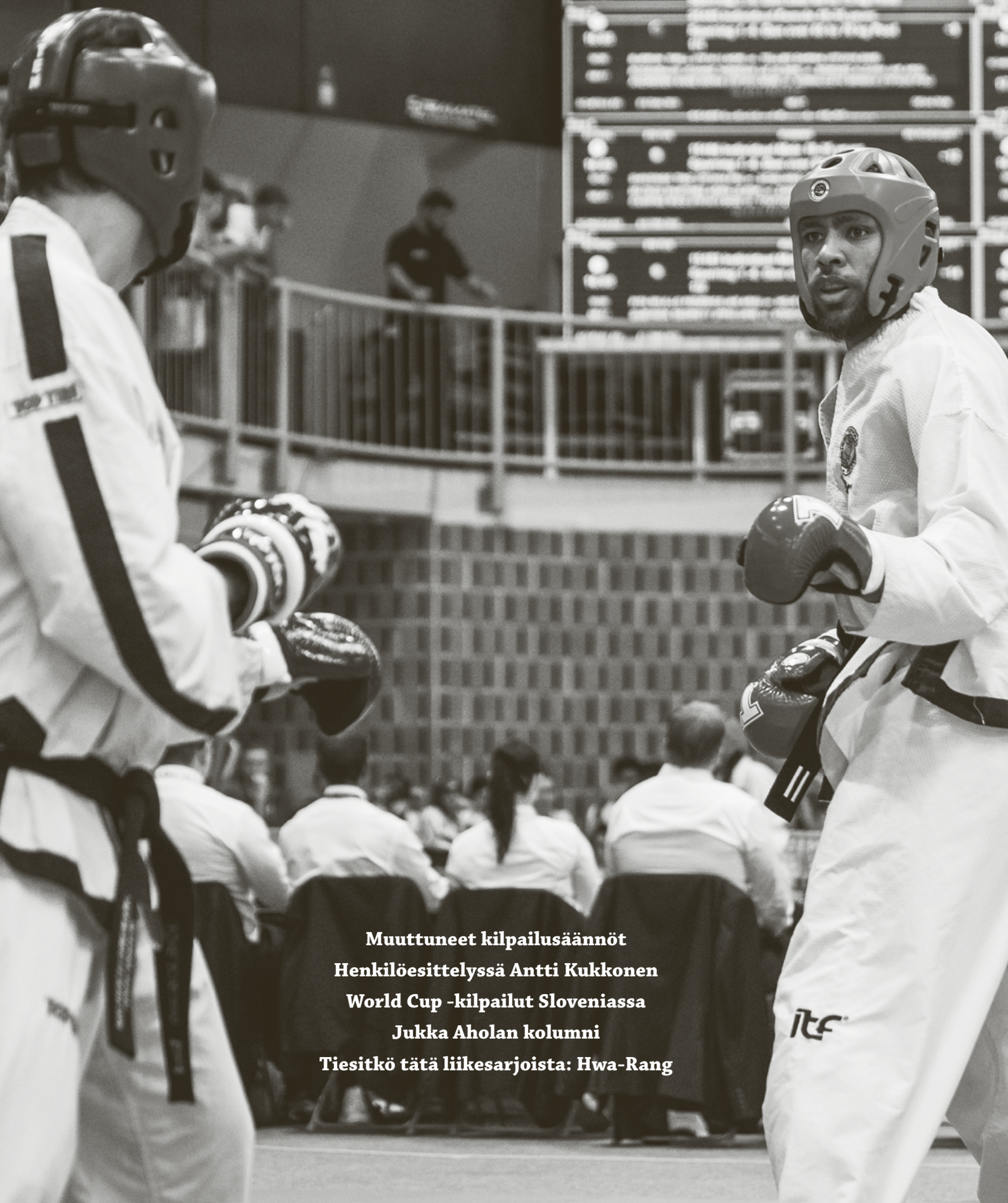


Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2022



Muuttuneet kilpailusäännöt
Henkilöesittelyssä Antti Kukkonen
World Cup -kilpailut Sloveniassa
Jukka Aholan kolumni
Tiesitkö tätä liikesarjoista: Hwa-Rang

TAPAHTUMAKALENTERI, KEVÄT 2023

Tammikuu		
14.–15.1.	Tyttöjen ja naisten otteluleiri	Jyväskylä
21.–22.1.	Black Eagle TKD Technical seminar	Tampere
28.–29.1.	International adapted course IAC	Ylöjärvi
Helmikuu		
4.–5.2.	SM- ja Helmi Cup -kilpailut	Kempele
18.–19.2.	BETKD Legends' seminar	Tampere
25.–26.2.	International Umpire Course IUC	Tampere
Maaliskuu		
4.3.	UEFTKD:n leiri	Joensuu
25.–26.3	Black Eagle Open	Tampere
Huhtikuu		
1.–2.4.	Oulun kevätleiri	Oulu
25.–30.4.	EM-kilpailut	Romania
Toukokuu		
6.–7.5.	HYTKD:n kevätleiri	Helsinki
20.5.	UEFTKD:n leiri	Kuopio
21.5.	Mustan vyön koe 1.–6. Dan	Tampere
27.5.	Mustan vyön koe 1.–5. Dan	Oulu
Kesäkuu		
9.–11.6.	Suuri budoleiri	Tampere
16.–18.6.	SITF:n suurleiri	Tampere

태권도

Taekwon-Do Life N° 2/2022

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Ulkoasu Mikko Arhippainen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 1240 kpl

Paino Keuruun Laaturipaino KLP Oy

Paperi Munken Lynx 120/170 g/m²

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2023:

1/2023 kesäkuu, 2/2023 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Khanji

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

Kiitokset

Jukka Ahola, Tanja Hammare, Joonas Heikkinen, Ari Kairala, Karim Khanji, Lotta Keränen, Tarja Korhonen, Joni Ohtonen, Julia Pätsi, Markku Rantanen, Henri Savilampi, Joni Tuohimaa.

Kansikuvassa 2/2021

Tino Shikongo keskittyy otteluun Slovenian World Cup -kilpailuissa.

Kuva Joni Tuohimaa



Tein syksyllä nostalgiamatkan teinivuosieni parhaisiin viikonloppuihin.

Osallistuin marraskuussa Taekwon-Do-leirille, joka järjestettiin Oulun Rajakylän koulun liikuntasalissa. Samassa salissa, missä olin kokenut lähes päivälleen 22 vuotta aikaisemmin ensimmäisen leirini sekä vuosien varrella kymmeniä leiriviikonloppuja, joista tuli nopeasti merkityksellisempiä, kuin olisin koskaan voinut kuvitella.

Yläasteella tein aamukamman seuraavaan leiriin heti edelliseltä palatuani, sillä silloin näkisin ystäväni jälleen. Pääsisin taas osaksi leiritunnelmaa, seuran yhteisiä vitsejä, lounastaukoja uusien tuttavuuksien kanssa ja pitkiksi venyneitä keskusteluja keskellä yötä. Leirit tarjosivat teini-ikäiselle pienen paikkakunnan kasvatille mahdollisuuden päästä ulos jo aivan liian tutuksi käydystä elämästä.

Nyt syksyn leirillä olin ensihetkestä täynnä nostalgiaa. Kuulin korvissani niin 2000-luvun alun trancerenkutuksen kuin öiset koripallon pompotuksetkin, satojen ihmisten puheensorinan ylittävistä rivikomennosta puhumattaakaan. Olin tullut kotiin, eikä se, että tunnistin vain kourallisen salissa olleista kasvoista, heikentänyt tunnetta lainkaan.

Siinä missä kotikyläni muiden nuorten ykkösviikonloput kuluivat alkoholilin äärellä – tai vaihtoehtoisesti uskonnollisissa tapahtumissa – omani etenivät lajin parissa. En löytänyt paikkaani rilluttelujengeistä tai uskonlahkoista, mitkä tuntuivat olevan pienen paikkakunnan ainoat vaihtoehdot. Se mitä halusin, oli pukea ylleni valkoinen do bok ja astua saliin.

Sanotaan, että nuoren pitää olla hyvin rohkea, jos uskalttaa tehdä toisin kuin kaikki muut hänen ympärillään. Voin sanoa, että en ole koskaan ollut rohkea. Sen sijaan olen ollut varma. Varma siitä, että on muunlaisiakin tapoja elää, ja että on muitakin, jotka valitsevat samoin kuin minä.

Sain lajin avulla kokea jo nuorena, miten vahva yhteisö riittää tukemaan etäisyydenkin päästä silloin, kun yhteenkuuluvuuden tunne on kyllin voimakas. Se toi rohkeutta toimia omien periaatteiden mukaisesti myös silloin, kun olin näennäisesti niiden kanssa yksin. Tosiasiassa tietysti tiesin, että muutaman viikon päästä pääsisin taas niiden ystävien joukkoon, jotka jakoivat kanssani samat arvot.

Se onkin yksi Taekwon-Don tärkeimpiä elämäni antamia oppeja: ei ole väliä vaikka toimin eri tavalla kun muut ympärilläni olevat, kunhan toimin omien periaatteitteni mukaisesti.

Huomasin nopeasti, etten ollut ainoa, joka nostalgisoi vanhoja leirejä ja joille leirit olivat olleet paljon muuta kuin pelkkiä urheiluntäyteisiä viikonloppuja. Kävin useamman keskustelun vanhoista klassikoista niin paikan päällä leirillä kuin somessa jo lopettaneiden treenikavereiden kanssa. Kaikki kertoivat leireiltä omat suosikkimuistonsa. Omani oli se, kun keskiyöllä väsymyksen käydessä liian kovaksi oli jäljellä vielä yksi keino hereillä pysymiseen: hampaiden harjaus. Sen virkistämänä jaksoi höpötellä vielä ainakin puoli tuntia.

Inka

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | N° 2/2022

6	KOLUMNI JUKKA AHOLA
11	HALLITUKSEN JA VALIOKUNTIEN PALSTA
12–15	WORLD CUP -KILPAILUT Kauan odotetut, vuodesta 2020 siirtyneet Slovenian World Cup -kilpailut järjestettiin viimein, ja aurinkoiseen Koperiin matkusti Suomesta 57 urheilijaa kuudesta eri joukkueesta. Tuliaisina oli komea mitalisaalis.
16–18	HARMONIA-RYHMÄ TAEKWON-DO CENTERISSÄ Ylöjärvelle perustettu iäkkäiden harrastajien ryhmä näyttää nuoremmille, mitä on todellinen lannistumaton henki.
19–22	TEORIALIITE: POTKUJEN TEORIAT Nappaa talteen teorialiite, ja voit tarkistaa helposti, miten potkujen yksityiskohdat menivätään.
24–27	LIIKESARJAT: HWA-RANG
28–31	HENKILÖESITTELYSSÄ ANTTI KUKKONEN Taekwon-Do Akatemian Antti Kukkonen, 5. Dan, rakastaa treenaamista, opettamista ja valmentamista mutta on myös oppinut, että elämässä tulee olla muutakin kuin Taekwon-Doa.
33	RAVITSEMUS ENNEN VYÖKOETTA TAI KILPAILUJA
39	SEUROJEN YHTEYSTIEDOT

Dankoetuloksia

28.10.2022, Espoo

III Dan
Santiago Gonzalez, Espoon TKD-seura

I Dan
Kevin Jiang, Espoon TKD-seura

27.11.2022, Tampere

I Dan
Saara Kyrkkö, Tampereen Taekwon-Do seura
Sami Kaipio, Tampereen Taekwon-Do seura
Timo Siikala, Tampereen Taekwon-Do seura
Mitro Krutsin, Tampereen Taekwon-Do seura

II Dan
Nelli Kiikkinen, Tampereen Taekwon-Do seura
Jutta-Noora Kuosa, Tampereen Taekwon-Do seura
Eveliina Hämäläinen, Tampereen Taekwon-Do seura
Noora Vainio, Tampereen Taekwon-Do seura
Janne Oranen, Tampereen Taekwon-Do seura

3.12.2022, Ylöjärvi

VI Dan
Jukka Ahola, Oulun ITF Taekwon-Do

V Dan
Tarja Korhonen, Taekwon-Do Center
Sanna Mäkinen, Taekwon-Do Center

I Dan
Salme Nummela, Taekwon-Do Center
Jukka Lassila, Taekwon-Do Center

SITF:n Viestintä- ja markkinointivaliokunta on julkaissut uuden kuvapankin. Nyt aluksi löydät sieltä tapahtumagallerian, jonne kokoamme kuvia eri tapahtumista vuosien varrelta. Mitä kaikkea sieltä löytyykään? Käy kurkkaamassa <https://kuvat.taekwon-do.fi>!

Lyhyesti

Vuoden 2024 SM-kilpailut järjestetään Jyväskylässä, mutta ennen sitä on tietysti vuoden 2023 kisat Kempeleessä.

Tampereella järjestetään IIC eli kansainvälinen opettajaseminaari syksyllä 2024. Pääjärjestäjänä toimii Black Eagle Taekwon-Do Tampere yhteistyössä Suomen ITF Taekwon-Do -liiton kanssa.

82-vuotias Salme Nummela sai 1. danin



Kuva: Markku Rantanen

Taekwon-Do Centerissä tehtiin historiaa 3. joulukuuta 2022, kun 82-vuotias **Salme Nummela** saavutti 1. danin mustan vyön. Hän on vanhin Suomessa ITF Taekwon-Don mustan vyön ko-keeseen osallistunut harrastaja. Nummela aloitti Taekwon-Don harrastamisen 75-vuotiaana ja harjoittelee lajia kolme kertaa viikossa. Lisäksi hän treenaa myös omatoimisesti ja toimii ohjaajana Taekwon-Do Centerin Harmonia-ryhmässä. *Suuret onnittelut, boosabumnim Salme Nummela!*

SYYSKOKOUKSESSA MUUTOKSIA KILPAILUSÄÄNTÖIHIN

Vuoden 2022 syyskokouksessa hyväksyttiin lukuisia muutoksia kilpailusääntöihin. Muutokset otetaan käyttöön 1. tammikuuta 2023 alkaen. Tässä muutama poiminta sääntömuutoksista.

