

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2021



Henkilöesittelyssä Antti Niemi // Joon-Gun // Pekka Variksen kolumni //
Briteissä treenaaminen // TOK 0 -kurssin järjestäminen // VR-lasit testissä

Puheenjohtajan palsta

Suomen ITF Taekwon-Do ry (SITF) järjesti tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskyselyn lajimme harrastajille ja toimijoille marraskuun alussa. Kyselyn tulosten perusteella päivitettiin SITF:n tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelma, joka on luettavissa liiton nettisivuilla.

Kyselyn tulokset olivat huolestuttavat.

Kyselystä ilmeni, ettei seuroissa puhuta syrjinnästä, tasa-arvosta tai yhdenvertaisuudesta. Tästä onkin nyt hyvä aloittaa ja haastaa jokainen opettaja ja seuratoimija pohtimaan, miten seuraavan kerran otan nämä asiat puheeksi seurassani ja edistän yhdenvertaisuutta.

Mitä tasa-arvo ja yhdenvertaisuus merkitsevät sinulle? Miten ne näkyvät arjessa ja omassa seurassa? Miten me voimme edistää näitä asioita?

SITF on julistautunut syrjinnästä vapaaksi alueeksi, ja me kohtelemme kaikkia yhdenvertaisesti riippumatta henkilön sukupuolesta, iästä, etnisestä alkuperästä, uskonnosta tai vakaumuksesta, mielipiteestä, terveydentilasta, vammaisuudesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.

Tämä tarkoittaa, että kaikilla on oikeus harrastaa Taekwon-Doa turvallisesti ja tulla hyväksytyksi tässä lajissa. Taekwon-Do kuuluu kaikille.

Kyselyn mukaan seuroissa ei ollut määritelty, miten toimitaan jos syrjintää havaitaan. Tässäkin on selkeä kehittämisen kohde lajiliitossa ja seuroissa, ja SITF:n hallitukselta sekä seurakehittäjältä voi saada hyviä ohjeita ja vinkkejä.

Meidän tehtävämme on edistää yhdenvertaisuutta ja puuttua epäkohtiin. Mikäli huomaa syrjivää käytöstä, voi ottaa yhteyttä lajiliittomme häirintäyhdyshenkilöön tai allekirjoittaneeseen. Jokainen voi omalla käytöksellään luoda ilmapiiriä, jossa harrastajilla ja seurojen toimijoilla on yhtäläiset oikeudet. Luodaan tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta yhdessä.

Lopuksi vielä kiitos teille kaikille luottamuksesta. Jatkan lajiliittomme puheenjohtajana ja kehitän hallituksen kanssa toimintaa ja uutta organisaatiota, jotta saamme selkeämmän kasvustrategian.



TAPAHTUMAKALENTERI, KEVÄT 2022

Tammikuu		
8.–9.1.	Tyttöjen ja naisten otteluleiri	Jyväskylä
15.1.	Akatemia Open 2022 -kilpailut	Kempele
22.–23.1.	TamTKD:n liikesarjaleiri	Tampere
Helmikuu		
5.–6.2.	SM-kilpailut ja Helmi-cup	Tornio
25.–27.2.	Maajoukkueryhmän leiri	Tampere
25.–27.2.	IIC	Dublin , Irlanti
Maaliskuu		
12.–13.3.	Tampere cup	Tampere
25.–27.3.	Maajoukkueleiri	Tampere
Huhtikuu		
8.–10.4.	IIC	Korea
19.–22.4.	EM-kilpailut	Vrsar, Kroatia
23.–24.4.	Oulun kevätleiri	Oulu
Toukokuu		
15.–17.5.	IIC	New Castle upon Tyne, Britannia
28.5.	Mustan vyön koe (I–V dan)	Oulu
Kesäkuu		
17.–19.6.	SITF:n suurleiri	Jyväskylä



PÄÄKIRJOITUS

태권도

Taekwon-Do Life N° 2/2021

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Esa Salminen

Ulkoasu Mikko Arhippainen

Kielentarkastaja Jali Moilanen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 913 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 Esa Salminen

puh. 050 464 9532, email: tkdlife@taekwon-do.fi /

esa.p.salminen@gmail.com

Kiitokset

Saija Aalto, Jouni Aartola, Mikko Allinniemi, Henrik Enqvist, Ari Kairala, Heli Karjalainen, Lotta Keränen, Inka Khanji, Essi Korhonen, Lasse Kuusisto, Jessika Laakkonen, Thierry Meyour, Jali Moilanen, Ismo Mäkinen, Antti Niemi, Joni Ohtonen, Julia Pätsi, Heidi Sahlberg, Elina Salminen, Henri Savilampi, Ari Suorsa, Milla Suorsa, Tomi Taskila, Alina Tiits, Pekka Varis ja Henni Ylimäinen.

Kansikuvassa 2/2021

Leevi Ulvinen näyttää kuinka jalka nousee erikoistekniikassa SM-kisoissa.

Kuva Markku Rantanen



Syksy oli monelle aktivoitumisen aikaa, kun pandemia alkoi pikku hiljaa hellittää ja ihmiset pääsivät taas treenaamaan.

Instagram alkoi täyttyä iloisista treenikuvista, ja samoihin aikoihin etätreenit alkoivat päättyä. Niihin oli moni jo kyllästynytkin.

Kaivoin itsekin dobokin kaapista ja painuin pienen seuramme treeneihin Helsingin Vuosaareen. Polvivammat tuntuivat helpottaneen tauon aikana, toisaalta kylmän talven liukastelussa kipeytyneet lonkan-koukistajat vaativat kärsivällistä lämmittelyä.

Moni muikin treenikaveri palasi treeneihin intoa täynnä, mutta kaikki eivät. Ei ole tavatonta, että etenkin nuorilla treeni-into lopahtaa tai harrastus vaihtuu toiseen, mutta pandemia aiheutti sen, että meillä nuorten ja aikuisten ryhmä kutistui pienehköön aktiivien joukkoon.

Tulevaisuus ei kuitenkaan näytä synkältä. Olimme jo päättäneet, ettei vielä syksyllä kannata pitää alkeiskursseja, mutta olimme väärässä. Kyselyjä tuli niin paljon, että pistimme pikaisesti kurssit pystyyn niin junioreille kuin aikuisryhmällekkin.

Ilmeisesti siis pandemian hellittäminen aktivoi uusiakin harrastajia. Taloudellinen tilannekin on päässyt meidän seurallamme ihan hyväksi, koska kaupungin avustukset rullasivat melkein päntisellään, vaikka salien vuokrat olivat tauolla.

Nyt täytyy siis pitää ydinryhmä tyytyväisenä ja uudet innokkaat kurssilaiset myös mukana Taekwon-Don polulla.

Onneksi pandemiasta oli se hyöty, että todella monet suomalaiset ja kansainvälisetkin opettajat alkoivat pitää verkkotreenejä ja julkaista lyhyitä vinkkivideoita sosiaalisessa mediassa. Näistä on suuri ilo jatkosakin, kun hakee treenien vetämiseen uusia ideoita ja vaihtelua. Lisäksi kun TOK-kurssit pääsevät kunnolla vauhtiin, niistä tulee varmasti lisää hyvää oppia ja innostusta seurojen toimintaan ympäri Suomen. Ehkä joitain harrastajia saadaan takaisin uuninpankolta tatamillekin.

Keväällä on paljon myös uutta virtaa tuovia tapahtumia. Niistä kannattaa huomata erityisesti SITF:n ensimmäistä kertaa järjestettävä valtakunnallinen suurleiri Jyväskylässä, Peurungan kylpylässä. Siitä on tulossa vuotuinen tapahtuma, ja seuravat voivat jatkossa hakea sen järjestys-oikeutta.

Kohti innostavaa treenivuotta 2022 siis. Nähdään dojangilla.

TAEKWON-DO LIFE | N° 2/21

6	KOLUMNI: Pekka Varis	18	JOULUPALSTA JUNNUILLE
7	ENSIAPUNURKKAUS Ensiapulaukku: Mitä pitäisi löytyä seuralta ja treeninvetäjältä?	19–22	TEORIALIITE: KÄDET JA KÄDEN OSAT
8	KEHON KUUNTELU Miten, missä ja milloin kuunnella omaa kehoa?	23–27	HENKILÖESITTELYSSÄ ANTTI NIEMI Valmentaja ja tietokirjailija Antti Niemi sanoo oppineensa Taekwon-Dosta kaiken, mitä osaa. Ei ihme, sillä hän on opettanut lajia myös Koreassa.
9	HARJOITTELUN KAUSIJAOT Julia Pätsi johdattelee kilpailuihin valmistavaan kauteen.	28–29	BRITEISSÄ TREENAAMINEN Saarivaltiossa Taekwon-Do saatetaan aloittaa jo kolmevuotiaana ja valmentajat saavat työstään palkkaa.
10–13	LIIKESARJAT: JOON-GUN Kuka oli legendaarinen salamurhaaja Ahn Joong-Gun? Entä hänen suomalainen vastinparinsa?	30–31	LIIKUNTARAVITSEMUS
14–15	SM-KISAT 2021	32–24	TESTISSÄ VR-LASIT Testasimme: Olisiko virtuaalilaseista apua kotijumppaan?
16–17	TOK o – JÄRJESTÄ SINÄKIN KURSSI		

Dankoetuloksia

31.10.2021, Tammisaari

II Dan

Jenni Nylund, RasBudo Hanko

I Dan

Micke Ekblad, RasBudo Tammisaari
Jasmin Leppänen, RasBudo Tammisaari

Akatemiasta tähtiseura

Marraskuun alussa Suomen Olympiakomitea onnitteli uusia tähtiseuroja, ja näiden onnekkaiden riveissä oli myös Taekwon-Do Akatemia.

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen yhteinen laatuohjelma, jolla Olympiakomitea tukee seuratoimintaa. Tähtimerkin saaneessa seurassa toimitaan vastuullisesti, kuunnellaan ja kannustetaan osallistujia, reagoidaan ympärillä tapahtuviin muutoksiin, toimitaan modernisti ja vaikutetaan toimintaympäristöön.

Tähtiseurat kehittävät toimintaansa eri tavoin, ja ne voivat käyttää markkinoinnissaan Tähtiseura-tunnusta. Olympiakomitea tarjoaa tähtiseuroille verkkopalvelun, seurakehittäjien tuen, koulutusta, materiaaleja ja erilaista tietoa käytännön kehitystyöhön.

Tähtiseurat voivat lisäksi hakea vuosittain niille suunnattuja erikoispalkintoja. Vuonna 2020 palkintojen yhteisarvo oli 22 000 euroa.

Tähtiseura-ohjelmaan voivat ilmoittautua mukaan kaikki Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenseurat, sillä liittomme on Olympiakomitean jäsenliitto.

Ennen Akatemiaa tähtiseuroja olivat jo Helsingin yliopiston Taekwon-Do, Taekwon-Do Center Ylöjärvi, Taekwon-Do Tornio ja Tampereen Taekwon-Do seura.



Lisätietoa ja hakuohjeet: www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseura-ohjelma



Neljä EM-mitalia Suomeen

Euroopan mestaruuskilpailut Espanjan Nuciassa 23.–28. marraskuuta houkuttelivat Suomesta 14 urheilijan maajoukkueen.

Mitaleita tuli neljä kappaletta, kaikki Tampereelle. Kirkkaimman palkinnon sai Black Eagle Taekwon-Don **Mira Sjövall**, joka taisteli kovatasoisessa naisten -62 kg ottelusarjassa hopeaa. Sjövallia vastassa finaaliassa oli Norjan **Ann Linnea Hole**. Tiukka ottelu päättyi lopulta kahden erän jälkeen 2–1 norjalaisen hyväksi.

Tampereen Taekwon-Do seuran kamppailijat toivat Pirkanmaalle kolme pronssia: **Joni Ohtonen** miesten 4.–6.dan liikesarjoista, **Tino Kiviranta** miesten -78 kg ottelusta ja **Nelli Kiikinen** naisten 1. dan liikesarjoista.

Mestarit ja opettajat päivitetty kansainväliseen tietokantaan

Kansainvälinen ITF Taekwon-Do:n kattojärjestö päivittää parhaillaan tietokantaa kaikista mestareista, opettajista ja mustista voistä.

Syksyn aikana Suomen ITF Taekwon-Do päivitti kansainväliseen tietokantaan kaikkien aktiivisten mestarien ja opettajien tiedot ja ITF:lle on lähetetty myös kansainväliset opettajatodistukset ja opetuslisenssit (teaching plaque) niiltä, joilta ne tietokannasta puuttuivat.

Myöhemmin tietokannasta on tulossa päivitetty versio, johon on tarkoitus kirjata kaikkien seurojen aktiiviset mustat vyöt ja heidän sähköpostiosoitteensa.

ITF on päivittänyt sääntöjään myös niin, että kaikilla vähintään 4. danin harrastajilla pitää jatkossa olla kansainvälinen opettajatodistus (international instructor certificate). Se tulee Suomen sakin hakemaan ja maksamaan 4. danin kokeen yhteydessä.

Aktiivisilla opettajilla täytyy myös olla vuosittainen opetuslisenssi. Lisenssi on pakollinen 4. danin opettajille ja heitä ylemmille. Myös aktiiviset, apuopettajiksi valitut 1.–3. danin harrastajat voivat hankkia lisenssin.



Pekka Varis, 6. Dan, on yksi Tampereen Taekwon-Do Seuran opettajista. Hän toimi maajoukkueen päävalmentajana vuosina 2008–2017.

K O L U M N I

OTTELEMISEN MÄÄRÄ TREENEISSÄ JA VYÖKOKEISSA

Tein kuluvan syksyn aikana kyselyn SITF:n jäsenseuroihin. Kyse-lyssä tiedusteltiin muun muassa, minkä verran seurojen treeneissä otellaan tai treenataan ottelemiseen liittyviä harjoitteita sekä mistä vyöarvoista lähtien vyökokeissa otellaan.

Kyselyyn vastasi noin 80 prosenttia seuroista. Kyselyn tuloksia tarkasteltaessa on otettava huomioon, että seurat ovat erikokoisia ja niissä on eri määriä valmentajia ja opettajia. Lisäksi joillain isommilla seuroilla on oma sali käytössä viikon jokaisena päivänä, kun taas joillain pienemmillä seuroilla harjoituksia voi olla esimerkiksi vain 1–2 kertaa viikossa.

Jokaisessa kyselyyn vastanneessa seurassa on otteluun liittyvää treeniä joko omana treeninään tai osana jotain treeniä läh- tökohtaisesti vähintään kerran viikossa, joissain seuroissa jopa kolme kertaa viikossa. Pääasiassa ottelun treenaaminen on ITF:n pisteottelua, mutta treenaamista tapahtuu myös WT-Taekwon-Don ja kickboxingin säännöillä. Myös niin sanottuja alapotkuja treenataan, mutta ei erityisen paljon.

Kyselyn vastausten perusteella otteleminen vyökokeissa aloi- tetaan suojat päällä pääasiassa keltaisesta vyöstä alkaen, joissain tapauksissa vähän korkeammilla vyöarvoilla, kontaktia pikkuhil- jaa nostaen. Otteluparitekniikan ja potkumaaliharjoitteiden vaa- timisessa vyökokeissa on suuria eroja. Suuressa osassa seuroissa kumpaakaan ei vaadita, joissain vaaditaan molempia.

Edellä mainitut asiat saattavat asettaa kokelaat eriarvoiseen asemaan ottelun oppimisessa ja tuoda osaamiseroja saman vyöar- von omaaville henkilöille eri seurojen välillä. Otteluun, ottelutek- niikkaan tai potkumaaliharjoitteisiin liittyviä vyövaatimuksia ei ole linjattu, niin kuin esimerkiksi vyöarvokohtaisten perustekniik- koiden, liikesarjojen ja askelotteluiden osalta on tehty.

Ratkaisuna tähän voisi olla SITF:n toteuttama ottelutekniik- kamanuaali. Manuaalista löytyisivät vyökokeessa vaadittavat, treeneissä opeteltavat asiat valkoisesta vyöstä ylöspäin. Jos asioita vaadittaisiin vyökokeissa, olisi treenaaminen motivoi- vampaa ja tavoitteellisempaa.

