

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2020



Henkilöesittelyssä Janne Vuononvirta // Won-Hyo // Boosabumien kotitreenivinkit //
Heli Karjalaisen kolumni // Seuragallup // E-tournament

Puheenjohtajan palsta

Menneen syksyn aikana liitossa on tehty taustatyötä niin hallituksessa kuin valiokunnissakin. Aikaa on löytynyt hiukan tavallista enemmän, koska kaikki tapahtumat, joihin olisi voinut matkustaa ja joissa olisi voinut tavata huippua Taekwon-Do-porukkaa, on peruttu.

Valiokunnat ovat ahertaneet projekteissa, jotka ovat näyttäytyneet myös seuroille ja kaikille harrastajille. Hyvänä esimerkkinä mainittakoot viestintävaliokunnan podcast-sarja, jota harrastajat ovat kuunnelleet erittäin suurella mielenkiinnolla. Näitä podcast-jaksoja voisi olla enemmänkin, eikö vain? Ja kaikista mahdollisista aiheista. Viestintävaliokunta on toteuttanut myös liitolle oman loistavan YouTube-kanavan, jossa esitellään meidän rakkaat liikesarjamme. Niitä tekevät videoille ympäri Suomea valitut opettajat. Loistavaa työtä! Toivottavasti meidän oma tubekanavamme löytää paikkansa ja sekä seurat että harrastajat ottavat sen käyttöönsä arjen harjoittelun tueksi.

Syksyllä käytiin maailmanlaajuinen, ensimmäinen E-tournament-kilpailu, jossa oli runsas edustus suomalaisia kilpailijoita. Lisäksi Suomesta osallistui tapahtumaan myös tuomareita, kun sabumit **Saija Aalto** ja **Teppo Häyrynen** tuomaroivat näissä kilpailuissa. Suomalaiset menestyivät liikesarjakilpailuissa loistavasti. Paljon onnea kaikille kilpailleille! Suomalaisen puolesta saikin jännittää monen päivän ajan

lopputulosta. E-tournament toi harrastajakentälle aivan uudenlaista pöhinää, ja oli hienoa seurata sosiaalista mediaa tämän kilpailun ympärillä, myös kansainvälisesti.

Poikkeusoloista johtuen liitossa on järjestetty syksyn aikana sekä kevät- että syyskokous. Hallitus on urakoinut valiokuntien kanssa materiaalit näihin kokouksiin sekä tehnyt suunnitelmat ensi vuotta varten. Kokouksissa on valittu uusia valiokuntavastaavia ja -jäseniä sekä myös hallitukseen uusia jäseniä. Kiitos kaikille teille, jotka nyt olette jättämässä liiton valiokunta- tai hallitustyön. Olette tehneet arvokasta työtä, ja liittomme on teille aina kiitollinen!

Nyt jännitämme vielä yhdessä, saadaanko alkuvuonna järjestettyä SM-kilpailuja tai syksyllä suuria MM-kilpailuja. Toivotan ihanaa loppuvuotta kaikille, muistakaa välillä myös rentoutua ja pitääkää toisistanne hyvää huolta!

*Rakkaudella
Tanja*

Ps. Paljon onnea liiton uusille Tähtiseuroille!

TAPAHTUMAKALENTERI, KEVÄT 2021

TAMMIKUU	17.1.	SITF:n seurafoorumi	Zoom
HELMIKUU	27.1.	Opettajien tapaaminen	Zoom
MAALISKUU	27.3.	Akatemia Open -kilpailut	Oulu
HUHTIKUU	10.4. 11.4. 17.-18.4.	Hallituksen ja valiokuntien workshop Seurafoorumi Taekwon-Do Akatemian kevätleiri	Oulu
TOUKOKUU	23.5.	SITF:n kevätkokous	Tornio ja Zoom

태권도

Taekwon-Do Life N° 2/2020

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Ulkoasu Mikko Arhippainen

Kielentarkastaja Jali Moilanen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 580 kpl

Paino Keuruun Lautupaino KLP Oy

Paperi Munken Lynx 130/200 g/m²

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2021:

1/2021 kesäkuu, 2/2021 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Khanji

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

Kiitokset

Katariina Ala-Harja, Mia Haakana, Joonas Heikkinen, Michael Holler, Ari Kairala, Heli Karjalainen, Essi Korhonen, Antti Koskela, Jutta-Noora Kuosa, Mona Kurppa, Jali Moilanen, Ismo Mäkinen, Simo Mölsä, Joni Ohtonen, Katariina Timonen, Joona Ronkainen, Henri Savilampi, Ari Suorsa, Milla Suorsa ja Tarja Tiainen

Kansikuvassa 2/2020

Julia Pätsi Tampereen murskausleirillä lokakuussa 2020.

Kuva Inka Khanji

Pääkirjoitus

Nyt pitää tyytyä siihen, mitä on.

Ajatus siitä, että jos ei voi treenata kunnolla, ei treenata ollenkaan, on täysin vuotta 2019. Tänä vuonna kaikki on mennyt uusiksi, niin tavoitteet, suorituspakko kuin syylistäminen ja huono omatuntokin. Kevään aikana opettelimme, miltä elämä maistuu, kun arki ei täytykään rutiineista. Nyt syksyllä osasimme jo varautua: farkut oli jo työnnetty kaapin perukoille ja olohuoneen matto rullattu valmiiksi etätreenejä varten. Tällä kertaa olimme valmiita!

Nyt leirejä, tapahtumia ja koulutuksia on järjestetty etänä lukuisia, ja uusi normaali alkaa olla hallussa ympäri Suomea. Arki rullaa ja treenit pyörivät, vaikka kisoja ei ole ja harjoitussalin ovet pysyvät suljettuina.

Suurin muutos on kuitenkin tapahtunut pään sisällä. Siinä missä perfektionistiluonteiset kamppailijat ovat tottuneet tekemään aina sata lasissa, ovat etätreenit vaatineet uudenlaista asennoitumista.

Ei ole auttanut muu kuin tyytyä siihen, mitä saa. Oikea asenne auttaa pitkälle, sillä kaikkea, myös ottelua ja itsepuolustusta, voi kyllä treenata, mutta sovelletusti. Oikeastaan tämän tilanteen voi nähdä entistä kehittävämpänä. Nyt keksitään uusia tapoja harjoitella ja tartutaan niihin ominaisuuksiin, joiden kehittämiseen ei aiemmin ole ollut mahdollisuutta.

Pohdi, mikä sinua motivoi, ei tuloksellisuuden, vaan hauskanpidon kanalta. Miten voisit treenata niitä asioita muualla kuin salissa? Olisiko nyt aika vaikkapa venytellä joka ilta ja saavuttaa viimein spagaatti tai kymmenen hidadista sivupotkua ilman, että jalka käy välillä maassa?

Nyt on aika ajatella uudella tavalla. Mikä sinun haasteesi on?

Mukavia kotitreenejä ja tsemppiä tulevaan vuoteen!

Inka



Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2/20

6	KOLUMNI: HELI KARJALAINEN
8–9	TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA? Vihreän vyön liikesarja Won-Hyon taustalla on kiinnostava tarina munkista, joka teki buddhalaisuudesta koko kansan uskonnon.
10–11	LIIKESARJOJEN TARINAT SUOMESSA Kuka on Suomen vastine Won-Hyolle?
13–16	KESKIAUKEAMAN TEORIALIITE Uutta TKD Lifessa! Keskiaukeaman nelisivuinen teorialiite on helppo irrottaa ja lisätä teoriakansioon.
17–21	HENKILÖESITTELYSSÄ JANNE VUONONVIRTA Alkujaan iiläinen Vuononvirta on merkittävä taustavaikuttaja suomalaisessa ITF Taekwon-Dossa. Hän on toiminut aktiivisesti neljässä seurassa ja ollut suuressa roolissa useiden nykyisten merkittävien lajivaikuttajien Taekwon-Do-polulla.
24–27	KOTITREENIVINKKI-EXTRA Kuusi suomalaista boosabumia eri seuroista ympäri Suomea helpottavat kotitreenausta jakamalla omat vinkkinsä. Poimi nämä talteen!
28–29	JUNIORISIVUT
35	SEURAGALLUP
34	NIPPELITIETONURKKAUS

Dankoetuloksia

20.6.2020, Tampere

VI Dan	Antti Holmen, Black Eagle Taekwon-Do
II Dan	Tiia Saarinen, Black Eagle Taekwon-Do
I Dan	Eetu Harju, Black Eagle Taekwon-Do

15.8.2020, Veikkola

I Dan	Janne Raunio, Sonkal Veikkola
-------	-------------------------------

22.8.2020, Oulu

V Dan	Inka Khanji, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
II Dan	Suvi Wanswett, Arctic Taekwon-Do Eerika Leppänen, Taekwon-Do Akatemia
I Dan	Roope Huuhtanen, Taekwon-Do Akatemia Joanna Peltola, Arctic Taekwon-Do Risto Väliahdet, Arctic Taekwon-Do Viivi Tuohimaa, Haukiputaan Jirugi Joona Ronkainen, Taekwon-Do Akatemia Sanna Luoma, Arctic Taekwon-Do

3.9.2020, Tampere

I Dan	Krista Mäkinen, Tampereen yliopiston Taekwon-Do Iiris Kettunen, Tampereen yliopiston Taekwon-Do
-------	--

25.9.2020, Espoo

II Dan	Santiago Gonzales, Espoon TKD-seura Katariina Timonen, Espoon TKD-seura
--------	--

1.11.2020, Tampere

I Dan	Linnea Äärelä, Tampereen Taekwon-Do seura Jessika Laakkonen, Tampereen Taekwon-Do seura Katja Kõngäs, Rasbudo Saska Gröndahl, Aitoon Taekwon-Do
-------	--

28.11.2020, Oulu

II Dan	Toivo Mertaniemi, Oulun ITF Taekwon-Do
I Dan	Matti Kellokumpu, Oulun ITF Taekwon-Do Jeremias Kellokumpi, Oulun ITF Taekwon-Do

Suomen ITF Taekwon-Do onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

Syksyn 2020
mediapoiminnat

Poikkeustilanteen jatkuessa mediassa puhutti Taekwon-Do yhdestä, mutta sitäkin tärkeämmästä näkökulmasta. Roope Huuhtanen otti valtamediat haltuunsa tavalla, jota ei SITF:ssä ole aiemmin nähty. Hyvä Roope!



Kamppailulaji pelasti cp-vammaisen Roopen, 25, pyörätuolilta – ennätykset paukkuivat, kun sisukas mies saavutti mustan vyön: "Nyt alkaa oikea treenaus"



Katsaus MM-kilpailujen
järjestelyihin –
kisailme julkaistu

Suomelle myönnettiin vuoden 2021 MM-kilpailujen järjestämisvastuu Saksan Inzellissä syksyllä 2019 pidetyssä ITF:n kongressissa, ja kilpailujen järjestelyt ovat edenneet koronapandemiasta huolimatta. Luonnollisesti tilanne on kuitenkin vaikea, ja lehden mennessä painoon ei vielä tiedetä, tullaanko kilpailuja järjestämään ensi syksynä Suomessa vai ei. Päätös järjestämisestä tai kisojen siirrosta tehdään alkuvuodesta 2021. Jos kilpailut siirretään, ne järjestetään vuonna 2023.

Kilpailujen visuaalinen ilme on kuitenkin valmis ja julkaistu, ja se on **Jussi Jokisen** käsialaa. Kilpailujen taustateemaksi valikoitui lannistumaton henki, sillä se kuvastaa vaikeuksien voittamista näinä vaikeina aikoina. Värimaailmassa voi nähdä vaikutteita muun muassa revontulista.

Kisailmeeseen pääsee tarkemmin tutustumaan esimerkiksi kisojen Facebook-sivulla: facebook.com/itfwchamps2021. Sama ulkoasu tullaan näkemään jatkossa eri kanavissa.

Tällä hetkellä työn alla ovat opetus- ja kulttuuriministeriön tukihakemus, kilpailujen verkkosivut sekä kilpailukutsu. Kisajärjestelyjen etenemistä voi seurata SITF:n some-kanavilta.

Lyhyesti

Suomen Olympiakomitea myönsi aikuisten tähtimerkin Taekwon-Do Centerille lokakuussa 2020. Seuralla on jo ennestään lasten ja nuorten tähtimerkki. Onnea Ylöjärvelle!

Myös Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seura sai aikuisten tähtimerkin marraskuussa 2020 järjestetyssä auditoinnissa. Seura on liiton ensimmäinen yliopistoseura, joka on läpäissyt Tähtiseura-ohjelman laatukriteerit. Onnea HYTKD!

Liitolle valittiin valiokuntavastaavat vuoden 2020 kevät- ja syyskokouksissa. Katso sivulta 38 päivitettyt vastuuhenkilöt.



Heli Karjalainen, 6. Dan, on SITF:n kokeneimpia mustia voita. Hän on harrastanut ja toiminut luottamustehtävissä useissa seuroissa, ja lisäksi myös SITF:n hallituksen puheenjohtajana sekä lukuisten kansainvälisten tapahtumien pääjärjestäjänä. Tällä hetkellä hän on Tampereen yliopiston Taekwon-Do -seuran pääopettaja ja Suomen MM-kilpailujen pääjärjestäjä.

K O L U M N I

LASIKATOT TAEKWON-DOSSA – ONKO NIITÄ?

Olen etuoikeutettu. Asun Suomessa, jota pidetään tasa-arvon mal-
limaana. Suomessa naiset saivat äänioikeuden kolmantena maail-
massa ja maan johdossa on ollut niin naispresidentti kuin naispää-
ministereitäkin. Suomessa naiset pääsevät aseisiin, joista monessa
muussa maassa voi vain haaveilla.

Taekwon-Do on arvoperustainen laji, jota ohjaavat niin pääpe-
riaatteet kuin valakin. **Kenraali Choi Hong Hin** tavoite oli, että
Taekwon-Doa opetetaan ympäri maailmaa poliittiseen ideologiaan,
kansallisiin rajoihin, ihonväriin, uskontoon tai sukupuoleen katso-
matta. Taekwon-Do kuuluu kaikille, ja naisten asemaa on korostettu
nykyään myös ITF:ssä perustamalla erillinen naisten komitea.

Puhuttaessa hierarkkisesta ja sotilaallisesta kamppailulajista,
moni erityisesti Taekwon-Don ulkopuolelta oleva tuttavani kysyy,
miten pärjään maskuliinisessa äijälajissa. Pääsenkö esimerkiksi
vyökokeissa miehiä helpommalla?

Kun aloitin lajin vuonna 1993, elettiin aika erilaista aikaa kuin
nyt. Silloin tyttö kamppailulajin harrastajana oli erikoisuus ja
koin, että minun tuli olla viereistä poikaa parempi ja kovempi,
jotta minut otettiin tosissaan.

Entä olenko kokenut syrjintää Taekwon-Dossa sukupuoleni
vuoksi? Kyllä, mutta onneksi vain harvoin. Minut on saatettu
jättää päätöksenteon ulkopuolelle, kun en ole kuulunut tiettyyn
äijäporukkaan. Eräällä IIC:n illallisella minut jätettiin kätelemättä
yhden osallistujan toimesta, koska olin nainen. Ei mitään kovin
merkittävää siis.

Kenraali Choin arvostus ja asenne naisia kohtaan muuttui vuo-
sien varrella. Loistavien uranuurtajien, kuten **Noemi Pronen**, kautta
kenraali Choi ymmärsi, että myös naiset voivat osata Taekwon-Doa
hyvin. **Mestari Allinniemi** on todennut, että seisomme jättiläisen
hartioilla. Kukaan nykyisistä harrastajista ei olisi nykyisessä ase-
massaan, jollei lajin pioneereja olisi olemassa. Sama koskee naisten
asemaa. Mitä olisimme ilman **Christa Wintzerin, Sheena Suther-
landin, Joliette Tranin, Mimmi Oskarssonin ja Bianca Tapila-
tun** esimerkkiä? Entä **Maria Tenkun, Pia Hounin, Saija Aallon** tai
Saara Koiviston, muutaman suomalaisen vain mainitakseni?