Liikesarjan suoritustapa saattaa vaihdella

Vuoden 2022 World Cup -kilpailuissa nähtiin käytännössä ITF:n tuorein liikesarjoja koskeva sääntömuutos, kun kilpailijat suorittivat kullakin kierroksella vain yhden liikesarjan yksin kilpakumppanin seisoessa tatamin reunalla. Sama mahdollisuus on myös Suomessa, sillä jatkossa sekä perinteinen, kaksi kilpailijaa suorittamassa samanaikaisesti, että uusi, yksi kilpailija suorittamassa omalla vuorol- laan, suoritustapa on mahdollinen.

Kilpailu- ja tuomarivaliokunta seuraa tiiviisti ITF:n ja AETF:n kilpailujen suoritustapaa, ja tekee sen perusteella vuosittain linjaukset liikesarjan suoritustavasta.

Uudet painosarjat aikuisille

SM-kilpailujen ottelussa on jatkossa yksi painosarja aiempaa vähemmän, eli kaikkiaan neljä eri painosarjaa. Muutos koskee sekä naisten että miesten ottelusarjoja.

ITF:n uusissa säännöissä on lisätty painosarjojen määrää viidestä kuuteen, mutta edellisten kilpailujen vähäisen osallistujamäärän vuoksi sarjoja päätettiin Suomessa vähentää. Jatkossa kilpaillaan seuraavissa painosarjoissa:

Naiset:	Miehet:
- 58kg	- 65kg
- 65kg	- 75kg
- 72kg	- 85kg
+ 72kg	+ 85kg

Uusi ikäsarja

Liiton kisasääntöihin on lisätty ikäsarjat aikuisille, ja tammikuun alusta lähtien 36–45-vuotiailla ja yli 46-vuotiailla on omat kilpailusarjansa. Uudet sarjat ovat käytössä kaikissa lajeissa sekä naisille että miehille ja kaikille vyöarvoille.

Yli 36-vuotiaat voivat osallistua vain yhteen sarjaan, eli joko yli 18-vuotiaiden yleiseen sarjaan tai oman ikänsä mukaiseen sarjaan. SM-kisoissa ja Black Belt Cupissa ei ole omia sarjoja 36–45-vuotiaille ja yli 45-vuotiaille, vaan sarjoille voidaan järjestää erilliset kilpailut SM-kisojen ja BBC:n yhteydessä.





Jukka Ahola, 6. Dan, on Oulun ITF Taekwon-Don pääopettaja. Hän on harrastanut Taekwon-Doa Suomessa ja Yhdysvalloissa vuodesta 1987 lähtien.

K O L U M N I

MIKSEI VAIN TAEKWON-DO?

Meillä on todella hyvin toimiva maailmanliitto, International Taekwon-Do Federation (ITF), joka järjestää laadukasta koulutusta säännöllisesti ympäri maailman. Kansainvälisissä kilpailuissa on paljon maita edustettuna ja todella taitavia urheilijoita edustamassa omia joukkueitaan. ITF pitää myös yllä kansainvälistä rekisteriä kaikista organisaation mustista vöistä. Sen lisäksi meillä on pitkä poliittinen historia, jossa olemme halunneet erottua eduksemme olemalla perinteisiä, alkuperäisiä ja sitä oikeaa Taekwon-Doa.

Kirjaimet ITF näkyvät meillä monessa paikassa. Ne löytyvät treenipuvun housun lahkeesta ja takissa sekä edestä että takaa, ja kirjaimet voivat olla myös kirjailtuna vyöhön. Ne todennäköisesti löytyvät myös yhdistysrekisteriin kirjatun seuran nimestä ja verkkosivuilta tai seuran sosiaalisen median kanavista. Miksi niiden täytyy olla joka paikassa näkyvissä?

Lajin ulkopuoliset ovat kuulleet sanan Taekwon-Do ja sillä hakusanalla he lajia googlaavat. Heitä kiinnostavat akrobaattiset, gravitaatiota uhmaavat hienot potkut ja itsepuolustustaidot.

Väitän, että yksikään uutta harrastusta etsivä ei hae meitä hakusanalla ITF. Me kuitenkin haluamme tulla löydettyksi.

Siksi meidän olisi hyvä hyödyntää tuota jo valmiiksi kuuluisaa tuotemerkkiä Taekwon-Do kaikessa kommunikoinnissa niin ulkopuolisille kuin omille sidosryhmillemmekin. Jos siihen liimaa ne kolme kirjainta eteen, lisää se minusta hämmennystä. Maailmanliiton ja sen tuomat edut voi kyllä selittää sitten myöhemminkin. Me kirjoitamme Taekwon-Don ylpeästi väliviivalla, sillä se korostaa meidän arvoja ja periaatteita lajissa.

Liitosta riippumatta sana tarkoittaa jalan ja käden tietä, eli juuri sitä mitä me osaamme parhaiten, ja mitä uudet harrastajat tulevat meiltä hakemaan. Mielestäni muut saavat selittää, miksi he ovat erilaisia, jos katsovat sen tarpeelliseksi. Meillä ei pitäisi olla tarvetta selitellä.



Ensiapunurkkauksen kirjoittaja Lotta Keränen, 2. Dan, työskentelee ensihoitajana Kainuussa.

Juttusarjan ensiapuvinkit perustuvat kansallisiin suosituksiin tai mainittuihin lähteisiin. Hätätilanteessa avun tarve tulee arvioida aina tapauskohtaisesti. Jos epäröit, soita oman alueesi päivystysapuun tai hätänumeroon 112, ja pyydä toimintaohjeita.

i

AIVOTÄRÄHDYKSEEN VIITTAAVAT MERKIT

- tajunnan menetys
- tajunnantason heikkeneminen tai uneliaisuus
- kouristukset
- tasapainohäiriöt tai liikkeiden hitaus/vaikeus
- sekavuus tai muisti- tai näköhäiriöt
- puheentuo-ton vaikeus tai epäselvä puhe
- poissaolevuus tai lasittunut katse
- pahoinvointi tai oksentelu
- voimakas tai lisääntyvä päänsärky
- paineen tunne päässä
- "ei tunnu normaailta"
- huimaus
- pistely, polte tai voimattomuus raajoissa
- niskan alueen kipu tai arkuus
- kasvojen alueen vamma tai murtuma
- muutokset käyttäytymisessä

TEKSTI: LOTTA KERÄNEN
KUVA: MICHAEL HOLLER

ENSIAPUNURKKAUS

Aivotärähdykset Taekwon-Do-ottelussa

Aivotärähdys on puhekielessä käytetty nimitys lievälle aivovammalle. Se syntyy päähän kohdistuneesta liike-energiasta, mikä saa aivot heilahtamaan kallon sisällä. Tämä voi aiheutua joko suorasta iskusta päähän tai välillisesti esimerkiksi pään osumisesta lattiaan. Oikein kuntoutettuna aivotärähdys paranee täysin, eikä aiheuta pysyviä oireita tai vauriota aivoille. Taekwon-Do-ottelussa aivotärähdyksiä sattuu harvoin, sillä sääntöjen mukaisesti ottelussa tulisi pitäytyä kevyessä kontaktissa.

Aivotärähdysten tunnistaminen saattaa olla haastavaa, sillä oireiden kirjo on laaja. Oireet saattavat olla lieviä ja ilmetä useiden minuuttien tai tuntien päästä tapahtumasta, mikä osaltaan vaikeuttaa tunnistamista. Esimerkiksi keskittymisvaikeudet, ärtyneisyys tai uniongelmat saattavat kieliä aiemmin sattuneesta aivotärähdyksestä. Hälytyskellojen tulisi soida, jos urheilijalla havaitaan päähän kohdistuneen iskun jälkeen mitään aivotärähdykseen viittaavia merkkejä.

Aivotärähdystä epäiltäessä ottelu tulee keskeyttää välittömästi, ja urheilija täytyy saattaa pään vammoihin perehtyneen terveydenhuollon ammattilaisen arvioon.

Asteittainen paluu urheiluun on olennainen osa kuntoutumista. Aivotärähdysten toipumisvaiheessa aivot ovat haavoittuvaiset, eli riski vamman uusiutumiselle on kohonnut. Toistuvat tai kesken kuntoutumisen sattuneet uudet aivotärähdykset saattavat johtaa pysyvään aivovammaan, tai pahimmillaan jopa

kuolemaan. Ohjeet urheiluun palaamiseen sekä aivotärähdysten jälkeiseen seurantaan saa vammaan perehtyneeltä ammattilaiselta.

ITF otti käyttöön aivotärähdystapausten toimintamallin (ITF Concussion Policy) kilpailuja varten vuonna 2021. Toimintamallin tavoitteena on lisätä ensiapuhenkilöstön, tuomareiden, valmentajien ja urheilijoiden tietoisuutta aivotärähdysten mahdollisista riskeistä. Toimintamallissa korostuu aivotärähdysten tunnistamisen tärkeys, varhainen puuttuminen sekä asteittainen paluu urheilun pariin. Päätarkoituksena on suojella ottelijoita pysyviltä aivovaurioilta.

Käytännössä toimintamalli ilmenee kisojen sääntömuutoksina, koulutuksina sekä tehostettuna aivotärähdysten seurantaan. Säännöissä ensiapuhenkilöstölle annetaan lisäaikaa arvioida urheilijan oireita, jos epäily aivotärähdyksestä on ilmennyt. Aivotärähdysten toteamisen jälkeen urheilija ohjeistetaan hakeutumaan jatkoarvioon joko välittömästi tai myöhemmin kotiin palaamisen jälkeen. Todettua aivotärähdystä seuraa kolmen viikon kilpailukielto. ITF kerää dataa aivotärähdystapauksista, ja pystyy kieltämään toipumisvaiheessa olevan urheilijan pääsyn kilpailuihin.

Lähteet:





“Seuralla menee tosi hyvin, ja jäsenmäärä kiihtyy vuosi vuodelta. Meille on enemmän tulijoita kuin olisi antaa ohjaajaresursseja saati tiloja, ja tilat loppuvatkin pian kesken. Lisäksi meillä on nykyisin toiminnanjohtaja, joka on hyvin pienillä tunneilla, mutta olemme menossa kohti ammatillistumista.”

Milla Suorsa, Jyväskylän ITF Taekwon-Do



“Ensimmäisen koronakevään jälkeen eronneiden harrastajien määrä tuplaantui normaalina vuonna lopettaneisiin nähden. Olemme kuitenkin pääseet jäsenmäärissä siitä jo takaisin ja ylikin, eli kasvuun on lopulta viimeisen kahden vuoden aikana päästy. Toki kasvu on vasta pientä, mutta harrastajamäärissä on hyvin selkeä trendi ylöspäin.”

Henri Savilampi, Taekwon-Do Akatemia



“Todella hyvin on mennyt, sillä meillä kävi niin mahtavasti, että saimme palkkatuen avulla palkattua seuralle osa-aikaisen työntekijän. Sen ansiosta seuran töihin on mahdollista käyttää aiempaa enemmän aikaa. Sitä myötä olemme saaneet kaksi uutta juniorikurssia edellisen yhden lisäksi, ja tällä hetkellä meidän jäsenmäärämme on tuplaantunut.”

Henni Ylimäinen, Taekwon-Do Tornio



Harjoituskaudet suunnitellaan kilpailukauden ympärille.

International Adapted Course



IAC FINLAND

Ylöjärvi 28.-29. January 2023

Kansainvälinen sovelletun Taekwon-Don seminaari Ylöjärvellä 28.-29.1.2023. Tapahtuma järjestetään ensimmäistä kertaa koskaan Euroopassa. Ilmoittaudu oman seurasasi kautta pian, sillä paikkoja on rajoitetusti!



Lue lisää osoitteessa itf2023.fi/iac



Olet varmaankin jo aiemmissa numeroissa, treeneissä tai leireillä kuullut harjoittelussa käytettävän kausijako-termiin. 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.

KILPAILUKAUSI (KK)

Edellisissä numeroissa olemme käsitelleet harjoitteluun pohjia luovan peruskuntokauden, kilpailuihin valmistavan kauden sekä itse kilpailukauden. Tällä kertaa siirrymmekin katsomaan, mitä urheilijan harjoittelussa tapahtuu, kun kilpailukauden viimeisetkin kilpailut tai kauden pääkilpailut ovat ohi.

Kilpailukauden päätyttyä, ennen seuraavaa harjoituskautta, urheilijoilla on tapana pitää noin muutaman viikon mittainen tauko ohjelmoidusta harjoittelusta. Tätä kautta kutsutaan tyypillisesti ylimenokaudeksi tai lepokaudeksi. Kauden pääasiallisena tehtävänä on varmistaa, että urheilija pääsee palautumaan niin fyysisesti kuin psyykkisestikin menneestä kilpailukaudesta. Jos kauden aikana on ollut loukkaantumisia tai muita vaivoja, nyt on oikea aika keskittyä kehon hoitamiseen kuntoon ennen seuraavaa harjoituskautta.

Ylimenokausi ei tarkoita, että kaikesta harjoittelusta tulisi pitää pakkolomaa, mutta harjoittelun määrä ja tehot pudotetaan minimiin, jotta keho saa varmasti riittävästi aikaa palautua. Sekä fyysisen että psyykkisen palautumisen näkökulmasta voi olla myös hyvä ajatus harrastaa jotain mahdollisimman erilaista ja itselle mielekästä liikuntaa. Mennyt kausi analysoidaan mahdollisine onnistumisineen ja pettymyksineen yhdessä valmentajan kanssa ja suunnataan tavoitteet edessä hämmöttävälle tulevalle kaudelle. Sopivan ylimenokauden jälkeen uuden peruskuntokauden aloittaa motivoitunut ja hyvin levännyt terve urheilija, joka on valmis ottamaan seuraavan kauden kehitysaskeleet.

TEKSTI: JULIA PÄTSI / KUVA: JONI TUOHIMAA

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

Harjoituskausi jaetaan neljään osaan:

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

Taustatietona harjoittelun ohjelmointi lyhyesti:

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

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

MIKROSYKLI – yleensä tarkoittaa yhtä harjoitusviikkoa tai vastaavaa lyhyttä jaksoa.