Valkoiset vyöt tekisivät tekniikat ilmaan ja vyöarvon noustessa vaadittavat asiat tehtäisiin parin kanssa. Vaatimustaso nousisi aina pykälän vyöarvon kohotessa. Punaisten tai viimeistään 1. danin mustien vöiden tulisi jo osata ohjata ottelutreenejä ja opet- taa oppilaille ottelutekniikoita aivan kuten niin sanottuja perus- tekniikka-asioita. Vaadittavat asiat olisi helppo katsoa manuaa- lista, ja treenaajat eri seuroissa oppisivat asiat samassa tahdissa vyöarvon noustessa.

Otteluasioiden ja ottelun opettamien tulisi myös ottaa SITF:n opettajaseminaarien ohjelmaan niin kuin liikesarjojen tai perus- tekniikan opettaminenkin ovat. Kaikkea tasapuolisesti. Haastan- kin tässä SITF:n päättäjiä ja opettajia miettimään, voisiko asialle tehdä jotain. Ottelun ja ottelutekniikan treenaaminen on hauskaa ja turvallista, ja se antaa kaikin puolin realistisemman vaihtoeh- don ilmaan tehtäville tekniikoille.

Loppuun vielä iso kiitos kaikille lokakuussa pidetylle TamTKD:n potku- ja ottelutekniikkaleirille osallistuneille.

#arctictkd #espoontkdseura #hytaekwondo #taekwondojoyvas- kyla #aekwondocenter #tamtkd #turunitf

TEKSTI: PEKKA VARIS
KUVAT: PEKKA VARIS JA
JESSIKA LAKKONEN



Ensiapunurkkaus on TKD Lifen palsta, jonka kirjoittaja Lotta Keränen, 2. Dan, työskentelee ensihoitajana Kainuussa.

Juttusarjan ensiapu- vinkit perustuvat kan- sallisiin suosituksiin tai mainittuihin lähteisiin. Vinkkejä ei kuitenkaan tule käyttää suoraan kaikkiin ensiapua vaa- tiivien tilanteisiin, vaan avun tarve tulee aina ar- vioida tapauskohtaisesti.

Jos epäröit, soita oman alueesi päivystysapuun tai hätänumeroon 112, ja pyydä toimintaohjeita.

ENSIAPUNURKKAUS

Ensiaputarvikkeet

Tällä kertaa kurkistamme ensiapulaukkuun. Mitä ensiaputarvikkeita harrastajalla tulisi olla? Entä har- joitusten vetäjällä tai omalla Taekwon-Do-seuralla?

Kaikkein parhaiten treenien vedossa on onnis- tuttu silloin, kun ensiapupakkaukselle ei tule käyt- töä lainkaan. Ensiapuvälineitä tarvitsee onneksi harvoin, ja usein ensiapupakkaukset lojuvatkin käyttämättöminä treenikassin pohjalla. Toisinaan treeneissä kuitenkin sattuu vahinkoja, ja silloin on mukava kaivaa se nuhjuinen ensiapupakkaus esiin.

Harrastajan ensiapupakkauksen ei tarvitse olla kovin suuri, muutama perustarvike riittää. Pieni aloitussetti haavoja varten sisältää esimerkiksi muutamia **laastareita**, **haavataitoksia** sekä **haavanpuhdistuslappuja**. Urheiluvammoja var- ten laukussa kannattaa olla **itseensä tarttuva tu- kiside** (tai **ideaaliside**), **sideharsorulla** ja **pika- kylmäpakkaus**. Ideaalisiteellä voi tukea vammau- tuneen kohdan ja sideharsolla tarvittaessa peittää suuremmankin haavan.

Kylmähoito on tehokas lievittämään kipua, mutta sitä tulee käyttää harkiten ja vain lyhyitä aikoja kerrallaan. Kylmäpakkaus kannattaa säilyt- tää kovakuorisessa rasiassa, jotta se ei pääse rik- koutumaan tai aktivoitumaan itsekseen laukussa. Lisäksi harrastajan laukussa on aina hyvä olla rul- lallinen **urheiluteippiä**.

Harjoitusten ohjaajan ja urheiluseuran lau- kuissa voi olla reilu määrä samoja tarvikkeita kuin harrastajilla. Niiden lisäksi haavojen huuhteluun voi varata **keittosuolaliuosta** tai **steriiliä vettä**, sekä reilusti **käsipyyhepaperia** sotkun välttäm- seksi. Kädenlämpöinen hanavesi käy myös haavan huuhteluun, jos huuhtelunesteitä ei ole saatavilla.

Huuhtelun jälkeen **antiseptinen suihke** tai **liuos** sopii haavan desinfiointiin. Lisäksi ohjaa- jan laukkuun kannattaa pakata **teippiä**, **sakset**, **kertakäyttöhanskoja**, **käsidesiä** sekä **rakko- laastareita**.

Ohjaajalle hyvä lisävaruste on monikäyttöinen **ensiapuside**. Se sopii painesiteeksi, palovamma- si- dokseksi, haavojen peitesiteeksi sekä väliaikaiseen raajan tukemiseen. Lisäksi yläraajan tukemista varten ensiapulaukussa voi olla **kolmioliina eli mitella**. Vamma-alueen tukeminen lievittää kipua ja ehkäisee lisävaurioita. Kivunhoitoa varten lauk- kuun voi varata myös kipulääkettä, mieluiten **pa- rasetamol**ia (esimerkiksi Panadol, Para-Tabso tai Pamol F). Lääkkeitä antaessa tulee noudattaa pak- kauksen annosteluohjeita ja varmistaa, ettei käyt- täjä ole allerginen lääkkeelle.

Urheiluseurat ja treenien ohjaajat voivat ka- sata sopivat ensiapuvälineet ohjaajien taitojen mukaan. Seuran ensiapuvälineiden kasaaminen ja ylläpito vaatii hieman aikaa ja panostusta. En- siapulaukulla on hyvä olla nimetty vastuuhen- kilö, joka pystyy säännöllisesti tarkistamaan ja täydentämään laukun.

Seuran ensiapulaukun tulisi olla helposti saata- villa ja löydettävissä. Esimerkiksi lokeroitussa lau- kussa tai laatikossa kaikki pysyy siistissä järjestyk- sessä ja jokainen väline löytyy omalta paikaltaan. Leirejä ja kilpailuja varten ensiapuvälineistön olisi hyvä olla helposti liikuteltavassa muodossa, ja sitä tulee täydentää arvioidun kulutuksen mukaisesti.

Lähde: terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheilu- vaman-ensiapu



Kuuntele, kun keho juttelee

Olet varmasti kuullut joskus, että sinun tulisi treenata ja levätä kehoasi kuunnellen. Tämä jää monissa yhteyksissä aika höttöiseksi kokonaisuudeksi ilman ohjeita käytännön toteutuksesta. Miksi, miten, missä ja milloin kehoa tulee kuunnella?

Ennen harjoitusta kehon kuuntelussa korostuu harjoitusvalmiuden tunnustelu. Käytännössä tämä voi olla vaikka vireystilan arviointia ja mittaamista.

Jos ortostaattinen testi tai erilaiset hyppytestit tuntuvat vierailta, niin kehon kuuntelu voi olla yksinkertaisesti hetki, jolloin pohdit ja tunnustelet, onko kehossa kipuja, vanhoja vammoja tai jotain muuta harjoittelua rajoittavaa, kuten alkava flunssa. Pitääkö harjoitusta keventää tai kannattaako nyt jättää treeni väliin ja antaa aikaa palautumiselle?

Harjoituksen aikana tunnustellaan muun muassa tehoja ja subjektiivista kuormituksen kokemusta. Taitoharjoittelua voidaan tehdä tuottavasti pienillä tehoilla, kun taas maksimikestävyys harjoittelun tulee tuntua kehossa raskaalta. Taitoharjoittelussa kehon kuuntelu voi tarkoittaa myös keskittymistä tiettyyn kehon osaan ja sen toimintaan. Esimerkiksi potkuja harjoiteltaessa voi välillä keskittyä tietoisesti tukijalan toimintaan ja sen lähettämien viestien kuuntelemiseen.

Treenin jälkeen keho voi kertoa kuormituksesta ja mahdollisista eritasoisista loukkaantumisista, joita ei treenin aikana välttämättä ehdi huomata. Tuliko mustelmia? Entä tuliko treenistä hyvä mieli?

Pitkällä aikavälillä menetelmiä kehon kuunteluun voivat olla esimerkiksi yösykkeen seuranta, treenipäiväkirjan pitäminen ja kuormituksen sekä kehityksen seuranta.

Uneen liittyvät ongelmat voivat kertoa liiallisesta kuormituksesta. Unta voidaan seurata monella tavalla, eikä kaikkiin tarvita välttämättä mitään apuvälineitä. Miten nopeasti uni tulee? Katkeako uni yön aikana? Onko yösyke normaali? Treenipäiväkirjan pitäminen on hyvä keino dokumentoida kehon tuntemuksia ja fiiliksiä yleensäkin.

Jos neljän viikon aikana harjoitettu ominaisuus ei ole kehittynyt lainkaan, se voi olla merkki kevyemmän treeniviikon tarpeesta.

Kilpaurheilu tai muu vuosia kestävä tavoitteellinen ja nousujohteinen harjoittelu auttaa lajiosaamisen kehittymisen ja valmennusprosessien ymmärryksen kasvamisen lisäksi jalostamaan suhdetta omaan kehoon.

Treenivuosien aikana treenaaja oppii tuntemaan oman kehonsa viestejä kuormitukseen, palautumiseen ja mahdollisiin loukkaantumisiin liittyen. Kokematonta urheilijaa palvelevat erilaiset kuormituksen ja palautumisen standardityökalut, joilla kuormitusta pyritään arvioimaan ja mittaamaan. Kokemuksen myötä oma arvio kuormituksesta alkaa kehittyä tarkemmaksi, kun omaa kehoa on kuunneltu vuosien ajan mittareita apuna käyttäen.

TEKSTI: JONI OHTONEN, KUVA: JESSIKA LAAKKONEN



Harjoituskaudet suunnitellaan kilpailukauden ympärille.

HARJOITTELUN KAUSIJAOT

OSA ¾

Olet varmaankin jo aiemmissa numeroissa, treeneissä tai leireillä kuullut harjoittelussa käytettävän kausijako-termin. Vaikka kausijaksotusta käytetäänkin enimmäkseen kilpaurheilun maailmassa, sen ymmärtämisestä on hyötyä myös tavallisille harrastajille, jotka haluavat päästä huippukuntoon seuraavaan vyökokeeseen tai muuten vain tehostaa kehittymistään. Niinpä syvennymmekin tässä juttusarjassa tarkemmin vuoroin kuhunkin kauteen ja siihen, mitä se pitää sisällään.

KISOIHIN VALMISTAVA KAUSI (KVK)

Edellisessä numerossa lähdimme peruskuntokauden kautta tutustumaan kilpaurheilussa käytettyyn harjoittelun kausijaotteluun. Tällä kertaa otamme askeleen eteenpäin ja katsomme, kuinka harjoittelu muuttuu, kun siirrymme kilpailuihin valmistavaan kauteen.

Tämän kauden tavoitteena on jalostaa peruskuntokaudella kehitetyt ominaisuudet huippuunsa ja lajinomaisemmiksi. Hyvin toteutettu peruskuntokausi antaa vankan pohjan kilpailuihin valmistavan kauden onnistumiselle, eli tunnistettavasti peruskuntokautensa toteuttaneet urheilijat selviytyvätkin tästä intensiivisestä harjoituskaudesta parhaiten.

Tällä kaudella painopiste siirtyy voimakkaammin lajiharjoitteluun, jolloin puhtaiden oheisharjoitusten määrä yleensä vähenee. Harjoituksissa taas tehot ja intensiteetti kasvavat. Vastavuoroisesti harjoitusmäärät ovat yleensä hieman pienempiä, jotta palautuminen pysyy tasapainossa intensiteetin kasvaessa. Peruskuntokaudella hankittuja ominaisuuksia toki ylläpidetään taustalla, mutta harjoittelun pääpaino siirtyy valmistamaan urheilijaa kilpailutilanteen vaatimuksiin.

Mitä tämä sitten voisi tarkoittaa käytännössä eri ominaisuuksien harjoittelussa?

Lajiharjoitukset

Viikoittaisten lajiharjoitusten määrä kasvaa ja tehot alkavat vastata kilpailuiden (tai vaikkapa vyökokeen) vaatimustasoa.

Tällöin harjoituksissa tehdään tyypillisesti paljon kokonaisia kisasuorituksia. Jos peruskuntokaudella keskityttiin kehittämään heikkouksia, tällä kaudella näkökulmana on enemmän vahvuuksien vahvistaminen ja hiominen huippuunsa.

Kestävyys

Kestävyysharjoittelussa kevyet ja pitkäkestoiset aerobiset harjoitukset muuntuvat kovempitehoisiksi ja kuormittavat enemmän myös anaerobista kestävyyttä. Kestävyys on yleensä hyvin lajispesifiä, joten varsinkin tällä kaudella kestävyyttä tulisi harjoittaa mahdollisimman lajinomaisesti.

Voima

Voima- ja lihaskuntoharjoittelun puolella siirrytään enemmän hermottavan lihas työn pariin. Tällä kaudella keskitytään pääasiassa nopeusvoiman alueeseen, ja tavoitteena on kehittää pikavoiman ja räjähtävän voiman ominaisuuksia. Tähän soveltuvat lajinomaisten potku- ja lyöntiharjoitteiden lisäksi hyvin esimerkiksi erilaiset loikat, heitot ja nopeat juoksuvedot.

Liikkuvuus

Kisoihin valmistavalla kaudella liikkuvuuden puolesta tavoitteena on lähinnä ylläpitää peruskuntokaudella parantunut liikkuvuus. Lajiharjoittelumäärän kasvessa tietyt lihakset tapaavat joutua suuremmalle kuormitukselle, joten näiden lihasryhmien huoltoon on nyt hyvä kiinnittää erityistä huomiota.

Harjoituskausi jaetaan neljään osaan:

- Peruskuntokausi (PKK)
- Kilpailuihin valmistava kausi (KVK)
- Kilpailukausi (KK)
- Ylimenokausi (YK)

Taustatietona harjoittelun ohjelmointi lyhyesti:

MAKROSYKLI on kokonainen harjoituskausi. Taekwon-Dossa makrosyklinä voidaan ajatella syys- tai kevätkautta tai näitä molempia yhteensä. Kauden päätavoite on yleensä makrosyklin lopussa.

MESOSYKLI on yksittäinen harjoitusjakso, joita makrosykliissä voi olla useampia (harjoittelun kausijaot). Pituus vaihtelee keskimäärin 4–12 viikon välillä, mutta sopiva vaihteluväli on aina urheilijakohtainen ja riippuvainen makrosyklin pituudesta.

MIKROSYKLI tarkoittaa yleensä yhtä harjoitusviikkoa tai vastaavaa lyhyttä jaksoa.

TEKSTI: JULIA PÄTSI / KUVA: INKA KHANJI

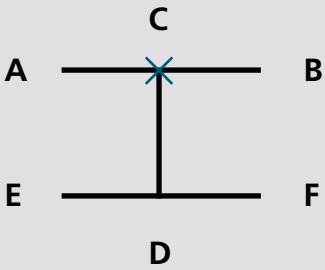
Julia Pätsi, 3. Dan, on liikesarjojen MM-hopeamitalisti ja todellinen kisakonkari, joka on ollut maajoukkueen jäsen vuodesta 2010 alkaen. Koulutukseltaan pätsi on liikunnanohjaaja (AMK).

TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA? OSA 6

JEONG-GUN



TEKSTI: JOONAS HEIKKINEN JA INKA KHANJI, KUVA: WIKIMEDIA COMMONS



FAKTA

Liikkeitä:	32 (100 %)
Jalkatekniikoita	4 (13 %)
Hyökkäyksiä (käsi):	11 (34 %)
Torjuntia (käsi):	15 (47 %)
Muita liikkeitä:	2 (6 %)
Symmetrisyys:	81 %

Liikesarja on nimetty isänmaallisen **Ahn Joong-Gunin** mukaan. Hän salamurhasi **Hiro-Bumi Iton**, Korean ensimmäisen japanilaisen kuvernöörin. Itolla oli merkittävä rooli Japanin ja Korean yhteen liittämässä. 32 liikettä kuvastavat Ahnin ikää, kun hänet teloitettiin Lui-Shungin vankilassa vuonna 1910.