Mielestäni Suomessa meillä ei ole lasikattoja Taekwon-Dossa,
tai sitten olen niitä tietämättäni rikkonut. Olen toiminut muun
muassa liiton puheenjohtaja ja vetänyt isoja kilpailuprojekteja.
Koen kuitenkin, että hakeutuessani erilaisiin tehtäviin, on eniten
merkinnyt osaamiseni, ei sukupuoleni. Tässä tuleekin esiin sekä
suomalainen tasa-arvoajattelu että lajin arvomaailma ja yhteisön
hienous. Ihmisiä ei arvoteta sukupuolen, ihonvärin, uskonnon,
poliittisen ideologian tai muun sellaisen kautta, vaan keskiössä on
ihminen. Sillä on merkitystä, millainen ihminen olet. Suomessa
kuka tahansa voi päätyä mihin tehtävään tahansa, kun on riittä-
västi osaamista ja motivaatiota. Tämä ei todellakaan ole itsestään-
selvyys: vilkaisu kattojärjestöjemme hallitusten ja komiteoiden
kokoontapoihin kertoo sen.

Ja lopuksi: en todellakaan pääse vyökokeessa helpommalla,
koska olen nainen. Eikä pitäisikään.

Taekwon-Don liikesarjat SITF:n opettajien tekeminä – liitolle oma Youtube-kanava

Liiton uusi videoprojekti kokoaa esimerkivideot liikesarjoista yh-
teen paikkaan.

Suomen ITF Taekwon-Do -liiton oma Youtube-kanava esitte-
lee kaikki Taekwon-Don 24 liikesarjaa suomalaisten opettajien
tekeminä. Mukaan on valittu 24 SITF:n sabumia eri seuroista
ympäri Suomea.

Videoprojektilla on kaksi päätarkoitusta: tarjota liiton jäse-
nille oppimisen ja opettamisen tueksi luotettavat videolähteet
sekä tuoda tutuksi liitossa opetustyötä tekeviä sabumeja. Pro-
jekti toteutetaan SITF:n markkinointi- ja viestintävaliokunnan
sekä tekniikkavaliokunnan yhteistyönä.

Tuoreet liikesarjavideot toi-
mivat mainiona itseopiskelun vä-
lineenä, ja videoiden yhteydessä
julkaistaan myös liikesarjan teoria,
liikeluettelo sekä linkki kyseistä liikesarjaa koskevaan Tiesitkö tätä
liikesarjoista -podcast-jaksoon. Tavoite onkin, että kaikki liikesar-
jan oppimiseen liittyvä teoria löytyy samasta paikasta.

Videoprojekti jatkuu pitkälle vuoteen 2021, sillä ensimmäi-
nen liikesarja Chon-Ji julkaistiin syyskuun lopulla, ja uusi video
julkaistaan aina kerran viikossa keskiviikkoisin.

Seuraa liittoa Youtubessa Suomen ITF Taekwon-Do -tilillä!



Dan-arvoja poikkeustilanteesta huolimatta



Kevään ja kesän dan-kokeet peruttiin tai siirrettiin pahimmillaan
jopa useilla kuukausilla koronatilanteen vuoksi. Tämä toi isot pai-
neet vyökokelaille, kun kuukausien – tai parhaimmillaan jopa vuo-
sien – valmistautuminen pitkittyi, eikä sitä voinut toteuttaa suun-
nitellussa aikataulussa. Lisäaika toisaalta toi lisää mahdollisuuksia
harjoitteluun, mutta treenisalien sulkeuduttua harjoitusmahdolli-
suudet löytyivät useimpien tapauksessa lähinnä ulkokentiltä.

Lukuisien osa-alueiden harjoittelu vaikeutui paitsi treenipa-
rin myös varusteiden puuttuessa. Murskaus, ottelu ja itsepuo-
lustus ovat vain muutamia esimerkkejä osa-alueista, joiden har-

joittelu oli koronakeväänä vaivalloista. Vyökokeen edellyttämä
kehittyminen vaati aiempaa suurempia ponnistuksia, mutta
siitä huolimatta kesällä ja syksyllä on saatu lukuisia uusia
dan-arvoja – ja jopa pari uutta opettaja-arvoa!

Liiton yhteisten tapahtumien peruunnuttua on syytä nostaa valo-
keilaan uudet dan-arvot. Tavallisesti he saivat sertifikaattinsa kan-
sallisissa tapahtumissa, mutta poikkeustilanteen vuoksi sertifikaatit
lähetetään seuroihin, missä ne jaetaan asianmukaisesti.

Lämpimät onnittelut uusille dan-arvoille huikeasta suorituk-
sesta aikana, joka todella nosti motivaation valokeilaan!

V Dan

Inka Khanji, Helsingin yliopiston Taekwon-Do

IV Dan

Antti Holmen, Black Eagle Taekwon-Do

II Dan

Tiia Saarinen, Black Eagle Taekwon-Do
Suvi Wanswett, Arctic Taekwon-Do
Eerika Leppänen, Taekwon-Do Akatemia
Santiago Gonzales, Espoon TKD-seura
Katariina Timonen, Espoon TKD-seura
Toivo Mertaniemi, Oulun ITF Taekwon-Do

I Dan

Eetu Harju, Black eagle Taekwon-Do
Janne Raunio, Sonkal Veikkola
Roope Huuhtanen, Taekwon-Do Akatemia
Joanna Peltola, Arctic Taekwon-Do
Risto Väliahdet, Arctic Taekwon-Do
Viivi Tuohimaa, Haukiputtaan Jirugi
Joona Ronkainen, Taekwon-Do Akatemia
Sanna Luoma, Arctic Taekwon-Do
Krista Mäkinen, Tampereen yliopiston Taekwon-Do
Iiris Kettunen, Tampereen yliopiston Taekwon-Do
Linnea Äärelä, Tampereen Taekwon-Do seura
Jessika Laakkonen, Tampereen Taekwon-Do seura
Katja Kögäs, Rasbudo
Saska Gröndahl, Aitoon Taekwon-Do
Matti Kellokumpu, Oulun ITF Taekwon-Do
Jeremias Kellokumpu, Oulun ITF Taekwon-Do

Seuratyötä oikealla tehoalueella

TEKSTI: JONI OHTONEN / KUVA: JESSIKA LAAKKONEN

Urheilussa tarkoituksenmukainen kausijako ja tehojen säätö ovat tärkeitä teemoja. Kausijako auttaa keskittymään oleelliseen eli valittujen ominaisuuksien kehittämiseen. Tehojen säätö tarkoittaa muun muassa harjoitusten tekemistä tarkoituksenmukaisella tehoalueella, kuten vaikkapa kevyet lenkit vastaan kovat intervallitreenit, sekä oman vireystilan ja harjoitusvalmiuden havainnointia. Ylikuormittuneena ei pidä tehdä kovatehoisia harjoituksia, vaan silloin kuuluu palautua. Kaikki tämä suunnitellaan huolellisesti etukäteen ja toteutetaan tilanteen mukaan mahdollisimman keskittyneesti ja laadukkaasti.

Samat lainalaisuudet pätevät myös urheiluseuroissa tehtävään työhön, jossa pyritään turvaamaan ydintoiminnan jatkuvuus ja kehittämään toimintaa eteenpäin. Hyvin suunniteltu toiminta on hallittua ja tehokasta. Järkevä tehojen säätö auttaa hallitsemaan kuormituksen ja palautumisen suhdetta ja pitämään tekemisen mielekkäänä. Suunnitelmallisuus on avainasemassa työn kokonaiskuvan rakentamisessa tarkoituksenmukaiseksi ja omien voimavarojen havainnointi pitää huolen, että akkua ei ajeta tyhjäksi.



Seuratyössä kausijako voi tarkoittaa vaikka seuraavaa:

Peruskuntokausi: Hyvissä ajoin ennen kauden alkua varataan harjoitustilat koko kauden harjoituksiin ja tapahtumiin, suunnitellaan uudet kurssit, perehdytetään valmentajat ja nimetään vastuuhajaajat. Toisin sanoen tehdään pohjia tulevaa kautta varten.

Kilpailukausi: Uusien kurssien markkinointi esimerkiksi näyttösten avulla, tapahtumien järjestäminen ja muut vastaavat tehtävät. Tässä auttavat pk-kaudella tehdyt hyvät pohjat.

Ylimenokausi: Esimerkiksi kesällä, kun kurssit on saatu maaliin, vyökokeet käyty ja isot tapahtumat ovat takana. Tässä on oikea aika levätä ja ladata akkuja uutta kautta varten.

Tehojen säätöön liittyvistä kysymyksistä voi seuratyössä pohtia kunkin viikon osalta ainakin seuraavia asioita:

- Mikä on viikon pääharjoitus eli mikä on tärkein tehtävä juuri tällä viikolla? Miten valmistaudun siihen?
- Mitkä harjoitukset tehdään kevyillä sykkeillä ja mitkä kovaa, eli mitkä työt ovat vaivattomia ja mitkä kuormittavia? Voinko priorisoida tekemistäni?
- Olenko riittävän palautunut tekemään suunnitellut harjoitukset laadukkaasti?
- Miten ja milloin palaudun?

Olennaisia tekijöitä tavoitteellisessa urheilussa ovat suunnitelmallisuus ja laadukas, tilanteen mukaan säädetty toteutus. Samoja tekijöitä kannattaa tuoda seuratyöhön pala kerrallaan. Urheilijoilla on näissä asioissa apuna valmentaja. Millaisesta valmennuksesta tai sparrauksesta sinä voisit seuratyön tekemisessä hyötyä?

Alusta

Eri seuroilla on käytössä eri alustoja, ja kullakin kokousohjelmalla on omat puolensa. Jos satsaat maksulliseen kokousohjelmaan, valitse alusta, jonka lisäominaisuudet mahdollistavat osallistujien jakamisen huoneisiin niin, että he voivat rauhassa kommunikoida keskenään. Valitse etätöalusta käyttötarpeiden mukaan, tutustu valinnan jälkeen sovelluksen ominaisuuksiin huolellisesti ja harjoittele sen käyttöä ennen treeniä.

Suosituimmat treenialustat

- Zoom
- Google Meet
- Microsoft Teams

Laitteet

Yksinkertaisimmillaan etätreenit eivät vaadi muuta kuin kannettavan tietokoneen ja etäkokousohjelman ilmaisversion. Jos kuitenkin haluat satsata hyvään ääneen ja kuvalaatuun, on erillisen kameran ja langattoman mikrofonin hankkiminen hyvä idea. Myös lisävalo helpottaa.

Kameran sopivat kulmat kannattaa tarkistaa etukäteen. Siihen kannattaa käyttää aikaa, jotta ohjeistus tai esimerkit eivät jää epäselviksi huonon kuvakulman vuoksi.

Näin järjestät onnistuneet etätreenit – vetäjän muistilista

TEKSTI: INKA KHANJI

Nettitreenit yleistyvät yhä useammassa seurassa, ja syksyn myötä myös monet niistä seuroista, jotka keväällä eivät syystä tai toisesta järjestäneet verkkotreenejä, ovat tarttuneet toimeen. Onnistuneet etäharjoitukset vaativat jo suunnitteluvaiheessa erilaista asennoitumista tavallisiin treeneihin verrattuna.

Lisävarusteet, joiden avulla treenin tekninen laatu paranee

- Kamera
- Langaton mikrofoni
- Lisävalo

Lisävinkki: vältä katkeileva verkkoyhteys käyttämällä langallista verkkoyhteyttä wifin sijaan!

Vinkkejä treenien suunnitteluun

Etätreenien suunnittelu poikkeaa täysin tavallisten treenien suunnittelusta. Huomio kotiharjoittelun erikoispiirteet!

- Etätreenin suositeltu kesto on tavallista lyhyempi, esimerkiksi 45–60 min.
- Suunnittele treenit hyvin, sillä etäharjoituksia on tavallista haastavampi soveltaa lennosta, kun vetäjä on koko ajan valokeilassa.
- Suunnittele treenit tilarajoitus huomioiden: ohjaa harjoitteita, joita voi tehdä pienessä tilassa.
- Mieti, mitä välineitä kaikilla osallistujilla on käytettävissä ja hyödynnä niitä. Ota tyynyt, seinät, vessapaperirullat ja vyöt hyötykäyttöön.
- Pidä pääpaino treeneissä fyysisissä harjoitteissa, puhu tavallistakin vähemmän.
- Satsaa ohjeistukseen: kuvaile ja opeta asiat mahdollisimman selvästi ja napakasti.

- Varaa aikaa treenin valmisteluun ja ole paikalla vähintään 10 minuuttia ennen treenin alkua.

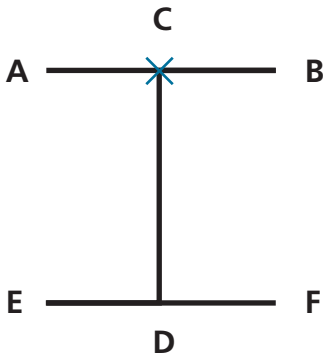
Muuta

- Jos opettajaresursseja riittää, kannattaa osallistujia jakaa vyöarvo- tai ikäryhmiin eri opettajille. Esimerkiksi Zoomin Breakout Rooms on tähän kätevä toiminto, jolla treeni voidaan aloittaa ja lopettaa yhdessä, mutta välillä treenata pienemmissä ryhmissä.
- Miettikää etukäteen, haluatteko tallentaa treenit myöhempää käyttöä varten, ja jos haluatte, mihin ne säilötään. Osallistujia tulee aina informoida treenin tallentamisesta. Muista myös aloittaa tallennus treenin alussa!
- Valmistaudu henkisesti siihen, että vedät harjoitukset yksin. Harrastajien mikrofoni on ollessa kiinni et välttämättä kuule muuta kuin alun tervehdykset ja lopun kiitokset, mihin on syytä varautua. Kun muut eivät tuo vuoropuhelua tai kevennä tunnelmaa, on treenin fiilis tavallistakin enemmän juuri vetäjän harteilla. Satsaa siis ilmapiiiriin!

Juttua varten on kerätty vinkkejä Black Eagle Taekwon-Dosta, Taekwon-Do Akatemiasta ja Helsingin yliopiston Taekwon-Do-seurasta.

TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA? OSA 4

Won-Hyo



Won-Hyo oli tunnustettu munkki, joka toi buddhalaisuuden Silla-dynastiaan vuonna 686 jaa.

Tosiasiassa Silla-dynastiassa kuultiin buddhalaisuudesta jopa 90 vuotta ennen Won-Hyon syntymää. Vuosi 686 on Won-Hyon kuolinvuosi. Won-Hyolla on kuitenkin suuri rooli buddhalaisuuden leviämisessä Silla-dynastiaan, sillä hän esitteli uskonnon kansalle ja teki siitä tunnetun Sillassa.

Won-Hyo syntyi vuonna 617, ja hän oli aikansa lapsinero, joka oli niin lahjakas, että hänen sanottiin yhden asian opittuaan kykenevän tekemään johtopäätöksiä kymmenestä asiasta. Hän oli myös lahjakas ratsastaja ja keihäänheittäjä, minkä lisäksi hän oli nuorena myös Hwa-Rang-sotilas.

Kolmen kuningaskunnan, Sillan, Koguryon ja Baek-Jen, välinen sisällissota riehui ankarasti Won-Hyon ollessa nuori, ja hän osallistui taisteluihin monien muiden Hwa-Rang-sotilaiden tavoin. Nähtyään nuorella iällä ystäviensä ja joukkueovereidensa teurastuksen lähietäisyydeltä hän ymmärsi ihmiselämän haurauden konkreettisesti ja päätti ryhtyä munkiksi.

Vuonna 661 Won-Hyo lähti uskonveljensä Ui-Sangin kanssa matkalle Kiinaan, sillä miesten tavoitteena oli päästä opiskelemaan buddhalaisuutta kiinalaisten mestareiden opissa. Kyseinen matka oli jo munkkien toinen yritys päästä Kiinaan, sillä 11 vuotta aiemmin tehty matka oli päättynyt miesten vangitsemiseen.