KILPAILUIHIN VALMISTAUTUMINEN

TEKSTI: JONI OHTONEN / KUVA: LAURA NIKKOLA-KUUSISTO

Jos olet joskus osallistunut kilpailuihin tiedät, että kilpailuun liittyy paljon erilaisia jännityksen vaiheita jo valmistautumisen eri vaiheissa.

Jännitys tuntuu mahdollisesti ensimmäistä kertaa jo kilpailuihin ilmoittautumisen hetkellä viikkoja, tai jopa kuukausia ennen itse tapahtumaa. Kilpailun lähestyessä jännitys kasvaa hiljalleen ja erityisesti mielikuvaharjoitteita tehdessä jännitys saattaa tuntua jo voimakkaana.

Välittömästi ennen kehään menoa pieni jännitys kuuluu asiaan, koska siten keho ja mieli ovat valmiina tulevaan suoritukseen. Liian suuri tai liian pitkään jatkunut kova jännitys kuitenkin helposti haittaavat suoritusta, varsinkin jos kehäänmenoajännitys on alkanut jo edellisenä iltana. Tässä muutama vinkki, joiden avulla saat jännityksen hallintaan!

Annostele jännitystä

Päätä, milloin ajattelet kilpailua ja milloin annat mielen rauhoitua. Määritä itsellesi ajat, jolloin ajattelet kilpailua tai teet mielikuvaharjoittelua kilpailua varten. Näiden aikojen ulkopuolella tulee ajatella muita asioita, jotka saavat ajatukset pois kilpailusta ja mielen rennoksi. Mieli menee helposti jumiin ja kilpailusta voi kasvaa omassa päässä liian iso asia, jos koko edellisen päivän on ajatellut taukoamatta kilpailua.

Myös kilpailupäivänä tulee välillä ottaa etäisyyttä kilpailun ajattelemiseen. Tee lyhyitä mielikuvaharjoitteita, joissa käyt läpi tapahtumia ennen kehään menoa ja itse kilpailusuoritusta. Lyhyen mielikuvaharjoittelun jälkeen irrota ajatukset kilpailusta ja ota rennosti.

Rakenna mielikuva kilpailupäivästä

Käy läpi kisapäivä askel askeleelta. Paikalle saapuminen, puntari, välipalat, lämmittelyt ja itse suoritus on hyvä käydä läpi jo ennen itse tapahtumaa. Näin on mahdollista pienentää jännitystä varsinaisen kilpailun aikana, kun asiat on käyty mielessä läpi jo etukäteen, eikä paikan päällä joudu arvuuttelemaan, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Pakkaa kilpailussa tarvittavat tavarat ajoissa

Varmista, että tarvittavat varusteet, kuten suojat, do bok, vyö, t-paita puntaria varten, ja kisapäivän eväät on pakattu mukaan. Eväät on tärkeä muistaa erityisesti silloin, kun puntari on kilpailupäivän aamuna. Pakkaa itse, jotta vastuu pakkaamisesta ei ole kenelläkään muulla kuin sinulla.

Kun kaikki on valmiiksi pakattu, ei asiaa tarvitse murehtia sen jälkeen ja mieli on taas yhden asian verran rennompi ja rauhallisempi.

Laita kaikki valmiiksi lähtöä varten jo edellisenä iltana

Aseta herätys riittävän aikaiseen, jotta aamulla ei tule kiire. Kiirehtiminen aiheuttaa turhaa stressiä, joka voi laskea mielialaa ennen kilpailua. Tee aamupala valmiiksi jääkaappiin jo edellisenä iltana. Myös kisapäivän eväät on hyvä valmistaa etukäteen, sillä koskaan ei voi tietää, millainen ruokatarjonta kisapaikalla milloinkin on.

Päätä seuraavan päivän vaatteet valmiiksi, selvitä bussiaikataulut ja kastele kukat.

Huolehdi riittävästä unen määrästä ja laadusta

Lepo on tärkeää koko kauden ajan, mutta erityisesti ennen kilpailuja on saatava riittävästi unta, jotta keho ja mieli ovat valmiina kuormittavaan kisapäivään. Mene nukkumaan riittävän ajoissa. Tee myös viimeiset mielikuvaharjoittelut riittävän ajoissa, mielellään tunteja ennen nukkumaan menoa, jotta mieli on rauhallinen. Himmenna valot ja laita puhelimet ja pädit hyvissä ajoin pois päältä, kun alat valmistautua unille.

Näillä pienillä asioilla vähennät stressiä sekä jännitystä ja luot myös itseluottamusta omaan suoritukseesi, kun tunnet tehneesi kaiken mahdollisimman hyvin pienintä yksityiskohtaa myöten. Itse kilpailupäivänä voit keskittyä ainoastaan kilpailemaan ja tekemään parhaan mahdollisen suorituksen.

Joni Ohtonen, 4. Dan, on moninkertainen arvokisamitalisti ja opiskellut urheiluvalmennusta ammattitutkintoon (VAT) saakka. Päivätyössä hän toimii teknisenä kouluttajana ja osaamisen kehittämisen asiantuntijatehtävissä.

Liitolle UUSI STRATEGIA

TEKSTI: TANJA HAMMARE / KUVA: ARI KAIRALA

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n hallitus on aloittanut yhdessä liiton valiokuntien ja seurojen kanssa uuden strategiatyön, jonka tavoitteena on laatia uusi toimintastrategia vuosille 2023–2027. Työryhmän ensimmäisessä kokoontumisessa, johon kutsuttiin myös seurojen edustajia mukaan, valittiin puheenjohtajaksi **Henri Savilampi**, joka toimii myös SITF:n varapuheenjohtajana. Työryhmä koostuu liiton hallituksen jäsenistä, valiokuntien jäsenistä ja seurojen edustajista. Laaja osanotto mahdollistaa useiden näkökulmien esille tuomisen.

Uuden strategian tavoite on saada liiton toiminta aiempaa vahvemmalle, tehokkaammalle, ammattimaisemmalle ja avoimmemmalle aikakaudelle. Strategiatyössä on hyödynnetty Irlannin ITA:n ja Norjan NTN:n strategioita, ja niistä on poimittu kaikki SITF:n tarpeisiin sopiva.

Strategia on suunniteltu seuroja kuullen ja heidän tavoitteensa ja toiveensa huomioon. Strategia ohjaa SITF:n hallintoa, eli liiton hallitusta ja valiokuntia, auttamaan jäsenseuroja kehittymään ja menestymään myös tulevina vuosina.

STRATEGIAN PÄÄTAVOITTEET

1. SITF:n kasvattaminen ja vahvistaminen osana ITF:ää ja suomalaista liikunta- ja urheilukenttää.
2. Mahdollistaa ja edesauttaa jäsenseurojen kasvua ja harrastajien kehittymistä kamppailulajipolulla.
3. Edistää SITF:n talouden rakennetta ja rahoitusta aiempaa laajemman toiminnan, monipuolisempien jäsenpalveluiden ja maajoukkueen tuen mahdollistamiseksi.
4. Varmistaa, että kaikki toiminta on linjassa liiton brändin ja arvojen kanssa.

Strategiaa kehittäessä lähdettiin liikkeelle hallinnon jauratoiminnan arvojen kirjaamisesta, jotta ne olisi helppo huomioida toimintaa kehittäessä. SITF:n arvot perustuvat Taekwon-Don periaatteisiin ja suomalaisen urheiluyhteisön arvopohjaan. Hallinnon ja harrastustoiminnan arvot sanallistettiin kaikille jäsenseuroille avoimessa strategiafoorumissa syksyllä 2022.

Työryhmä jatkaa tiivistä strategiatyötä vuonna 2023 keskittyen uuden organisaatiomallin mukaisiin valiokuntien tavoitteisiin pilkkomalla niitä erilaisiin välitavoitteisiin. Uusi harrastevaliokunta on ollut uuden organisaatiomallin suurimpia ja keskeisimpiä uudistuksia, ja työryhmän yhtenä tärkeänä tehtävänä on edistää saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta sekä laatia suunnitelma

harrastajakannan laajentamiselle. Juniorivaliokunta siirtyi organisaatiouudistuksessa harrastevaliokunnan alaisuuteen ja junioritoiminnan kehittäminen onkin lajiliitosamme yksi keskeisimpiä asioita. Tavoitteena on saada edistettyä myös seniori- ja erityisliikuntaryhmiä sekä saada valiokuntaan mukaan uusia seuroja, joilla on harjoituksia näille erityisryhmille.

Mikäli sinua kiinnostaa kehittää lajiliittoa ja jakaa ajatuksia strategiaan, ole yhteydessä hallitukseen sähköpostilla hallitus@taekwon-do.fi. Hallitus jatkaa avointa keskustelua erilaisissa foorumeissa kaikkien kanssa ja haluaa osallistaa jäsenseuroja lajiliiton kehittämiseksi.



SUOMEN ITF TAEKWON-DON HARRASTUSTOIMINNAN ARVOT

- » ilo ja onnellisuus
- » moraaliset arvot
- » henkilökohtainen kehitys
- » sosiaalinen kyvykkyys
- » korkeatasoinen valmennus ja opetus

Liiton toimihenkilöitä workshop-risteilyllä syksyllä 2022

SUOMEN ITF TAEKWON-DON HALLINNON ARVOT

• Demokratia ja läpinäkyvyys

Suomen ITF Taekwon-Don hallinto toimii demokraattisesti ja läpinäkyvästi.

• Avoin keskustelukulttuuri

Ylläpidämme hallinnossa ja jäsenseurojen välillä ilmapiiriä, jossa jokainen uskaltaa kertoa mielipiteensä ja erimielisyyksistä pystytään keskustelemaan avoimesti.

• Osaamisperusteisuus

Hallinnon toimielimissä hyödynnetään harrastajakunnasta ja sidosryhmistä löytyvää osaamista riippumatta lajillisesta vyöarvosta.

• Innostus ja ilo

Vapaaehtoistoimintaan perustuvassa hallinnossa innostus ja ilo yhteisen asian puolesta toimimiseen ovat keskiössä, ja toimijoiden jaksamisesta pidetään huolta. Toimimme myös innostajina riviharrastajille.

• Inklusiivisuus

Mahdollistamme eri taustoista tulevien toimijoiden työskentelyn yhteisten päämäärien eteen tasapuolisesti, ketään syrjimättä.



WORLD CUP

SLOVENIASSA 1.-9.10.2022



Vuosien odotuksen jälkeen Slovenian maailmancupin kilpailut järjestettiin viimein, ja 57 suomalaisurheilijaa vietti viikon Koperin lokakuisessa lämmössä. Suomalaisten kisailijoiden tulokset olivat erinomaiset, sillä Suomi sijoittui mitalitilastossa kuudenneksi parhaaksi maaksi.

KUVAT: JONI TUOHIMAA

Tulokset suomalaisten osalta

KULTAA

Ariella Figueroa	BETKD	naisten 4.–6. danin liikesarjat (18–35-vuotiaat)
Carl Löfberg	TamTKD	miesten 1.–6. danin ottelu, -76 kg (+46-vuotiaat)
Sanna Mäkinen	TKD Center	naisten 1.–6. danin erikoistekniikka (+46-vuotiaat)
Timo Siikala	TamTKD	miesten 2.–1. gupin liikesarjat (+46-vuotiaat)
Henna Salonen	TamTKD	naisten 4.–1. gupin ottelu, -65 kg (18–35-vuotiaat)
Onni Helin	TamTKD	poikien 4.–1. gupin ottelu, +75 kg (15–17-vuotiaat)
Tarja Muikku	TKD Center	naisten 4.–1. gupin erikoistekniikat (+46-vuotiaat)
Amir Adilkhan	TKD Akatemia	poikien 4.–3. gupin liikesarjat (15–17-vuotiaat)
Veera Kilpala	Jyväskylän TKD	tyttöjen 4.–3. gupin liikesarjat (15–17-vuotiaat)
	TamTKD	miesten 4.–1. gupin joukkueottelu (+46-vuotiaat)
	TamTKD	miesten 4.–1. gupin joukkueliikesarja (+46-vuotiaat)

HOPEAA

Sanna Mäkinen	TKD Center	naisten 4.–6. danin liikesarjat (+46-vuotiaat)
Heta Nieminen	TKD Akatemia	naisten 3. danin liikesarjat (18–35-vuotiaat)
Toni Kiviniemi	Jyväskylän TKD	miesten 2.–1. gupin liikesarjat (36–45-vuotiaat)
Sami Kaipio	TamTKD	miesten 2.–1. gupin liikesarjat (+46-vuotiaat)
Saara Kyrkkö	TamTKD	naisten 2.–1. gupin liikesarjat (36–45-vuotiaat)
Markus Tihinen	TKD Akatemia	miesten 4.–1. gupin ottelu, -69 kg (18–35-vuotiaat)
Veera Kilpala	Jyväskylän TKD	tyttöjen 4.–1. gupin ottelu, +65 kg (15–17-vuotiaat)
Aki Myllyntausta	TamTKD	miesten 4.–1. gupin ottelu, -84 kg, (+46-vuotiaat)
Tomi Heikkilä	TamTKD	miesten 4.–3. gupin liikesarjat (+46-vuotiaat)
Minna Kilpala	Jyväskylän TKD	naisten 4.–3. gupin liikesarjat (36–45-vuotiaat)

PRONSSIA

Tarja Korhonen	TKD Center	naisten 4.–6. danin liikesarjat (+46-vuotiaat)
Tarja Korhonen	TKD Center	naisten 1.–6. danin ottelu, -67 kg (+46-vuotiaat)
Mira Sjövall	BETKD	naisten 1.–6. danin ottelu, -65 kg (18–35-vuotiaat)
Tino Shikongo	BETKD	miesten 1.–6. danin ottelu, -87 kg (18–35-vuotiaat)
Nelli Kiikkinen	TamTKD	naisten 1. danin liikesarjat (18–35-vuotiaat)
Riku Karjalainen	TKD Akatemia	miesten 2.–1. gupin liikesarjat (18–35-vuotiaat)
Aki Myllyntausta	TamTKD	miesten 2.–1. gupin liikesarjat (+46-vuotiaat)
Sami Kaipio	TamTKD	miesten 4.–1. gupin ottelu, -84 kg (+46-vuotiaat)
Toni Kiviniemi	Jyväskylän TKD	miesten 4.–1. gupin ottelu, -84 kg, (36–45-vuotiaat)
Minna Kilpala	Jyväskylän TKD	naisten 4.–1. gupin ottelu, +69 kg (36–45-vuotiaat)
Markku Rantanen	TKD Center	miesten 4.–3. gupin liikesarjat (+46-vuotiaat)
Tarja Muikku	TKD Center	naisten 4.–3. gupin liikesarjat (+46-vuotiaat)
Timo Siikala	TamTKD	miesten 4.–1. gupin ottelu, -76 kg (+46-vuotiaat)
Markku Rantanen	TKD Center	miesten 4.–1. gupin ottelu, +84 kg (+46-vuotiaat)
Patrick Ohlson	TamTKD	miesten 4.–1. gupin ottelu, +84 kg (36–45-vuotiaat)





Harmonia -iltoa eloon

Taekwon-Don harmoniaohjelma on kehitetty ikään-tyvien ihmisten lähtökohdista yhdessä gerontolo-gian asiantuntijoiden kanssa. Lue, miten harmonia löysi tiensä Ylöjärvelle ja mitä harrastajille kuuluu tänä päivänä.