Taekwon-Don kuudes liikesarja Joong-Gun tarjoaa kiinnostavan katsauksen Korean historiaan ja japanilaisten miehityksen vaiheisiin. Liikesarja kehitettiin Malesiassa vuosina 1962–1964, ja Choi Hong Hin apuna toimivat mestarit Kim Bok Man ja Woo Jae Lim.

Patriootti ja itsenäisyystaistelija Ahn Joong-Gun syntyi 2. syyskuuta 1879. Hän opiskeli nuorena kiinalaista kirjallisuutta ja länsimaista tiedettä, mutta osoitti kuitenkin enemmän kiinnostusta kamppailulajeja ja ampumataitoja kohtaan.

Vuonna 1894, kun Ahn Joong-Gun oli teini-ikäinen, syntyi ensimmäinen Kiinan ja Japanin välinen sota. Se sai alkunsa, kun korealaiset talonpojat ryhtyivät protestoimaan Korean korruptoitunutta hallitusta vastaan. Pinteeseen joutunut hallitus ei pärjännyt omin voimin talonpoikien armeijaa vastaan, vaan pyysi apua kiinalaiselta Ming-dynastialta.

Kiina lähetti Korean hallituksen avuksi 3 000 sotilasta, ja kapina kukistui. Samalla Kiina kuitenkin rikkoi Lin-Itön sopimusta, jonka se oli solminut Japanin kanssa vuonna 1885. Siinä molemmat maat olivat luvanneet olla lähettämättä

sotilaitaan Koreaan ilmoittamatta siitä ensin sopimuksen toiselle osapuolelle.

Kiina ei ollut ilmoittanut sotilaistaan japanilaisille, ja Japanin vastaus oli tyyli: se lähetti 8 000 sotilaan armeijan Koreaan. Japanin joukot korvasivat Korean hallituksen japanilaismielisellä hallituksella, joka sitten myönsi japanilaisille oikeuden ajaa kiinalaiset sotilaat ulos Koreasta. Seurauksena Japani miehitti Korean.

Ahn Joong-Gunin isä halusi estää poikansa joutumisen japanilaisten armoille, ja piilotti hänet ranskalaisen papin johtamaan katolilaiseen kouluun. Ahn Joong-Gun piilotteli koulussa useita kuukausia, joiden aikana hän kääntyi katolilaiseksi, ryhtyi lukemaan Raamattua ja opiskelemaan ranskaa. Hänet myös kastettiin uskoon, ja hän sai katolilaisen nimen Thomas.

Vuonna 1905 japanilainen virkamies Hiro-Bumi Ito saapui Koreaan mukanaan kirje Japanin keisarilta. Kirje oli osoitettu Korean keisari Gojongille, jota hyvin painokkaasti kehoitettiin allekirjoittamaan rauhansopimus, joka oli osa japanilaisten pitkän tähtäimen suunnitelmaa miehittää Korea täysimääräisesti. Uhkauksien ja pelottelun ansiosta Ito sai allekirjoituksen, joka antoi japanilaisille täyden vallan Koreassa ja vei maan itsenäisyyden.

Tämän vallankaappauksen jälkeen Hiro-Bumi Ito nimitettiin kenraalikuvernööriksi, ja hänestä tuli Koreassa toimivien japanilaisten joukkojen ylin johtaja. Sen

seurauksena Koreassa hyväksyttiin muun muassa laki, joka antoi Hiro-Bumi Itolle oikeudet korvata kaikki korealaiset virkamiehet japanilaisilla.

Hän sai myös täyden hallinnan Korean poliisivoimiin ja armeijaan, jotka hän myöhemmin lakkautti, minkä lisäksi hän siirsi korealaiset tuomioistuimet ja vankilat operoimaan japanilaisen lain alla.

Miehityksen aikana Ahn Joong-Gun jätti Korean ja lähti maanpakoon Venäjälle, missä hän liittyi vastarintaliikkeeseen ja yleni aina kenraaliluutnantiksi saakka. Hän johti 300 sotilaan joukkoa, joka teki ratsioita ja taisteli japanilaisia vastaan Korean pohjoisosissa.

Ahn Joong-Gunin joukot operoivat Koillis-Kiinan Mantšuriasta käsin, sillä alue sijaitsi kätevästi pohjoiskorealaisen Kandon kaupungin lähellä. Mantšuria oli vielä kiinalaisten hallussa, ja vaikka venäläisillä olikin alueella vahva vaikutusvalta, japanilaisten oli hankala ehkäistä ulkomailta käsin toimivan vastarintaliikkeen iskuja.

Ahn Joong-Gunin taistelijoiden toiminta onnistui aina vuoteen 1909 saakka, kunnes japanilaiset solmivat Kiinan kanssa sopimuksen, joka takasi japanilaisille pääsyn Mantšuriaan. Vastavuoroisesti Japani luovutti Kiinalle Kandon kaupungin alueellisen omistuksen. Tämä oli monille korealaisille isänmaallisille, Ahn Joong-Gun mukaan lukien, viimeinen pisara.

Japani luovutti toiselle maalle Koreasta osan, joka ei edes ollut Japanin annettavissa. Joong-Gun kokosi joukkonsa ja palasi Vladivostokiin miettimään seuraavaa liikettään. Se oli 12 miehen taistelujoukko, jonka kaikki jäsenet vannoinvat uhraavansa henkensä Korean itsenäisyyden palauttamiseksi ja maanpäällisen rauhan säilyttämiseksi. He osoittivat sitoutuneisuutensa dramaattisesti: leikkaamalla vasemman käden nimettömän pään poikki aina ensimmäiseen niveleen saakka.

Korealaiset eivät olleet ainoita, jotka olivat huolissaan japanilaisten toimista, sillä japanilaisten suunnitelmat mietittyivät myös venäläisiä. Tästä syystä he järjestivät tapaamisen, johon osallistui Hiro-Bumi Ito sekä venäläinen ministeri **Kokotseff**. Tapaamisen tarkoitus oli rauhoitella Venäjää, ja se järjestettiin Mantšuriassa Harbinin kaupungissa 26. lokakuuta 1909.

Ahn Joong-Gunin sissiryhmittymä sai tietää näistä aikeista ja päätti käyttää tilaisuutta salamurhatakseen Hiro-Bumi Iton. Ahn ryhtyi tehtävään itse, ja ennen tekoaan hän tiesi, ettei tulisi pakenemaan paikalta elävänä. Kiinni jäätyään häntä odottaisi julma ja pitkä kidutus.

Kun Ito saapui Harbiniin, Ahn Joong-Gun oli jo paikalla odottamassa. Hän oli livahtanut japanilaisten vartijoiden ohi pistooli eväsrasiassaan, ja samalla hetkellä kun Ito astui ulos junasta, Ahn Joong-Gun veti pistoolin esiin ja ampui kolme lauka-

usta kohti Hiro-Bumi Itoa. Ahn ampui samalla myös neljää japanilaista ministeriä, jotka kaikki loukkaantuivat vakavasti. Kun ampumavälikohtaus oli ohi, Ahn heilutti Korean lippua julistaen samalla venäjäksi Korean itsenäisyyttä.

Venäläiset vartijat pidättivät Ahn Joong-Gunin heti, mutta odottivat kaksi päivää ennen kuin luovuttivat hänet japanilaisille. Kun Ahn kuuli Iton kuolleen, hän teki ristinmerkin ja totesi: "Olen tehnyt vakavan rikoksen, ja uhrasin henkeni maani puolesta. Tämä on jalon patriootin teko."

Ahn Joong-Gun vaati, että japanilaiset kutsuisivat häntä katolisella nimellä Thomas. Hänen vangitsemisensä kesti viisi kuukautta, joiden aikana häntä kidutettiin useita kertoja. Kuuden oikeudenkäynnin ajan hän esitti, että häntä kohdeltaisiin sotarikollisena ja Korean vastarinta-armeijan kenraaliluutnanttina, ei tavallisena rivirikollisena.

Kuudennen oikeudenkäynnin päätteeksi Ahn Joong-Gun sai tuomion, jota hän oli pelännyt. Hänet tuomittiin hirtettäväksi tavallisen rikollisen tavoin, eikä hän saanut toivomaansa sotarikollisen kuolemaa.

Ahn Joong-Gun teloitettiin 26. maaliskuuta 1910 Lui-Shungin vankilassa Kiinassa.

JOONG-GUN – EUGEN SCHAUMAN

Liikesarjoja opettelemalla meistä jokainen oppii Korean historiaa pienen palan kerrallaan. Juttu-sarjassamme haluamme esitellä samanlaisen, ehkä helpommin samastuttavan katsauksen Suomen historiaan. Kuudennessa osassa tutustutaan Eugen Schaumaniin, suomalaismieheen joka salamurhasi venäläisen kenraalikuvernöörin Suomessa ensimmäisen sortokauden aikana vuonna 1904.

1800- ja 1900-lukujen taitteessa Suomessa oli käynnissä ajanjakso, joka nykyään tunnetaan ensimmäisenä sortokautena (1899–1905). Suomi oli ollut Venäjän keisarikunnan vallan alla Suomen suuriruhtinaskuntana vuodesta 1809 alkaen. Ensimmäisen sortokauden aikana Venäjä harjoitti voimakasta venäläistämispolitiikkaa ja pyrki lujittamaan otettaan koko valtakunnastaan, autonomisessa asemassa ollut Suomi mukaan lukien.

Sortokauden katsotaan alkaneen Venäjän vuonna 1899 antamasta helmikuun manifestista, jolla Venäjä pyrki syrjäyttämään Suomen perustuslait. Manifestia seurasi mielenosoituksia ja passiivista vastarintaa, ja lopulta myös aktiivista, aseellista vastarintaa. Venäjän määräämä kenraalikuvernööri sai käytännössä diktaattorin valtaoikeudet Suomeen, ja sortokausi päättyi vasta kenraalikuvernöörin salamurhaan kesällä 1904 ja suurlakkoon vuonna 1905.

Kun liikesarjoissa esiteltyjä Korean historian henkilöitä ja tapahtumia vertailee Suomen historiaan, erottuu yksi tapaus joukosta yhteneväisyyksillään: kenraalikuvernöörin salamurha. Siinä missä Koreassa salamurhan päähenkilöitä olivat japanilainen kenraalikuvernööri **Hiro-Bumi Ito** ja korealainen itsenäisyysaktivisti **Ahn Joong-Gun**, oli rooleissa Suomen tapauksessa venäläinen kenraalikuvernööri **Nikolai Bobrikov** ja suomalainen itsenäisyysaktivisti **Eugen Schauman**.

Eugen Schauman oli syntynyt suomalaiseen sotilasperheeseen vuonna 1875. Isän sotilasuran takia perhe asui eri puolilla Venäjän keisarikuntaa. Schaumanin äiti luki lapselleen **Johan Ludvig Runebergin** Vänrikki Stoolin tarinoita, mikä herätti Schaumanissa kaipuun isänmaahansa ja kansallismielisen hengen. Nuoruutensa ajan Schauman kuuli ulkomaille uutisia venäläisten tekemistä sortotoimista Suomessa. Schauman oli jo tuolloin ahkera urheilija ja harrasti muun muassa ammuntaa ja hiihtoa. Schauman opiskeli ylioppilaaksi ja pääsi töihin valtion virkamieheksi 1900-luvun alussa.

Kesällä 1900 Venäjän keisarikunta antoi niin sanotun kielimanifestin, joka määräsi venäjän kielen pakolliseksi oppiaineeksi Suomen suuriruhtinaskunnan kouluissa. Schaumanin viha venäläisiä ja heidän sortotoimiaan vastaan heräsi, ja Schauman liittyi ylioppilaiden mielenosoituksiin Venäjää vastaan. Vähitellen muiden ylioppilaiden ja aktivistien tapaan Schaumaninkin alkoi kääntyä passiivisesta mielenosoittamisesta aktiivisen vastarinnan kannalle. Hän alkoi järjestää asehankintoja ulkomailta ja antaa ase- ja ampumakoulutusta nuorille miehille. Aktivistien piireissä Schauman katsottiin nuoruudesta asti jatkuneen ampumaharrastuksensa ansiosta parhaaksi tähän tehtävään.

Kun Venäjän tsaari Nikolai II vuonna 1902 antoi niin kutsutun diktaattoriasetuksen ja nosti kenraalikuvernööri **Nikolai Bobrikovin** yksinvaltiaan asemaan Suomessa, aktivistien piireissä alkoi kuohua. Venäjän harjoittama sortopolitiikka henkilöityi nopeasti Bobrikoviin, joka kannatti panslavismia eli ajatusta yhtenäisestä slaavilaisesta keisarikunnasta. Bobrikov alkoi johtaa Suomea autonomiasta vähät välittäen päämääränään yhdenmukaistaa Suomi muiden Venäjän osien kanssa. Schauman ja hänen liittolaisensa näkivät tarpeelliseksi katkaista käärmeen pää iskemällä suoraan Bobrikovia vastaan.



Suomalaiset aktivistiryhmät suunnittelivat Bobrikovin salamurhaa, mutta Schaumanin iskun uskotaan olleen näistä suunnitelmista erillinen teko, jonka suunnittelun Schauman piti salassa muilta kuukausien ajan. Schauman toteutti suunnitelmansa torstaina 16.6.1904 senaatin päärakennuksessa (nykyinen Valtioneuvoston linna), jossa hän tiesi Bobrikovin olevan torstaisin kello 11 aamupäivällä johtamassa senaatin istuntoa. Schauman onnistui livahtamaan senaattiin, ja hän kohtasi Bobrikovin toisen kerroksen porrastasanteella, jossa hän ampui kenraalikuvernööriä kolmesti rintaan.

Vaikka Joong-Gunin ja Schaumanin salamurhahankkeiden välillä ei tiedettävästi ole yhteyttä, eikä Joong-Gunin tiedetä inspiroituneen aiemmin tapahtuneesta Bobrikovin salamurhasta, yhteneväisyydet eivät lopu maiden tilanteiden samankaltaisuuteen ja kenraalikuvernöörien salamurhaan. Molemmat salamurhat nimittäin tehtiin ampumalla kenraalikuvernööriä kolme kertaa ja vieläpä samanlaisella .32-kaliiberisella FN Browning M1900 -pistoolilla.

Kuten Joong-Gun viitti vuotta myöhemmin, Schauman tiesi, ettei hän tulisi selviämään salamurhan jälkeen elossa, ja päätti sen sijaan lähteä oman kätensä kautta. Heti ammuttuaan kenraalikuvernööriä Schauman ampui itseään kahdesti sydämeen. Ennen suunnitelmansa toteuttamista Schauman kirjoitti henkilökohtaisen kirjeen Venäjän keisarille, jossa hän oikeutti tekoaan omalla itsemurhallaan: ”On hirveää ottaa toinen ihminen hengiltä. Omalla elämälläni olen minä sovittava rikokseni. Tehtyäni tämän päätöksen olen minä saanut rauhan; tyynenä ja iloisena menen nyt kuolemaan.”

Kenraalikuvernööri ei kuollut heti haavoituttuaan vaan vasta seuraavana yönä epäonnistuneen leikkauksen jälkeen. Bobrikovia operoinut suomalaislääkäri sanoi leikkauksen epäonnistumisen jälkeen, että ei ole erityisen pahoillaan Bobrikovin kuolemasta, vaikka yrittikin tosissaan tämän pelastaa. Schaumanista tuli Suomessa kansallissankari heti, kun uutiset Bobrikovin kuolemasta levisivät. Sittemmin 2000-luvulla Schaumanin tekoa on kritisoitu Suomessakin terroristisena tekona. Nykyisin Schauman on eräänlaisessa kulttimaineessa erityisesti suomalaisen äärioikeiston piireissä.