Matkan aikana puhkesi kuitenkin raju myrsky, ja matkalaiset etsivät pimeässä suojaa luolasta. Väsyneinä he nukahtivat heti, kunnes Won-Hyo heräsi keskellä yötä janoon. Hän hoiperteli luolassa ja löysi tunnustelemallan sadevettä täynnä olevan astian, josta joi ahnaasti. Aamulla hän heräsi huomatakseen, että öinen juoma-astia olikin elävien toukkien täyttämä homehtunut pääkallo. Won-Hyo voi pahoin ja oksensi saman tien.

Hetkeä myöhemmin hän huomasi heidän olevan luolan sijaan hautakammiossa. Myrsky kuitenkin jatkoi mylvimistään, eikä kaksikolla ollut muuta vaihtoehtoa kuin jäädä kammioon toiseksikin yöksi. Nukkumisesta ei kuitenkaan tällä kertaa tullut mitään, sillä Won-Hyo näki näkyjä kummituksista. Yön pitkinä tunteina hän lopulta koki yhtäkkisen valaistumisen.

Hän ymmärsi, että luullessaan majoittuvansa tavallisessa luolassa hän nukkui mainiosti, ja kuvitellessaan pääkalloa tavalliseksi astiaksi se sammutti hänen janonsa. Ymmärrettyään olevansa hautakammiossa hän nukkui huonosti ja matojen täyttämän pääkallon vesi sai hänet voimaan pahoin. Won-Hyon valaistumisen suurin ymmärrys oli, että kaikki on vain mielen luomusta.

Oivalluksensa jälkeen Won-Hyo päätti, ettei hänen enää tarvitse etsiä mestaria oppiakseen, sillä koska hän nyt ymmärsi elämän ja kuoleman, ei muuta opittavaa ollut. Siinä missä Ui-Sang jatkoi myrskyn laannuttua matkaa Kiinaan, palasi Won-Hyo takaisin Koreaan. Hän oli aikansa ainoa buddhalainen munkki, joka ei ollut opiskellut Kiinassa.

Yö luolassa muutti Won-Hyon buddhalaisen filosofian pysyvästi. Hän uskoi, että suullisesti opettamalla, tavallisen kansan joukossa elämällä, arkiset vaikeuden kokemalla ja jakamalla buddhalaiset opit suoraan ihmisille hän oli aito buddhalaisten oppien seuraaja. Ennen Won-Hyota buddhalaisuus oli vain kuninkaallisten perheiden jäsenten ja aristokraattien saatavilla, mutta Won-Hyon uusi filosofia ei edellyttänyt opintoja.

TEKSTI: JOONAS HEIKKINEN JA INKA KHANJI



Won-Hyo ei siis tuonut buddhalaisuutta Silla-dynastian kansan tietoisuuteen, mutta nimenomaan hän toi sen kansan tietoisuuteen ja tavallisten ihmisten pariin.

Vuonna 662 Won-Hyo jätti papiston ja matkusti maaseudulle levittäen buddhalaisuutta kaikille kerjäläisistä prinssihin, minkä ansiosta koko Silla-dynastia kääntyi lopulta buddhalaisuuteen.

Tavallisten kansalaisten lisäksi Won-Hyo opetti myös kuninkaallisia ja kohtasi Kenraali Kim Yoo-Sinin siskontytön, jota kutsutaan lähteestä riippuen joko prinsessa Yoseokiksi tai prinsessa Kwaksi. Hän oli kuningas Muyeolin tytär ja myös tulevan kuningas Moon-Moon siskopuoli. Leskeytynyt prinsessa haki Hwa-Rang-miehensä kuolemaan lohtua Won-Hyon opeista ja huomasi ennen pitkää rakastuneensa munkkiin. Koska Won-Hyo oli munkki, hän ei voinut mennä naimisiin. Prinsessa kuitenkin vakuutti kuolevansa jäädessään ilman vastarakkautta, ja Won-Hyo järkeili naimisiinmenon olevan pienempi paha kuin toisen kuoleman aiheuttaminen, joten he menivät naimisiin.

Won-Hyon omatunto alkoi painaa raskaana nopeasti häiden jälkeen, ja hän

päätti palata alkuperäiselle elämänpolulle ja jätti palatsin sekä vaimonsa. Muutamien kuukausien kuluttua prinsessa huomasi olevansa raskaana ja sai pojan, josta tuli myöhemmin Silla-dynastian suuri kungfutselaisuuden tietäjä.

Elämänsä aikana Won-Hyo näki Sillan, Baek-Jen ja Koguryon yhdistymisen vuonna 668 ja hänen opetuksensa vaikuttivat suuresti paitsi korealaiseen myös kiinalaiseen ja japanilaiseen yhteiskuntaan. Hän oli suuresti kunnioitettu Koreassa niin kuninkaallisten kuin tavallisen kansan joukossa sekä suuresti tunnustettu Kiinan Tang-dynastiassa. Won-Hyo kuoli 70-vuotiaana vuonna 686.

WON-HYO -

PIISPA HENRIKIN LEGENDA

Liikesarjoja opettelemalla meistä jokainen oppii Korean historiaa pienen palan kerrallaan. Juttusarjassamme haluamme esitellä samanlaisen, ehkä helpommin samaistuttavan katsauksen Suomen historiaan. Neljännessä osassa tutustutaan legendaan Piispa Henrikin surmasta, jota pidetään uskonpuhdistuksen alkusysäyksenä Suomessa.

Uskonnolliset muutokset ja mullistukset ovat usein merkittäviä käännekohtia kansakuntien historiassa. Siinä missä Won-Hyo, aikansa lapsinero ja munkki, tunnetaan Koreassa aitona historiallisena henkilönä, joka esitteli buddhalaisuuden tavalliselle kansalle, on Suomen tarina valtauskontomme kristinuskon saapumisesta maahan perimätietona kehittynyt piispa Henrikin legenda. Luonnonuskoisen Suomen kristillistäjänä ja uskonpuhdistajana pidetyn piispa Henrikin legendaan kytkeytyy verinen tarina piispan surmasta Köyliöjärven jäällä. Tarinalle ei kuitenkaan ole aitoja historiallisia aikalaislähteitä, joten sitä pidetään nykyisin yleisesti ainakin osittain keksittyä.

Piispa Henrikin legenda sijoittuu keskiajalle, 1100-luvun Suomeen. Legendan historiallisina lähtökoh-
tina ovat yli 100 vuotta myöhemmin Turun hiippakunnassa laadittu pyhimyslegenda piispa Henrikin elämästä ja ihmeteoista sekä suullisena perimätietona levinnyt suomalainen kansanruno, Piispa Henrikin surmavirsi. Surmavirsi ja pyhimyslegenda eroavat toisistaan monin tavoin, mutta kenties nykysuomalai-
selle näistä tunnetumpi on surmavirren versio, johon liittyy talonpoika nimeltään Lalli.

Surmavirren tarinan mukaan piispa Henrik oli Suomessa lähetystyömatkallaan. Hän pysähtyi näl-
käisenä pyytämään ruokaa talosta, jonka omistivat Lalli ja Kerttu. Lalli oli tuolloin poissa kotoa, mutta hänen vaimonsa Kerttu ruokki piispa Henrikin seurueen, mistä piispa maksoikin yltäkylläisesti. Lallin palattua kotiin Kerttu kertoi piispan ottaneen ruokatarpeet ilmaiseksi, mistä Lalli suuttui. Hän lähti aja-
maan piispan seuruetta takaa kirveen kanssa ja saavutti heidät Köyliöjärven jäällä.

Virren mukaan piispa aavisti kuolemansa ja kehotti palvelijaansa piiloutumaan ja kuljettamaan piis-
pan ruumiin pois veriteon jälkeen. Piispa pyysi myös, että Suomen ensimmäinen kristillinen kirkko ra-
kennettaisiin sinne, minne härät jaksavat vetää rekeä, jolla piispa oli kuolinhetkellään matkalla. Piispan palvelija toteutti tämän pyynnön, ja ensimmäinen kirkko rakennettiin Varsinais-Suomen maakunnassa sijaitsevaan Nousiaisten kuntaan. Tästä sanotaan saaneen alkunsa kristinuskon leviämisen aiemmin luonnonuskoiseen Suomeen.

Siinä missä surmavirsi nimeää Lallin piispan surmaajaksi, kertoo pyhimyslegenda vain nimettömästä murhamiehestä, jonka piispa oli tuominut kirkkokurirangaistukseen. Kostoksi rangaistuksesta murha-
mies surmasi piispan. Piispa Henrikin elämäntarinan lisäksi pyhimyslegenda kertoo myös tämän ihme-
teoista, kuten sairaiden parantamisesta ja kuolleista herättämisestä, joiden kunniaksi hänet on pyhitetty katolisessa kirkossa. Piispa Henrik oli Suomen katolisen keskiajan ainoa paikallinen pyhimys.



Historian näkökulmasta on epävarmaa, onko piispa Henrikin sur-
maa koskaan oikeasti edes tapahtunut tai onko piispa Henrikiä edes
ollut oikeasti olemassa. Pyhimyslegendan mukaan piispa oli syntyi-
sin Englannista, josta hän olisi lähtenyt saarnaamaan Ruotsiin ja sitä
kautta Ruotsin vaikutuspiirissä olleeseen Suomeen. Piispan olemas-
saolosta ei kuitenkaan ole minkäänlaisia lähdemainintoja 1100-luvun piispaluetteloissa, vaan ensimmäi-
set maininnat ovat vasta myöhemmiltä ajoilta, jolloin pyhimyslegendan uskotaan vaikuttaneen sisältöön.
Toisin kuin Silla-dynastiassa 600-luvulla buddhalaisia oppeja levittänyt Won-Hyo, jonka olemassaolosta
ja opetuksista on pitäviä historiallisia aikalaislähteitä, Suomen kristillistäjänä pidetty piispa Henrik on to-
dennäköisesti keskiajalle tyyppillinen myyttikasauma: aitojen historiallisten tapahtumien ympärille koottu
sepiteellinen pyhimys, jonka tarkoituksena on ollut perustella Suomen kristillistämisen oikeutusta mart-
tyyrikuolemakertomuksen avulla.

Won-Hyon ja piispa Henrikin tarinat ovat keskenään kovin erilaiset aina ajankohdasta, uskonnosta
ja sisällöstä lähtien, mutta niiden yhtäläisyydet ovat myös selkeästi nähtävissä. Molempien tarinoiden
katsotaan johtaneen uskon ja oppien leviämiseen tavallisen kansan pariin ja siihen liittyvien rakenteiden
syntyyn yhteiskunnassa. Vaikka Won-Hyon voikin historiallisten lähteiden valossa todeta olleen oikeasti
olemassa, myös hänen legendaansa on liitetty joitain yliluonnollisia ihmetekojä, jollaisia piispa Henrikin-
kin kerrotaan pyhimyslegendassa tehneen. Uskonnon kulttuurinen merkitys on 2000-lukuun mennessä
vähentynyt, mutta silti piispa Henrikin tarinaa opetetaan Suomen kouluissa tänä päivänä yhtä lailla kuin
Won-Hyon tarinaa Etelä-Koreassa.



POIKKEUSAIKA SYNNYTTI UUDEN TAVAN KILPAILLA

Verkossa järjestetyt kilpailut haastoivat harrastajat kamppailemaan liigesarjoissa ja näytösottelussa.

TEKSTI: INKA KHANJI / KUVAT: KUVAKAAPPAUKSET KILPAILIJOIDEN VIDEOISTA

Vuoden 2020 kilpailukalenterin tyhjennyttyä pikavauhtia ei harrastajien tarvinnut lopulta jäädä kokonaan vaille kilpailuja, sillä ITF laittoi käyntiin kaikkien aikojen ensimmäiset E-tournament-kilpailut, jotka järjestettiin täysin verkossa. Kansainväliset seurakilpailut tarjosivat kenelle tahansa mahdollisuuden kilpailla liigesarjoissa ja näytösottelussa maailman huippuja vastaan.

Kilpailuissa sovellettiin World Cup -kilpailujen sääntöjä, joten mukana olivat laajennetut ikäsarjat, minkä lisäksi myös värivöille oli kilpailuissa omat sarjansa.

Ensimmäisiin E-tournament-kilpailuihin osallistui harrastajia kaikkiaan 39 maasta. Suomi sijoittui kilpailujen seitsemänneksi parhaaksi maaksi viidellä mitalillaan. Ykkössijan nappasi Norja 31 mitalilla. Kilpailuihin osallistui yhteensä 164 seuraa, ja videoita kilpailuun lähetettiin kaikkiaan 906.

Suomesta tapahtumaan osallistui kilpailijoiden lisäksi myös tuomareita, ja E-tournament tarjosikin tuomareille uudenlaisen mahdollisuuden

päästä arvostelemaan liigesarjoja ja näytösotteluita.

Täysin verkossa järjestetyt kilpailut herättivät monenlaisia ajatuksia niin kilpailijoissa kuin tuomareissakin. Kutsu kansainvälisiin kisoihin, joita korona ei varmasti peruuttaisi, oli tervetullut, mutta samalla ensimmäiset E-tournament-kilpailut herättivät myös epäilyksiä. Tuomarina toiminut **Teppo Häyrynen, 6. Dan**, oli iloinen tuomarointimahdollisuuden edessä.

“Olin tuomaroinut viimeksi SM-kisoissa. Olen suorittanut C-tuomarikurssin syksyllä 1996, eikä sen jälkeen ole ollut näin pitkää tuomarointitaukoa. Siinä mielessä oli mukavaa, että kun nyt ei pääse oikeisiin kisoihin, voi tuomaroita edes noissa kilpailuissa. Osallistuin tietysti myös mielenkiinnosta, sillä halusin nähdä, miten hyvin järjestelyt toimivat. Mitään ongelmia ei lopulta ollut”, Häyrynen sanoo.

Taekwon-Do Akatemiasta kilpailuihin osallistunut maajoukkuekonkari **Lotta Keränen, 2. Dan**, lähti kisoihin mukaan seurakaveriensa kannustamana.

“Boosabum **Henri Savilampi** kyseli meidän seurasta kilpailijoita mukaan, enkä olisi yksikseni lähtenyt kilpailemaan. Kilpailutauko oli syksyyn mennessä venynyt todella pitkäksi, joten aivojen herättely kilpailumoodiin oli tarpeellista.”

Videoiden kuvaamista varten kilpailijoiden tuli löytää riittävän suuri ja rauhallinen tila, jossa liigesarjan saattoi suorittaa keskeytyksettä. Se toi kiinnostavan ulottuvuuden kilpailuihin, sillä suorituspaikat vaihtelivat perinteisistä Taekwon-Do-saleista jumppasaleihin, rakennusten auloihin ja luokkahuoneisiin.

Keränen kuvasi alkusarjojen suoritukset muiden akatemialaisten kanssa seuran omalla salilla Oulussa, mutta viimeisten sarjojen kuvaaminen vaati luovuutta.

“Viimeistä kierrosta en töiden vuoksi ehtinyt 180 kilometrin päähän Ouluun kuvaamaan. Onneksi sain hankittua kaverin kaverilta paikallisen koulun avaimet, missä kuvaaminen sitten onnistui.”

Myös Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuun seurasta kilpailuihin osallistu-

nut **Elina Pitkänen, 1. Gup**, koki haasteita sopivan kuvaustilan löytämisessä.

“Tilanpuutteen vuoksi jouduin kuvaamaan milloin missäkin, esimerkiksi rakennusten auloissa, ja välillä suoritus meni pieleen sen takia, että ihmisiä sattui kävelemään ovesta sisään kesken kaiken tai videolle tuli liikaa taustamelua.”

Kaikkiaan E-tournament-kilpailujen järjestelyt ja tekniikka toimivat mainiosti, ja kilpailut tarjosivat niin kilpailijoille kuin tuomareillekin uudenlaisen kokemuksen liigesarja- ja näytösottelukilpailuihin. Merkittävimpana muutoksena oli kilpailujen aikajänne: pitkien kisapäivien ja jatkuvan odottelun sijaan oman suorituksen saattoi tehdä juuri silloin, kun se parhaalta tuntui.