TEKSTI JA KUVAT: MARKKU RANTANEN

Taekwon-Do Centerin missioon on kirjattu seuraavaa:

"Tarjoamme mahdollisuuden fyysisen kunnon ja kokonais-valtaisen hyvinvoinnin kehittämiseen jokaisen omista lähtökoh-dista Taekwon-Don pääperiaatteita noudattaen."

Tämä mielessä olimme pohtineet, miten Taekwon-Doa kan-nattaisi treenata, kun ikää tulee reippaasti lisää.

Tartuimme innolla tilaisuuteen, kun Puolan Lublinissa jär-jestettiin kansainvälinen Harmony-koulutus syksyllä 2019.

Tarja Korhonen, 4. Dan, Salme Nummela, 1. Gup, Rich Raja-aho, 2. Gup, osallistuivat koulutukseen, jonka ohjasi ITF:n Harmony-komitean kouluttaja **sabum Gastón Casero, 6. Dan**.

Koulutus oli hyvin käytännönläheinen ja perustui sekä kouluttajan kokemukseen että tutkimustietoon. Jälleen ker-ran totesimme, että kannattaa osallistua, kun siihen avautuu mahdollisuus. Monella kurssilaisella oli ikää kunnioitettavasti, ja kenties parasta antia olivatkin hultvattoman hauskat harjoit-teet. Kotona Ylöjärvellä aloitimme oman harjoitusryhmän tam-mikuussa 2020.

- Tarja Korhonen

Avaan oven Harmonia-ryhmän harjoituksiin harmaana marraskuisena maanantaiaamuna kaksi ja puoli vuotta ryhmän perustamisen jälkeen. Salilla on iloinen tekemisen meininki, ja paikalta löytyy vetäjä-Salmen lisäksi kolme ryhmäläistä ja neljäntenä, Harmonia-ryhmän ulkopuoli-sena, **Anne Soinila, 6. Gup**. Kulkutaudit ja muut kurjuu-det ovat tänään verottaneet ryhmää normaalia enemmän. Poissa olevista haluan mainita 82-vuotiaan **Terttu "Tepa" Molinin, 8. Gup**, joka Salmen mukaan kärsii krooppare-m-pasta, eikä ollut päässyt paikalle. Tepa on erinomainen esimerkki siitä, kuinka hankalakaan nivelrikko ei lannista

harrastamisesta. On itsestään selvää, että päivän poissaolot eivät johdu Taekwon-Dosta.

Harjoittelussa on tänään aiheena liikesarjat ja teknisenä osana murskaus. Harmoniaohjelmaan ei kuulu samalla tavalla voiman opettelu kuin muissa Taekwon-Do-harjoituksissa, eikä siis myöskään murskaus. Ylöjävällä tätä ajausta ei ole aivan täysin ostettu, ja myös Harmonia-treeneissä havainnollistetaan tekniikoiden oikeaa suoritustapaa murskauksen avulla. Onnistumisen ilo laudan katketessa on harmonialaisille aivan yhtä huikeaa kuin nuoremmille.

Ryhmäläisistä kaksi, 65-vuotias **Ulla Mannila-Ronkainen, 8. Gup**, ja 68-vuotias **Elvi Lehti, 8. Gup**, ovat olleet mukana alusta alkaen.

Ullan tytär **Enni Mannila** on nyt menossa Dan-kokeeseen, ja äiti sai innoituksen lajiin tyttären kautta jäätyään eläkkeelle vuonna 2019. Hän on aiemmin harrastanut joo-gaa, hiihtoa ja sauvakävelyä, ja myös kokeillut naisvoimistelua sekä kuntosalia, mutta ei ole saanut niihin samanlaista paloa, mitä Taekwon-Do on antanut. Näihin treeneihin Ulla tulee aina ilolla ja maanantaita odottaen. Lajissa hän kokee mielekkäänsen, että harjoituksissa on selvät askelmerkit siitä, miten joku liike tulee tehdä, ja liikkeiden hiomisessa riittää työtä pitkäksi aikaa.

Elvin kotona on haastava tilanne. Sekä mies että tytär ovat pyörätuolissa. Koti vaatii elämältä paljon ja siellä asenteen on oltava nöyrä ja palveleva. Asiaa ei helpota se, että Elvillä on taustalla lonkkaleikkaus ja muuallakin nivelrikkoa, vaikka elämän aikana on tullut paljon pyöräilyä ja juostua, tai ehkä juuri siksi. Jo ensimmäisten treenien jälkeen hän kertoo olleensa yltä päältä hiessä, koska aivot olivat niin kuormittuneet uuden tekemistä. Jopa tytär on myöhemmin huomannut, että äidin muisti on parantunut harjoittelun myötä. Kuormittavan kotiarjen raskautta lisää se, ettei kotona voi mitenkään päästellä paineita, mutta Taekwon-Do-salilla sen sijaan voi. Laji tarjoaakin täydellistä vastapai-



noa muulle elämälle, mikä on Elvin mukaan hyvin vapauttavaa.

Uusin tulokas on 75-vuotias **Marja Jousimies, 10. Gup**, joka tarttui loppukesästä Taekwon-Do Centerin rekrytointityön myötä lajin koukkuun, ja jo lokakuussa hänet saatiin osallistumaan ensimmäisiin kilpailuihin. Pukukopissa oli pieni junioriharrastaja kysynyt Marjalta, mitkä ovat hänen tavoitteensa. Vastaus oli olla kaatumatta tulevan talven liukkailla. Erityisesti aikanaan kuntosalia ja vesijuoksua harrastanut Marja kokee tärkeänä sen, että oppii tuntemaan kehonsa eri puolet, mutta myös koodrinaation ja tasapainon säilyttämisen.

Harmoniaryhmän nykyisenä vetäjänä toimii 82-vuotias Salme Nummela. Salme osallistuu dankokeeseen joulukuussa. Mainittakoon, että Salme on aikanaan aloittanut aivan tavallisella alkeiskurssilla. Salmen

intoa ja lämpöä on vaikea kuvata, sillä ne on koettava itse.

Ryhmäläisillä on ajatus, että erinomaisten ryhmähengen ja mahtavan lajin vuoksi harjoituskertoja voisi olla jopa kaksi viikossa, jolloin lajissa kehittyisi paremmin. Kun heiltä kysyy harmoniatoiminnan etuja, yksiselitteinen vastaus on, että ihmisten pitäisi ottaa enemmän vastuusta omasta hyvinvoinnistaan. Heidän tavoitteenaan on elämänlaadun parantaminen, johon kuuluvat muun muassa yhteenkuuluvuus, ilo sekä osaamisen ja onnistumisen tunne.

Elvi kertoi, että Hämeenkyrön vanhainkodilla on joka kuukausi tiistaisin tarjolla vanhuksille kahvihetki, mutta sellainen toiminta saa toistaiseksi vielä odottaa häntä. Ensimmäinen on päästävä Taekwon-Do-salille. 🙏

TEORIALIITE

LISÄÄ TREENIKANSIOOSI!



POTKUJEN YKSITYISKOHDAT

Teorialiitteen ovat koonneet Thierry Meyour, Mikko Allinniemi, Saija Aalto, Heli Karjalainen, Lasse Kuusisto, Jukka Ahola, Jouni Aartola ja Inka Khanji.

PERIAATTEITA HYÖKKÄSPOTKUILLE

Potkutekniikat on luokiteltu lävistäviin, työntäviin, murskaaviin, painaviin, suoriin, pyyhkäiseviin sekä peräkkäisiin potkuihin ja hyppypotkuihin.

Yleiset periaatteet näille potkuille ovat:

1. Tukijalan polven joustoa tulisi yrittää hyödyntää mahdollisimman paljon.
2. Potkaisevan jalan tulee palautua välittömästi potkun jälkeen. Tällä paitsi valmistaudutaan seuraavaan liikkeeseen myös estetään vastustajaa tarttumasta jalkaan.
3. Vartalon painon tulee siirtyä potkaisevalle jalalle osumahetkellä, ja sen jälkeen palautua takaisin tukijalalle.
4. Pidä tukijalka hallinnassa.
5. Kun päätös suoritettavasta potkusta on tehty, tulee vartalo kääntää kohteen mukaisesti.
6. Älä anna tukijalan kääntyä osumahetkellä.
7. Älä nosta tukijalan kantapäätä osumahetkellä.
8. Tukijalan polven pitää olla hieman koukistettuna tasapainon vuoksi osumahetkellä. Lukuun ottamatta painavia potkuja.
9. Etäisyys ja osumakohta tulee arvioida tarkasti. Jos vastustaja on liian lähellä tai liian kaukana, täytyy tekniikkaa tai etäisyyttä muuttaa.
10. Maksimaalisen voiman saavuttamiseksi aloita potkun kiihdytys välittömästi isoja lihaksia käyttäen. Vastakkaiseen suuntaan tehtävällä latauksella on mahdollista lisätä potkuun voimaa.

Potkujen yksityiskohdat:

Apcha olligi, eteen-ylös-potku

- Potkulla torjutaan vastustajan lyönti potkaisemalla lyövä käsi nopeasti ylöspäin.
- Potkun kohteena on vastustajan kyynärvarsi. Jos potkua käytetään sivupotkun torjumiseen, kohteena on vastustajan säären sisäosa.
- Potkaisevan jalan polven tulee olla mahdollisimman suorassa.

Yopcha olligi, sivulle-ylös-potku

- Kuten apcha olligi, mutta sivusuunnassa.

Apcha busigi, etupotku

- Nopea ruoskamainen, napshtava potku (snap kick), joka palautuu nopeasti.
- Potkun voi suorittaa päkiällä, jalkapöydällä, varpailla tai polvella.
- Vain kaksi korkeutta: alakorkeus (alavatsa) ja keskikorkeus (pallea).
- Potkaisevan jalan polvi nostetaan terävästi ylös ennen potkua, tukijalka joustaa hieman potkuhetkellä.
- Potku suoritetaan mahdollisimman suorassa linjassa, voima suuntautuu eteenpäin.
- Tukijalan varpaat osoittavat suoraan eteenpäin potkun aikana.

Yop apcha busigi, sivuetupotku

- Muuten sama kuin etupotku, mutta ylävartalo osoittaa etuviistoon vastustajaan nähden.
- Voi suorittaa joko etu- tai takajalalla.
- Tukijalka osoittaa sivulle päin.

Dolloyo chagi, kiertopotku

- Etupotkun tavoin nopea ruoskamainen, napshtava potku (snap kick).
- Kohde ala- ja keskikorkeuteen tulevissa potkuissa 45 asteen kulmassa ja yläkorkeuteen tulevissa potkuissa 75 asteen kulmassa.
- Pääsääntöisesti takajalalla, mutta joskus myös etujalalla.
- Lantio kääntyy rivakasti potkun aikana mahdollistaen potkulle kaarimaisen liikkeen.
- Päkiän tulee osua kohteeseen vaakatasossa.
- Tukijalan varpaat osoittavat suoraan sivulle osumahetkellä.
- Osuma ensisijaisesti päkiällä, voi osua myös varpailla, polvella tai jalkapöydällä.

Yop dolloyo chagi, sivukiertopotku

- Variaatio kiertopotkusta, ulottuu pidemmälle kuin tavallinen kiertopotku.
- Osuma päkiällä tai jalkapöydällä.
- Kohde suoraan edessä.
- Tukijalka kääntyy 75 astetta ulospäin.

Naeryo chagi, kirvespotku

- Jalka nostetaan ylös kaarevalla liikkeellä ja voima suunnataan alaspäin mahdollisimman rivakasti.
- Potku suoritetaan kantapään takaosalla ensisijaisesti pallean yläpuolella oleviin kohteisiin.

Yopcha jirugi, sivupotku

- Potku suoritetaan jalkaterän ulkosyrjällä.
- Potkaiseva jalka nostetaan polvi edellä vartalon etupuolelle. Kierrä tukijalka osoittamaan suoraan sivullepäin ja käännä koukussa oleva potkaiseva jalka vaakatasoon. Pidä huoli, että liikutat potkaisevan jalan kantapäätä keskilinjan päällä koko potkun ajan. Suorita potku räväkästi yhtäjaksoisella liikkeellä ja käännä samalla tukijalka lopulliseen paikkaansa.
- Potkuhetkellä potkaisevan jalan varpaat osoittavat hieman alaspäin.
- Tukijalan varpaat osoittavat 75 astetta taaksepäin.
- Ylävartalo nojaa hyvässä ryhdissä taaksepäin, kuitenkin korkeintaan 45 astetta, jotta pää on kohteeseen nähden mahdollisimman kaukana.
- Potkun aikana suoritetaan lyönti saman suuntaisesti potkaisevan jalan kanssa, toinen käsi vyöllä.