SM-KISAT KUIN LÄMMIN HALAUS

Ensimmäiset kilpailut yli puoleentoista vuoteen toivat Taekwon-Do-perheen yhteen syyskuussa.

TEKSTI JA KUVAT: JESSIKA LAAKKONEN



On syyskuinen lauantaiaamu, ja Tesoman palloiluhalli seisoo seesteisesti paikoillaan. Kello ei ole ehtinyt lyödä vielä yhdeksää, kun tuomarit ja vapaaehtoiset tarkistavat kaiken olevan kunnossa alkavaan päivään.

Ilmassa on lievää jännityksen sekaista odotusta. Osalla junioriharrastajista on vaihtunut jo dobokit päälle, eikä kukaan lajia tunteva voisi erehtyä asetelmasta. Edessä on ensimmäiset kotimaiset ja fyysiset Taekwon-Do-kilpailut yli puoleentoista vuoteen.

Vaikka monelle koutsille, tuomarille ja valmentajalle tilanne saattaa olla vuosien mittaisella kokemukselta tuttu, varmistetaan tällä kertaa kilpailijoiden sarjat, kehät ja ajankohdat kahdesti. Onneksi ensimmäisinä kilpailevat pienimmät juniorit, jotta muisti virkistyy ja kaikki huomaavat kisatauon järsimän pienen epävarmuuden olleen turhaa.

Kaikki tulee loppujen lopuksi selkärangasta, ja kuulumisten vaihto onnistuu vaivatta ajan tasalla pysymisen lisäksi. Kun kasvomaskit peittävät suut, hymy silmillä korostuu enemmän kuin yleensä.

Katse vaihtuu intensiivisestä pyykkipoikaottelusta jo vanhempien A-juniorien liikesarjoihin ja otteluihin. Myös aikuiset lämmittelevät liikesarjoja ja hiovat tekniikkayksiköitä, ja tauoilla hoituvat viimeiset ilmoittautumiset. Hellyttävintä on, kun samasta perheestä kilpaillaan ensin juuniorien ja sitten aikuisten sarjassa.

Puolentoista vuoden tauko on saattanut olla monelle ensimmäinen kerta, kun on ollut kunnolla aikaa parannella urheiluvammoja. Oheisharjoittelun vaikutus näkyy näissä kisoissa todennäköisesti vahvemmin kuin koskaan.

Kun ”hong chong” huudetaan vakavammalla äänensävyllä, tietää värivoiden kilpailujen vaihtuneen vuoden 2021 suomenmestaruuskilpailuiksi. Kun omat erät on kisattu ja adrenaliinipiikit heikkenevät, on hienoa nähdä urheilijoiden tsemppejä ja halauksia toisiaan kohtaan. Palkintopallilla päästään luonnollisesti irrottelemaan, kun varsinaiset pönötyskuvat on otettu.

Liput heilahtavat ja päivän viimeiset voimamurskaukset kaikuvat salissa. Tuntuu, että SM- ja syyscup eivät oikeastaan ole pelkät kilpailut, vaan Taekwon-Do-perheen yhteinen kohtaaminen: henkinen ja fyysinen halaus. Kisahallin purkamisen yhteydessä parkkipaikalla on jäljellä enää vain muutamia autoja. Olipa tästä launtaista tarttunut matkaan niin mitali kuin kokemus, on varmasti kaikilla osallistujilla uutta paloa rinnassa.

Matkat jatkuvat ja kisahalli jää seisomaan iltapäiväiseen auringonvaloon.

TOK 0 -KOULUTUS ON HELPPO JÄRJESTÄÄ

Liiton koulutusvaliokunta on laatinut koulutuspohjan TOK 0 ja TOK 1 -koulutukset Taekwon-Don ohjaajille. Molemmat kurssit on jo järjestetty Jyväskylässä, ja niitä voi suositella muillekin seuroille, kirjoittaa Ari Suorsa.

TEKSTI: ARI SUORSA,
KUVA: MILLA SUORSA

Maailmanhistorian ensimmäinen TOK o -koulutus järjestettiin Jyväskylässä 17.8.2019 yhden päivän mittaisena. Siihen osallistui 12 harrastajaa, laajalla ikähaaralla. Palautteen perusteella koulutus oli hyödyllinen, tiivis paketti ja keskustelua herättävä niin kuin aina. Parasta antia olivatkin keskustelut koulutusaiheen ympärillä. Toki paketti on aika tiivis, joten kouluttaja saa toimia jämästi puheenjohtajana, että kaikki osa-alueet saadaan käsiteltyä.

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n koulutusvaliokunta on laatinut kurssit, ja liitolta saa kurssimateriaalin lisäksi valmiit esitykset, kouluttajan oppaan sekä todistuspuhjan. Järjestävälle seuralle jää siis tehtäväksi varata tila, tiedottaa kurssista sekä tietenkin perehtyä koulutusmateriaaliin ennen koulutusta. Näissäkin asioissa koulutusvaliokunta auttaa tarvittaessa!

Koulutus on suunnattu 9.– 5. gupin harrastajille, eli ylemmältä valkoiselta ylemmälle vihreälle vyölle. Koulutus sisältää siis paljon perustietoa itse Taekwon-Dosta, mutta myös Taekwon-Don tarjoamista eri mahdollisuuksista.

Koulutus voi olla seuroille monipuolinen mahdollisuus. **Ensisijaisesti** koulutus antaa paljon perustietoa harjoittelijalle Taekwon-Don teoriasta. Teoriatietoa ei usein ehditä, pystytä tai kyetä niin kokonaisvaltaisesti harjoituksissa tuomaan esille kuin päivän kestävässä koulutuksessa, josta käteen jää myös kattava tietopaketti itseopiskelua ja kertaamista varten.

Toiseksi koulutus voi olla mekanismi, jolla rohkaista, harjoittaa ja kouluttaa mustia vöitä kohti vastuullisempaa roolia. TOK o on seurakoulutus, joten se toimii myös turvallisena oppimis- ja harjoitusalueena seuran apuopettajille ja opettajille. Jos olisin sellaisessa asemassa, että voisin suositella vyökoekriteereihin jotakin, suosittelisin TOK o -koulutuksen järjestämistä kriteerinä viimeistään ennen neljännen danin eli opettaja-arvon koetta.

Koulutusta järjestäessä kannattaa ottaa huomioon monipuolinen kuuliokunta. Meidän seurassamme esimerkiksi mustat vyöt tai jo TOK 1:n käyneet harrastajat voivat tulla koulutukseen ilmaiseksi, jolloin teemojen ympärille saadaan monipuolista ja rikasta keskustelua, eikä kouluttajan itse tarvitse tietää ”kaikesta kaikkea”. Laajasta katsantokannasta hyötyvät kaikki.

Ensimmäisen kierroksen jälkeen TOK o -koulutuspaketti on jo päivitetty kertaalleen koulutusvastaava Henni Ylimäisen toimesta, eli kuten näette, koulutusvaliokunta elää ajan hermolla, alati muuttuvassa maailmassamme.

TOK 1 -koulutus liiton käsissä – toistaiseksi

TOK 1 -koulutus heilahtaa askeleen syvempään päätyyn, kuitenkin niin, ettei kouluttajilta vaadita liikunta-alan pohjakoulutusta. Koulutuksesta osallistujia saa perustiedot harjoittelusta tutkittuun tietoon nojaten, ja tämän lisäksi kurssilla sukelletaan luonnollisesti syvemmälle Taekwon-Don maailmaan.

TOK 1 on suunnattu treenien ohjaajille ja apuohjaajille, ja sen idea on tarjota hyvät tiedot ja taidot ohjata hyvä ja turvallinen Taekwon-do-harjoitus.

Lehden mennessä painoon TOK 1 -kursseja on pidetty yksi: järjestimme Sabum **Henni Ylimäisen** kanssa ensimmäisen koulutuksen etäversiona valitsemasta maailman tilasta johtuen. Siinä 15 tunnin mittaiseksi suunniteltu koulutus tiivistettiin yhteen päivään, jolloin asiaa oli paljon ja aikaa vähän.

Toistaiseksi TOK 1 -koulutus on ollut diktaattorimaisesti koulutusvaliokunnan näpeissä, ja tulevaisuudessa olisi tarkoitus perehdyttää seuroista halukkaita henkilöitä koulutuksen järjestämiseen.

Koulutusvaliokunnan salainen ja kiero suunnitelma on myös, että kurssin käyminen rohkaisee ihmisiä nostamaan lapsen pystyyn ja tarjoamaan piilevät kykynsä osaksi oman seuran harjoitustenvetäjäreserviä.

Ari Suorsa on 2. danin ohjaaja Jyväskylän ITF Taekwon-Do-seurassa. Hän on Suomen ITF Taekwon-Do ry:n koulutusvaliokunnan jäsen ja juoniorikoulutusvastaava.



TOK-koulutukset

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n koulutusohjelmaan kuuluu Taekwon-Do-ohjaajakoulutus. Se täydentää lajien yhteistä valmentajakoulutusta, eli niin sanottuja VOK-koulutuksia.

”Yhteisten VOK-koulutusten myötä tarve lajilliselle koulutusjärjestelmälle kasvoi”, sanoo liiton koulutusvastaava Henni Ylimäinen. ”VOK-koulutusten tuntimääriin ei juuri lajillista osiota mahdu, joten tämänkin vuoksi oli luonnollista luoda kansallisen VOK-koulutusjärjestelmän rinnalle myös oma lajillinen koulutusjärjestelmä.”

TOK-kurssit tulevat hiljalleen pakollisiksi vyökoevaatimuksiksi mustille vöille. TOK-vaatimuksissa noudatetaan vuoden siirtymäaikaa siitä, kun kurssit ovat alkaneet.

TOK-kursseja on neljä erilaista:

TOK o – Taekwon-Don perusteet (6h)

Taekwon-Don perusteet-kurssi tarjoaa perustason tietämystä lajista ja harjoittelusta aloittelevalle harrastajalle. Kurssi sopii pidettäväksi esimerkiksi peruskurssin yhteydessä. Kurssin järjestämisestä vastaavat seurat.

TOK 1 – I-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus (15h)

I-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus syventää harrastajan lajituntemusta ja opettaa perusteita ohjaamisesta ja apuopettajana toimimisesta. Sopii hyvin ylemmälle värvyölle. TOK-1 -koulutuksen suorittaminen on vaatimuksena ennen 1. danin vyökoetta.

TOK 2 – II-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus (20 h)

II-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus syventää harrastajan lajituntemusta mustan vyön näkökannalta ja opettaa vastaamaan harjoitusryhmän opetuksesta kokonaisuutena. Sopii hyvin mustan vyön ensimmäisille asteille. TOK 2 -koulutuksen suorittaminen on vaatimuksena ennen 3. danin vyökoetta.

TOK 3 – III-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus (25+ h)

III-tason Taekwon-Do-ohjaajakoulutus paneutuu Taekwon-Do-opettajana toimimiseen, opettajan vastuisiin ja velvollisuuksiin. Koulutus antaa eväitä oman seuran johtamiseen ja organisointiin. Sopii opettajakokeeseen valmistautuvalle tai opettajakokeessa vastikään olleelle. TOK 3 -koulutuksen suorittaminen on vaatimuksena ennen 4. danin vyökoetta.

JOULUN KOTITREENI PIENILLE JA ISOMMILLEKIN JUNNUILLE

Kun treenit ovat tauolla ja joululoma auttaa rentoutumaan, on hyvä välillä vähän muistella Taekwon-Doakin. Tässä pieni jouluaiheinen kotitreeni kaverin tai sisaruksen kanssa tehtäväksi. Jokaista harjoitusta voi tehdä pari minuuttia, ja sen jälkeen vaihtaa tekijää.

TONTUN POKKA PITÄÄ

Tonttujen työ on keskittymistä vaativaa puuhaa. Toinen asettuu Taekwon-Do-treenien alusta tuttuun valmiusasentoon: jalat hartioiden levyisesti ja kädet kevyessä nyrkissä vyön edessä. Toinen yrittää pelileimellä ja ilveilemällä saada parin nauramaan. Valmiusasennossa olevan tehtävä on pitää kasvat perustukemilla ja mieli tyynenä.

JOULUPUKIN LAHJAKÄRRY

Jouluinen versio kotikärryistä. Toinen on punnerrusasennossa, ja toinen ottaa hänen nilkoistaan kiinni. Voitte joko kiertää joulukuusta tai tehdä vaikeamman version, jolloin kannateltava henkilö kääntyy ulkokautta vatsa kohti kattoa ja siitä edelleen selkä kohti kattoa.

ONTUVA LAHJAKÄRRY

Kärryä kannatteleva päästää vuorotellen irti toisesta jalasta kuin jakaakseen joululahjoja. Kärrynä oleva yrittää pitää asennon entisellään keskivartalon lihasten avulla. Vaikeammassa versiossa selän päälle voi laittaa lahjat ja jakaa niitä oikeasti.

AHMATIN HUOJUVA JOULUKUUSI

Toinen makaa selällään lattialla, koska vatsa on niin täynnä joulun herkkuja. Hän nostaa jalat kohti kattoa. Toinen seisoo jalat makaavan pään molemmin puolin, ja makaava ottaa kiinni seisijan nilkoista. Seisaallaan oleva yrittää käsillään työntää makuulla olevan jalkoja eri suuntiin kohti lattiaa, ja makuulla oleva yrittää pitää jalat kohti kattoa työnnoista huolimatta.

TALVIUNINEN KARHU

Karhujen pitäisi nyt jo olla sikeässä unessa, mutta joskus kontio herää kesken unien ja toikkaroi metsissä. Toinen pareista on konttausasennossa, ja nostaa polvet juuri ja juuri irti lattiasta. Toinen pari yrittää kevyillä työnnoilla huojuttaa karhua kaatumaan.

TEKSTI: ESSI KORHONEN JA ESA SALMINEN, KUVITUS: ELINA SALMINEN

TEORIALIITE

LISÄÄ TREENIKANSIOOSII!



TAEKWON-DO LIFEN TEORIALIITE 2/2021: KÄDEN OSAT JA NIIDEN KÄYTTÖKOHTEET

Kädet ovat tärkeä työkalu Taekwon-Don torjunnoissa ja hyökkäyksissä. On tärkeää tietää, mitä käden osia on hyvä käyttää mihinkin kohteeseen.

Näin teet nyrkin.



KÄDEN OSAT (Sang Bansin)

Ap Joomuk (nyrkin etupinta)

Käytetään yleensä hyökkäyksissä nenän alle (nenän ja ylähuulen välinen alue), kylkiluihin, solar plexukseen (pallean seutuun), rintaan, vatsaan, leukaan jne. Nyrkistä kohteeseen osuu etusormen ja keskisormen rystysten etuosa. Älä taivuta rannetta, kun puristat nyrkin kiinni. Nyrkin etupintaa voidaan käyttää silloin tällöin myös painavassa torjunnassa.



Dung Joomuk (nyrkin rystypuoli)

Käytetään hyökkäyksissä kalloon, otsaan, ohimoon, nenän alle ja vatsaan. Toissijaisia kohteita ovat kelluvat kylkiluut ja ylävatsa. Nyrkistä kohteeseen osuu etusormen ja keskisormen rystysten yläpinta.



Yop Joomuk (nyrkin sivupinta)

Käytetään hyökkäyksissä kalloon, kyynärnivelen, kylkiluihin, solar plexukseen, nenän alle ja vatsaan. Käytetään joskus myös torjuntaan.



Mit Joomuk (nyrkin kämmenpuoli)

Rullaa neljä sormea kämmenelle, paina etusormea kevyesti peukalolla. Tehokas hyökkäyksissä leukaan, huuliin, ohimoon, solar plexukseen, aataminomenaan ja nenän alle. Etusormen, keskisormen ja nimettömän keskimmäiset nivelet muodostavat hyökkäävän osan.



Ghin Joomuk (pitkä nyrkki)

Samantyyppinen kuin mit joomuk, paitsi että sormien keskimmäiset nivelet on jäykistetty ja peukalo on hieman taivutettu jättäen vähän tilaa etusormen ja peukalon välille. Käytetään hyökkäyksissä ohimoon ja aataminomenaan.