“Erät menivät kierroksittain, joten tuomarointiin ei tarvinnut varata aikaa kuin pari tuntia joka toinen päivä. Toki loppua kohden sarjat pienenevät. Nyt ei tarvinnut olla skarppina koko päivää, vaan itse pystyi valitsemaan, milloin suoritukset katsoi. Tuomareille oli annettu aina noin vuorokausi aikaa katsoa

videot läpi”, Teppo Häyrynen kuvailee.

Poikkeuksena tavalliseen liigesarjatuomarointiin verkkokilpailut tarjosivat tuomareille mahdollisuuden päättää, tuomaroivatko he molempien kilpailijoiden suoritukset samanaikaisesti tavalliseen tapaan, vai kunkin suorituksen yksittäin.

“Kokeilin molempia tapoja, ja oli toki erilaista katsoa liigesarjat peräjälkeen. Olisin voinut myös katsoa suoritukset useampaan kertaan, mutta ajattelin, että ei oikeassakaan kilpailussa katsota kahteen kertaan. Jos jostain virhettä ei huomaa, niin sitä ei sitten huomaa.”

Tuomareiden tapaan myös kilpailijoilla oli mahdollisuus useampaan ottoon, eikä priimaa ollut pakko saada ensimmäisellä yrittämällä. Videointeja olikin mahdollista tehdä niin paljon kuin halusi, millä oli niin hyvät kuin huonotkin puolensa.

“Perfektionistin luonteeladulle tämä kilpailumuoto oli ihan kamala. Kun oli mahdollisuus korjata niin sen halusi käyttää. Joka kierroksella taisi kuitenkin lähteä se ensimmäinen versio eteenpäin vaikka muutama olisikin kuvattu”, sanoo Taekwon-Do Akatemian Lotta Keränen.

Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopion seuran **Teemu Autio, 2. Dan**, taas koki sopivan version valitsemisen lopulta melko helpoksi, mutta ei ongelmattomaksi.

“Tarpeeksi monen suorituksen jälkeen ei enää tapahtunut huomattavaa parannusta kokonaisuudessa, jolloin



Teemu Autio



Lotta Keränen



Elina Pitkänen

hiomisen pystyi lopettamaan siihen. Mieli olisi tehnyt toki hioa suoritusta loputtomiin.”

Kaikkiaan osallistujat pitivät kilpailuja mukavana kokemuksena, joka omalla tavallaan pienensi kisataukoa.

“Tämä oli hauska kokemus, kun aikaa oli hirvittävästi verrattuna oikeaan tuomarointiin. Osallistun mielelläni uudelleenkin, jos tällaisia kilpailuja vielä järjestetään”, sanoo Teppo Häyrynen.

Myös kilpailijat ovat samaa mieltä, ja ITF:n ensimmäiset e-kilpailut olivat mukava kokemus.

“Ehdottomasti suosittelen! Etenkin kilpailemista aloitaville tämä on hyvä mahdollisuus kokeilla itsensä ylittämistä ilman tuomareiden tuimaa tuijotusta. Plussina edullisuus, kansainvälisyys sekä osallistumisen helppous. Miinuksena aidon kisajännityksen puuttuminen”, summaa Lotta Keränen.

Myös Elina Pitkänen suosittelee osallistumaan verkossa järjestettäviin kilpailuihin matalla kynnyksellä.

“Jos on kova jännittämään kisatilannetta tai esiintymistä, tällainen kisaaminen ilman yleisöä auttaa varmasti siihen. Lisäksi tämä oli erittäin halpa tapa osallistua kisoihin, koska ei tarvinnut matkustaa minnekään ja osallistumismaksu oli alhainen, 10 euroa. Kahden kisaviikon aikana valitsemani liigesarja parani huomattavasti, sillä sitä hioi niin paljon joka päivä. Kaikenlainen kisakokemus on aina hyödyllistä!”

JEI LULEMIAN NINJARATA

Saatko tehtyä koko ninjaradan loman aikana? Haasta seurakaverisi mukaan ninjarataan!
Ruksaa, kun olet tehnyt!

ALOITUS

Seiso yhdellä jalalla ja piirrä toisen jalan varpailla ympärillesi tähti. Toista sama toisella jalalla.

Tee liikesarja lumihangessa (ei haittaa, jos ei ole lunta!).

Kuuntele teoria-podcastista mitä tekemistä karhulla ja tiikerillä on Dan-Gunin kanssa. (Vinkki: kirjoita Spotifyyn tai Soundcloudiin hakusanaksi Dan-Gun!)

Opettele teorialiitteistä viisi uutta sanaa.

Keksi hauska lämmittelyliike, jonka voit opettaa kauden alussa treenikavereille.

Venyttele perheen kanssa ainakin 10 minuuttia.

Toista vyöarvosu tekniikoita saamiasi joululahjoja vastaava määrä.

Kerro lempiliikesarjasi teoria perheenjäsenelle.

Piirrä ilmaan lumiukko sivupotkuasennossa.

Sammuta nukku-
maan mennessäsi
kodin valot jalalla.

Opetä perheenjäsenelle, miten vyö solmitaan.

Tee kodin jokaisessa huoneessa eri potku kummallakin jalalla. Tee potku ensin hitaasti ja sitten nopeasti.

Kerro sukulaiselle, miksi Taekwon-Do on kivaa.

MAALI

Laske kynttelikön kynttilöiden määrä koreaksi.

1	☒	☒	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐
3	☒	☒	☐	☐
4	☒	☒	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐
6	☒	☒	☐	☐
7	☒	☒	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐
LASKE YHTEEN =	☐	☐	☐	☐

NUMERORISTIKKO

- Montako liikesarjaa Taekwon-Dossa on?
- Minä vuonna Takewon-Do sai nimensä?
- Montako astetta jalkaterät ovat sisäänpäin niunja sogi-asennossa?
- Kuinka monta liikettä Chon-Ji-liikesarjassa on?
- Minä vuonna Choi Hong Hi syntyi?
- Montako vyöarvoa Taekwon-Dossa on?
- Kuinka monta vuotta SITF täytti vuonna 2017?
- Minä vuonna ITF perustettiin?

Laskutehtävän oikea vastaus 5946

Yksi muiden joukossa

Roope Huuhtanen sai elokuussa 1. danin mustan vyön, ja sitä seurasi valtava mediapölyllä. Mies onkin nähty niin maan suurimmissa uutismedioissa kuin paikallislehdissäkin, ja siihen on hyvä syy: hän on ensimmäinen suomalainen, joka on saanut mustan vyön CP-vammasta huolimatta.

TEKSTI: INKA KHANJI / KUVA: ARI KAIRALA

“Aluksi se oli hyvin hämmentävää. Minulle itselleni musta vyö, 1. Dan, on suuri saavutus. Se vyö konkretisoitui jo muutama vuosi takaperin, kun alettiin lähestyä ylempää punaista. Otimme silloin **Antti Kukkosen** kanssa omia treeniviikonloppuja, joissa katsottiin kunnolla minun jalkojeni toimintaa. Silloin tehtiin paljon viilausta esimerkiksi liikesarjoihin ja perustekniikkaan. Se oli todella isossa osassa valmistautumista, sillä silloin löytyi paljon sellaista, mitä itse ei huomaa: ylimääräisiä askeleita ja erilaisia tapoja kääntyä.

Teen monia asioita eri tavalla kuin muut, ja näitä jouduttiin pohtimaan oikein urakalla. Esimerkiksi Choong-Moossa pystyn hyppäämään 360 asteen sijaan vain 180 astetta. Mietimme, onko parempi että hyppään vain puolikkaan ja astun sen lopun, vai onko parempi että hyppään vain paikoillaan. Tällaisia asioita pohdittiin keskenämme ja tutkittiin vaihtoehtoja. Treenaan usealla paikkakunnalla, joten kysyin mielipiteitä monilta mustilta vöiltä.

Antin kanssa meille molemmille on aina ollut itsestään selvää, että teen muiden mukana, eikä siihen ole kiinnitetty mitään erityistä huomiota. En ole koskaan halunnut enkä koskaan saanutkaan erityishuomiota, lukuun ottamatta dan-kokeeseen valmistavia treenejä. Olen aina tehnyt omien rajojeni mukaan, ja olen aina tykännyt siitä, että en ole ollut silmätikkuna.

Treenaan kaikkia osa-alueita, mutta sovelletusti. Katson perustekniikkaa vähän eri tavalla kuin muut, ja teen kaikki tekniikat omiin korkeuksiin. Lähestymistapani on todella itsepuolustuspainotteinen, ja se onkin osa-alue, johon panostan kaikkein eniten. Kaikkea treenaamistani ohjaa se, että en pysty potkaisemaan vyötäröön, mutta entä polveen tai sääreen, tai jos tallon nilkan?

Esimerkiksi ottelussa matsaan todella nyrkkeilypainotteisesti. Yleensä vastustaja voi otella kuin yleensä, mutta saatan tehdä joitakin alapotkuja tai muuta. Olen jättänyt ottelusta pisteajattelun pois, ja mietin enemmän itsepuolustustilanteita.

Tietysti teoriaosaamisen täytyy olla todella hyvä, että tekniikoita voi soveltaa näin laajasti. Toivoisin, että meidän harrastajista useampi pohtisi alapotkuja, joita meillä kuitenkin lajissa on. Ne eivät kuulu meillä otteluun, mutta ovat osa lajia. Aina kun teen alapotkuja, tulevat ne yllätyksenä, porukka menee hämilleen. Myös niihin kannattaa kuitenkin keskittyä, sillä on hyvä laajentaa näkökulmaa ottelusta vähän laajemmalle.

Musta vyö herättää tietynlaista nöyryyttä, en olisi koskaan uskonut pääseväni tähän saakka. Olen sanonut, että en ota sitä vyötä vastaan, jos sitä ei myönnetä oikeista syistä. En ota mitään kunnia- mustaa vyötä.

Minun täytyy pystyä tarjoamaan se sama vau-efekti kuin muidenkin mustien vöiden. Kun teen asioita omien rajojeni puitteissa, niiden pitää olla niin vakuuttavia, että kukaan ei pääse sanomaan, että minulle on myönnetty musta vyö liukuihnalta.”

TEORIALIITE

LISÄÄ TREENIKANSIOOSII!

TAEKWON-DO LIFEN TEORIALIITE 2/2020: SANASTO

Taekwon-Dossa käytettävä sanasto pohjautuu korean kieleen, mutta ei ole kenraali Choi Hong Hinkään mukaan varsinaista koreaa. Kyseessä onkin enemmän Taekwon-Don oma kieli, jota natiivi korealainenkaan ei välttämättä ymmärrä, jos hänellä ei ole riittävää harrastuneisuutta lajiin.

Sanastoon on merkitty numerolla, millä värivyöarvolla kyseinen sana tulee osata. Tähdellä merkityt sanat on hyvä omaksua jo valkoisella vyöllä.

Yleistä sanastoa		
* tae	hyppääminen, potkaiseminen tai murskaus jalalla	foot, jumping, kick, breaking with a leg
* kwon	nyrkki, lyönti tai tuhoaminen kädellä	fist, hand, punch, strike, breaking with a hand
* do	tie, tapa, taito, periaate	thought, way, method, art or principle
* taekwon-do	jalan ja käden tie	the way of foot and fist
* do bok	harjoituspuku	practice suit
* do jang	harjoitussali	training hall
* ti	vyö	belt
* charyot	valmiusasento, huomio	attention
* kyong ye	kumarrus	bow
* junbi	valmiusasento, valmistautua	ready
* sijak	aloita, aloittakaa	commence
* sogi	asento	stance
* goman	seis	stop
* kesok	jatkaa, jatkakaa	continue
* baro	lopetusasentoon	return
* swiyo	lepo	at ease
* hae san	harjoituksen lopetus	dismiss
* tyro tora	käännös, kääntäkää selkänne	about turn
* gup	oppilasaste	grade
* dan	opettaja-aste	degree
* jeja	oppilas	student
* orun	oikea	right
* wen	vasen	left
* boosabum	apuopettaja (1.–3. Dan)	assistant instructor
* sabum	opettaja (4.–6. Dan)	instructor
* sahyun	mestari (7.–8. Dan)	master
* saseong	suurmestari (9. Dan)	grand master
* han chok	yhteen suuntaan	one way
* yang chok	kahteen suuntaan	two way
Suunnat ja korkeudet		
* ap	eteen, etupuoli	front
* yop	sivulle, sivupuoli	side
* yobap	etuviisto	side front
* dwit	taka(osa)	back
3 yopdwi	takaviisto	side back
6 dwiro	taaksepäin	backward
* najunde	alakorkeus, alas	low
* kaunde	keskikorkeus, keskelle	middle
* nopunde	yläkorkeus, ylös	high
* an	sisäpuoli	inner
* anuro	sisäänpäin	inward
* bakat	ulkopuoli	outer
* bakuro	ulospäin	outward
* baro	etupuoli, suora	straight
* bandae	toispuoleinen	reverse (techniques)
4 wi	ylös, koho	upper
* naeryo	alaspäin	downward
Osa-alueet		
* matsogi	ottelu	sparring
* sam bo matsogi	3 askeleen ottelu	three step sparring
7 i bo matsogi	2 askeleen ottelu	two step sparring
5 il bo matsogi	1 askeleen ottelu	one step sparring
* jayu matsogi	vapaa ottelu	free sparring
1 ban jayu matsogi	vapaaottelua semikontaktilla	semi-free sparring
1 bal matsogi	ottelu jaloilla	foot sparring
* saju	neljään suuntaan	four direction
* hosinsul	itsepuolustus	self-defence
* tul	liikesarja	pattern
Hyökkäykset ja torjunnat		
* jirugi	lyönti	punch
* makgi	torjunta	block
* chagi	potku	kick
7 tulgi	pisto	thrust
* taerigi	isku	strike
5 milgi	työntö	push

Liikkeen toteutustavat		
7 noollo	painaltava	pressing
5 miro	työntö, työntävä	pushing
6 dollimyo	ympyrä, pyöreä	circular
8 sang	tupla	twin
5 doo	tupla	double
4 wae	yksi, yhdellä	single
8 daebi	suojaava	guarding
7 hechyo	erottaa, kiilaava	wedging
5 golcho/goro	koukku, koukkaus	hooking
8 chookyo	nouseva, ylöspäin	rising
4 dwijibo	käänteinen	upset
3 mori jaggi	kiinniotto päästä	grabbing to the head
7 sun	syrjällään, pystyasennossa	straight
4 sewo	vertikaali, pystysuora	vertical
1 soopyong	horisontaalinen	horizontal
* dung	toispuoleinen (esim. sonkal)	reverse (foot and hand parts)
5 twimyo/twigi	hyppy	flying, jumping
8 dollyo	kiertävä	turning
* ollyo	ylöspäin	upward
3 migulgi	liuku	sliding
3 bapgi	painallus	stamping
2 bituro	kiertäminen, vääntö	twisting
2 bandal	kaari, kaareva	crescent
1 ghutgi	sivallus	cross-cut
4 giokja jirugi	kulmalyönti	angle punch
1 homi	suorakulma(inen)	rectangular
3 opun	litteä, lappeellaan	flat
4 digutja	u-muoto	u-shape
3 san	w-muoto	w-shape
1 momchau	suojaus	checking
1 momchau magki	suojaava torjunta	checking block
1 momchugi	suojaava tekniikka	checking technique
Liikkumismuodot		
2 jajun bal	jalkojen siirto	foot shifting
2 omgyo didigi	askellus	stepping
2 ilbo omgyo didigi	yksi askel	single stepping
2 ibo omgyo didigi	kaksoisaskellus	double stepping
2 sambo omgyo didigi	kolmoisaskellus	triple stepping
2 dolgi	käännös	turning
2 gujari dolgi	paikallaan käännös	spot turning
2 nagaki	eteenpäin	forward
2 durogi	taaksepäin	backward
2 omgyo didimyo dolgi	askelluskäännös	turning while stepping
2 pihagi	väistö	dodging
1 mom nachugi	pudottautuminen, vartalon pudotus	body dropping
Numerot		
* hana	yksi	one
* dool	kaksi	two
* set	kolme	three
* net	neljä	four
* dasot	viisi	five
* yosot	kuusi	six
* ilgop	seitsemän	seven
* yodul	kahdeksan	eight
* ahop	yhdeksän	nine
* yol	kymmenen	ten
* yol hana	yksitoista	eleven
Periaatteet		
* ye ui	kohteliaisuus	courtesy
* yom chi	rehellisyys	integrity
* in nae	uutteruus	perseverance
* guk gi	itsehillintä	self control
* baekjul boolgool	lannistumaton henki	indomitable spirit
Käden osat		
* son	käsi	hand
* joomuk	nyrkki	fist
* ap joomuk	nyrkin etupinta	forefist
7 dung joomuk	nyrkin rystyspuoli	knuckle side of the fist
2 yop joomuk	nyrkin sivupinta	side fist
1 mit joomuk	nyrkin kämmenpuoli	under fist
1 ghin joomuk	pitkä nyrkki	long fist
1 pyun joomuk	avoin nyrkki	open fist
1 joongji joomuk	keskisorminyrkki	middle knuckle fist
1 inji joomuk	etusorminyrkki	fore-knuckle fist
1 umji joomuk	peukalonyrkki	thumb-knucle fist