Dwitcha jirugi, takapotku

- Potku suoritetaan jalkaterän ulkosyrjällä, jalkaterän kulma 45 astetta alaspäin.
- Tukijalka osoittaa suoraan eteenpäin eli vastakkaiseen suuntaan potkuun nähden.
- Polvet liikkuvat läheltä toisiaan pyörahdyksen aikana, lantio ja hartiat saavat kääntyä hieman viistottain potkun mukana.

Goro chagi, hyökkäävä koukkupotku

- Potku voidaan suorittaa etu- tai takajalalla.
- Osumakohtana kantapää.
- Jalka nousee ylös etuviistosta ja kantapää tekee koukkaavan liikkeen. Lopussa potkaisevan jalan reisi osoittaa suoraan eteenpäin ja kantapää on vedetty lähelle vartaloa.
- Tukijalka osoittaa 75 astetta takaviistoon, kuten sivupotkussa.

Bandae dolloyo chagi, takakiertopotku

- Selän kautta kiertävä potku, vastustaja takaviistossa.
- Potku suoritetaan kantapään takaosalla, mutta joskus myös päkiällä.
- Potkaisevan jalan polvi suorana, potku osuu kohteeseen kohtisuoraan vaakatasossa.
- Vastustaja 45 asteen kulmassa, kun potkaistaan ala- ja keskikorkeuteen, 75 asteen kulmassa kun potkaistaan yläkorkeuteen.
- Tukijalka suoraan taaksepäin.

Bandae dolloyo goro chagi

- Bandae dolloyo chagin variaatio, jolla on kaksi tarkoitusta: potkaista ja koukata vastustaja.
- Muuten kuin bandae dolloyo chagi, mutta potkaiseva jalka koukistuu potkun aikana.

Moorup ollyo chagi, polvipotku ylöspäin

- Hyökätään polvella pallean tai rintaan lähietäisyydeltä.

Bituro chagi

- Jalka suuntaa kohteeseen kaarevalla liikkeellä, ja osumahetkellä jalkaterän tulisi olla osumakohtaan nähden pystysuorassa, pois-lukien nopunde bituro chagi.
- Voidaan suorittaa kolmeen korkeuteen:

Najunde bituro chagi

- Potku suoraan edessä olevan vastustajan sisäreiteen.
- Päkiä käytössä ensisijaisesti, mutta potkun voi tehdä myös polvella tai varpailla.
- Tukijalka osoittaa suoraan eteenpäin.

Kaunde bituro chagi

- Vastustaja etuviistossa, potku pallean, haaroihin tai nenän ja huulen väliselle alueelle.
- Potku suoritetaan päkiällä tai jalkapöydällä, joskus myös polvella tai varpailla.
- Tukijalka kääntyy hiukan sivulle.

Nopunde bituro chagi

- Vastustaja on takaviistossa, ja kohteena ovat seisovan vastustajan kasvot, ja potkun aikana potkaisevan jalan kantapään takaosa osoittaa eteenpäin.
- Potku suoritetaan pääasiassa päkiällä, mutta joskus myös varpailla.
- Tukijalka osoittaa suoraan eteenpäin.

Bandal chagi, kaareva potku

- Torjutaan keskivartaloon tai sen alapuolelle tulevaa hyökkäystä.
- Potku tehdään kaarevalla liikkeellä jalkapohjalla.
- Kantapään takaosa on kohti lattiaa torjunnan hetkellä, voi tehdä vain keski- ja alakorkeuteen.
- Tukijalka osoittaa potkuhetkellä suoraan eteenpäin.
- Potkaisevan jalan polvi kevyesti koukistettuna osumahetkellä.

Golcho chagi, koukkaava torjuntapotku

- Potkussa voi soveltaa samaa periaatetta kuin golcho makgissa.
- Torjunta tehdään jalkapöydän sivulla, ja se osuu kohteeseen ulospäin kaartuvalla liikkeellä.
- Osumahetkellä säären ulkosivu osoittaa kohti lattiaa.
- Potkun voi suorittaa keski- ja alakorkeuteen.
- Tukijalka kääntyy 25 astetta ulospäin.

Sewo chagi

- Tekniikka suoritetaan hyökkäämällä kohteeseen 90 asteen kulmasta.
- Potku tehdään jalan ulkosyrjällä ja joskus myös sisäsyrjällä.
- Potkaisevan jalan polvi on 30 asteen kulmassa.
- Hyökkäävä kohta saapuu kohteeseen kaarevalla liikkeellä.
- Tukijalka osoittaa suoraan eteenpäin.

Suroh chagi, pyyhkäisevä potku

- Potkulla horjutetaan vastustajan tasapainoa.
- Pyyhkäisevä, hieman kaareva liike vastustajan nilka ulkoniveleen.
- Potku tehdään jalkapohjan sisäsyrjällä tai jalkapohjalla, mutta sen voi tehdä myös kantapään takaosalla, jos potku tehdään ma-talan bandae dolloyo chagin tyyppisenä.
- Tukijalka kääntyy 25 astetta ulospäin.

Noollo chagi, painava potku

- Potkussa polvi nousee ylös ja jalka suuntaa nopeasti voimalla alas potkaisijan polven korkeuteen.
- Voidaan suorittaa kahdesta suunnasta:

Bakuro noollo chagi (ulospäin)

- Potku jalkaterän ulkosyrjällä, vartalo nojaa hiukan pois päin.

Anuro noollo chagi (sisäänpäin)

- Potkaiseva jalka hieman koukussa, osuma jalkapohjan ulkoreunalla.

Sangbang chagi, kahden suunnan potku

- Potkulla hyökätään kahteen eri suunnassa olevaan vastustajaan samanaikaisesti.
- Voi tehdä joko istualtaan tai hypyn aikana.
- Jos suoritetaan yop bituro -potkuna, potku tehdään jalkasyrjällä ja päkiällä.

Gokaeng-i chagi

- Naeryo chagin variaatio, jalka osuu kohteeseen pystysuorassa linjassa.
- Osuma joko kantapään takaosalla tai päkiällä.
- Potkaiseva jalka pysyy nousun aikana suorassa.
- Tukijalan kantapää saa nousta irti maasta potkun nostovaiheessa, mutta lasketaan alas osumahetkellä.
- Osumakohdan tulee olla vähintään potkaisijan hartian korkeudella.
- Potkaisevan jalan polvi on 45 asteen kulmassa potkuhetkellä.

Doro chagi

- Jalka nousee nopeasti lattiasta suojaamaan haaroja, jousimainen liike niin, että vartalon painopiste ei muutu potkun aikana.
- Torjuu haaroihin kohdistuvan potkun, mutta toimii myös suojaamaan jalkapöytää vastustajan tallaavalta potkulta.
- Torjuna suoritetaan jalkapohjan sivuosalla, potku tehdään suoraviivaisesti lähtöpisteestä.

Apcha momchugi, suojaava etupotku

- Potkulla rajoitetaan vastustajan liikettä, suoritetaan yleensä lähestyvään vastustajaan, kohteina rinta ja pallea.
- Torjuva osa jalasta osuu kohteeseen suorassa linjassa
- Jalkapohja osuu kohteeseen suorassa linjassa, ylävartalo osoittaa etuviistoon.
- Tukijalan polven tulee olla niin suorassa kuin se luonnollisesti on mahdollista.
- Tukijalan jalkaterä potkuhetkellä suoraan eteenpäin.
- Pidä potku hetkellisesti kohteessa ennen palautusta.

Yopcha tulgi, pistävä sivupotku

- Sivupotkun ulottuvampi variaatio.
- Kuten sivupotku, mutta potkun osumakohtana on päkiä ja potkaisevan jalan nilkka on ojennettu suoraksi osumahetkellä.

Yopcha milgi, työntävä sivupotku

- Tavalliseen sivupotkuun verrattuna yopcha milgissä käytetään vain työntövoimaa, eli massa siirretään selvästi eteenpäin. Tässä potkussa ei ole myöskään samanlaista kiihdytystä kuin perinteisessä sivupotkussa.
- Potkun osumakohta on jalkasyrjä.
- Potkun voi suorittaa vain annun sogista, sasun sogista ja narani sogista, sillä potkua suorittaessa tulee tehdä ristiaskellus.
- Potkaistessa vastustajaa työnnetään lyhyesti.

Yopcha momchugi, suojaava sivupotku

- Potkulla torjutaan alavartaloon suuntaava hyökkäys sekä haitataan vastustajan liikettä.
- Potku tehdään kohti säärtä tai polven aluetta kaaren muotoisella liikkeellä.
- Osumakohtana jalkapohjan sivuos.

Dwitcha busigi

- Potkaistaan kantapään takaosalla takaapäin hyökkäävää vastustajaa haaroihin.
- Potkun aikana ylävartalo nojaa hiukan eteenpäin.
- Kantapää osuu kohteeseen suorassa linjassa nopealla liikkeellä.

Dwitcha milgi, työntävä takapotku

- Potku suoritetaan muuten samoin kuin takapotku, mutta osumakohtana on koko kantapohja, ja potkaisevan jalan polvi on hieman koukussa osumahetkellä.



Liiton virallinen asutoimittaja!

noname

SEURA- JA ORGANISAATIOASUT

nonamesport.com

Yhteydenotot:

Kari Arponen

040 5527 988

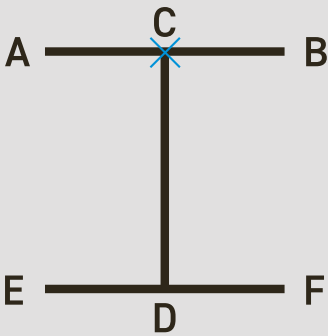
kari.arponen@nonamesport.com

TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA? OSA 8

HWA-RANG



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



Hwa-Rang on nimetty Hwa-Rang-nimisen nuorisoryhmän mukaan, joka toimi Silla-dynastiassa 600-luvulla. Liikesarjan 29 liikettä viittaavat 29. jalkaväkidivisioonaan, jossa Taekwon-Do kehittyi kypsyyteensä.

Hwa-Rang on ITF Taekwon-Don kahdeksas liikesarja, mutta se oli kaikkein ensimmäinen Taekwon-Doon kehitetty liikesarja. Liikesarjan kehitettiin Koreassa vuonna 1955. Kenraali **Choi Hong Hin** apuna liikesarjaa kehitti eversti **Nam Tae Hi** sekä myöhemmin kenraali **Han Cha Kyo**.

Hwa-Rang-nimi juontaa juurensa Silla-dynastiaan 500- ja 600-luvuille. Hwa-Rang oli nuorista aristokraateista koostuva eliittisotilaiden joukko, jonka taistelijoilla oli erittäin tarkka etiikka ja korkea moraali.

500-luvulla Korean niemimaata hallitsi kolme kuningaskuntaa: Silla, Koguryo ja Baekje. Näistä Silla oli pienin ja

muiden kuningaskuntien ainaisen häirinnän kohteena. **Kuningas Jinheung** oli omistautunut buddhalaisuuteen ja rakasti kaikkea kaunista. Hän oli huolissaan Silla-dynastian turvallisuudesta ja perusti sotilasjoukoon, johon valitsi vain komeita, moraalisesti vahvoja nuoria miehiä, jotka tulivat aristokraattisista perheistä. Näin syntyivät ensimmäiset Hwa-Rang-soturit.

Hwa-Rang-sotilailla oli viisi käskyä:

- 1. Ole uskollinen kuninkaallesi
- 2. Ole kuuliainen vanhemillesi
- 3. Ole rehellinen ystävillesi
- 4. Älä koskaan luovuta taistelussa
- 5. Vältä turhaa tappamista

Lisäksi he elivät noudattaen Hwa-Rang-sotilaan yhdeksää hyvettä, joita olivat nöyryys, oikeus, kohteliaisuus, viisaus, luotettavuus, hyvyys, hyveellisyys, lojalius ja rohkeus.

Silla laajensi alueitaan ja sai uusia vihamiehiä muista kuningaskunnista, ja samalla myös ulkopuolisten kiinnostus Hwa-Rangeja kohtaan kasvoi. Siihen saakka heidät oli nähty vain nuorina aristokraatteina, ei sotilaina. He opettelivat sotilastaitoja kuten miekkailua, jousiamuntaa, ratsastustaitoja ja sotastrategiaa.

Ryhmittymät olivat suuria, ja niihin saattoi kuulua satoja tuhansia poikia. Kustakin ryhmittymästä vastasi johtaja, Kuk-Son. Sotilaiden koulutus kesti parhaimmillaan kymmenen vuotta, ja koulutuksen päätteeksi kuningas valitsi Hwa-Rangien joukosta seuraavat Kuk-Sonit. Heidän keskuudestaan taas valittiin niin hallituksen virkamiehiä, armeijan johtajia kuin kenraaleita ja jopa kuninkaitakin.

Liikesarjan 29 liikettä viittaa 29. jalkaväkidivisioonaan, missä Taekwon-Do kehittyi kypsyyteensä kenraali Choin huomassa. Choin mukaan Korean sodan

loputtua vuonna 1953 maa kokosi armeijaansa, ja hänelle tarjottiin johdettavaksi jo muodostettua 28. jalkaväkidivisioonaa.

Kenraali Choi varmisti esimiehiltään, oliko 28. jalkaväkidivisioona viimeinen, sillä hän oli kuullut myös vielä yhdestä jalkaväkidivisioonasta, jota ei oltu vielä edes muodostettu. Hän pyysi saada tuon divisioonan johdettavakseen käyttäen perusteluna muihin kenraaleihin nähden tuoretta sotilasarvoaan. Hän olisi mielusti vastuussa Korean viimeisestä jalkaväkidivisioonasta, omana tavoitteenaan tehdä siitä paras.

Choi Hong Hi muodosti 29. jalkaväkidivisioonan syyskuussa 1953 Jejun saarella, josta tuli Choin koulutuksen tukikohta. Hän teki omien sanojensa mukaan parhaansa, jotta yksiköstä olisi tullut armeijan oikeudenmukaisin.

