila-Kuusisto, rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, 040 7458 078

Valiokuntavastaavat vuonna 2020

Tekninen valiokunta

Opettajaoksen vastaava: Saija Aalto
Tekniikkavastaava: Michael Holler

Juniorivaliokunta

Valiokuntavastaava: Sanna Mäkinen

Koulutusvaliokunta

Juniorikoulutusvastaava: Henni Ylimäinen
Tuomarikoulutusvastaava: Lasse Kuusisto
Valmentajakoulutusvastaava: Henni Ylimäinen

Tiedotus- ja markkinointivaliokunta

Valiokuntavastaava: Inka Khanji

Kilpa- ja huippu-urheiluvaliokunta

Kilpailuvastaava: Joonas Helassalo
Maajoukkueen päävalmentaja: Thierry Meyour
Tuomarivastaava: Lasse Kuusisto

Ettinen ja kurinpidollinen valiokunta

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

주소

SITF:n postiosoite

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

* Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala
ja Tampere

** Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

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

Ovatko seurasi yhteystiedot muuttuneet?

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

Aitoon Taekwon-Do

Kalle Jauhonna
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.blackeagletkd.com

Espoon TKD seura

Teppo Häyrynen
info@teamespoo.com
PL9, 02101 Espoo
050-5232683
www.teamespoo.com

Haukiputtaan Jirugi

Viivi Puoskari
puoskari.viivi@gmail.com
Tiilitie 15 E7, 90650 Oulu

Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Joel Lehtikainen
hallitus@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
Satakunnankatu 22 G 171
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
pj.kuopio@ueftkd.fi
Luistelijantie 9 E 35 70200 Kuopio
040 701 7520
www.ueftkd.fi

Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu

Simo Mölsä
simo.molsa@gmail.com
Tapionkatu 28 C 9, 80230 Joensuu
www.ueftkd.fi

Jyväskylän ITF Taekwon-Do

Milla Suorsa
milla.suorsa@taekwondojkl.fi
www.taekwondojkl.fi

Oulun ITF Taekwon-Do

Vesa Koivunen
hallitus@itf-oulu.fi
Vihirnantie 3 A 7, 90460 Oulunsalo
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 Lasse Kuusisto
puheenjohtaja@tkd-sastamala.net
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
info@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
www.tkd-tornio.com

Tampereen Taekwon-Do seura

Pauliina Hietaniemi
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.tigerstamper.fi

Turun ITF Taekwon-Do

Leevi Turunen
turunitf@gmail.com
https://turunitf.wordpress.com

Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

Timo Tikkala
timo.tikkala76@gmail.com
Kaakkolammintie 27,
37630 Valkeakoski
040 355 1002

Vantaan ITF Taekwon-Do seura

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



Posti Green

riipe