Pyun Joomuk (avoin nyrkki)

Tehdään taivuttamalla rannetta ylöspäin siten, että kaikki muut paitsi sormien keskimmäiset nivelet ovat taivutettuina kämmentä kohden. Käytetään hyökkäyksissä nenään, leukaan ja leuan kärkeen. Voidaan käyttää myös torjuntoihin joissakin tapauksissa.



Joongji Joomuk (keskisorminyrkki)

Työnnä keskisormen toinen nivel ulos nyrkistä ja kiilaa etusormen ja nimettömän väliin peukalolla tukien. Käytetään hyökkäyksissä solar plexukseen, ohimoon ja nenän alle. Solar plexukseen hyökätään samoin kuin alakoukulla.



Inji Joomuk (etusorminyrkki)

Työnnä etusormen toinen rystynen / nivel ulos nyrkistä ja tue peukalolla etusormen sivusta. Käytetään hyökkäyksissä aataminomenaan, ohimoon ja nenän alle.



Umji Joomuk (peukalonyrkki)

Vaihda nyrkissä peukalon paikka niin, että sen kärki painaa etusormea sivustapäin. Näin peukalon nivel osoittaa sivulle ja toimii hyökkäystyökaluna. Käytetään hyökkäyksissä leukaan, nenän alle, ohimoon ja solar plexukseen.



Sonbadak (kämmen)

Taivuta kaikkia sormia hieman kämmentä kohden vahvistaaksesi sitä. Tätä käytetään pääasiassa torjuntoihin ja joskus hyökkäyksissä kasvoihin.



Sonkal (veitsikäsi)

Tämä on erittäin vahva hyökkäystyökalu, erityisesti sivulla oleviin kohteisiin. Käytetään hyökkäyksissä kalloon, kaulavaltimoon, nenänvarteen, ohimoon, nenän alle, solisluihin, olkapäähän ja kelluviin kylkiluihin. Veitsikättä käytetään usein myös torjuntoihin.



Sonkal dung (käänteinen veitsikäsi)

Samanlainen kuin veitsikäsi sillä erotuksella, että peukalo on taivutettu terävästi kohti kämmentä. Käytetään hyökkäyksissä niskaan, leuan kärkeen, ohimoon, nenän alle, kylkiluihin ja leukaperiin. Käytetään usein myös torjuntoihin.



Sonkut (sormenpäät)

Sormenpäiden käyttö vaihtelee riippuen kohteesta. Käden muoto on sama kuin sonkalissa kun puhutaan sun sonkutista, opun sonkutista ja dwijibun sonkutista. Hyökkäyksessä käytetään sormenpäitä siten, että etusormen, keskisormen ja nimettömän sormenpäät ovat keskenään samalla linjalla.

Opun Sonkut (litteät sormenpäät)

Kämmen osoittaa alaspäin iskun hetkellä. Käytetään hyökkäyksissä kylkiluihin, silmiin ja joskus vatsaan.



Sun Sonkut (sormenpäät pystysuunnassa)

Kämmen osoittaa sivulle iskun hetkellä. Käytetään pistoissa joko solar plexukseen tai vatsaan.



Dwijibun Sonkut (käänteiset sormenpäät)

Kämmen osoittaa ylöspäin iskun hetkellä. Käytetään pääosin hyökkäyksissä nivusten alueelle, kelluviin kylkiluihin ja alavatsaan, joskus myös kainaloon.



Homi Sonkut (sormenpäät 90 asteen kulmassa)

Taivuta sormia niin, että ne ovat noin 90 asteen kulmassa kämmeneen nähden. Sormenpäät ovat keskenään samassa linjassa. Paina peukaloa etusormen syrjään. Käytetään erityisesti hyökkäyksissä silmiin ja solar plexukseen oikeassa kulmassa.



Umji (peukalo)

Ojenna peukalo irti nyrkistä. Varmista, että et taivuta mitään niveltä peukalosta. Käytetään pistoissa solar plexukseen, kylkiluihin, silmiin, henkitorveen ja kainaloon.

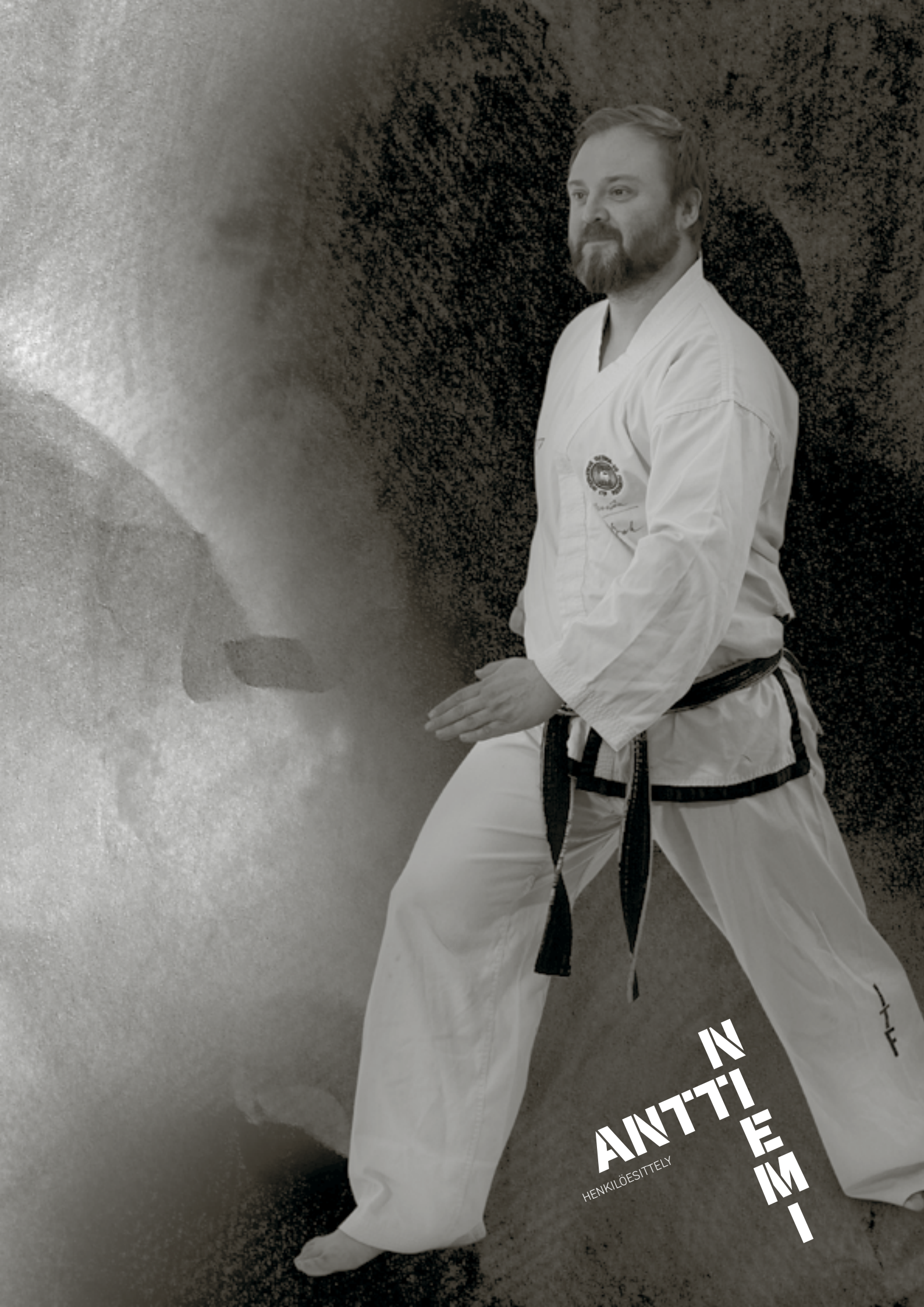


Han Songarak (etusormi)

Etusormi on ojennettuna, hieman taivutettuna samalla, kun muut sormet ovat puristettuna yhteen, peukalo painaa keskisormea. Käytetään hyökkäyksissä silmiin, henkitorveen ja korvantaukseen.



Doo Songarak (kaksoissormet) Etusormi ja keskisormi ovat ojennettuna, hieman taivutettuna samalla, kun muut sormet ovat puristettuna yhteen. Paina nimetöntä peukalolla. Tätä työkalua käytetään ainoastaan hyökkäyksissä silmiin.	
Bandal Son (kämmenkaari) Taivuta keskisormi, nimetön ja pikkurilli hieman syvemmälle kuin etusormi samalla, kun peukalo on taivutettuna kohti pikkurillää. Käytetään hyökkäyksessä aataminomenaan, leuan kärkeen ja yläniskaan. Osumakohta on etusormen toisen nivelen ja peukalon välinen alue. Käytetään joskus myös torjuntaan.	
Sondung (kämmenselkä) Avataan käsi, mutta painetaan samalla peukalo kiinni etusormen syrjään. Käytetään hyökkäyksessä kasvoihin, leukaan, huuliin ja ylävatsaan. Käytetään silloin tällöin myös torjuntaan.	
Palmok (kynärvarsi) Käytetään torjuntaan ja se on jaettu neljään osan: bakkat, an, dung ja mit. Torjuva osa on kynärvarresta ⅓ ranteesta kynärpäähän. <i>Bakatpalmok = kynärvarren ulko-osa</i> <i>Anpalmok = kynärvarren sisäosa</i> <i>Dungpalmok = kynärvarren takaosa</i> <i>Mitpamok = kynärvarren alaosa</i>	
Palkup (kynärpää) Kynärpää on käytössä silloin, kun käsivartta taivutetaan terävästi. Käytetään hyökkäyksissä solar plexukseen, rintaan, vatsaan, leuan kärkeen, kylkiluihin, leukaan, niskaan, alaselkään jne. Kynärpää voidaan jakaa seuraaviin osiin: ap, yop, sun, nopun, wi ja dwit. Silloin tällöin Sun Palkupia käytetään torjunnassa.	
Jipge Son (sormipinsetit, peukalo ja etusormi) Kolme sormea on puristettuna yhteen samalla, kun peukalo ja etusormi ovat ojennettuna ulos sormipinseteiksi. Käytetään pääasiassa hyökkäykseen aataminomenaan ja kurkkuun. Keskisormen toista niveltä käytetään hyökkäykseen yhdessä etusormen ja peukalon kanssa.	
Jiap (sormipinsetit, peukalo ja muut sormet) Käytetään aiheuttamaan painetta valtimoihin ja muihin elintärkeisiin pisteisiin.	
Gomson (karhunkämmen) Taivuta kaikki sormet lujasti sisäänpäin. Käytetään hyökkäyksissä korvaan ja leukaan, joskus solar plexukseen ja ylävatsaan.	
Sonmok Dung (taivutettu ranne) Taivuta rannetta alaspäin. Käytetään torjunnoissa. Älä taivuta rannetta liikaa.	



ANTTI
HENKILÖESITTELY
M-I

Antti Niemi aloitti Taekwon-Don opiskeluaikana, ja vuosien varrella hän on saanut 3. danin arvon. Hienoja muistoja on jäänyt opetuskeikalta Etelä-Koreasta, ja laji on tuonut hänelle paljon oppeja työelämään. Itselleen pitää myös olla armollinen, Niemi sanoo.

TEKSTI JA PÄÄKUVA: ESA SALMINEN
MUUT KUVAT: ANTTI NIEMEN KOTIALBUMI

”Olen opettanut Taekwon-Doa Koreassa.”

Niin Antti Niemi tokaisee, jos pitää vaikka seurapelissä sanoa jotain, mitä ei helposti uskota. Totta se silti on.

Vuonna 2007 Niemelle avautui mahdollisuus lähteä reiluksi vuodeksi opettamaan ITF-Taekwon-Doa Etelä-Koreaan. Hän oli aiemmin samana vuonna suorittanut 1. danin vyöarvon.

Taustalla oli kansainvälinen tavoite levittää ITF-tyylisuuntaa Etelä-Koreaan, missä WT on perinteisesti ollut suosituempaa. Suomalaiset olivat haluttuja ohjaajia Koreassa.

”Me osaamme ääntää englantia heidän mielestään selkeästi ja olemme riittävän hyviä Taekwon-Dossa”, Niemi sanoo virmistäen.

Englannin kielen harjoittelu oli myyntivaltti korealaisille, ja Niemi laskeskelee kiertäneensä varmaan 15 eri salia reilun vuoden aikana: ITF-kursseja aloitettiin hapkido-saleilla, korealaisen miekkailun kumdo-saleilla ja WT-saleilla. Alku oli shokki, kun Niemeä kuljetettiin motellista ja salista toiseen ja käskettiin opettaa aina uutta ryhmää. Osallistujat olivat eri ikäisiä ja eri tasoisia.

”Sitten ihmiset alkoivat tehdä ITF-tekniikoita ja myös kehittymään niissä. Tuli olo, että kyllä sitä pystyy opettamaan kaiken ikäisille ja eri kielisille ihmisille, kunhan on kärsivällinen, niin kuin perusperiaatteissa jo neuvotaan”, Niemi sanoo.

Ikimuistoinen kokemus Koreassa opetti hänelle vieraassa kulttuurissa toimimista, ja Niemi sanoo varovasti, että lajin kotimaassa oleskelu saattoi syventää ymmärrystä myös Taekwon-Dosta.

”Perusperiaatteet ehkä nousevat korealaisesta utteruudesta ja rehellisyydestä”, hän sanoo. Koreassa voi huoletta unohtaa lompakon ravintolaan, eikä sitä kukaan varasta.

”Toisaalta samat periaatteet sopivat aika hyvin myös suomalaisen mielenlaatuun”, Niemi sanoo.

Muitakin yhtäläisyyksiä oli. Korealaisilla on suurena naapurina Kiina, ja toisella puolen vähän kadehdittava Japani – kuin meillä Venäjä ja Ruotsi.

”Jotain sellasta ihanaa sielunsukulaisuutta siellä oli.”

Antti Niemi aloitti lajin harrastamisen tammikuussa 2002 Helsingin yliopistolla, **Michael Hollerin, Antti Langin ja Ville Hyppösen** vetämällä alkeiskurssilla.

Treenien vetämisestä hänellä oli kokemusta jo ennen Koreaa, sillä vetovuoroja hän oli ottanut jo punaisella vyöllä. Apuopettajana kurseillakin hän oli jo ehtinyt toimia. Jonkun sijaistuksen hän oli tehnyt jo ylemmällä sinisellä.

”Mutta ne olivat ihan poikkeuksien poikkeuksia, jos ketään ylempää vyötä ei löydetty mistään kivien eikä kantojen alta”, hän nauraa.

Ylemmällä punaisella vyöllä hän koki hetken rimakauhua ja mietti, uskaltaako dankokeeseen. Rohkeus voitti, ja ensimmäinen dan tuli tammikuussa 2007. Toisen danin hän teki Koreassa.



2002

Taekwon-Don alkeiskurssille



2007

I Dan



2007-08

Koreassa opettamassa



2008

II Dan



2010

IIC, Budapest, Unkari

2013

III Dan

2015

IIC, Tampere



”Se on kiva muisto sieltä, vaikka jäihän se koko reissu mieleen ikuisiksi ajoiksi.”

Toistaiseksi viimeisin vyökoe Niemellä on 2013 tehty 3. danin koe Tampereella. Samassa kokeessa **Jukka Rajala** teki niin ikään 3. danin ja **Hanna Rajala** 2. danin. Siitä on mukavana muistona jäänyt, kun **Marko Lieke** kehui, että vanhemmatkin herrasmiehet Jukka ja Antti pärjäisivät hienosti nuorempien rinnalla.

Niemi muistelee, että jossain kohtaa häntäkin innosti ajatus kilpailemisesta maajoukkueetasolla, mutta omin toimintatapa löytyi lopulta kuitenkin treenien ohjaamisesta ja valmentamisesta. Miellenkiinnon kohteet valmentamisessa ovat vaihdelleet vuodesta riippuen itsepuolustuksesta toiminnalliseen harjoitteluun kokonaisuutena.

”Taekwon-Do on myös erinomaista kuntoiliikuntaa”, Niemi sanoo.