29. jalkaväkidivisioonan sotilaat harjoittelivat karatea, josta Choi myöhemmin kehitti jalkaväkidivisioonassa Taekwon-Don.

Sotilaat elivät osittain kuin Hwa-Rang-sotilaat: päivisin he opettelivat taistelutaitoja, ja iltaisin he opiskelivat kirjallisuutta.

FAKTA

Liikkeitä:	29 (100 %)
Jalkatekniikoita	2 (7 %)
Hyökkäyksiä (käsi):	15 (52 %)
Torjuntia (käsi):	12 (41 %)
Muita liikkeitä:	0 (0 %)
Symmetrisyys:	0 %

HWA-RANG – HAKKAPELIITAT

Liikesarjoja opettelemalla meistä jokainen oppii Korean historiaa pienen palan kerrallaan. Juttusarjassamme haluamme esitellä samanlaisen, ehkä helpommin samaistuttavan katsauksen Suomen historiaan. Kahdeksannessa osassa perehdytään hakkapeliittoihin, jotka olivat Ruotsin sotaväessä 1600-luvulla palvelleita suomalaisia ratsusotilaita.

1600-luvulla Suomi oli osa suurvalta-asemassa olevaa Ruotsin kuningaskuntaa, ja Euroopan kartta näytti nykyiseen verrattuna muutoinkin kovin erilaiselta. Vuosina 1618–1648 Euroopassa käytiin Pyhän saksalais-roomalaisen keisarikunnan (nykyisen Saksan edeltäjä) katolisten ja protestanttisten kristittyjen välisenä maan sisäisenä uskonsotana alkanut 30-vuotinen sota. Sodan jatkuessa ja kasvaessa muut Euroopan maat huomasivat sotaan osallistumisen tilaisuudeksi heikentää keisarikunnan valtaa. Niinpä monet muut Euroopan maat Ruotsi mukaan lukien liittyivät sotaan.

Kolmikymmenvuotisen sodan suoria vaikutuksia Suomeen voidaan pitää kokonaisuutena katsoen vähäisinä, sillä sotatoimia ei käyty Suomen alueella, mutta suomalaiseseen kansanperinteeseen ja kansallisromanttiseen aatteeseen sota on jättänyt pysyvän jälkensä. Ruotsin armeijassa soti nimittäin suomalaisjoukkoja, joita sittemmin on kutsuttu nimellä *hakkapeliitat*. Termi *hakkapeliitta* yhdistetään yleensä ratsumiehiin, mutta toisinaan myös kaikkiin Ruotsin armeijassa palvelleisiin suomalaissohilaisiin aselajista riippumatta. Nimen sanotaan polveutuvan taisteluhuudosta ”Hakkaa päälle”, jota joukkojen kerrotaan huutaneen rynnissä vihollisjoukkojen kimppuun. Hakkapeliittoja käytettiin ensimmäisen kerran jo ennen kolmikymmenvuotista sotaa Ruotsin ja Puolan välisessä Puolan sodassa, mutta niiden tunnetuimmat menestykset ovat peräisin kolmikymmenvuotisen sodan taisteluista.

Hakkapeliitat eivät taktiikaltaan erottuneet Ruotsin muista joukoista. Ruotsin 1600-luvun alkupuolen sota-

menestyksen kulmakivenä on pidetty kuningas **Kustaa II Adolfin** kehittämää kolmen aselajin yhteistyötä, jolla onnistuttiin voittamaan perinteisempiä taktiikoita käyttäneitä sotajoukkoja. Uudessa taktiikassa jalkaväen, tykistön ja ratsumiesten yhteistoiminta poikkesi perinteisestä mallista, jossa jalkaväki taisteli tiiviissä neliömuodostelmassa. Ruotsin joukkojen uusi taktiikka alkoi linjaan sijoitetun jalkaväen tulituksella, johon kevyt kenttätykistö liittyi hajottamaan vihollisen neliömuodostelmat. Jalkaväen heikentämisen jälkeen ratsujoukot rynnäköivät tiiviinä kiilana ampumaan tuhovoimaisen yhteislaukauksen, mutta ei sen jälkeen palannutkaan perinteisen taistelutaktiikan mukaisesti lataamaan pistooleitaan, vaan jatkoi taistelua sapelein keskellä vihollisryhmitystä.

Menestyksekkään taktiikan hyödyntämisen ohella suomalaisten hakkapeliitta-ratsujoukkojen sanotaan nousseen sodassa legendaariseen maineeseen myös sisukkuutensa ja poikkeuksellisen rohkeutensa ansiosta. Haarniskoimattomat hakkapeliitat onnistuivat kaatamaan raskaammin varustettuja, haarniskoituja keisarlisen armeijan joukkoja, mikä kasvatti heidän mainettaan yliluonnollisena joukkona, jonka edessä paremmin varustellut ratsumiehet pakenevat. Hakkapeliittojen sanotaan tunnettua sotahuutoaan lukuun ottamatta myös taistelleen lähes hiljaa, ilman jatkuvaa huutamista, mikä oli sen aikaisista sotilaista pelottavaa.

Aivan kaikkia yliluonnollisiin mittoihin kasvaneita legendoja hakkapeliitoista ei kuitenkaan kannata niellä täytenä totena. Vaikka suomalaisten kasvava tarve

omalle kansalliselle identiteetille onkin vuosisatojen kuluessa epäilemättä myötävaikuttanut hakkapeliittojen legendaan, on selvää, että hakkapeliittajoukot eivät ole täyttäneet mielikuvituksen tuotetta. Esimerkiksi ”Hakkaa päälle” -sotahuudon ja hakkapeliitta-nimityksen yhteydestä ei kuitenkaan ole olemassa kotimaisia aikalaislähteitä, vaikka sitä pidetäänkin nykyäänkin uskotavana selityksenä. Nykyhistoriat pitävät todennäköisenä, että köyhistä ja nuhjuisista oloista tulleet ja eksoottista kieltä puhuneet suomalaisratsumiehet saivat huomionarvoista sotamennestystä raivokkaalla taistelutahdolla, sillä toisin kuin monet muut sotilaat, he eivät kokeneet, että heillä olisi mitään voitettavaa esimerkiksi loikkaamalla vastapuolen joukkoihin.

On epäselvää, missä määrin hakkapeliittojen legenda vastaa todellisuutta, sillä siinä on selvästi nähtävissä myöhempien vuosisatojen kansallisromanttisten aatteiden rehvakkuutta ja arvomaailmaa. Siinä missä vuosituhatta aiemmin eläneisiin Korean Hwa-Rang-sotureihin on liitetty sikäläisessä kansallisaatteessa kauneuden, kulttuurin ja älykkyyden vaalimista, näkyy hakka-

peliiittojen tarinassa vahvasti suomalaisen sisukuuden, rohkeuden ja periksiantamattomuuden korostaminen. Kuten tämän juttusarjan osassa 5 (*Taekwon-Do Life 1/2021: Yul-Gok - Daniel Juslenius*) jo mainitsimme, vanhin tunnettu suomalaismaininta hakkapeliitoista on peräisin historiointsija **Daniel Jusleniuksen** vuonna 1700 julkaistusta latinankielisestä opinnäytetyöstä *Vanha ja uusi Turku*. Teoksessa ensimmäisenä fennofiilina eli suomalaisuuden rakastajana historiaan jäänyt Juslenius esitti perättömiä, vahvasti romantisoituja ja suurelta osin kaunopuheisia ylisanoja Suomen ja suomalaisten historiasta.

Muistomerkkien ja patsaiden ohella hakkapeliittojen perintö on vuosisatojen saatossa noussut ja nousee yhä tänäkin päivänä esille populaarikulttuurissa niin Suomessa kuin maailmalla, sillä näihin legendaarisiin sotajoukkoihin on vuosien saatossa viitattu niin kirjallisuudessa (Sakari Topelius: *Välskärin kertomuksia*, 1853), postimerkeissä (Suomen Posti, 1940), musiikissa (Turisas: *Rexi Regi Rebellis*, 2004) kuin videopeleissäkin (*Civilization V: Gods & Kings*, 2010).



ANTTI KUKKONEN TAOKWON-DO

HENKILÖESITTELYSSÄ



TEKSTI: INKA KHANJI
KUVAT: ARI KAIRALA,
INKA KHANJI JA JUHA PÄTSI

Antti Kukkonen, 5. Dan, veti parhaimmillaan jopa kymmentä treeniä viikossa, kunnes paloi loppuun. Sitten hän luopui kaikista vastuista vuodeksi ja harrasti Taekwon-Doa vain itseään varten.

“Taekwon-Do ei yksinkertaisesti jaksanut enää kiinnostaa”, kuvailee **Antti Kukkonen, 5. Dan**, lajiuransa vaikeinta hetkeä.

Oli syksy 2021, ja takana oli vuosikausia jatkunut lajityö ilman pidempiä taukoja: viikottain yli kymmenen tuntia opettamista, toinen mokoma autossa kulutettuja treenimatkoja, hallitustoimintaa, talkoita, koulutuksia, kilpailuita ja kisavalmentajana toimimista.

Vaikka kiireisimpiin vuosiin verrattuna Kukkonen oli jo vähentänyt velvollisuuksia, oli hän yhä vastuussa Taekwon-Do Akatemian kisaryhmästä, veti viikossa viidestä kuuteen harjoitusta, toimi seuran varapuheenjohtajana ja oli vielä tukena kahden huippu-urheilijan lajitreenien valmennuksessa. Hän oli omien sanojensa mukaisesti vähentänyt jo lajityönsä miniini. Mistään ei voinut enää leikata.

Sitten henkilökohtaisessa elämässä alkoi vaikea vaihe, ja sekä psyykinen että fyysinen jaksaminen loppuivat kuin seinään. Kaikelle piti tulla stoppi. Ensimmäistä kertaa Antti Kukkonen luopui kaikista lajiin liittyvistä vastuista, ja jopa oma treeni jäi tauolle.

Seuratoiminnassa on tyypillistä, että suuriakin seuroja, treeniryhmiä ja tapahtumia pyöritetään muutaman hengen voimin. Kukkonen tapaus on oppikirjaesimerkki siitä, mitä voi pahimmillaan käydä, kun vastuu jakautuu pienen ydinporukan kesken: aktiivisimmat tekijät palavat loppuun, ja ainoaksi ratkaisuksi jää lopettaa kaikki samalla kertaa.

Kukkonen tiedostaa, että hänen miniminsä voi olla jollekin reilusti yli maksimin, ja miehen lajivastuita kuunnellessa alkaakin nopeasti hengästyttää. Hän kuitenkin toivoo, että voisi omalta osaltaan toimia varoittavana esimerkkinä liiallisesta vastuunotosta.

“Olen vahvasti sitä mieltä, että Taekwon-Do on mahtava laji, mutta se ei saa olla elämä. Täytyy olla yhtä sun toista muuta”, Kukkonen painottaa.

Hänen kohdallaan opetustauko kesti lopulta yhden kokonaisen kauden, syksyn 2021 ja seuraavan vuoden kevätkauden. Hän on hiljalleen palannut myös opettamisen pariin, mutta hyvin maltillisesti. Toistaiseksi sovittuna on yksi tai kaksi harjoitusta viikossa, vaikka kyselyjä riittää. Antti Kukkonen on viimein oppinut sanomaan ei.



“On hienoa nähdä, miten pitkäjänteinen epä mukavuusalueella liikkuminen kasvattaa mukavuusaluetta”

Syksyllä 2004 Ruukin lukiossa Pohjois-Pohjanmaalla kuhisi, kun koulun liikuntasalissa järjestettiin Taekwon-Do näytös. Lähes 20 mustaa vyötä ja muutama punainen vyö tarjosivat lukiolaisille maailmanluokan show’n, jota Kukkonen muistelee vieläkin silmät kiikkien.

“He vetivät hirveitä potkukomboja, liikesarjaa ja aivan mahtavia murskauksia. Ottelu oli aivan kuin jotain elokuvatuuhua, kun jalat ja kädet vain heiluivat.”

Näytöksen katsomossa istui 15-vuotias Antti Kukkonen, joka yhdessä kavereidensa kanssa päätti heti osallistua peruskurssille. Liikunnanopettaja antoi varoituksen kolmikolke, joka myöhemmin sai lempinimen Ruukin pöljät pojat.

“Kaikkietävä opettaja totesi, että Taekwon-Do tulee vaatimaan aivan hirvit-

tävän paljon toistoja, jotta asioita oppii. Näillä ajatuksilla lähdettiin kurssille”, Kukkonen muistelee.

Ja sille tielle hän jäi. Kolme kaveruksen kokoonpano trenasi yhdessä läpi lukion, mutta armeijan jälkeen kaverit eivät enää löytäneet takaisin treeneihin, ja Kukkonen palasi salille kolmikosta ainoana. Hän trenasi Ruukissa vielä puoli vuotta, kunnes muutti Ouluun. Siellä hän koki Taekwon-Do-harrastukselle klassisen jatkumon, eikä mennyt kauaa, kun treenisalista löytyi jo uusi kaveriporukka.

“Kun menee vain treeneihin ja potkii tarpeeksi kauan kaikkia päähän, niin kyllä ne tulevat kavereiksi”, Kukkonen naurahtaa.

Kun punaisen vyön koe meni hyväksytysti läpi, oli aika ryhtyä opettajan ohjeistuksen mukaisesti hankkimaan opetuskokemusta.

Ensimmäiset kurssit Kukkonen jakoi opettajansa **Jaakko Blomsterin** kanssa puoleksi, mutta nopeasti hänen oli pakko ottaa huomattavasti lisää vastuuta: Blomsterin loukkaantumisen myötä Muhoksen, Pyhäjoen ja Ruukin kurssit siirtyivät kokonaan Kukkonen vastuulle.

“Tämä oli hyvin tehokas kanta-asiakaso hjelmaan mukaan otto, kuten **mestari Allinniemi** tapaa sanoa.”