* palmok	kyynärvarsi	forearm
* an palmok	kyynärvarren sisäpuoli	inner forearm
* bakat palmok	kyynärvarren ulkopuoli	outer forearm
1 dung palmok	kyynärvarsi, kämmenselän puoli	reverse forearm
1 mit palmok	kyynärvarsi, verisuonten puoli	under forearm
* sonkal	veitsikäsi, kämmensyrjä	knife-hand
1 sonkal dung	kämmensyrjä peukalon puolelta	reverse knife-hand
1 sonkal batang	veitsikäden alapuolella oleva luu	base of knife hand
5 palkup	kyynärpää	elbow
7 sonkut	sormenpäät	fingertips
3 opun sonkut	sormenpäät suorana/litteät sormenpäät	flat fingertips
7 sun sonkut	sormenpäät pystysuunnassa	vertical fingertips
1 dwijibo sonkut	käänteiset sormenpäät	upset fingertips
1 homi sonkut	sormenpäät 90 asteen kulmassa	angle fingertip
5 sonbadak	kämmen	palm
1 bandal son	kämmenkaari	arc-hand
1 sondung	kämmenselkä	back hand
1 gomson	karhunkämmen	bear hand
1 sonkarak	sormi	finger
1 umji	peukalo	thumb
1 han sonkarak	etusormi	forefinger
1 doo sonkarak	etu- ja keskisormi	forefinger and middle finger
1 jipge son	sormipinsetit (peukalo + etusormi)	finger pincers (thumb + forefinger)
1 jiap	sormipinsetit (peukalo + muut sormet)	press fingers
1 umji batang	peukalon alapuolella oleva luu	base of thumb
1 sonkarak badak	kämmenestä neljän sormen pinta	finger belly
1 sonmok dung	ranteen taitekohta kämmenselän puolelta	bow wrist
Jalan osat		
* bal	jalka	foot
* baldung	jalkapöytä	instep
* balkal	ulkosyrjä	footsword
* balkal dung	sisäsyrjä	inner edge of foot
* balkut	varpaat	toes
* kyong gol	sääri	shin
1 an kyong gol	säären sisäosa	inner shin
1 dwit kyong gol	pohje	calf
1 bakat kyong gol	säären ulko-osa	outer shin
* moorup	polvi	knee
* apkumchi	päkiä	ball of the foot
1 dwitkumchi	kantapohja	back sole
1 dwitchook	kantapään takaosa	back heel
1 balgarak nal	pikkuarpaan päkiäluu	toe egde
1 yop bal badak	jalkapohjan ulkosyrjä	side sole
1 balmok	nilkka	ankle
1 balmok gwanjol	nilkkanivel	ankle joint
1 yop baldung	jalkapöydän sivu	side instep
Kehon muita osia		
1 mori	pää	head
1 hudoo	takaraivo	occipital
1 ima	otsa	forehead
1 mok	kaula, niska	neck
1 euhke	hartiat	shoulders
1 gasum	rinta	chest
1 myong chi	pallea	solar plexus
1 bokboo	vatsa	stomach
1 sataguni	nivuset	groin
Muuta		
* namcha	mies, miehet	man, men
* yocha	nainen, naiset	woman, women
* sibum	näytös	demonstration
* simsa	vyökoe	test
* kyong gi	kilpailut	competition
* chong	punainen	red
* hong	sininen	blue
* bal gisool	jalkatekniikat	foot techniques
* son gisool	käsitekniikat	hand techniques
1 Taekwon-Do yoksa	Taekwon-Don historia	history of Taekwon-Do
1 dae moogi	ip aseistettua uhkaa vastaan	self-defence against an armed threat
1 hohup jojul	hengitystekniikka	breath control

Kotitreeneivinkki-extra

Simo Mölsä, 2.Dan, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu
MÄKIHYPPÄÄJÄN PONNISTUSVOIMATREENI

Terveisiä Joensuusta! Tässäpä pieni kotioiloissa tehtäväksi sopiva ponnistustreeni. Lämmittelyksi sopii esimerkiksi liikesarjat, kevyt potkuharjoittelu tai pieni kävely tai hölkkälenkki.

1. Nopeat jalanvaihtohypyt

Tee noin 50 cm korkean tason päälle jalannostot vuorotellen mahdollisimman nopeas-ti. Tee 3x30 toistoa, ja pidä lyhyt tauko sarjojen välissä.

2. Pudotushyppy

Tiputtaudu lattialle noin 50 cm korkealta tasolta ja tee mahdollisimman lyhyellä lattiakosketuksella päkiöiltä terävä ja korkea hyppy. Muista hallittu laskeutuminen! Tee 3x10 toistoa ja pidä lyhyt tauko sarjojen välissä.

3. Polviltaan nousu + hyppy

Tee lattialta polviseinnasta hyppy jaloilleen ja välittömästi terävä ponnistus mah-dollisimman korkealle. Tee 3x10 toistoa ja pidä lyhyt tauko sarjojen välissä.

4. Askelkyökkyyhyppy

Tee askelkyökkyasennosta hypyt jatkuvana sarjana. Puoli vaihtuu ilmalennon aikana joka hypyllä. Tee 3x10–14 toistoa ja pidä lyhyt tauko sarjojen välissä.

5. Yhden jalan hyppy

Tee teräviä hyppyjä yhdellä jalalla jatkuvana sarjana. Liikkeen voi tehdä myös pienen esteen yli esimerkiksi puolelta toiselle. Kiinnitä huomiota polven hallintaan! Tee 3x10-14 toistoa per jalka ja pidä lyhyt tauko sarjojen välissä.

Variaatiota ja haastetta voi hakea sarjojen tai toistomäärien muutosten lisäksi esimerkiksi tekemällä laskeutumiset vain yhdelle jalalle. Tarkoitus ei ole väsyttää jalkoja ”piippuun”, vaan pitää toistomäärät sellaisina, että terävyys säilyy loppuun asti. Kaikissa hyppyissä, mutta erityisesti yhden jalan hyppyissä ja mahdollisissa yhdelle jalalle laskeutumisissa, kiinnitä tietoisesti huomiota polven hallintaan: älä päästä polvea pettämään sivusuuntaan. Hyviä kotitreenejä!



- Kotitreeneivinkki-extra
- **Antti Koskela, 3. Dan**, Oulun ITF Taekwon-Do
- **ANTTI KOSKELAN VILLASUKKATREENI**

- Taekwon-Doa hyvin tukevia kotona tehtäviä harjoitteita riittää. Harjoitusalin
- ulkopuolista rauhaa kannattaa lisäksi hyödyntää painottamalla tietoista läsnäoloa.
- Laitetaan siis näin talven kunniaksi villasukat jalkaan ja treeni pystyyn!

- P.S. tarvitset oikeasti ne villasukat ;-)

- **Liike 1**
- Mene selällesi jalat koukussa. Rentoudu, tee muutama palleshengitys ja rentouta koko kehoa tietoisesti jokaisen uloshengityksen myötä. Lähdet nyt nostamaan lantiota samaan linjaan reisien kanssa ja pidä asentoa yllä muutama sekunti.

- Pidä huoli, että että aiemmin tuntunut rentous säilyy keskivartaloa lukuunottamatta kaikkialla. Muista pitää vatsa samassa linjassa reisien kanssa!

- Laskeudu hallitusti alas, pidä kontrolli alaselässä myös ala-asennossa. Toista ja pidennä yläasennossa olemista mielesi mukaan. Liikettä voi ajatella tietynlaisena käänteisenä lankutuksena. Voit haastavoittaa harjoitetta viemällä jalkapohjia itsestä pois päin, jolloin joudut työskentelemään entistä enemmän villasukkia vastaan. Kiin-nitä erityistä huomiota lantion riittävään kohoasentoon.

- Kokeile liikettä myös niin, että nostat jalkoja vuorotellen ylös yläasennossa.

- **Liike 2**
- Seuraava liike aktivoi entisestään takareisiä ja pakaroit.

- Ensimmäisen liikkeen kohoasennossa lähde suoristamaan molempia jalkoja niin, että jalkapohjien lattiakontakti säilyy koko ajan. Älä päästä pakaroita koskemaan lattiaan, vaan palaa hitaasti takaisin. Muista rentous! Toinen päähuomio on lantion kohoasennon ylläpidossa.

Tee liikkeet tunnustellen omaa kehoasi. Jos sinulla on ennestään alaselkäongelmia, ole varovainen, mutta hallitusti ja itselle sopivia kulmia ja tempoa hakien turvallinen suoritustyyli löytynee lähes kaikille.

Kotitreeneivinkki-extra

Mona Kurppa, 1. Dan, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
MONA KURPAN 10 LIIKKEEN AAMURUTIINI ETÄTYÖPÄIVIIN

Laita kahvi porisemaan tai tee hautumaan ja availle samalla kroppaa uuteen päivään. Tee kymmenen toistoa ja 1–3 kierrosta riippuen siitä, miten kahvi- tai teehammas sallii.

1 Lonkkien avaus pyörittelemällä

1. Mene istuma-asentoon jalat kevyesti koukussa. Lähde tässä asennossa viemään molempia polvia vasemmalle ja pyri koskettamaan polvilla lattiaa.
2. Palaa keskelle ja vie nyt polvia oikealle. Liike avaa kevyesti lonkkia. Toista 10 kertaa puolta kohden.

2 Lonkankoukistajan avaus

1. Asetu askelkyökkyasentoon, pidä samalla takajalan polvi maassa.
2. Nosta takajalan polvi maasta ja keskity aktivoimaan takajalan pakaraa. Laske polvi maahan ja tee kymmenen toistoa puolta kohden. Venytys tuntuu lonkankoukistajassa.

3 Maailman paras venytys

1. Aloita edellisen liikkeen asennosta takajalan polvi maassa ja yritä osua saman puolen kyynärpäällä lattiaa. Venytys tuntuu etujalan pakarassa ja takajalan lonkankoukistajassa.
2. Nosta käsi ylös ja kurkota kattoon, yritä samalla pitää lantio kohti lattiaa. Kierron jälkeen laske käsi alas ja tavoittele taas samaa kyynärpäätä lattiaan. Tee kymmenen toistoa puolta kohden.

4 Avaava kyykky

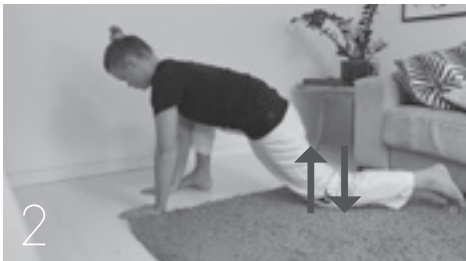
1. Tartu varpaista, jos yletät. Venytys tuntuu takareisissä.
2. Koukista polvet ja laskeudu kyykkyy, pyri pitämään varpaista kiinni. Nouse takaisin ylös edelleen varpaista kiinni pitäen ja toista kymmenen kertaa.

5 Tasapainovenytys

1. Ota toinen jalka etureisivenytykseen.
2. Laske tässä asennossa yläkroppaa kohti lattiaa, yritä pitää tasapaino. Venytys tuntuu sekä etu- että takareidessä. Tee kymmenen toistoa molemmille puolille.

6 Yläkropan aamutervehdys

1. Nosta molemmat kädet kohti kattoa. Vältä jännittämistä hartioita.
2. Vie kyynärpäitä alaspäin selän taakse ajatuksena koskettaa kyynärpäitä toisiinsa.
3. Vie sen jälkeen kädet eteen ja pyöristä yläselkä. Toista liikesarjaa kymmenen kertaa.



Kotitreeneivinkki-extra

Jutta-Noora Kuosa, 1. Dan, Tampereen Taekwon-Do seura
POTKUIHIIN LISÄÄ KORKEUTTA KOTONA

Kuvat: Tarja Tiainen

Tämä potkujumppa venyttää potkusuuntia ja lisää staattista voimaa etu- ja sivupotkuihin. Tarvikkeeksi jumppaan tarvitset vyön.

Jalanheitot tuen kanssa, 10 heittoa per jalka, kaksi kierrosta

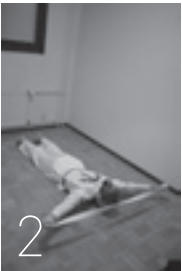
Etupotkuheitot, kylki kohti tukea
Sivupotkuheitot, kasvot kohti tukea
Kiertopotkuheitot, kasvot ja tukijalka kohti tukea
Takapotkuheitot, kasvot ja tukijalka kohti tukea

Tee samat jalanheitot uudestaan, mutta nyt ilman tukea. Tee 10 heittoa per jalka, kaikkiaan kaksi kierrosta. Jätä kuitenkin kiertopotku tekemättä.

Pumpailut ja jalan pito, 10 toistoa per jalka, kaksi kierrosta

Kierrä vyö jalkaterän ympäri niin, että molemmille puolille jää saman verran vyön päätä. Ota seinästä tukea. Kun olet tehnyt 10 suoristusta, jätä jalka suoraksi, päästä irti vyöstä ja laske rauhassa kymmeneen.

Etupotku
Sivupotku



Kotitreeneivinkki-extra

Mia Haakana, 1. Dan, ja **Essi Korhonen, 3. Gup,** Hosin Sul Taekwon-Do
MIAN JA ESSIN OMINAISUUSKOKONAISUUS

Liikkuvuus

1. Ota vyöstä ote, nosta kädet suorina ylös ja vie vyö pään yli selän taakse. Tee liike vastakkaiseen suuntaan ja palauta vyö aloitusasentoon. Tee 10 toistoa.
2. Asetu maahan vatsalleen ja ota vyöstä kiinni molemmin käsin. Pidä kädet suorina ja kuljeta vyötä kohti selkää. Palauta takaisin rauhallisesti. Tee 10 toistoa.

Reagointinopeus

3. Seiso yhdellä jalalla ja ota vastakkaiseen käteen hernepussi tai sukista kääritty pallo. Pysy koko ajan yhdellä jalalla tasapainotellen. Päästä hetkellisesti pallo putoamaan ja yritä ottaa samalla kädellä koppi pallosta. Pudota pallo olkapään korkeudelta. Tee 10 toistoa per puoli.

Tasapaino

4. Aloita harjoitus yhdellä jalalla seisten. Pidä tukijalka maassa ja tee hitaasti etupotku, kiertopotku, sivupotku ja takapotku. Tee jokaista potkua yksi kappale ja siirry sen jälkeen seuraavaan laskematta potkaisevaa jalkaa maahan. Tehtyäsi kaikki neljä potkua kerran vaihda potkaisevaa jalkaa. Tee viisi kierrosta per puoli.

Lihaskunto

5. Valitse mielellään polven korkeudella oleva taso. Tason korkeutta voi säätää oman taitotason mukaan. Mene nelinkontin lattialle ja nosta toinen jalka tasolle sivuttain sivupotkun kaltaisesti. Nosta jalkaa ylös ja laske takaisin rauhallisesti. Tee toistoja 15 per puoli.