Viimeisinä vuosina hän alkoi ajatella yhä enemmän do-puolta, eli eräänlaista Taekwon-Don filosofiaa, mielenlaatua ja elämäntapaa.

”Loppuvaiheessa sitä puolta uskalsi tuoda enemmän osaksi harjoittelua, esimerkiksi tarjoamalla treenien aluksi tai lopuksi joitain pieniä haastavia ajatuksia siitä, mitä do voisi omassa arjessa tarkoittaa”, Niemi sanoo.

Don opettamiseen ei ole samalla tavalla selkeitä ohjeita kuin yksittäisiin tekniikoihin.

”Toisaalta meillä on perusperiaatteet, ja me voidaan avata, mitä ne tarkoittavat meille. On myös hyvä kysyä oppilailta ja harjoittelijoilta, miten he kokevat perusperiaatteet, kohteliaisuudesta lannistumattomaan henkeen.”

Nyt Antti Niemellä on ollut pari vuotta taukoa treeneistä. Ensin tulivat työkiireet ja niihin liittyvät ulkomaankomennukset, ja viimeiset niitit olivat koronarajoitukset ja muutto maaseudulle Pukkilaan.

”Minulla on kyllä ikävä seuraa, yhdessä harjoittelua ja Taekwon-Don tekemistä”, hän sanoo.

Hänellä ei kuitenkaan ole huolta siitä, etteikö dojang kutsuisi uudelleen.

”Olen ihan varma, että jossain kohtaa tulee semmonen hetki, kun kuu ja tähdet ovat taas hyvässä asennossa. Sitten toivotavasti on joku seura, jossa on ovet auki.”

Vanhoihin treenikavereihin tulee edelleen pidettyä yhteyttä, ja aina välillä herää ajatus, että olisiko nyt aika pistää jalalla koreaksi. Niemi uskoo, että kavereista jotkut lähtisivät mukaan vähän omalla ajalla ”suhimaan”, ja hänen kotiseurassaan Helsingin yliopistolla on matalan kynnyksen treenejä taukoa pitäneille.

”Muistan että jo vuosia sitten ihmiset kaivoivat pukunsa naftaliinista ja tulivat kokeilemaan. Osa naureskeli että olihan se hauskaa kokeilla, ja toiset jäivät harjoittelemaan pidemmäksi aikaa.”

Niemi kehuu, että Suomen Taekwon-Do-yhteisössä on hyvä ja kannustava henki. Esimerkiksi Tampereen IIC:llä vuonna 2015 hän uskalsi harjoitella muiden mukana, vaikka vähän hävetti, etteivät kaikki uusimmat liikkeet olleet muistissa. ”Olisi ollut helppo jättää myös menevä siellä oli todella vastaanottavainen ja lämmin fiilis.”

Työelämässä Antti Niemi opettaa ja valmentaa ketteriä periaatteita yritysmaailmassa. Tästä teemasta hän julkaisi viime vuonna myös ensimmäisen tietokirjansa ”Just sopivasti ketterä” yhdessä **Jari Hietanimen** kanssa. Hietaniemi tunnetaan myös entisenä Taekwon-Don maajoukkueen valmentajana ja yhtenä Tampereen-seuran opettajista, siivilissä hän on Antti Niemen ystävä.

Ketteryys on liike-elämässä muodikas sana. Niemen työ on käytännössä ”raken-

teiden luomista ja ajattelun sparraamista”. Puoliksi leikillään hän sanoo, että hän on oppinut sen Taekwon-Dossa.

”Kaiken mitä olen oppinut, olen oppinut wondossa”, hän virnistää.

Vakavammin ottaen Niemi sanoo, että Taekwon-Do on opettanut hänelle todella paljon työelämätaitoja. Treenien ohjaaminen esimerkiksi on kasvattanut esiintymistaitoja. Tämä korostui Koreassa, kun yleisössä oli kaikenlaisia ihmisiä englantia osaamattomista lapsista kielitaitoihin aikuisiin ja tapahtumia tuli jo viikossa huomattavan paljon. Kaikista yllättävistä tilanteista oppii tilannetajua ja peliälyä.

”Vaikka mitä tapahtuisi ympärillä, harjoitus jatkuu ja homma pysyy näpeissä”, Niemi sanoo.

Kouluttamisen näkökulmasta Taekwon-Don ohjaaminen on ollut arvokasta.

”Kun opettaa vaativia fyysisiä taitoja, pitää motivoida ihmisiä tekemään kerta toisensa jälkeen epäonnistuneita suorituksia, jotta sieltä sitten tulee niitä onnistuneita suorituksia.”

Taekwon-Dossa myös palastellaan vaikeat tekniikat osiin: tehdään ensin jokin harjoite, joka valmentaa meitä tekemään lopulta oikean liikkeen. Esimerkiksi Juche-liikesarjan pakenevat takakiertopotkut saattavat vaatia kärsivällisiä hyppyharjoituksia ennen täydellistä suoritusta. Niemi tekee hyvin samantyyppisiä asioita työssään, kun hän vaikkapa kehittää organisaatioita ja tiimejä toimivimmiksi.

”Pitää opettaa kärsivällisyyttä, koska muutokset vaativat aikaa, panostamista ja sitoutumista, mutta kun tarpeeksi harjoittelee, kyllä se lopputulos sieltä tulee.”

Valmentajan työssä ei riitä se, että itse ymmärtää ja osaa. Palkitsevaa on se, kun ihmiset ympärillä alkavat ymmärtää ja loistaa.

”Siinäkin Taekwon-Do on ollut todella hyvä apu.”

Itse asiassa koko Taekwon-Do on iteratiivista, Niemi sanoo. Iteratiivisuus on toinen muodikas termi, joka tarkoittaa, että asioita ja osaamista rakennetaan pala kerrallaan ja kokeillen.

”Taekwon-Dossa opetellaan helpoimpia asioita ensin ja kasataan pohjaa, jonka päälle rakennetaan. Potkitaan esimerkiksi tietynlaisia potkuja, jotta voidaan potkia myöhemmin toisenlaisia potkuja.”

Kun vyöarvo kasvaa, keho pikku hiljaa vahvistuu ja tasapaino paranee. Lopulta takakiertopotku lähtee lennokkaasti.

Taekwon-Dossa on Niemen mielestä hyvä olla tavoitteellinen vähän samaan tyyliin kuin mitä hän opettaa työelämässä. Oma edistymistä voi tarkkailla vaikka kolmen, neljän viikon välein ja katsoa, onko osallistunut harjoituksiin ja saanut aikaan tuloksia. Tavoitteet on kuitenkin hyvä asettaa oman elämäntilanteen mukaan.

”Harva pystyy sataprosenttisesti panostamaan Taekwon-Doon, ja elämässä on muutakin. Pitää osata asettaa tavoitteita fiksusti ja riittävän maltillisesti.”

Jos kesken on talonrakennusprojekti tai kuormittavat pääsykokeet, silloin ei välttämättä ole kaikkein kovimpien tavoitteiden aika Taekwon-Dossa.

”Silloin kannattaa lähinnä pitää kiinni siitä, että ylipäättään ehtii harjoittelemaan.”

Pitää myös muistaa, että vaikka Taekwon-Doa tehdään tyypillisesti yhdessä, jokaisella on oma tiensä. Antti Niemikin muistaa joskus ajatelleensa, miksei hän ole niin kuin Jari Hietaniemi tai Mikko Holler, jotka ovat hänen ikätovereitaan.

”Mutta silloin sitä unohtaa, että niillä kavereilla on 15 vuotta enemmän treeniä takana. Ei ole mitenkään reilua lähteä vertaamaan itseäni heihin.”

Hän yrittää mieluummin kääntää kaidehtimisen sellaiseen tunteeseen, että onpa hienoa, kun ympärillä on esikuvia ja

huipputyyppejä, jotka antavat hyviä vinkkejä ja opastusta myös Niemelle itselleen.

”Minun täytyy ymmärtää, että kuljen omaa polkuani juuri siinä tahdissa, mitä siinä kohtaa ehdin, pystyn ja haluan.”

Antti Niemi on pitänyt vuosia kirjankin nimessä toistunutta Just sopivasti -blogia. Hänen ajatuksensa blogissa, kirjassa ja ehkä elämässäkin on olla monipuolinen mutta salliva. Samaan elämään mahtuu työtä, Taekwon-Doa, matkustelua, pizzaa ja välillä viiniäkin.

”Kohtuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen tavalliseen elämään on minulle jonkinlainen ohjaava periaate”, Niemi sanoo.

Välillä elämässä on enemmän treenaamista, ja välillä itseään voi palkita vaikka hyvällä ruoalla. Voi jämäkästi tavoitella asioita, mutta itsensä ruoskimisesta Niemi ei niin välitä.

Dojangillakin pitäisi hänestä muistaa kiittää jo siitä, että ihmiset ovat valinneet tulla treeneihin. Taekwon-Do on silloin jo voittanut Netflixin.

”Ja sitten annetaan heille, mitä he haluavat. Tarjotaan kovat treenit, joissa on haasteita ja vaikka niitä vaikeita potkuja. Kohdellaan kuitenkin ihmisiä aina fiksusti ja kunnioittavasti.”

Se kantaa hänestä pidemmällekin kuin vain ne yhdet treenit tai yksi treenikausi.

”Jos elämä tulee väliin ja omat treenit jäävät tauolle, ihmisille jää hyvä muisto Taekwon-Dosta ja siitä, että he treenasivat meidän kanssamme.” 🍷

ENGLANNISSA OTELLAAN

ja opetetaan junnuja

Lontoossa Taekwon-Doa treenaava suomalainen Alina Tiits pääsi ensi yrittämällä maajoukkueeseen, koska Englannissa harva hioo tekniikkaa. Nykyään hän opettaa jopa kolmivuotiaita junnuja.



TEKSTI: ESA SALMINEN
KUVAT: ALINA TIITSIN ALBUMI

Eri maissa painottuvat taekwon-don eri osa-alueet, vaikka lajiliiton säännöt ovat samat. Englannissa treenaava **Alina Tiits** on huomannut, että hänen uudessa kotimaassaan korostuu ottelu.

”Joskus on tekniikkatreenejäkin, mutta esimerkiksi meidän seurassa on tosi vähän perinteistä rivihihtoa”, hän sanoo.

Tavallisissa treeneissä käytetään mitsejä, tehdään ottelukombinaatioita ja paljon myös otellaan. Koronan aikaan korostui yksinharjoittelu vapaasti seisovan säkin kanssa, silloin kun salille ylipäätään pääsi – Britannia suljettiin kahteen otteeseen hyvin tiukasti.

”Liikesarjoja kyllä käydään läpi, mutta vähän sellaisella asenteella, että vyökoe on tulossa, harjoitellaan nämä nyt nopeasti”, Tiits sanoo.

Parhaat ottelijat ovatkin Englannissa todella hyviä, Tiits kehuu. Hän treenaa De Silva Taekwon-Do -seurassa, ja muutamallakin treenikaverilla on useampia mitaleja arvokilpailuista.

Suomella on Tiitsin mukaan kansainvälisesti hyvä maine taekwon-don tekniikkamaana.

Myös hänen terävä tekniikkansa huomattiin. Valmentaja sanoi, että jos Tiitsillä

on kilpailutaustaa ja motivaatiota, kannattaa osallistua maajoukkuekarsintoihin. Tiits oli jonkin verran kisaillut Suomessa, ja hänet valittiinkin ensimmäisellä yrittämällä edustamaan Englantia maailmanmestaruuskilpailuissa Irlannissa vuonna 2017. Osa-alueena olivat ensimmäisen danin liikesarjat.

”Se oli hauska kokemus. Lähdin sinne ajatuksella, että on hienoa kokea MM-kisat, ja harva varmaan ensimmäisissä isoissa kisoissa hyvin pärjää”, hän sanoo.

Kovin hyvin se ei mennytäkään – Tiits hävisi ensimmäisellä kierroksella Ruotsin kisaajaa vastaan.

”Vähän korpeaa vieläkin, että juuri Ruotsille”, Tiits sanoo ja naurahtaa.

Hän muistaa seuranneensa suomalaiskilpailijoita ja kannustaneensa heitä ”vähän salaa”. Sinänsä Englannin lipun alla kilpaileminen ei tuntunut ristiriitaiselta, sillä Englannin joukkue oli hyvin kansainvälinen.

”Meillä oli maajoukkueessa italialaisia, irlantilaisia, puolalaisia ja vaikka mitä. Englanti oli suurimmalle osalle kuin adoptoitu isänmaa”, hän sanoo.

Maajoukkue jäi ainakin toistaiseksi siihen vuoteen, sillä kokopäiväisen työn yhdistäminen niin tavoitteelliseen treenaamiseen osoittautui niin vaikeaksi.

”Maajoukkuetreenit pidettiin usein Birminghamissa, mikä on kuitenkin neljän tunnin ajomatkan päässä Lontoosta”, Tiits sanoo.

Treenit olivat joka toinen sunnuntai, jolloin Tiitsin piti herätä neljältä aamulla ja etsiä toiselle puolelle kaupunkia Birminghamiin yöbussiin. Seuraava viikko meni aina väsyksissä. Suurin osa Englannin maajoukkueesta onkin opiskelijoita, joilla aikataulut ovat usein joustavammat.

Englantiin muuttaminen ei ollut Tiitsille ensimmäinen kerta, kun hän etsi uuden seuran. Hän aloitti lajin yläkoululaisena silloin vielä toimineessa Sipoon seurassa. Kun hän siirtyi Helsinkiin lukioon, vyön väri oli sininen, ja Tiits löysi tiensä Hosin Sul Taekwondo, koska sinne oli helpoin matkustaa.

Hosin Sulissa Tiits sai ensimmäisen daninsa. Toisen danin hän on suorittanut Englannissa, johon hän muutti opintojen perässä.

Aluksi yliopistolta löytyi WT-tyylisuunnan seura, jonka riveissä Tiits viihtyi puolen vuotta. Mieleen on jäänyt elämän ensimmäinen ja ainoaksi jäänyt varoitus kovasta kontaktista, kun hän sen suurempia ajattelematta löi vastustajaa päähän. Tämä on WT-puolella kiellettyä.



Kun Tiits valmistui ja päätti jäädä Englantiin, hän halusi tutustua ihmisiin ja kehittää omia sosiaalisia ympyröitä.

”Lontoo on paikkana erityinen. Tänne tulee hirveästi ulkomaalaisia ja lähtee myös, ja ulkomaalaiset päätyvät usein hengailemaan keskenään.”

Hän ajatteli, että harrastus voisi olla hyvä tie ulos siitä kuplasta, ja niinpä hän etsi lajiliiton sivujen kautta ITF-seuran.

”Täällä on muutamiaakin isoja seuroja. Hain seuraa, jossa olisi mustien vöiden treenejä, ja tämä johti minut De Silva Taekwon-Doon.”

Ottelun lisäksi Englannissa korostuu junioritoiminta. Tiits kertoo, että vanhemmat kускаavat lapsia suurin joukoin Taekwon-Doon ja karateen, siinä kuin jalkapalloonkin.

”Tuntuu, että Suomessa kamppailulajeihin hakeutuvat ihmiset, jotka ovat erityisesti kiinnostuneita kamppailusta.”

Lontoossa lasten aktiiviseen harrastamiseen liittyy se, ettei suurkaupungissa voi noin vain laskea lapsia ulos leikkimään. Toinen syy saattaa Tiitsin mielestä olla yksityiskouluissa.

”Moni vanhempi kokee, että lapsista pitää hirveästi huolehtia, ja että lapset tarvitsevat paljon valmennusta, jotta he lopulta pääsisivät hyvään yliopistoon ja ammattiin.”

Suomalaisittain voi tuntua oudolta se, miten lasten harrastamiseen Englannissa suhtaudutaan. Vanhemmat saattavat tuoda 3–4-vuotiaita lapsia taekwon-doon, koska opettaja on sanonut, että lapsen keskittymiskyky on huono. Ehkä kannattaisi harrastaa jotain, missä pitää keskittyä?

”Joudun aika paljon rauhoitteluun vanhempien kanssa, että on ihan normaalia, jos neljävuotias ei pysty keskittymään tuntia yhteen asiaan”, Tiits sanoo.