Sittemmin kiinnostus ohjaamiseen on vain lisääntynyt. Kun Taekwon-Do Akatemias sa on tarvittu vetäjää, on seurassa voitu luottaa siihen, että jos muut eivät vetohommiin lähde, Antti Kukkonen ilmoit tautuu, jos sijainti on vähääkään järkevä. Niin on ollut aina, ja hän kokee olleensa runsaasta vetotahdist huolimatta pääosin saavana osapuolena.

Opiskeluaikoina oli helppo suostua vetämään kansalaisopiston kursseja, kun ohjaajille maksettiin paitsi tuntipalkka myös kilometrikorvaukset. Maakuntakierroksiin

- 2004 Taekwon-Don peruskurssi Ruukki/Revonlahti.
- 2006 Ensimmäiset kilpailut, Nääshallicup.
- 2010 **I Dan** Euro Cup -kilpailut Slovakian Bratislavassa.
- 2011 **II Dan** IIC, Oulu C-valmentajakurssi.



kului aikaa, mutta vastaavasti niistä sai mukavan tuntuksen korvauksen. Se mahdollisti leiri- ja kisareissut ilman, että muusta mukavasta tarvitsi tinkiä. Ja mikä tärkeintä, Kukkonen on saanut vuosien aikana aivan valtavan määrän ohjauskokemusta – tosin oman treenin kustannuksella.

“Heti alussa vauhti kiihtyiikin kerralla. Oli sunnuntaisin Pyhäjoella yksi harjoitus, ja siitä ajettiin tunnissa Ruukkiin vetämään ensin peruskurssin ja sitten jatkokurssin harjoitukset. Sitten tiistaisin Muhokselle, missä oli taas perus- ja jatkokurssi erikseen. Jossain vaiheessa mukaan tuli Utajärvi, kun käytiin pitämässä näytös ja saatiin kurssi sinne, ja johonkin väliin aloin vetää **Lotta Keräsen** kanssa puoleksi Pudasjärvellä. Vedin myös Kempeleessä **Jali Moilasen** kanssa seikkailu- ja kamppailukoulua, ja jokunen vuosi sitten tuli vakioksi, että treenasimme urheilulukiossa opiskelevan **Minda Ala-ahon** kanssa keskiviikkoamuisin hänen kisalajejaan.”

Kiireisimpinä vuosina vedettävänä on ollut kymmenet harjoitukset viikossa opiskelujen tai töiden päälle. On suorastaan ihme, ettei hän ole kaivannut taukoa koskaan aikaisemmin, vaikka pahimmillaan omaa treeniä on ollut opetustehtäviin verrattessa yksi kerta kymmenestä. Se kertoo siitä, miten paljon Antti Kukkonen nauttii opettamisesta.

“Kun on vuosia vetänyt samassa paikassa treenejä, on päässyt näkemään, miten nuoret kasvavat vyöarvojen mukana. Siinä pääsee todistamaan, miten he alkavat saavuttaa aikuisuutta samalla, kun valmistautuvat mustan vyön kokeeseen. Silloin tulee kaksi kypsyyspykälää samaan aikaan, ja sen todistaminen on hienoa.”

Onnistumiset, epäonnistumiset ja vahvat tunteet ovat sabum Kukkoselle opettamisen tärkein suola. Taekwon-Do tarjoaa opettajalle ja oppilaalle loputtomasti työmaata, ja Kukkonen todella tietää miltä tuntuu, kun oma oppilas menestyy kovan työn jälkeen.

“On hienoa nähdä, miten pitkäjänteinen epämukavuusalueella liikkuminen kasvattaa mukavuusaluetta. Erityisesti vyökokeet, kilpailut ja muut tilanteet, missä edessä on suuria ponnistuksia, tarjoavat joskus myös omien rajojen rikkomista.”

Antti Kukkonen oppilaat ovat loistaneet niin median parrasvaloissa, kisatameilla kuin vyökokeissakin, mutta kotisallilla saadut onnistumiset ovat hänen silmissään yhtä arvokkaita kuin kirkkaimmat mitalitkin.

“Muistan selvästi erään treenin Muhoksella, kun olimme treenaamassa murskausta kisoja varten **Valtteri Mustosen** kanssa. Hän oli silloin 18–19-vuotias eli nuori kloppi, mutta ei ihan lapsi enää. Koko treenin aikana hän ei ollut millään saanut neljää valkoista lautaa rikki. Huussin lopetuskomennon, kokosin muut treenaajat riveihin istumaan ja annoin hänelle vielä yhden yrityksen. Katsomassa oli 10–15 silmäparia, jotka tuijottivat Valtteria. Hän teki päivän viimeisen suorituksen, ja se meni läpi. Molemmat kädet nousivat ilmaan jes-huudon saattelemana, kun hän päästi ilmoille kunnan tuuletuksen.”

Suurien tunteiden kokemisen lisäksi opettaminen antaa Kukkoselle valtavasti muutakin. Oman paikan löytäminen osana yhteisöä tuo varmuutta.

“Kyllähän se tuntuu hyvältä olla tietyllä tavalla tarpeellinen ja hyödyllinen edes pienelle treeniyhteisölle. Tässä pystyy tar-

joamaan ihmisille mahdollisuuksia haastaa itseään, kehittyä, ottaa hyvät hiet ja tree-nata turvallisesti”, hän listaa.

On toukokuu 2015, ja Italian Jesolossa järjestettävät Taekwon-Don maailmanmestaruuskilpailut ovat täydessä vauhdissa. Miesten 3. danin liikesarja on käynnissä, ja ensimmäisellä kierroksella tatamille astelee Suomen maajoukkueen ensikertalainen, 27-vuotias Antti Kukkonen. Kehon valtaava tunnetila on sekoitus jännittämistä, innostumista ja helpotusta: pitkän odotuksen jälkeen hän on viimein MM-kisakehässä.

Ensimmäisenä vastassa on Irlanti. Vyöarvokohtainen liikesarja on äkkiä ohi, ja seuraavaksi luvassa on jäljelle jääneistä arvottu sarja. Arpaonni osuu Taekwon-Don vaikeimpana pidettyyn liikesarjaan Jucheheh, tietenkin.

Liikesarjan pahamaineisen vaikeat potkut eivät kuitenkaan ole Kukkoselle pahin haaste, sillä hän on kotiläksynsä tehnyt ja fyysinen pohja on kunnossa. Sen sijaan psyykkisen valmistautumisen osalta on aika kaivaa työkalut esiin. Ne on löydetty valmistautumisen aikana, erityisesti **Olli Leinon** avustuksella, ja nyt, ensikertalaisen kovimmassa näytön paikassa, ne pääsevät todelliseen tulikokeeseen. Antti Kukkoselle se tarkoittaa sitä, että tuleva liikesarja tehdään rauhassa ja hallitusti.

Voimakas sivupotku hartian korkeuteen, eikä jalkaterä liikahtakaan paikaltaan. Sitten alkaa pyöritys: jalka pysyy ilmassa ja nousee vaivihkaa silmien korkeuteen samalla, kun se kiertää kehon mukana puoliympyrän, 180 astetta, taittuen lopulta rivakasti koukkuun. Tämä kohta on useimmille haastava, mutta Kukkonen



IV Dan

B-tuomarikoulutus.
World Cup –kilpailut Australian Sydneyssä.

IIC, Espoo
International Do Course, Oulu.

V Dan

World Cup –kilpailut Slovenian Koperissa.



suorittaa sen jännittävästä kisatilanteesta huolimatta täydellisesti, samoin kuin koko muun liikesarjan. Ei horjumisia tai muita tasapainon menetyksiä, ja tulos on sen mukainen, ensimmäisen erän voitto!

Se kuitenkin jää toistaiseksi Kukkonen maajoukkueuran ainoaksi voitoksi, sillä seuraavalla kierroksella pää ei enää pysy mukana.

Toisella kierroksella ylemmän sinisen Toi-Gye koituu hänen kohtalokseen, sillä moa so sang yop palkup tulgi -tekniikan jälkeen hän jatkaa etenemistä vasemmalla jalalla oikean sijaan, ja lopputuloksena on sekasotku. Kuusi tekniikkaa aina väärällä puolella suoritettuna takaa nolla pistettä.

“Putoaminen parempaa tekijää vastaan ei sinänsä isosti harmita, mutta kun sen sinetöi vielä tekemällä toisessa liikesarjassa nollille vievän mokan, niin olihan siinä tympääntymistä”, hän muistelee seitsemän vuotta myöhemmin.

Sama uusiseelantilainen vastustaja voitti koko sarjan.

Kahden ääripään tunteen kokeminen hyvin lyhyen ajan sisällä on yksi niistä lukuisista syistä, miksi Antti Kukkonen rakastaa opettamista ja valmentamista.

Hän on tuttu näky kisakehillä joko kilpailijan tai valmentajan penkillä, mutta ensimmäisiin kilpailuihinsa hän osallistui ylemmällä vihreällä vyöllä. Nääshallicupin lähestyessä Ruukin pöljät pojat pakkautuivat asuntoautoon ja hurauttivat etelään Tampereelle, täysin ilman kisavalmisteluja. Kaverukset nukkuivat yön Nääshallin parkkipaikalla, ja kilpailupäivän alkaessa heille alkoi valjeta, että pieni valmistautuminen olisi ollut paikallaan.

“Olimme siellä aivan uunoina, mutta onneksi vanha kunnan **Mikko Katisko** otti

meidät huomaansa ja ohjasi meidät oikeille kehille oikeaan aikaan. Siihen aikaan seuralla ei ollut mitään yhtenäistä kisailmoitautumista, vaan olimme liikkeellä täysin kolmisin. Muistan, että aika vastaantulijoita oltiin monilla kehillä, mutta kyllä sieltä jokunen mitalikin taidettiin saada.”

Jaakko Blomsterin tarjoaman kilpailuintoa kasvattavan treenin myötä kiinnostus kilpailemiseen alkoi nousta entistä kovemmaksi, ja kotimaan kisojen lisäksi Kukkonen innostui nopeasti myös kansainvälisistä kilpailuista: ensin Euro Cup -kisoista ja nopeasti sen jälkeen myös World Cup -kilpailuista. Vuonna 2012 Brightonissa järjestetyt maailmancupin kilpailut olivat hänen ensimmäiset World Cup -kilpailut, ja sittemmin hän ei ole jättänyt yksikään kisoja väliin. Ison-Britannian kilpailujen jälkeen Kukkonen on nähty World Cup -kehillä tai kehien liepeillä Jamaikalla, Budapestissä, Australiassa ja nyt viimeimpänä Sloveniassa. Kahdessa viimeisessä hän on ollut valmentajana.

Kisareissuissa ei ole Antti Kukkoselle ollut koskaan kyse vain kilpailuista, vaan niihin liittyy paljon muutakin. Sydneyn kisareissu on hänen mukaansa ollut kaikkein paras.

“Se meni todella hienosti. Kahdeksan kaveria kattohuoneistossa, ei tullut mitään kränää, kokkailtiin, lomailtiin, treenailtiin pihalla ja salilla. Kaikki vain sujui, ja oli hyvä fiilis läpi reissun. Ja tietysti se, että **Mika Haapakoski** voitti ottelukultaa ensimmäisessä kansainvälisessä kisassaan, oli aika huimaa.”

Taekwon-Don monista rooleista ei tarvitse valita vain yhtä, mutta Antti Kukkonen on löytänyt selvän suosikkinsa, ja se on kilpailijoiden valmentaminen.

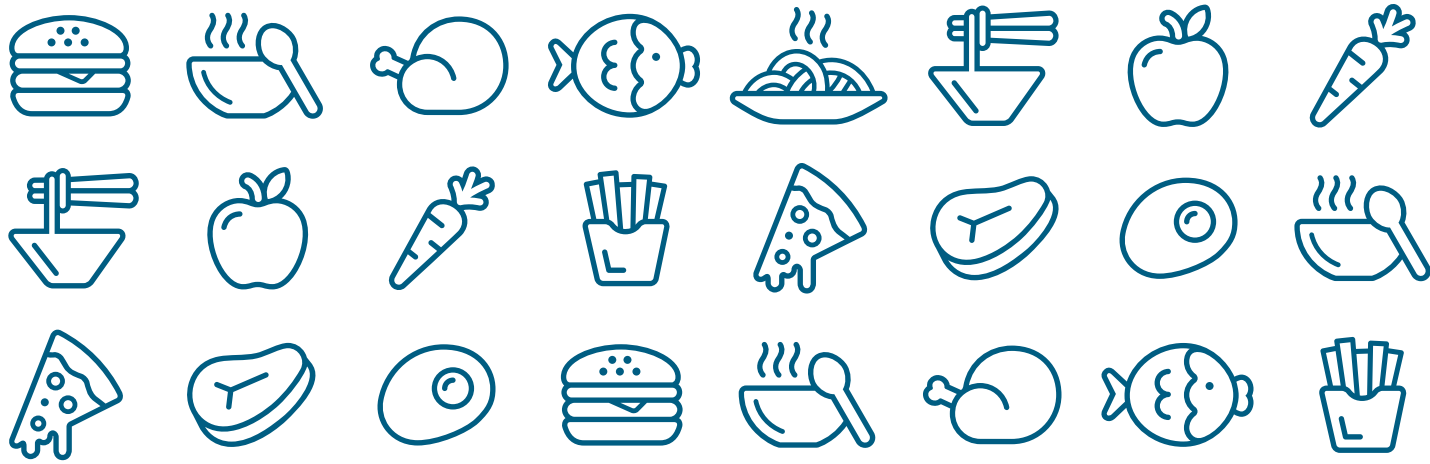
“Kun kovan työn jälkeen poimitaan hedelmät kisoista ja ollaan koko ajan isojen tunteiden kanssa tekemisissä, on siinä sitä jotain. Kilpailuissa konkretisoituu se yhteistyö, mitä on kilpailijan kanssa tehty.”

Kukkonen valmennus- ja opettamisfilosofiaan liittyy olennaisesti se, että jokainen saa palautetta. Hänen tavoitteensa on joka ikisessä treenissä antaa edes yksi palaute jokaiselle oppilaalle, jolloin kukaan ei lähde treenistä sillä ajatuksella, että häntä ei edes huomattu.