Venyttely

6. Taita vyö kaksinkerroin ja asetu lattialle selinmakuulle. Aseta vyö jalkaterän ympärille ja nosta jalka ylös. Aloita niin, että pidät saman puolen kädellä vyöstä. Vaihda vastakkaiseen puoleen ja tee myös toinen puoli. Pidä venytystä 15 sekuntia per venytys, tee yhteensä neljä venytystä.

Potkuyhdistelmät

Kaikki potkut suoritetaan hitaasti ja hallitusti, potkun korkeus on vapaavalintainen. Tavoitteena on, ettei suoritettava jalka kosketa lattiaa ollenkaan. Kutakin potkukombinaatiota tehdään 8–20 toistoa oman kunnan mukaan, molemmilla jaloilla. Pidä sarjojen välissä 30–60 sekunnin tauko ja tee kaikkia potkukombinaatioita kolme sarjaa.

- 1. Dollyo chagista yop apcha busigiin
- 2. Bituro chagista dwit chagiin

Nopeat tuplapotkut

Valitse vapaavalintainen potku tähän harjoitukseen. Potkut suoritetaan nopeasti ja hallitusti, ja tarkoituksena on tehdä sama potku kahteen eri korkeuteen, esimerkiksi kaundeen ja nopundeen. Palauta jalka alas potkujen jälkeen ja lähde uuteen suoritukseen samalla jalalla. Tuplapotkuja tehdään oman kunnan mukaan 10–30, molemmilla jaloilla. Pidä sarjojen välissä 30–60 sekunnin tauko ja tee tuplapotkuja kaikkiaan kolme sarjaa.

3. Vapaavalintainen potku, esimerkiksi dollyo chagi

Potkun liikerata kuntoon

Kaikki potkut suoritetaan hitaasti ja hallitusti, potkun korkeus on vapaavalintainen. Tavoitteena on kuitenkin pitää suorittava jalka koko ajan samalla korkeudella. Tee toistoja omasta kunnosta riippuen 8–25, molemmilla jaloilla. Pidä sarjojen välissä 30–60 sekunnin tauko ja tee kaikkia potkukombinaatioita kolme sarjaa. Voit haastaa itseäsi nostamalla jalan korkeutta aina uuden sarjan alkaessa. Tässä harjoitteessa voit käyttää halutessasi tukea.

4. Yopchagin latauksesta valmiiseen potkuun. Pyri ojentamaan jalka mahdollisimman suoraviivaisesti.

5. Dollyo chagin latauksesta valmiiseen potkuun. Pyri ojentamaan ja koukistamaan jalka samaa linjaa pitkin.



- Kotitreeneivinkki-extra
- **Katariina Timonen, 2. Dan,** Espoon TKD-seura
- **LIIKESARJATREENI TILANPUUTTEESTA KÄRSIVÄLLE**
- Kuvat: Katariina Ala-Harja

- Onko sinunkin kotonasi liian ahdasta harjoitella liikesarjoja samaan tapaan kuten treenisalilla, ja ulkokenttäänkin tulvi loskaa? Ei hätää! Tässä muutama vinkki, joiden avulla pystyt treenaamaan sisällä pahimmastakin tilanpuutteesta huolimatta.

- **Pisteeltä tekeminen**
- Tee liikesarja pisteeltä niin, että etujalkasi palaa aina samaan kohtaan lattiaa uudeksi takajalaksi, kun liikut seuraavaan asentoon. Pysyt siis aloituspisteelläsi koko liikesarjan ajan.

- **Vain käsillä tekeminen**
- Jos tilaa ei riitä muuhun, voit tehdä liikesarjan pelkästään käsillä.

- **Mielikuvaharjoittelu**
- Jos tilaa ei riitä muuhun, turvaudu mielikuvaharjoitteluun. Kuvittele tarkasti mielesiäsi, kuinka teet kyseisen liikesarjan alusta loppuun.

- Liikesarjoja olisi hyvä harjoitella vähintään kerran viikossa, jotta opitut taidot eivät pääse katoamaan. Jos haluat samalla koettaa havainnoida ja korjata omaa tekemistäsi, kannattaa ottaa peili tai kännykän kamera avuksi. Astetta vauhdikkaamman treenin puolestaan saat esimerkiksi hyppimällä tekniikasta toiseen tai punnertamalla jokaisen tekniikan välissä. Muistathan kuitenkin aloittaa rauhallisesti ja lämmitellä ensin!
- Ps. Suomen ITF Taekwon-Don YouTube-kanavalta löytyvät tällä hetkellä ainakin kaikki värivoiden liikesarjat – käy ihmeessä kurkkaamassa, jos tarvitset muistinvirkistystä!



Kotitreeneivinkki-extra
Ari Suorsa, 2. Dan, Jyväskylän ITF Taekwon-Do
VOIMAA KEHITTÄVÄ PUNNERRUSTREENI
Kuvat: Milla Suorsa

Lyöntivoiman teho perustuu moneen osatekijään. Lyöntisuoritus koostuu kokonaisuudessa jalkojen, keskivartalon ja ylävartalon lihaksilla tuotetun voiman yhteisvaikutuksesta. Tässä kotitreeneissä keskitytään harjoittamaan ylävartalon työntäviä ja keskivartalon lihaksia lyöntivoima mielessä.

Harjoituksessa keskivartalo tukee aktiivisesti varsinaista ylävartaloharjoitusta, mutta on tärkeässä asemassa koko treenin ajan. Keskity siis aktiivisen lihastyön lisäksi hyvään vartalon hallintaan jokaisen suorituksen aikana!

Harjoitusliikkeeksi on valittu todennäköisesti kaikille tuttu etunojapunnerrus ja sen variaatiot. Esimerkkiohjelmassa harjoitellaan hybridimallisesti räjähtävää voimaa ja hypertrofista maksimivoimaa tai kestovoimaa, riippuen suorittajan fyysisistä valmiuksista.

Lämmittely:
Tee rentoja lyöntejä kaikista Taekwon-Do-asennoista ja mieti, mitkä ylävartalon lihakset työskentelevät.

Ensimmäinen osio:
Tee 3–4 toistoa ja 6–12 punnerrussarjaa, pidä sarjojen välissä 60–90 sekunnin tauko.

Toinen osio:
Tee punnerrusliikkeet mahdollisimman räjähtävästi yksi kerrallaan. Suoritukseen voit käyttää seuraavia punnerrusvariaatioita:

Normaali etunojapunnerrus
Normaali etunojapunnerrus, mutta irrota kädet maasta ala-asenossa (kuva 1)
Punnerrus hypyllä (kuva 2)
Läpsypunnerrus, kosketus rintaan (kuva 3) tai läpsy selän takana (kuva 4)
Supersankaripunnerrus (kuva 5)

Tee punnerrukset polvet maassa tai ilmassa, keskivartalo hallinnassa. Hyppy- ja läpsypunnerruksien tarkoitus on auttaa harjoittelijaa suorittamaan toisto mahdollisimman räjähtävästi: hyppy tai läpsy ei ole siis harjoituksen itseisarvo, vaan apukeino.

Tee edellä mainittuja 3–5 sarjaa ja 1–5 suoritusta / sarja. Jokaisen suorituksen tulisi olla mahdollisimman räjähtävä! Pidä sarjojen välillä 120 sekunnin tauko.

Valitse seuraavaksi tukeva seinä, nosta jalat seinälle ja asetu punnerrusasentoon (kuvat 6 ja 7), pidä itseäsi yläasenossa muutama sekunti ja tee yksi punnerrus. Tee vain niin monta toistoa, että saat pidettyä keskivartalon hallinnassa. Toista sarja muutaman kerran. Tee lisäksi muutaman sarjan punnerruksia niin, että irrotat toisen käden vuorollaan maasta, vedät kyynärpäätä suoraan ylöspäin ja kierrät samalla hartioita hieman vedon suuntaan (kuva 8). Tee muutama sarja.

Tee lopuksi nämä,
3–5 sarjaa ja 6–20 toistoa sarjaa kohden
Etunojapunnerrus kädet leveällä (kuva 9)
Etunojapunnerrus kädet kapealla (kuva 10)
Etunojapunnerrus otteluhanskat kädessä (kuva 11)
Etunojapunnerrus kädet leveän ja kapean välillä ns. neutraalissa asenossa (kuva 12)

Lopuksi jäähdyttele.



Turun seuran pääopettaja Janne Vuononvirta, 4. Dan, on todellinen Suomen Taekwon-Do-maailman taustavaikuttaja: hänen entiset oppilaansa pyörittävät nyt lukuisia seuroja ympäri maata, minkä lisäksi Vuononvirralla itselläänkin on kokemusta viidestä suomalaisesta seurasta.

HENKILÖESITTELYSSÄ

JANNE VUONONVIRTA



“Se on jotenkin hämmentävää, mutta samaan aikaan tulee hetkiä kun tajuaa, että aijaa, minäkö tuon tein. Se on sellainen positiivinen hämmästys, kun näitä ei aina heti muista.”

On marraskuu 2009 ja Oulun Normaali-koulun ala-asteen liikuntasalin näyttämölle on kokoontunut kuusi ylemmän punaisen vyön harrastajaa, joilla on edessään näytön paikka: tässä treenissä annetaan viimeiset näytöt, joiden perusteella selviää, saavatko he luvan osallistua muutaman viikon päästä järjestettävään 1. danin vyökokeeseen. Oppilaidensa tulevaa vyökoemenestystä arvioi 23-vuotias **Janne Vuononvirta**, joka on ensimmäistä kertaa lähettämässä oppilaitaan dan-kokeeseen, oman opettajansa **Mikko Allinniemen** arvioitavaksi.

Mukana on lukuisia tuttuja nimiä, muun muassa **Karim Khanji**, **Jari Ramberg** ja **Marjaana Alajoki**. Treenin päätteeksi kaikki saavat luvan osallistua kokeeseen, ja Janne Vuononvirta on täynnä niin jännityksen kuin ylpeydenkin tunteita.

“Olin silloin valtavan ylpeä, sekä itsestäni että heistä. Siihen aikaan minulla oli iso vastuu Oulun jatkokursseista, sillä die-seleitä lukuun ottamatta vedin muistaakseni kaikki muut jatkokurssit. Sitten minun oppilaani kehittyivät ja yhtäkkiä heitä oli-kin iso joukko menossa mustan vyön kokeeseen. Se oli todella upea hetki”, muistelee nyt 34-vuotias Vuononvirta.

Kaikki kuusi kokehasta läpäisivät kokeen, ja hetkessä Vuononvirralla oli ensimmäiset, lähes kokonaan itse kasvattamansa 1. danin oppilaat. Uusi tilanne nosti myös Vuononvirran täysin uudenlaiseen asemaan, ja se oli ensimmäinen pysähtymisen paikka, jossa hän tarkasteli omaa lajirooliaan suhteessa oppilaisiinsa.

“Se oli tietysti hieno hetki, ja toki siitä lähdettiin opettelemaan uutta tekniikkaa, mutta kyllä siinä myös mietin, mikä minun roolini tulevaisuudessa on. Koin, että minulla ei ollut enää niin paljon annettavaa heille, kun hekin olivat nyt mustia vöitä.”

Janne Vuononvirta on vetänyt vuosien ajan harjoituksia Oulussa, joten useimmat mustalle vyölle Taekwon-Do Akatemian alkuvuosina yltäneet ovat harjoitelleet hänen ohjauksessaan.

“Olen päässyt vaikuttamaan useimpien Oulussa mustan vyön koulutuksen saaneiden uraan ja harjoittelemiseen.”

Tämän lisäksi Vuononvirran vaikutus ulottuu myös laajemmalle. Kun esimerkiksi **Jouni**

Aartola vasta harkitsi osallistumista maa-joukkueleirille, oli juuri Vuononvirta se, joka sai hänet rohkaistumaan. Siinä missä Vuononvirta ei lopulta satsannut sen enempää omaan kisauraansa, ylsi Aartola jo ensimmäisissä MM-kisoissaan mitaleille ja toimii pitkän ja menestyksekkään kisauran jälkeen nykyisin maajoukkueen valmennustiimissä.

Vuononvirta oli merkittävässä roolissa myös silloin, kun **Milla Suorsa** teki paluun Taekwon-Doon neljän vuoden treenitauon jälkeen vuonna 2012. Hän trenasi Suorsan kanssa aamuisin ja treenautti tämän 2. danin vyökokeeseen, mikä sinetöi Suorsan paluun lajin pariin. Nykyisin Milla Suorsa on liiton seurakehittäjä ja Jyväskylän ITF Taekwon-Do-seuran keulahahmo ja ylin ohjaaja.

Siitä huolimatta Janne Vuononvirta on yhä monille melko tuntematon. Tosi-asiassa hänen vaikutuksensa ulottuu suomalaisessa Taekwon-Do-maailmassa pitkälle. Sen hän tiedostaa itsekin, eikä ota ansioitaan itsestäänselvyyksinä.

“Se on jotenkin hämmentävää, mutta samaan aikaan tulee hetkiä kun tajuaa, että aijaa, minäkö tuon tein. Se on sellainen positiivinen hämmästys, kun näitä ei aina heti muista.”

Lajikokemus on ehtinyt karttua jo 21 vuoden ajan, ja siihen mahtuu niin tiheitä treenikausia kuin lajillisesti melko kevyitäkin jaksoja. Samalla kun oma vauhti on rauhoittunut, on Vuononvirta saanut katsoa, kun omat oppilaat lisäävät kaasua.

“Oma treenimäärä on vähentynyt viimeisimmän dan-kokeen jälkeen, josta on jo 8–9 vuotta, ja vaikka olenkin treenannut tämän koko ajan, vuosien aikana melko moni niistä, jotka ovat olleet omia oppilaita, ovat menneet vyöarvoissa ohitse. Kyllä se on ruokkinut riittämättömyyden tunnetta, kun muistaa, että tällainen olin, ja sitten tietysti vertaa siihen, mitä nyt on. Aika ristiriitaisia tunteita.”

Omaan Taekwon-Do-rooliin liittyvät pohdinnat eivät ole olleet yksittäisiä, sillä Janne Vuononvirta on luonut nahkansa uudelleen paikkakunta toisensa jälkeen. Alkujaan iiläinen Vuononvirta on tehnyt pitkän ja kat-tavan lajityön Oulun alueella Taekwon-Do Akatemiassa mutta myös Rovaniemellä Arctic Taekwon-Dossa ja nyt Turun ITF Taekwon-Don pääopettajana. Lisäksi hän harrastaa ak-

tiivisesti ja opettaa myös aika ajoin Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seurassa.

Janne Vuononvirran Taekwon-Do-ura alkoi lissä vuonna 1999 järjestetyllä alkeiskursilla. Laji imaisi nopeasti mukaansa kamppailulajeista kiinnostuneen ja Turtle-seja fanittavan 13-vuotiaan Jannen.

“Olin todella ujo aloittaessani lajin, ja sain valita, osallistunko nuorten vai lasten peruskurssille. Menin lopulta lasten kurs-sille. Siinä vaiheessa se kevensi kynnystä so-pivasti, sillä minulla ei ollut mitään liikun-nallista taustaa. Näin sain paremman rauhan tehdä ilman, että tuli kovia paineita.”

Harrastus alkoi rauhalliseen tahtiin, sillä lapsille suunnattu peruskurssi kesti syyskuusta toukokuulle. Ujous piti Vuononvirran otteessaan vielä harrastuksen alkuvuodet, jolloin hän kävi harjoituksissa vain kotipaikkakunnallaan. Hiljalleen itse-luottamus alkoi kasvaa ja ujous karisi sekä lajin että iän myötä.

“Tahti alkoi kiihtyä yläasteella, 15–16-vuo-tiaana, kun treenimäärät lähtivät kasvamaan huomattavasti. Siinä vaiheessa harjoituksia saattoi olla viisi kertaa viikossa, lukioaikana jo kymmenen kertaa viikossa. Taekwon-Do oli sosiaalinen elämäni silloin.”