Vanhemmat jäävät myös usein tunnin jälkeen keskustelemaan lasten edistymisestä ja siitä, miten he voisivat kotona tukea lasten harrastamista. Tiits päätyy usein korostamaan vanhemmille sitä, että Taekwon-Dossa opetellaan ryhmässä toimimista, muiden auttamista, pelkojen voittamista ja muita erilaisia elämäntaitoja, eikä kaikista olla leipomassa maailmanmestareita.

”En ole varmaan koskaan Suomessa käynyt sellaista keskustelua, että ovatko lapset tarpeeksi aggressiivisia kehässä ja miten kotona voisi harjoitella kovempia lyöntejä.”

Taekwon-Do on Englannissa verrattain suuri laji, ja seurat ovat ammattimaisia. De Silva Taekwon-Dolla on omat tilat, kolme kokoaikaista ja kaksi osa-aikaista opettajaa. Treenejä on päivittäin ja harjoittelijoita viitisensataa.

Myös Alina Tiits opettaa junnuja osa-aikaisesti työkseen, viisi tuntia joka lauantai. Työhön kuuluu opettajien tapaamisia ja turvakoulutuksia, ja rikosrekisteriote piti toimittaa.

”Suomessakin opetuksen taso on tosi ammattimaista, mutta asennoituminen seuratoimintaan on täällä erilainen. Tällä se on usein ammattilaisuuteen tähtäävää”, Tiits sanoo.

Vapaaehtoisesti koulujen jumppasaleissa toimivia seuroja ei oikeastaan ole.

”On hauskaa vetää treenejä lapsille, kun on laatikoittain erilaisia välineitä käytössä”, Tiits sanoo, ”mutta toisaalta jumppasaleista tulee usein teknisesti parempia harrastajia kuin täydellisesti varustetuista paikoista, joihin ihmiset tulevat vähän leikkimään.”

Tiits kokee, että oman seuran löytyminen auttoi kasvattamaan juuria Englantiin. Mustien vöiden porukka tuntee toisensa dojangin ulkopuolellakin, ja pandemian jälkeen treeneihin palaaminen tuntui kotoisalta.

”Salilla tapaa englantilaisia ihmisiä ja itseni kaltaisia maahanmuuttajia, jotka ovat asuneet täällä pitkään, osa jopa sukupolvina.”

Treeneissä tapaa eri-ikäisiä ihmisiä ja kuulee, mistä lontoolaiset keskenään juttelevat.

”Kun menee opiskelemaan toiseen maahan, tulee hengattua sellaisten omanikäisten ihmisten kanssa, joilla on aika samanlainen tausta. Se on ihan kivaa jonkin aikaa, mutta siitä muodostuu kupla – kuin olisi ikuisissa opiskelijabileissä, joissa kenelläkään ei ole oikeaa elämää.”

Opettamisen kautta hän on tutustunut kokonaisiin perheisiin ja kuulee lomamatkoista ja lasten kouluista: saa kontaktia normaaliin elämään.

”Se on vahvistanut omaa kotoisuuden tunnetta tässä kaupungissa, jossa tosi monet ihmiset pyörittävät hetken ja sitten lähtevät.”



LIIKUNTARAVITSEMUS ERI IKÄVAIHEISSA

Terveellinen ruokailu on tärkeä pohja liikkujille ja urheilijoille. Ensimmäiset opit junioreille tulevat kotoa, ja vähitellen oma vastuunotto kasvaa.

TEKSTI: ISMO MÄKINEN KUVAT: SITF

Tällä kertaa tarkastellaan urheilijan ja aktiiviliikkujan ravitsemuksen keskeisiä asioita eri ikävaiheissa: lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Koska artikkelin merkkimäärä on rajallinen, keskitytään käytännön toteutuksen sijaan eri ikävaiheisiin luontevasti istuviin teemoihin.

Lapsuus: alakouluikäiset

Lapsuusaikana luodaan tärkeää pohjaa hyvän ravitsemuksen toteutumiseksi myös jatkossa. Lapsena muodostetaan ruokaan ja syömiseen liittyviä tapoja ja tottumuksia ja oma ruokasuhde alkaa muotoutua.

Lasten ja nuorten ravitsemuksessa tärkein vaikuttaja on perhe, joten suurin vastuu ravitsemusasioissa on vanhemmilla. Lapsen liikuntaharrastusta tukevan ravitsemuksen toteuttaminen ei ole monimutkaista, eikä sen tarvitse poiketa muun perheen ruokailuista.

Oleellista onkin, että perheellä on yhteiset, terveelliseen ravitsemukseen liittyvät rutiinit. Terveellisen arkiruokailun teemoja ovat esimerkiksi ateriarytmi ja hyvät ruokavalinnat aktiiviliikkujan näkökulmasta. Harjoitusten ja kilpailujen suhteen tulee huomioida sopivat välipalat, kisaeväät ja myös juominen.

Nuoruus: 12–16-vuotiaat

Yläkouluikäisen ravitsemuksen perusasioiden tulee olla jo kunnossa. Nuori ottaa entistä enemmän vastuuta omista ruokailuistaan, mikä tarjoaa sekä mahdollisuuksia että uhkia. Riittävä ja säännöllinen syöminen sekä laadukkaat välipalat tukevat jaksamista ja suorituskykyä sekä arjessa että harjoituksissa.

Nuori kasvaa kokoa lapsuuteen verrattuna, ja aktiiviliikkujalla energiantarve voi kasvaa merkittävästi. Annoskokojen riittävyys on hyvä tarkistaa ja tarvittaessa myös lisätä välipalojen määrää. Perinteisen lautasmallin sijaan urheilijan lautasmallit voivat olla parempi vaihtoehto turvaamaan riittävää energiansaantia.

Lähipiirin ja valmentajien tulee tukea nuoren tervettä kehonkuvaa, ja painoon liittyvien huolien suhteen tulee olla tarkkana. Ravitsemusvalintojen perustana pitää olla terveys ja liikuntalajissa kehittyminen. Niukka syöminen heikentää jaksamista ja kehittymistä ja voi pahimmillaan johtaa syömisen ongelmiin.

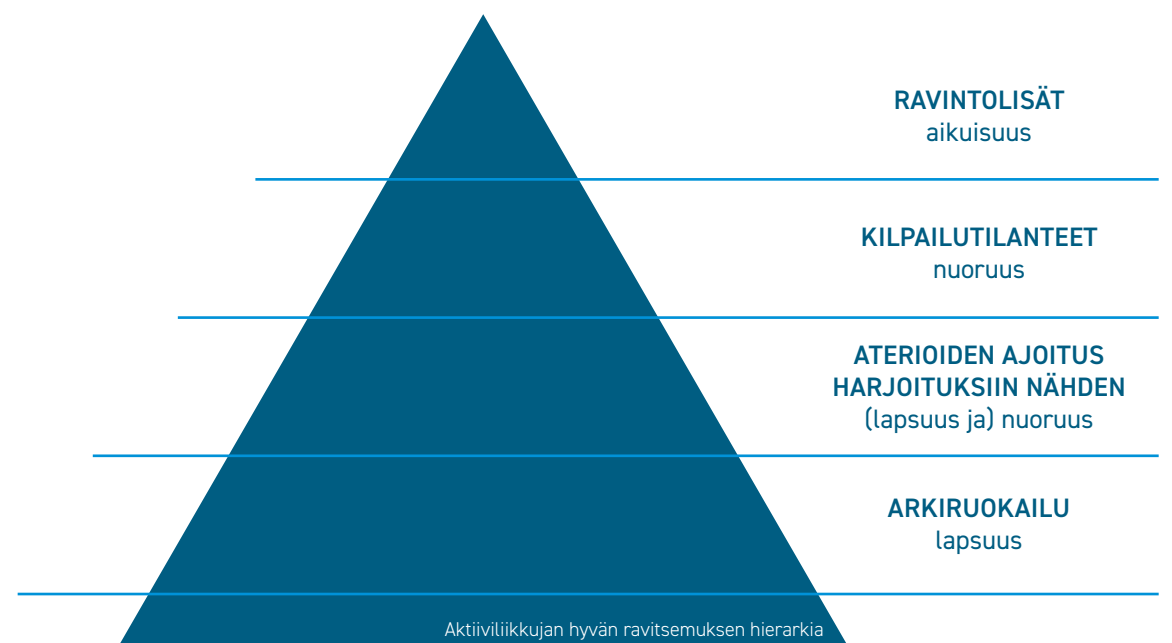
Nuoren liikkujan ravitsemusosaamisen tavoitteena voisi olla esimerkiksi se, että

nuori ottaa vastuuta ruoanvalmistuksesta ja vähitellen hoitaa itse välipalat ja kisaeväät. Vanhempien taas tulee huolehtia siitä, että hyviä aineksia on käytettävissä. Urheilijana kehittymistä on myös se, että nuori tiedostaa ravitsemuksen merkityksen liikunnallisessa elämäntavassa ja ymmärtää, miten ravitsemus vaikuttaa kehittymiseen urheilijana.

Aikuisuus: yli 16-vuotiaat

Aikuisiän kynnyksellä vastuunotto omista ruokailuista lisääntyy entistään, ja viimeistään omilleen muuttamassa päävastuu ruokahuollosta on urheilijalla itsellään. Lapsuuden ja nuoruuden aikana hankitut hyvät rutiinit ja tottumukset tukevat jaksamista harjoitusmäärien lisääntyessä, ovat tavoitteet sitten kilpakehissä tai vaikkapa seuraavassa vyökokeessa.

Huipputasolla kilpailevat urheilijat voivat hyötyä joistakin ravintolisistä ainakin joissain tilanteissa, ja näiden käytöstä tulee olla perillä sekä toimintamekanismien puolesta että antidoping-näkökulmasta. Kriittinen ajattelu raflaavan lisäravinnemarkkinoinnin suhteen ja luotettavien tietolähteiden tun-



nistaminen palvelevat urheilijaa, kun tämä tekee päätöksiä ravintolisien käyttämisestä.

Painoluokkalajeissa painonpudotukset kilpailuihin ovat monilla ottelijoilla arkipäivää. Keveimmästä painosta tai matalimmasta rasvaprosentista ei anneta lisäpisteitä, ja sopivan painoluokan valitseminen on erittäin tärkeää.

Urheilijan tulee myös olla valmis vaihtamaan painoluokkaa, mikäli liian alhainen

sarja haittaa merkittävästi suorituskykyä tai uhkaa fyysistä tai psyykkistä terveyttä. Ideaalitulanteessa huippu-urheilijalla on tukena valmentajan ja lähipiirin lisäksi tarvittaessa ravitsemusasiantuntija ja urheilupsykologi.

Näitä lyhyesti esiteltyjä, ikäkausiin liittyviä ravitsemuksen teemoja voidaan tukea kotioiloissa, mutta myös seurat voivat oman toimintansa puitteissa opastaa harrastajia ja kotijoukkoja siitä, millaisia ravitsemuk-

sen käytännön asioita urapolun eri vaiheissa olevien harrastajien kannattaa huomioida. Toteutusvinkkejä löytyy esimerkiksi Terve urheilija -sivustolta osoitteesta www.terveurheilija.fi, jota on myös hyödynnetty tämän kirjoituksen lähteenä.

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



VIRTUAALISEEN NYRKKEILYKEHÄÄN

Liikunnalliset pelit alkavat olla yhä suosituimpia. Testasimme suosittua nyrkkeilypelin virtuaalimaailmassa. Olisiko pelistä apua lämmittelyyn?

TEKSTI JA KUVAT: ESA SALMINEN



Mustaan avaruuteen ilmestyvät nyrkkeilyhanskat. Ne ovat pelaajan omat hanskat, jotka liikkuvat, kun käsiä liikuttaa.

”Hyvä hauis, ja jaloissakin aikamoiset lihakset”, **Henrik Enqvist** kehuu.

Pian ollaan nyrkkeilysalilla, ja muuttaman säkki- ja tarkkuusharjoituksen jälkeen päästään kehään. Tuomari kertoo säännöt, hanskat lyödään kaverin kanssa yhteen, ja kahden minuutin erä alkaa.

Testasimme virtuaalitodellisuuden nyrkkeilypeliä Creed – Rise to Glory sillä mielellä, olisiko pelistä iloa kotitreeneissä.

Ensimmäinen vastustaja on räpäle, joka kaatuu helposti, mutta pikku hiljaa vastaan tulee isompia kavereita, ja välillä itsekin tippuu kanveesiin.

Enqvistin kanssa testiryhmään tuli **Heidi Sahlberg**, joka uppoutuu nopeasti matsiin ja pysähtyy vain välillä tarkastamaan, ettei lyö huoneessa kirjahyllyä – tai Enqvistiä.

Kun peliin eläytyy, alkaa paikkoja etsiä ja lyödä kovaa. Oikeasti peli ei pysty mittamaan lyönnin voimaa, vaan ainoastaan nopeutta. Nopea jabi otsaan saattaa tipauttaa vastustajan helpommin kuin hirveä moukari korvaan. Koukut sinänsä ovat pelissä hyviä, koska vastustajat tuntuvat torjuvan vain edestä tulevia iskuja: torjuvan hanksan takana on melkein aina tilaa nopealle koukulle.

Henrik Enqvist on ammatiltaan pelisuunnittelija ja alkaa melkein heti analysoida pelin mekaniikkaa ja etsiä tapoja huijata peliä.

Ensimmäinen reaktio hänelläkin on, että peli on yllättävän hyvä. Nintendo Wiin urheilupelejä Enqvist oppi nopeasti huijaamaan niin, ettei tullut hiki, kun vain ranteet liukuivat. Nyt hänkin vähän heiluu ja lyö. Toisella pelikerralla hän huudahtaa: ”Nyt mä tajusin.”

Hän väistelee vastustajan lyöntejä – välillä väistöt onnistuvat ja joskus eivät –, ja kun paikka aukeaa, Enqvist hakkaa nopeasti 15–20 suoraa lyöntiä vastustajan naamaan.

”Kissalyöntejä”, hän kuvaa itse.

Sitten hän taas huilaa hetken ja tekee uuden paikan tullen saman. Hän on siis kaukana siitä, miten Taekwon-Do-kehässä toimittaisiin.

”Olen ehkä liian ammattilainen, kun ajattelen tätä tietokonepelinä”, Enqvist sanoo naurahtaen.

Heidi Sahlberg sen sijaan eläytyy pelin maailmaan ja liikkuu kuin Taekwon-Do-matissa. Alussa hän vain hakkaa vastustajaa, mutta alkaa sitten myös väistellä ja torjua.

”Aika usein minä kolautin ohjaimilla näitä laseja, kun vedin hanksan takaisin lyönnin jälkeen”, hän sanoo jälkeinpäin.

Kahden kaksiminuuttisen erän jälkeen hänellä on hyvä lämpö päällä.

”Minua ei motivoisi pelata tällaista peliä läpi, mutta lämmittelyssä tämä voisi kotona toimia, jos haluaisi vaikka venytellä, mutta polvennostojuoksu tuntuu tylsältä”, hän sanoo. ”Tällä saisi kotitreeneistä hauskeempaa.”

Koska lyönnit ja torjunnat eivät ole täysin realistisia, voisi teoriassa käydä niin,

että peli jopa huonontaisi tekniikkaa, jos se vaikuttaisi siihen, miten oikeassa kehässä toimisi, Sahlberg miettii. Kun hän katsoo videolta omaa pelaamistaan, hän huomaa että kädet ovat aivan liian alhaalla ja lyönnitkin menevät vähän sinnepäin.

Jos vastustaja olisi vähän hitaampi, voisi lyöntejä myös oikeasti väistää ja etsiä vastatekniikoita, Sahlberg tuumii. Tällaisenaan peliä tulee hakattua enemmän tai vähemmän summamutikassa.

”Mutta tosi hauska jumppa.”

Ongelmalliseksi sekä Sahlberg että Enqvist kokivat sen, ettei vastustajan osumista tullut selkeää tietoa. Ruudussa saattaa välähtää punainen valo, mutta sitä ei kunnolla ehdi huomata, ja tyrmätyksi saattaa tulla ihan yllättäen. Pelissä puhuva kommentaattori saattaa jopa kehua pelaajan antamia iskuja, ja heti samassa huomaa olevansa kanveesissa.