Vastuu kasvoi vyöarvojen edetessä. Mus-tan vyön Vuononvirta saavutti 16-vuotiaana vuonna 2003 ja 19-vuotiaana treenien ohjaaminen oli jo vakiintunut rutiini. Kun Taekwon-Do Akatemia perustettiin vuonna 2006, Janne Vuononvirta otti päävastuun Oulun jatkokoryhmien ohjaamisesta. Ohjauksia oli parhaimmillaan 3–4 kertaa viikossa, joskus useat peräjälkeen.

“En ajatellut, että vetotahti olisi ollut erityisen rankka. Se oli silloin mieluista, ja opiskelijana oli myös helppo ottaa aikaa. Enää en tekisi sitä noin kovalla tahdilla, mutta toisaalta silloin se oli myös työ, ja opiskelijabudjetille se oli tärkeää. Jos nyt katsoo taaksepäin, olisi ehkä riittänyt kaksi kertaa viikossa.”

Sama ohjaustahti jatkui viiden vuoden ajan, kunnes 24-vuotiaana oli aika vaihtaa paikkakuntaa. Lääketieteen erikois-tumisopinnot veivät hänet Rovaniemelle, kaupunkiin, jonne perustettiin seuraavana vuonna oma Taekwon-Do-seura, Arctic Taekwon-Do.



“Rovaniemi oli minulle lajillisesti irtiotto. Kun muutin kaupunkiin, siellä oli jo meneillään omat kuviot. En ollut tullut Rovaniemelle jäädäkseen, ja meitä oli muutenkin satumoisin muuttanut Oulusta vuoden aikana kymmenen mustaa vyötä. Olin toki tästä porukasta ylin vyö, mutta en ottanut sitä vastuuroolia niin aktiivisesti, sillä tiesin, että en tule sinne jäämään. Jouni ja **Jutta Aartola** ottivat vetovastuuta eniten, ja itse asetuin apupojan rooliin.”

Parin Rovaniemellä vietetyn vuoden jälkeen oli aika palata takaisin Ouluun. Paluu kesti kuitenkin vain vuoden, eikä Vuononvirta enää ottanut Akatemian harjoituksista samanlaista vetovastuuta kuin aikaisemmin.

“Vedin harjoituksia ehkä kerran viikossa tai joka toinen viikko noin vuoden ajan, kunnes vuonna 2016 muutin Turkuun poikaystävänsä vuoksi.”

Vuononvirran kotiutuessa Turkuun ei kaupungissa ollut saatu käynnistettyä aktiivista ITF-toimintaa aiemmista yrityksistä huolimatta. Turkuun oli jo kaksi kertaa yritetty perustaa ITF-seuraa, mutta toiminta ei ollut ottanut tulta alleen. Vahvan Kukkiwon-taustan vuoksi ITF:n oli ollut hankala saada jalansijaa kaupungissa.

“Samaan aikaan Turkuun muutti muitakin innokkaita harrastajia, muun muassa **Eisa Hermanoff**, **Enni Manila** ja **Niina Forsten**. He olivat aktiivisia värikyöitä ja aloittivat omatoimisen treeniringin. Kuultuaan kaupunkiin muuttaneesta nelosesta he ottivat minuun yhteyttä, ja siitä lähti liikkeelle

seuran perustaminen, tosin hyvin matalalla kynnyksellä.”

Neljän toimintavuoden jälkeen toiminta on vakiintunut, ja Turun ITF Taekwon-Dossa on nykyisin lähes 20 lisenssin hankkinutta harrastajaa sekä pääopettaja, joka asuu Vantaalla.

“Hetimit perustaessamme seuraa ymmärsimme, ettei ole mitään takeita siitä, että toiminta tulee olemaan jatkuvaa. Suhde, jonka vuoksi muutin Turkuun, päättyi jo keväällä 2017, minkä jälkeen muutto pois Turusta alkoi tuntua todennäköiseltä. Sen vuoksi lähdimme heti alusta rakentamaan seuraan kulttuurista, jossa kaikki vetävät treenejä.”

Seuralla oli jo alkutaipaleella harjoitukset kolme kertaa viikossa. Vuononvirta ohjasi treeneistä yhden tai kaksi, ja muut hoitivat jäljelle jääneet vuorot opettellen harjoitusten vetoa.

“Tällä hetkellä meillä on osittain tämän pohjalta muodostunut aktiivinen vetokulttuuri, ja nyt esimerkiksi on todella hyvä vetorinki.”

Laji on muovannut ujosta ja hiljaisesta Vuononvirrasta itsevarman miehen ja tuonut elämään rutkasti sisältöä.

“Minulle on ollut tosi iso juttu, että olen saanut lajin kautta hyviä kavereita, minkä lisäksi suhteeni urheiluun on muuttunut aivan täydellisesti. Nykyään liikunta on tosi keskeisessä osassa elämäni kaikin tavoin, kun taas esimerkiksi ala-asteella en yhtään tykännyt koululiikunnasta ja koin itseni huonoksi.”

Opettamisen myötä lajin filosofinen puoli on alkanut kiinnostaa entistä enemmän. Vuononvirta onkin tutustunut syvällisesti itämaiseen filosofiaan ja ajatteluun, johon myös Taekwon-Don psyykinen ulottuvuus pohjautuu.

“Periaatteet olivat kannustin erityisesti lajin alkuvuosina. Muistan, että yritin noudattaa niitä, yritin olla lannistumaton, kohtelias, hillitä itseäni ja olla rehellinen. Olen yrittänyt elää niiden mukaan alusta lähtien. Samoin Taekwon-Do-valan, joka on todella hieno. Siinä sitoudutaan hyvin tärkeisiin asioihin, ja jos oikeasti sitoudun Taekwon-Do-valaan, lupaudun toimimaan koko ihmiskunnan parhaaksi. Se on valtava lupaus, joka on innoittanut minua monella tavalla.”

Rauhallisuutta ja filosofista elämäntapaa huokuva Vuononvirta harmittelee, miten lajin henkinen puoli on jäänyt pitkälti sivujuonteeksi tai jopa jollain tapaa unohdettu. Siitäkin huolimatta, että lajin nimeen sisältyy painotus don tärkeydestä.

“On todella hienoa että nykyisin järjestetään kansainvälisiä Do-seminareja. Se hieman tasapainottaa puutosta. Lajin perustaja **kenraali Choi Hong Hi** on kertonut katuneensa, miten hän kiersi kyllä paljon maailmalla ja opetti lajia, mutta seminaarit menivät aina tekniikan läpi käymiseen, ja filosofisista näkökulmista ei puhuttu.”

Osittain myös tästä syystä Janne Vuononvirta haluaa edistää don opettamista Suomessa ja erityisesti omassa seurassaan. Opetuksessaan Vuononvirta tuo dotaa esille, mutta lajin periaatteet huokuvat hänestä muutenkin.

“Opettajan rooli on ennen kaikkea omia tekoja ja sitä, mitä omasta olemuksesta välittyy. Se ei ole niinkään sitä, mitä selitän, vaan miten olen oman ryhmäni kanssa ja miten suhtaudun oppilaisiini. Ei se ole sitä, että selittäisin dotaa ja periaatteita, vaan sitä, että yritän elää niiden periaatteiden mukaisesti.”





Nopeat painonvetokeinot 6: glykogeenivarastojen tyhjentäminen

Lifen edellisessä numerossa käsiteltiin nesteensaannin rajoittamista ja nesteen menetyksen lisäämistä akuuttina painonvetokeinona. Lopputulema oli se, että ainakaan yli 2 %:n nestevajeessa ottelukehään ei olisi hyvä talsia. Tämänkertainen painonvetokeino liittyy myös kehon nestepitoisuuden vähentämiseen, ja myös sen käyttöä tulee harkita huolella.

TEKSTI: ISMO MÄKINEN // KUVA: MICHAEL HOLLER

Kehon nesteitä voidaan vähentää tyhjentämällä maksan ja lihasten glykogeenivarastot. Glykogeeni on glukoosin (verensokeri) varastomuoto, josta glukoosia vapautetaan lihasten käyttöön sitä enemmän, mitä kovemalla teholla liikutaan.

Glukoosia voi ajatella työskentelevien lihasten korkeaoktaanisena polttoaineena, jota ilman suoritusteho kärsii. Myös taistelutahdon on havaittu heikkenevän vajailla tankeilla. Näin ollen glykogeenivarastojen tyhjentämistä ei kannata käyttää painonvetokeinona, jos punnituksen ja otteluiden välillä on alle 12 tuntia aikaa täyttää varastoja syömällä runsaasti hiilihydraatteja.

Yksi gramma glykogeeniä sitoo noin 2,7 grammaa vettä, joten vähemmän glykogeeniä tarkoittaa vähemmän siihen sitoutunutta vettä ja kevyempää urheilijaa. Glykogeenin määrä elimistössä riippuu etenkin urheilijan koosta, mutta myös ravitsemustilasta. Jos

glykogeenivarastot ovat täydet, voi 75-kiloisen miehen maksassa olla yhteensä jopa 450 grammaa ja lihaksissa 1 500–3 500 grammaa glykogeeniä ja siihen sitoutunutta vettä.

Glykogeenivarastojen tyhjentäminen edellyttää hiilihydraattien saannin vähentämistä alle 50 grammaan vuorokaudessa 3–7 vuorokauden ajaksi. Glykogeenivarastoja voi tyhjentää myös kovatehoisella tai melko kovatehoisella liikunnalla.

Glykogeenivarastot ovat lihaskohtaisia, eikä lihaskudos pysty vapauttamaan glukoosia verenkiertoon. Näin ollen koko kehon varastoja kuluttaa tehokkaimmin koko kehoa kuormittava liikunta, jossa mahdollisimman monet lihasryhmät työskentelevät.

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

Seuragallup Miten poikkeusaika on vaikuttanut motivaatioon?

MIRO IKÄHEIMONEN, 2. DAN, RASBUDO TAEKWON-DO

”Motivaation ylläpitäminen on ollut minulle suhteellisen helppoa, sillä treenaan muutenkin aika paljon itseseni. Jokainen treeni on askel lähemmäs voittoa, jolloin myös treenin laatu pysyy hyvänä. Tällä treenikaudella harjoitukset ovat painottuneet pääasiassa peruskunto-, liikkuvuus- ja voimatreeniin.

Urheilun ilo on myös palannut uudella tavalla. Olen käynyt esimerkiksi pelaamassa isäni kanssa squashia, kun on pitänyt treenata peruskuntaa. Poikkeusolot ovat olleet suotuisat, sillä kilpailukauden peruuntuminen on mahdollistanut erilai-

JULIA PÄTSI, 3. DAN, ARCTIC TAEKWON-DO

”Tämä on ohimenevä jakso, josta pusketaan vain lävitse.

Nyt on oikeasti aikaa työstää omia heikkouksiaan, kun seuraavat kisat eivät ole heti nurkan takana. Motivaatiota olen pitänyt automaationa: kun tuntuu, että motivaatio on alkanut rakoilla, olen muuttanut treenisuunnitelmaani aivan toisenlaiseksi. Nyt kun kisoja ei ole, rakennan peruskuntaa ja vahvistan Taekwon-Don pohjarakenteita. Tietenkin yksin treenaaminen vaatii vähän niskasta kiinni ottamista.

JUKKA HOLMÉN, 4. DAN, BLACK EAGLE TAMPERE

”Kun muistaa miten hienojen ihmisten kanssa treenaa, tulee motivoitunut olo.

Aloitimme keväällä etätreenit, mikä toi haasteita valmentamiseen, mutta oli samalla myös opettavaista. Lapsille treenien vetäminen Zoomin välityksellä oli melko hankalaa, koska lapset oppivat paljon kopsioimalla näkemäänsä. Olen kuitenkin oppinut aiempaa analyttisemmäksi opettamisen suhteen, sillä etäopetuksessa täytyy olla täysin toisenlainen näkökulma kuin tavallisessa opettamisessa.

Oman treenaamisen suhteen rutiini on ylläpitänyt tasaista motivaatiota. Yhteydenpito treenikavereihin on tärkeä osa arkea ja treenaamista.

MINDA ALA-AHO, 1. DAN, OULU TAEKWON-DO AKATEMIA

”Jos sänkyyn jää makaamaan, ei sieltä pääse pois.

En käy lähes lainkaan muissa kuin ottelutreenissä, joten poikkeusolojen vaikutus ei ole aivan niin paljon näkynyt. Leirien peruuntumisella on ollut isompi rooli, sillä leireillä saa tavallista enemmän palautetta omasta tekemisestä ja pääsee tietysti näkemään treenikavereita.

Motivaation ylläpitämiseksi treenaan samalla treeniaikataululla kuin normaalissakin tilanteessa, vaikka treenin sisältö olisikin eri. Tärkeintä on saada treenivaatteet päälle ja päästä treenipaikalle. Kyllä se siitä sitten lähtee rullaamaan, ja lo-

sen panostuksen koulunkäyntiin ja ylioppilaskirjoituksiin. Poikkeusolot ovatkin sattuneet hyvään saumaan, sillä lepopäivillä ja kevyillä treeneillä ei ole suoranaista vaikutusta kisamenestykseen niin kauan, kun kisoja ei järjestetä.

Motivaativinkkinä kehotan kuuntelemaan sellaista musiikkia, joka ajaa tiettyyn mielentilaan. Minulla on omat vakiokappaleet, joita kuuntelen vain kisaillessa tai treenatessa. Silloin omaan tekemiseen saa täysin erilaisen fiiliksen.”

Erityisesti tällaisessa lajissa, jossa treenikavereilla on suuri rooli.

Motivaativinkkinä kehotan tekemään omista tavoitteista konkreettisia ja pilkkomaan niitä pieniin osiin. Pieniä tavoitteita kannattaa ripotella omaan kalenteriinsa niin, että se pitää koko ajan hieman kiireisenä. Näin ei pääse passiivoitumaan. Pienempien tavoitteiden saavuttaminen palkitsee, mikä lisää omaa motivaatiota ja on tärkeää poikkeusaikiona.”

En mieti, jaksanko, vaan menen treeneihin. Poikkeusolot ja kisastressittömyys ovat mahdollistaneet paluun lajin perusjuttujen, kuten tasapainon, koordinaation ja lihashallinnan äärelle. Uskon, että taitojen hinkkaaminen palkitaan, kunhan normaaliot alkavat ja kisakausi lähtee käyntiin.

Motivaativinkkinä suosittelen tekemään joka päivä jotain Taekwon-Doon liittyvää ja olemaan yhteydessä treenikavereihin. Teknologia mahdollistaa meille paljon. Youtubesta löytää juuri Taekwon-Doon liittyviä treeniohjeita, minkä lisäksi on hyvä, jos on joku inspiroimassa omaa tekemistä.”

pussa tulee hyvä olo. Toisaalta poikkeusoloissa on ollut hyvää se, että kilpailujen ja treenien puuttuminen on mahdollistanut kunnollisen parantumisen, jos paikkoja on ollut rikki. Samalla olen päässyt kokeilemaan uudenlaisia treenejä.

Motivaativinkkinä kehotan fiilistelemään vanhoja kisa- ja leirimuistoja. Myös yhteydenpito treenikavereihin on tärkeää, jos ei pääse näkemään muita tuttuun tapaan hallilla. Täytyy pitää kuitenkin mielessä, että jokainen treeni tehdään itseä varten, vaikka kilpailisikin.“

Nippelitietonurkkaus

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

Tiesitkö, että jokaiselle ITF-liitossa myönnetylle mustan vyön arvolle on oma yksilöllinen sertifikaattinumero? Se koostuu sekä kirjaimista että numeroista ja kertoo paitsi vyöarvon myös harrastajan kotimaan sekä sen, monesko kyseinen vyöarvo on hänen kotimaassaan.



FL-5-23

FL - maa

5 - vyöarvo

23 - vyöarvon järjestys-
luku ko. maassa

Eli Suomen 23. viidennen asteen musta vyö

Sertifikaattinumeron kaksi ensimmäistä kohtaa ovat ilmiselviä, mutta kiinnostavin on sen viimeinen numero. Se kertoo senioriteettijärjestyksen maassa vyöarvon sisällä: mitä pienempi numero, sitä aiemmin kyseinen vyöarvo on myönnetty.