Pelaajasta itsestään sekä annetut että vastaanotetut lyönnit tuntuvat täsmälleen samoilta olivat ne hyviä tai huonoja, mikä tekee kokemuksesta vähän tasapaksun. Oikeassa elämässä pelaaja tietenkin hakkaa vain ilmaa.

”Olisi kiva jos se tuntuisi jossain, kun saa hyvän lyönnin”, Sahlberg sanoo.

Enqvist myös huomasi, että pelissä on niin sanotusti kuminauhaa: matsi saattoi vaikeutua ja helpottua sen mukaan, kuinka hyvin pelaaja otteli. Muutaman hyvän iskun jälkeen vastustaja oli vaikeampi, ja kun vähän aikaa himmaili, vastustaja vaikutti helpottuvan. Silloin sai taas sen 15 iskua sisään.

24 x 4 suuntaan -tekniikkaa

Ovatko neljään suuntaan tekniikat ruosteessa? 1990-luvulla näin ei olisi päässyt käymään.

Alkeiskurssilla opetettiin tuolloin ensimmäiset neljään suuntaan tekniikat niin kuin nykyäänkin, mutta se ei jäänyt siihen. Neljään suuntaan tekniikat opeteltiin uusimmista tekniikoista aina uudella vyöarvolla, ylempään siniseen vyöhön saakka. Yhteensä niitä oli 24 erilaista.

Kaikki eivät pitäneet niistä, mutta **Tomi Taskilasta**, 4. Dan, ne olivat helmiä.

”Ne olivat kaikkein vaikeimpia. Niissä oli koko ajan sitä kääntymistä ja aina piti katsoa asento kuntoon”, hän sanoo.

Neljään suuntaan oli hyvä hinkata uusia tekniikoita, sillä näin pystyi treenaamaan pienessä tilassa kotona tai täydessäkin salissa. Se tuli tarpeeseen. Kun Taskila meni alkeiskurssille syksyllä 1990 Oulussa, kurssikavereita oli 102, muun muassa sittemmin maa-joukkueen valmentajana kunnostautunut **Pekka Varis**, 6 dan.

Suomessa ei vielä ollut opettajan vyöarvon harrastajia, joten päävalmentaja tuli Ruotsista graduoimaan vyökokeet. Tavallista oli, että ahkera treenaaja sai kaksi vyöarvoa kerrallaan. Taskilakin sai suoraan keltaisen ja seuraavassa kokeessa vihreän vyön.

Uudella vyöarvolla sai yleensä opetella kaksi uutta liikesarjaa ja sen vaatimat tekniikat. Etenemisen nopeuteen auttoi se, että treenejä oli tarjolla hurja määrä.

”Alkeiskurssi harjoitteli kolme kertaa viikossa, keltaiset halusessaan kuusi kertaa viikossa ja vihreästä ylöspäin seitsemän kertaa viikossa”, Taskila sanoo.

Hänkin treenasi alkuvuosina 1991–1993 kuusi kertaa viikossa. Taekwon-Do oli suosittua, Oulussa värivoiden treeneissä oli usein 50 ihmistä. Kun Taskila eteni ja alkoi vetää treenejä, seura pystyi maksamaan niin mustan vyön kokeet kuin kisamatkatkin.

Treenit olivat nykysilmin katsoen ehkä yksipuolisia. Perustekniikoiden rivihihtoa saatettiin tehdä helposti melkein koko treeni, toisella kertaa taas potkittiin mitseihin niin, että keskisyke huiteli 180 tienoilla koko puolitoistatuntisen treenin. Ylemmillä voilla oteltiin paljon.

”Rytmi ja tahti oli tosi kovaa”, Taskila sanoo.

Kontrollista pidettiin kuitenkin kiinni. Korostettiin, että Taekwon-Do on puolikontaktilaji, ja jos joku vahingoittui, silloin jotain oli mennyt pieleen.

”Ainakin Oulussa ajateltiin, että ylemmän vyöarvon pitää näkyä osaamisessa, vastuussa ja kontaktin tasossa. Ei voinut vain mätkiä turpaan.”

Vetelehtimistä ei katsottu hyvällä, vaan treeneissä treenattiin. Venyttelyn varjollakaan ei saanut vetelehtiä, mutta venyttelyä sinänsä pidettiin arvossa: sitä tehtiin 10–15 minuuttia jokaisen treenin päätteeksi.

”Tein alkeiskurssin päätteeksi helposti spagaatin”, Taskila muistelee. Venyttelyn jälkeen treenit päättyivät aina lyhyeen hiljaiseen hetkeen.

Kuosmanen

Kuosmanen on nautiskellut elämästä lepotuolissa aurin-gossa, mutta syksyn saadessa täytyi tämänkin veteraanin taas nykyistä dobokki niskaan ja tallustella tatamille.

Muutamia meheviä juorujakin vanhat tuttavat kuiskivat korviini.

Ensinnäkin Helsinkiin kotiutuneet **Inka Khanji** ja **Karim Khanji** saivat kesävauvan! Luotettavien lähteiden mukaan jo kolmantena päivänä pikkuinen osasi tempaista käden liki täydelliseen nyrkkiin, eli luonnonlahjakkuus selvästi kyseessä. Hurjasti onnea!

Treenien jälkeen television ääressä piti hieraista silmiään, kun rovaniemeläinen **Iiro Paakkari** keikkui Vain elämää -showssa **Abreu** taustalla. Paakkarin ja **Arttu Is-talan** Los Rollos -duo on palkittu tänä vuonna myös Suomen musiikkituottajien vuoden läpimurto -palkinnolla. Uramenestykseen on varmasti vaikuttanut se, että junnuvuosinaan Paakkari oli Taekwon-Don maajoukkueessakin. Onnea tähtitaivaan valloitukseen!

Sitten muuttouutisia. Vaikka pandemia on yrittänyt jarruttaa Taekwon-Do-väen liikkumista, ovat muutamat varsin korkean vyöarvon omaavat herrat laittaneet repun selkään ja vaihtaneet maisemaa.

Arctic Taekwon-Don riveissä aiemmin vaikuttanut **Jari Ramberg** muutti Tampereelle ja on syksyllä nähty Nääs-hallilla treenaamassa. Hosin Sul Taekwon-Don päävalmentaja **Juha Ojanperä** puolestaan repäisi kunnolla ja viettää nykyään puolet ajastaan Pariisissa. Kuosmasen korviin on kantaautunut, että sielläkin on wondo-seura jo paikannettu. Hyviä treenejä molemmille ja kaikille muillekin muuttajille. Harva asia toivottaa tervetulleeksi uuteen kaupunkiin niin kuin napakka joppari kylkeen!

Loppuun vielä politiikkaa. Kesäkuun kuntavaaleissa kävi kisaamassa monia dojangiltakin tuttuja kasvoja. Tampereella valtuuston pääsivät **Hanna Sareila** ja **Minna Minkkinen** ja Pyhtäällä **Ville Piipponiemi**. Toivotan ututteruutta ja lan-nistumatonta henkeä vaativiin luottamustehtäviin!

Jäikö jotain kertomatta? Vinkkaa mehukkaimmat uutiset TKD Lifen toimitukselle, ja tiedonmurut kiidätetään suorinta tietä Kuosmaselle!



Osa pelaajista saa VR-peleistä pahoinvointia. Niin kävi testissä Enqvistille. Sahlberg tunsi vain vähän huimausta, ja paluu arkiseen maailmaan tuntui erikoiselta, kun oli uppoutunut nyrkkeilykehään. Käytössä olleet Oculus Quest 2 -lasit peittävät näkökentän täysin, mikä helpottaa eläytymistä mutta voi samalla aiheuttaa pahoinvointia.

Kun varsin lyhyt kampanja on pelattu läpi, voi ottaa yksittäisiä matseja haluamansa vastustajan kanssa. Vastaan saa vaikka elokuvahahmo Rocky Balboan, jota ääninäyttelee **Sylvester Stallone**.

Peliä voi myös pelata verkon ylitse, ja jos kaveruksilla on kotonaan laitteet ja molemmilla ostettu peli, voi ottaa matsia kaverin kanssa. Tämä olisi molemmista testaajistamme hauska ajatus.

”Olisi myös hauska saada kengät jalkaan ja päästä potkimaan”, Enqvist sanoo.

Sahlberg voisi myös harkita peliä taukoliikuntana kotitöissä. Pari matsia kokousten välissä, ja takaisin koneen ääreen.

”Jos korona-ajan alussa minulla olisi kotona ollut tuollainen laite, olisin varmaan halunnut muitakin pelejä”, Sahlberg sanoo. Nyrkkeilyn lisäksi ehkä tanssia ja tennistä, ja

ehkä joku Fruit Ninja -tyylinen, jossa lyödään selkeitä kohteita.

”Se voisi olla hauska tapa tehdä kepeää kotiliikuntaa”, Sahlberg sanoo.

Ihan ilmaista tällainen hupi ei ole, sillä lasit maksavat nelisensataa euroa, ja pelit kympeistä ylöspäin. Creed – Rise to Glory maksaa kolmisenkymppiä.

Jos raha ei ole kuitenkaan este, voi liikunnallisista peleistä saada lisähupia olohuoneen lämmittelyyn.



#sitftreenaa

Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella

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

taekwondocenter • Seurataan



siriustkd • Seurataan



arctictkd • Seurataan



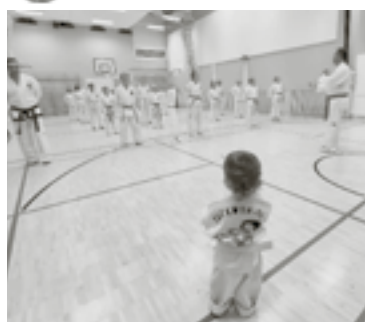
rasbudo_hango • Seurataan



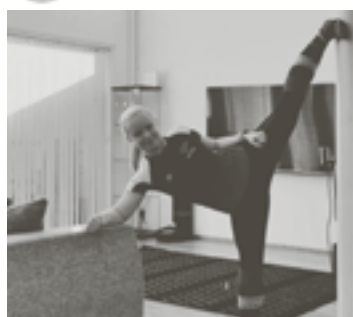
turunitf • Seurataan



taekwondoijvaskyla • Seurataan



satuirene • Seurataan



taekwondo_oulu • Seurataan



wiivilla • Seurataan



Nippelitietonurkkaus

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



Taekwon-Don alkeiskurssilla opetellaan Taekwon-Do-vala ja perusperiaatteet. Ne ovat hyvät ensiaskeleet Taekwon-Don filosofiaan.

Lajin perustaja **Choi Hong Hi** oli huolissaan kasvavasta väkivallasta ja siitä, että vahvat käyttävät heikkoja hyväkseen. Taekwon-Don ensyklopediassa hän loi yhdeksänkohtaisen filosofian. Jos harjoittelija ottaa Taekwon-Don tosissaan, Choi Hong Hi toivoi, että hän eläisi näiden oppien mukaisesti.

1. Ole valmis menemään pahoihin paikkoihin ja tekemään vaikeitakin asioita, jos ne ovat sen arvoisia.
2. Ole lempeä heikoille ja tiukka vahvoille.
3. Tavoittele aina parempia taitoja, mutta älä rahaa tai valtaa.
4. Jos aloitat jotain, saat se päätökseen, oli kyse sitten pienistä tai suurista asioista.
5. Opetä ilolla kaikkia, riippumatta uskonnosta, etnisyydestä tai ideologiasta.
6. Kun tavoitteesi ovat jalot, älä taivu painostuksen tai uhkausten edessä.
7. Opetä asenteita ja taitoja ennemmin teoilla kuin sanoilla.
8. Ole aina oma itsesi vaikka tilanteet muuttuisivat.
9. Ole ikuinen opettaja, joka nuorena opettaa keholla ja vanhana sanoilla, ja moraalaisella ohjauksella kuolemankin jälkeen.

Linkkivinkit

Mestari Huttonin lyhyet

Skottilainen mestari **Mark Hutton**, 8. Dan, pitää seuransa sivuilla myös verkko-oppitunteja. Jos haluaa ilmaiseksi vähän lisävinkeitä omaan treeniin tai treenien vetämiseen, kannattaa seurata Master Hutton Fitness -Facebook-sivua, johon mestari postaa usein lyhyitä treenivideoita eri osa-alueilta tasapainosta potkuihin ja otteluun.

<https://www.facebook.com/Anthonyjessica7125/videos/>



Leikkisiä oppeja Vietnamista

Mestari **Mariusz Steckiewicz**, 7. Dan, on monelle suomalaiselle tuttu, vaikka hän nykyään vaikuttaakin Vietnamin maa-perällä. Hänellä on aktiivinen Youtube-kanava, jossa on erilaisia harjoituksia ja lapsille oma Play and Train with Alex -sarja, jossa Mariuszin suloinen poika vetää lapsille leikkisiä treenejä.

https://www.youtube.com/channel/UCVglnP_3zu8MFsTtWnGy3OQ/featured



Liiton hallitus vuonna 2022



Tanja Hammare



Laura Nikkola-Kuusisto



Tarja Korhonen



Jutta-Noora Kuosa



Eerika Leppänen



Krista Mäkinen



Henri Savilampi

Varajäsenet: 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 2022

TEKNINEN VALIOKUNTA

Tekniikkavastaava: **Michael Holler**

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

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 sertifikaattien 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: **Milla Suorsa**

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. Valmiste-

lee tarvittaessa värvitytason 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 tuomarisertifikaattien tilauksen ITF:stä.

EETTINEN JA KURINPIDOLLINEN VALIOKUNTA

Valiokunnan jäsenet: **Saija Aalto, Jutta Aartola, Mikko Allinniemi, Belis 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 2022 liiton seurakehittäjänä toimii **Viivi Tuohimaa**.

Aitoon Taekwon-Do

Kalle Jauhonnaa

aitoontkd@gmail.com

Raholahdentie 6, 14960 Puutikkala

040 5572 168

atkd.sporttisaitti.com

Arctic Taekwon-Do

Tero Paakkari

Saarenrinne 18, 96910 Rovaniemi

hallitus@arctictkd.fi

www.arctictkd.fi

Beom Taekwon-Do

Janne Hukkavaara

hallitus@beom.fi

0400 469 206

www.beom.fi

Black Eagle Taekwon-Do*

c/o Thierry Meyour

blackeagletkd@gmail.com

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 Seinalä

Tuulikintie 3 E 309

90570 Oulu

jukka.seinala@gmail.com

www.haukiputtanjirugi.fi

Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Joel Lehikoinen

hallitus@hytaekwondo.fi

c/o Joel Lehikoinen,

Teollisuuskatu 18 B 7, 00520 Helsinki

040 551 3925

www.hytaekwondo.fi

Hosin Sul Taekwon-Do

Juha Ojanperä

juha_ojanpera@hotmail.com

044 972 4476

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

Toni Kiviniemi

puheenjohtaja@taekwondojkl.fi

Koulurannantie 5, 40900 Säynätsalo

0400 804 188

www.taekwondojkl.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.tkd-tornio.com

Tampereen Taekwon-Do seura***

Pauliina Hietaniemi

info@tamtkd.net

PL 10, 33211 Tampere

050 596 6200

www.tamtkd.net

Tampereen yliopiston Taekwon-Do

Heli Karjalainen

heli.karjalainen@gmail.com

Vainiokatu 6 B 79, 33500 Tampere

050 533 0222

www.taytkd.fi/

Tigers Taekwondo Tampere

Saija Aalto

Saija.tkd@gmail.com

040 5557 888

www.tigerstampere.fi

Turun ITF Taekwon-Do

Leevi Turunen

turunitf@gmail.com

<https://turunitf.wordpress.com>

Valkeakosken ITF

Taekwon-Do seura

Timo Tikkala

timo.tikkala76@gmail.com

Kaakkolammintie 27,

37630 Valkeakoski

040 355 1002

Vantaan ITF Taekwon-Do seura

Pasi Paksunen

pasipaksunen@hotmail.com

Pitkäsiima 4, 01490 Vantaa

040 533 6663

www.vantaantaekwondo.fi

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