Juoksevan sertifikaattinumeron ansiosta on helppo tietää, kuinka monta kutakin vyöarvoa Suomessa on myönnetty, sillä se selviää viimeisimmästä myönnetystä sertifikaatista.

Linkkivinkit

Get Set – Train Smarter

Get Set – Train Smarter on ilmainen mobiilisovellus, joka auttaa ehkäisemään urheilussa ja liikunnassa sattuvia vammoja tarjoamalla tutkimustietoon pohjautuvia, tehokkaita harjoitteita. Sovellus on kehitetty Kansainvälisen Olympiakomitean, Oslo Sports Trauma Research Centerin, useiden norjalaisten ja kansainvälisten lajiliittojen sekä Making Waves AS:n yhteistyönä.

Sovellus sisältää tutkimustietoon pohjautuvat valmiit harjoitusohjelmat 40 kesä- sekä 15 talvilajiin, ja mukana on myös taekwondo. Vaihtoehtoisesti vammoja ehkäisevät harjoitteet voi valita tietyille kehon osalle. Harjoitteissa on mukana useita eri variaatioita ja kolme eri vaikeustasoa. Harjoitteet voi katsoa kuvina tai videoina, ja ne sisältävät lyhyen ohjeistuksen liikkeiden oikeaan suoritustekniikkaan. Harjoitusohjelmat voi ladata PDF-tiedostoina ja näin ne voi tulostaa tai jakaa sähköisesti.

Get Set on saatavilla ilmaiseksi iOS:lle ja Androidille suomeksi ja kahdeksalla muulla kielellä.

iOS



Android



Urheilijan syömishäiriöt – oppaat valmentajille

Syömishäiriökeskuksen kesällä 2020 käynnistynyt Oman Elämänsä Urheilija -projektin tarkoituksena on ennaltaehkäistä urheilijoiden häiriintynyttä syömistä ja syömishäiriöitä sekä kehittää ennaltaehkäisyyn toimintamalleja urheilijoiden parissa. Projekti on työstänyt kaksi maksutonta opasta valmentajien tueksi. **Oppaassa I** kerrotaan urheilijoiden häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä ja sen riskeistä. **Oppaassa II** annetaan käytännön vinkkejä ja työkaluja siihen, millaisiin asioihin valmentajien olisi hyvä kiinnittää huomiota urheilijan syömiskäyttäytymisessä. Lisäksi käytännön työkalut valmentajalle on koottu omaksi dokumentiksi.

Oppaat löytyvät Syömishäiriökeskuksen verkkosivuilta: <https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/palvelut-ammattilaisille/valmentajaoppaat/>



FLASHBACK!

Aaltoliikkeen rantautuminen Suomeen

Varhaisia Taekwon-Do-videoita katsellessa huomio kiinnittyy nopeasti tekemisen tapaan, josta aaltoliike loistaa poissaolollaan. Tähän on helppo selitys, sillä alkujaan ITF Taekwon-Dossa ei ollut lainkaan aaltoliikettä, vaan tekniikat suoritettiin karatemaisesti ilman erillistä välirentoutusta. Näin toimittiin myös Suomessa aina 1990-luvun loppupuolelle saakka, kunnes aaltoliike alkoi hiljalleen muuttaa suomalaista Taekwon-Do-tekniikkaa.

“Shotokan-karate on lähinnä sitä tyyliä, mitä silloin teimme: etujalan polven kulma oli terävä, käsi vietiin vyötäröltä suoraan lyöntiin ja eteenpäin suuntautuva voima oli todella suoraviivaisesti eteenpäin, ja vain keskivartalolla tehtiin kierto voimantuottoa varten”, muistelee **sabum Saija Aalto, 6. Dan.**

ITF Taekwon-Don opit kulkivat Suomeen 80-luvulla pääasiassa Ruotsista maan silloisen pääopettajan **Fikret Gülerin** mukana. Kun Suomeen saatiin viimein omia mustia voimia, alkoivat he kiertää kansainvälisillä seminaareilla ja myös lajin perustajan **kenraali Choi Hong Hin** opissa.

“Suomessa aaltoliike otettiin alkuun ristiriitaisesti vastaan. He, jotka olivat oppineet sen suoraan lajin kehittäjältä, olivat tietysti innoissaan ja koettivat parhaansa mukaan opiskella, sisäistää ja myös opettaa eteenpäin tuotta uutta systeemiä. Se oli kuitenkin aluksi vaikeaa, koska täyttää ymmärrystä tekniikoiden suorittamisesta ei ollut ja täysin oikeaa teoriaa ei ollut vielä saatavilla”, sanoo **mestari Mikko Allinniemi, 7. Dan.**

Hänen mukaansa uusi tapa ja liike myös ymmärrettiin sekä opetettiin Suomessa hieman väärin, mistä syystä oli ymmärrettävää, etteivät kaikki halunneet ottaa sitä käyttöön.

“Monilla ajatus olikin, että miksi ottaa käyttöön jotain uutta ja samalla muuttaa omaa tekniikkaansa aiempaa vaikeammaksi ja vähemmän voimakkaammaksi”, mestari Allinniemi lisää.

Myös Saija Aalto muistaa alun vaikeudet.

“Kuten muissakin asioissa, osa ymmärtää nopeasti ja osalla taas vie vähän kauemmin sisäistää. Ja Choi Hong Hin sanoin: ‘Jos olet tehnyt jollain tavalla 10 000 kertaa, vie toiset 10 000 toistokertaa korjata se pois’.”

Toistot tekivät lopulta tehtävänsä, ja aaltoliike juurtui ITF-tekniikkaan.

“Nyt aaltoliike on muuttunut selvästi siitä, miten sitä tehtiin aivan aluksi. Alun virheiden, varsin pitkän etsikojan sekä sitkeän harjoitusperiodin jälkeen asia on sisäistetty ja ymmärretty kohtuullisen hyvin. Suomi oli myös ensimmäisiä maita, joissa tuo tekniikka vietiin kansallisesti läpi ja aivan huipputasolle asti. Tämä sitte näkyi useina liikesarjojen maailman- ja euroopanmestaruuskina”, mestari Allinniemi summaa.



Kuosmanen

Mikä syksy! Kuosmasen tuuheiden ja tummien viiksikarvojen joukkoon on eksynyt pari harmaata haituvaa menneiden kuukausien vastoinikäymisten ansiosta. Treenisalien ovet ovat menneet säppiin siellä täällä ympäri maata, mutta seurojen uskomaton tsemppi ja etätreenien tarjoama ilo ovat ehkäisseet sitä, että ylähuulen yläpuolella oleva karvoitus olisi muuttunut täysin harmaaksi. Onneksi, sillä nuorekkaasta charmista on vielä muutakin kuin ripaus jäljellä!

Ei kuitenkaan mitään niin pahaa, ettei jotain hyvääkin. Näin on käynyt myös menneenä syksynä, sillä ITF Taekwon-Don suihkuseurapiireissä on tapahtunut monta kertomisen arvoista asiaa!

Aloitetaan taas vauvauutisilla, sillä niistä saadaan näissä piireissä nauttia. Haikara nimittäin vieraili Tampereen Taekwon-Do seuran **Joni** ja **Sini Ohtosen** luona, kun pariskunnan arkea ilahduttamaan syntyi suloistakin suloisempi tyttövauva. Lämpimät onnitelut tuoreille vanhemmille!

Jatketaan yhtä onnellisissa tunnelmissa, nimittäin hääuutisilla! Tämä uutinen kantautui Kuosmasen korviin hieman jälkijunassa, mutta tärkeistä asioista tiedottaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Taekwon-Do Akatemian **Satu** ja **Joni Kokko** sanoivat nimittäin viimein toisilleen tahdon ja päräyttivät naimisiin! Onnea hääparille!

Viime numerossa mainitut podcast-sankarit, TamTKD:n **Jari Hietaniemi** ja HYTKD:n **Antti Niemi** tottelevat nykyisin myös tietokirjailija-puhuttelua. Kaksikon Just sopivasti ketterä -teos julkaistiin juuri sopivasti joulumarkkinoille, ja Kuosmanen ennustaakin tästä Art Housen kustantamasta opuksesta vuoden 2021 luetuinta tietokirjaa. Suuret onnitelut esikoiskirjailijoille!

Siirrytään sitten hehkuttamaan erästä paluumuuttajaa, sillä vuosikaudet ulkomailla vaikuttanut **Helena Hanhikangas** on tehnyt viimein paluun! Tai ainakin toistaiseksi, sillä Hanhikangas aloitti maisteriopinnon Turun yliopistossa elokuun 2020 alussa, aiheenaan tietysti Itä-Aasian tutkimus. Opinnoissaan hän keskittyy Korean ja luonnollisesti ITF Taekwon-Doon. Turun ITF Taekwon-Do saa siis lisävahvistusta ainakin seuraavan kahden vuoden ajaksi. Lämpimästi tervetuloa takaisin!

Vanhoja tekijöitä on nähty muitakin kotimaisissa treenisaleissa, sillä pitkään kaivattu ja ikävoity, Haukiputteen Jirugin pääopettaja **Veli-Matti Manninen**, on hiljalleen tehnyt paluuta. Toivottavasti pääsemme näkemään legendaarisen Vellun huikeita kikkapotkuja myös kansallisissa tapahtumissa sitten, kun niitä on taas mahdollista järjestää!

Tämän jälkeen Kuosmanen siirtyy ansaitulle levolle piparkakutalon ja konvehtirasian äärelle. Palataan ensi vuonna, toivottavasti mehukkaiden juurujen kera. Niitä voi ilmiäntä TKD Lifen toimitukselle – kaikki viestit välitetään Kuosmaselle ja julkaistaan hyvin suurella todennäköisyydellä!

Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella **#sitftreenaa**

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

 luoma.sanna • Seurataan



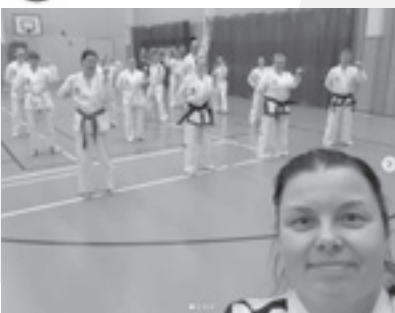
 ueftkd_kuopio • Seurataan



 hytaekwondo • Seurataan



 tay_tdk • Seurataan



 espoontdkseura • Seurataan



 turunitf • Seurataan



 tanja_maarith • Seurataan



 taekwondo_oulu • Seurataan



 jarihietaniemi • Seurataan



**MATRIX BLACK BELT
DOBOK 90€**

**UUSI ONYX
BLACK BELT DOBOK 95€**

TKD life tarjous -15%

Alennuskoodi TKDLIFE

Tarjous voimassa 31.1.2021 asti



virallinen sponsori MightyFist



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

Vain bebudoshop.com kautta

Liiton hallitus vuonna 2021



Tanja Hammare



Laura Nikkola-Kuusisto



Tarja Korhonen



Eerika Leppänen



Krista Mäkinen



Henri Savilampi

Varajäsenet: Lasse Kuusisto, Jussi Peltola

Ota yhteyttä: hallitus@taekwon-do.fi

Puheenjohtaja Tanja Hammare, pj@taekwon-do.fi, 050 4627 109

Rahastonhoitaja Laura Nikkola-Kuusisto, rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, 040 7458 079

Valiokuntavastaavat vuonna 2021

TEKNINEN VALIOKUNTA

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

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

TIEDOTUS- JA MARKKINOINTIVALIOKUNTA

Valiokuntavastaava: **Ari Kairala**
Vastaa liiton ulkoisesta ja sisäisestä tiedotuksesta, sponsoriyhteyksistä sekä huolehtii Taekwon-Do Life -lehdestä ja liiton sosiaalisesta mediasta. Auttaa liiton hallitusta tiedotuksessa hallituksen toimista ja tiedottaa liiton jäsenille tapahtumista.

JUNIORIVALIOKUNTA

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

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUVALIOKUNTA

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

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

KOULUTUSVALIOKUNTA

Valmentajakoulutusvastaava: **Henni Ylimäinen**
Vastaa viisiportaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteutumisesta liitossa. Vastaa myös muusta liiton toimijoille järjestettävästä valmennuksellisesta koulutuksesta. Valmistele tarvittaessa värvyötason harjoitusohjeet

ja -ohjelmat ohjaajille yhdessä tekniikkavastaavan kanssa. Lisäksi auttaa myös uusien seurojen perustamisessa muun muassa ylläpitämällä uusien seurojen starttipakettia.

Juniorikoulutusvastaava: **Ari Suorsa**
Vastaa junioriohjaajien kouluttamisesta liitossa sekä muusta liiton toimijoille järjestettävästä juniorien ohjaamiseen liittyvästä koulutuksesta.

Tuomarikoulutusvastaava: **Lasse Kuusisto**
Vastaa kansallisista D-, C-, ja B-tuomarikursseista sekä tuomareiden päivityskoulutuksesta. Hoitaa myös tuomarisertifi kaattien tilauksen ITF:stä.

EETTINEN JA KURINPIDOLLINEN VALIOKUNTA

Valiokunnan jäsenet: **Saija Aalto, Jutta Aartola, Mikko Allinniemi, Eelis Paukku ja Risto Väliahdet**
Valiokunnan tehtävä on luoda ja ylläpitää eettisiä sekä kurinpidollisia ohjeistuksia ja sääntöjä sekä valvoa niiden noudattamista. Valiokunta vastaa kurinpidollisista toimenpiteistä. SITF:n kurinpitoasioissa määräysvalta on eettisellä ja kurinpidollisella valiokunnalla, joka kurinpitosääntöjen mukaan toimien käsittelee asian.

SEURAKEHITTÄJÄ

Vuonna 2021 liiton seurakehittäjänä toimii **Milla Suorsa**.

Suomen ITF Taekwon-Do

Aitoon Taekwon-Do

Kalle Jauhonmaa
aitoontkd@gmail.com
Raholahdentie 6, 14960 Puutikkala
040 5572 168
atkd.sporttisaitti.com

Arctic Taekwon-Do

Raine Roivas
hallitus@arctictkd.fi
Kesäkuja 2, 96190 Rovaniemi
www.arctictkd.fi

Beom Taekwon-Do

Janne Hukkavaara
hallitus@beom.fi
0400 469 206
www.beom.fi

Black Eagle Taekwon-Do*

c/o Thierry Meyour
info@blackeagletkd.com
Ahertajankatu 19,
33720 Tampere
044 922 7447
www.blackeagletkd.com

Espoon TKD seura

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

Haukiputtan Jirugi

Jukka Seinälä
Tuulikintie 3 E 309
90570 Oulu
jukka.seinala@gmail.com
www.haukiputtananjirugi.fi

Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Joel Lehikoinen
hallitus@hytaekwondo.fi
PL 69, 02151 Espoo
040 551 3925
www.hytaekwondo.fi

Hosin Sul Taekwon-Do

Esa Salminen
info@hosinsul.fi
Vetehisenkujä 9 a 24
00530 Helsinki
www.hosinsul.fi

Indomitable Spirit FINLAND

Marko Grönros
Kiertotie 12a, 33450 Siivikkala
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@taekwondo.jkl.fi
www.taekwondo.jkl.fi

Oulun ITF Taekwon-Do

Vesa Koivunen
hallitus@itf-oulu.fi
Vihirannantie 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
Äimäkuja 6, 90400 Oulu
040 829 6214
www.tkd-akatemia.fi

Taekwon-Do Center Ylöjärvi

Tarja Korhonen
tkdcenter.info@gmail.com
Elotie 2, 33470 Ylöjärvi
040 830 4433
www.tkd-center.fi

Taekwon-Do Tornio

Henni Ylimäinen
info@tkdtornio.com
Tornion kamppailu- ja kiipeilykeskus
Teollisuuskatu 8-10 ovi J7
95420 Tornio
www.tkdtornio.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.tigerstampere.fi

Turun ITF Taekwon-Do

Leevi Turunen
turunif@gmail.com
<https://turunif.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

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

***** Tampereen Taekwon-Do seura**
paikkakunnat
Tampere, Nokia

Ovatko seuras
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.



Posti Green