“Siihen kytkeytyy moni asia, mutta tärkeimpänä pyrin kohtaamaan jokaisen ihmisen yksilönä myös isossa ryhmässä, mikä on hankalaa, kun ryhmiä käsittelee niin helposti massana. En yritä ajaa ketään tiettyyn muottiin, vaan pyrin löytämään jokaisen valmennettavan kanssa sopivan mallin, jolla edetään. Yhden treenin voi vetää käskemällä että nyt teet näin, mutta jos tavoitteena on edetä pitkä matka, esimerkiksi kaksi vuotta, ei siinä voi vain käskää, vaan pitää kuunnella ja keskustella valmennettavan kanssa.”

Hänen tavoitteensa on pitää rima ja tavoitetaso korkealla paitsi sen suhteen mitä pyrkii itse saamaan aikaiseksi myös sen osalta, millaisia tuloksia toivoo kisoista tulevan. Jos asiat menevät odotusten mukaisesti kaikki on hyvin, ja jos odotukset ylittyvät, on se aivan mahtavaa.

“Pistä tavoitteet niin ylös, että niihin ei pääse. Se, että niihin on edes pyrkinyt on parempi kuin saavuttaa tavoitteet, jotka ovat liian matalalla”, Antti Kukkonen summaa. 🙌



MITÄ SYÖDÄ ENNEN VYÖKOETTA TAI KILPAILUJA?

Vyökoe, varsinkin mustan vyön koe voi kilpailupäivän lisäksi olla fyysisesti erittäin vaativa, useita tunteja kestävä suoritus. Ravitsemuksella on merkittävä vaikutus fyysiseen suorituskykyyn sekä suorituksen koettuun rasittavuuteen, ja parhaassa tapauksessa valmistautuminen alkaa myös ravitsemuksen osalta jo viikkoja ennen suoritusta.

TEKSTI: KARIM KHANJI

Edeltävien viikkojen ruokailut

Jo viikkoja ennen tapahtumaa ravitsemus kannattaa suhteuttaa harjoitteluun. Tehoreeniin, jossa syke on korkealla, tarvitaan paljon hiilihydraatteja ja ennen harjoitusta että sen jälkeen tulisi nauttia hiilihydraattirikkaita ruokia. Näitä ovat esimerkiksi peruna, pasta, riisi, leipä, mysli ja murot. Näin keho pystyy toimimaan korkealla teholla ja jaksaminen pysyy parempana treenin loppuakin kohti. Ilman riittävää hiilihydraattien saatavuutta elimistössä on ikään kuin käsijarru päällä, eikä korkeille tehoille voi yksinkertaisesti päästä.

Jos tiedossa taas on kevyt tai palauttava harjoitus, voi olla järkevää syödä omien tottumusten mukaan. Näin elimistön rasvan käyttö pysyy myös hyvällä tasolla, ja elimistö osaa fiksusti käyttää monipuolisesti erilaisia energialähteitä.

Jotta tähtäimessä olevassa tapahtumassa vatsavaivojen riski on mahdollisimman pieni, on hyvä harjoittaa vatsaa niin että suorituksen alkaessa edellisestä

syömiskerrasta ei ole kulunut kovin kauaa. Aika on yksilöllinen ja se kannattaa kokeilla siedon mukaan.

Tapahtumapäivän ja sitä edeltävien päivien ruokailua kannattaa harjoitella ainakin pari kertaa etukäteen.

Edeltävien päivien ruokailut

Edeltävänä 1–2 päivänä on suositeltavaa pyrkiä nauttimaan riittävästi hiilihydraattipitoisia ruokia niin, että hiilihydraattien saanti ylittää noin 8–10 grammaan painokiloa kohti päivässä (g/kg/vrk). Tämä tarkoittaa esimerkiksi 70 kg painavalle henkilölle n. 560–700 g/vrk, joskin pienemmästäkin määrästä, n. 5–7 g/kg/vrk on todennäköisesti hyötyä. Väestötasolla naiset saavat keskimäärin noin 180 g/vrk ja miehet noin 220 g/vrk, eli määrän tulee joka tapauksessa olla selvästi tavallista päiväannosta suurempi.

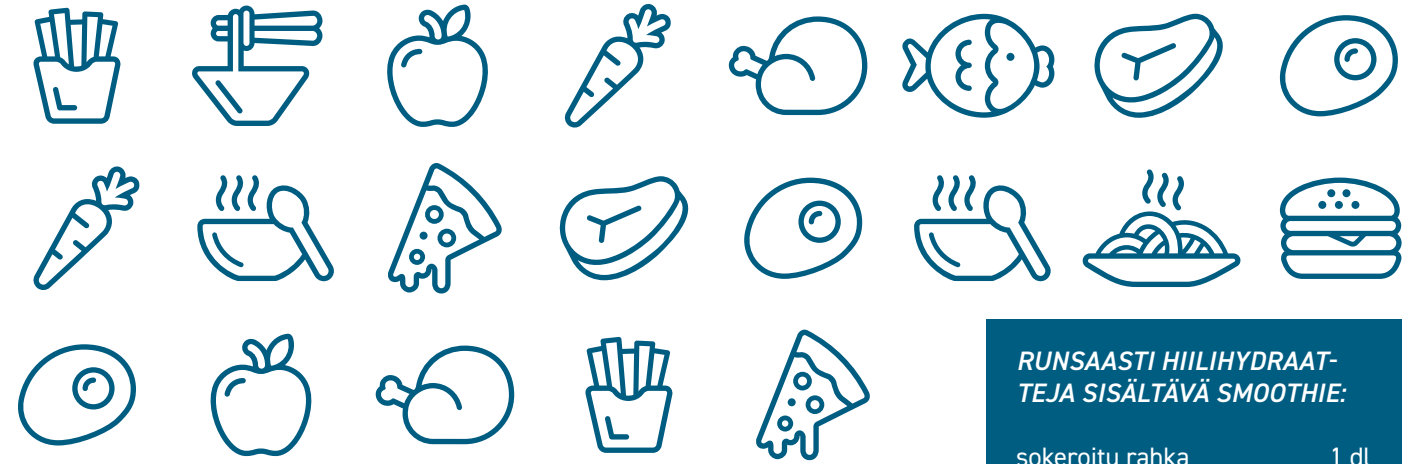
Vatsavaivojen ehkäisemiseksi hiilihydraatin lähteiden on suositeltavaa olla vähäkuituisia, kuten vaalea riisi, vähäkuituinen leipä, riisikakut, riisimurot, leivonnaiset, vähäras-

vaiset karkit, mehu, virvoitusjuomat, urheilujuomat, energiageelit ja niin edelleen. Rasva- ja proteiinirikkaiden ruokien määrää voi olla järkevä hieman vähentää jo yksinkertaisesti siitä syystä, että hiilihydraatteja tulee nautittua riittävästi. Suorituspäivää edeltävänä iltana on hyvä muistaa syödä vielä iltapala ja juoda riittävästi.

Vyökoe- tai kilpailupäivän ruokailu ja juominen

Suorituspäivänä tavoitteena on kolme asiaa: nestetasapainon ylläpito, hiilihydraattien riittävä saanti ja vatsavaivojen ehkäisy. Suoritusajankohdalla on paljon merkitystä, sillä jos suoritus alkaa jo aamulla, ei edeltävästi pysty syömään yhtä paljon, kuin jos suoritus alkaa keskipäivällä tai iltapäivällä.

Heti heräämisen jälkeen kannattaa juoda nestettä ja nauttia runsashiilihydraattinen aamupala, jossa voi olla esimerkiksi puuroa, leipää, muroja, hilloa, hunajaa ja mehua. Suoritusta edeltävien neljän tunnin aikana on tavoitteena nauttia vä-



hintään 1 g/kg mutta mielellään 1,5–2 g/kg hiilihydraatteja, ja jos suoritus kestää useita tunteja, jopa 2–4 g/kg. Tämän voi toteuttaa yhtenä ateriana esimerkiksi kaksi tuntia ennen suoritusta tai kahtena ateriana, esimerkiksi neljä ja kaksi tuntia ennen suoritusta.

Vielä lämmittelyn yhteydessä on hyvä nauttia urheilujuomaa tai energiageeliä ja vettä. Juomatauoilla ensisijainen juoma on urheilujuoma, ja on hyvä pohtia minkä verran juo. Mahalaukku tyhjenee tehokaimmin, kun mahalaukussa on noin 600 ml nestettä ja hitaammin, jos nestettä on vain vähän. Jos kuitenkin juomatauko on lyhyt, tulee juodun nesteen määrässä

huomioida janon tunteen lisäksi mahdolliset vatsavaivat.

Hiilihydraattien saanti tulee suhteuttaa suorituksen intensiteettiin. Korkealla teholla tapahtuva suorittaminen lisää vatsavaivojen todennäköisyyttä, jolloin hiilihydraattien saannin kannattaa olla pienempää kuin matalatehoisessa suorituksessa. Sopiva saanti suorituksen aikana on useimmiten 30–60 g/tunti. Kaupan urheilujuomissa hiilihydraattia on noin 4–6 g/100 ml, ja lisähiilihydraattia voi tarvittaessa nauttia energiageelin muodossa. Energiageelipusseissa on yleensä noin 20 g hiilihydraattia.

RUNSAASTI HIILIHYDRAATTEJA SISÄLTÄVÄ SMOOTHIE:

sokeroitu rahka	1 dl
omenatäysmehu	1 dl
marjoja	100 g
mustikkakeitto (sokeroitu)	1 dl
banaani	1 kpl
kaurahiutaleita	1 dl
hunaja	1 rkl

Ravintosisältö:	
Energiaa	580 kcal
Rasvaa	6 g
Proteiinia	15 g
Hiilihydraattia	115 g

Lähteet ja lisälukemista:

Ilander O (toim.). Liikuntaravitsemus 3.0. Lahti: VK-Kustannus 2021.

Ojala A, Jaakkola V. Terve urheilija -sivusto. Urheilijan ravitsemus. Saatavilla: <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/kilpailupaivan-ruokailu/#valmistautuminen> (luettu 17.11.2022).

IUC

Tampere 25.-26.2.2023

FINLAND

40th Qualifying International Umpire Course

Kansainvälinen tuomarikurssi, IUC ensimmäistä kertaa koskaan Suomessa, Tampereella - MM-kisojen 2023 isäntäkaupungissa.

Ilmoittautuminen on käynnissä!
Lue lisää osoitteessa itf2023.fi/iuc

32 | Taekwon-Dolife



Vanhat neljään suuntaan liikkeet

Ota hiki päälle historiallisissa tunnelmissa ja kertaa muinaiset neljään suuntaan liikkeet! Suomessa tehtiin 2000-luvun alkuun saakka neljään suuntaan liikkeitä aina ylemmälle siniselle asti, joten näissä riittää mielekästä tekemistä ylemmille värivoille asti.

Saju jirugi

1.

Saju jirugi hana, 10. Gup
 - Gunnun so kaunde baro jirugi
 - Gunnun so palmok najunde makgi
2.

Saju jirugi doll, 9. Gup
 - Gunnun so kaunde baro jirugi
 - Gunnun so kaunde bakat palmok makgi
3.

Saju jirugi set, 8. Gup
 - Gunnun so nopunde baro jirugi
 - Niunja so sang palmok makgi
4.

Saju jirugi net, 7. Gup
 - Niunja so kaunde sonkal yop taerigi
 - Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
5.

Saju jirugi dasot, 6. Gup
 - Niunja so nopunde sonkal anuro taerigi
 - Gunnun so an palmok dollimyo makgi
6.

Saju jirugi yosot, 5. Gup
 - Gunnun so sun sonkut tulgi
 - Niunja so sang sonkal makgi
7.

Saju jirugi ilgop, 4. Gup
 - Gunnun so wi palkup taerigi
 - Nachuo so sonbadak noollo makgi
8.

Saju jirugi jaudol, 3. Gup
 - Gunnun so nopunde sang sewo jirugi
 - Niunja so kaunde sonkal dung makgi

Saju makgi

1.

Saju makgi hana, 10. Gup
 - Gunnun so najunde sonkal makgi
 - Gunnun so kaunde an palmok makgi
2.

Saju makgi doll, 9. Gup
 - Gunnun so kaunde bakat palmok makgi
 - Niunja so kaunde an palmok makgi
3.

Saju makgi set, 8. Gup
 - Gunnun so bakat palmok chookyo makgi
 - Niunja so sang palmok makgi
4.

Saju makgi net, 7. Gup
 - Gunnun so nopunde bakat palmok hechyo makgi
 - Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
5.

Saju makgi dasot, 6. Gup
 - Gunnun so an palmok dollimyo makgi
 - Goburyo so palmok daebi makgi
6.

Saju makgi yosot, 5. Gup
 - Gunnun so nopunde sonbadak golcho makgi
 - Gunnun so nopunde doo palmok makgi
7.

Saju makgi ilgop, 4. Gup
 - Gojung so digutja makgi
 - Niunja so kaunde sonkal dung makgi
8.

Saju makgi jaudol, 3. Gup
 - Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
 - Annun so bakat palmok san makgi

Saju chagi

1.

Saju chagi hana, 10. Gup
 - Gunnun jumbi sogi
 - Apcha olligi
2.

Saju chagi doll, 9. Gup
 - Gunnun jumbi sogi
 - Kaunde apcha busigi
3.

Saju chagi set, 8. Gup
 - Niunja so sonkal najunde makgi
 - Kaunde dollyo chagi
4.

Saju chagi net, 7. Gup
 - Niunja so kaunde bakat palmok makgi
 - Kaunde yopcha jirugi
5.

Saju chagi dasot, 6. Gup
 - Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 - Najunde apcha busigi, kaunde dollyo chagi
6.

Saju chagi yosot, 5. Gup
 - Niunja so kaunde palmok daebi makgi
 - Najunde dollyo chagi, kaunde yopcha jirugi
7.

Saju chagi ilgop, 4. Gup
 - Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 - Najunde dollyo chagi, kaunde dollyo chagi
8.

Saju chagi jaudol, 3. Gup
 - Niunja so kaunde sonkal daebi makgi
 - Najunde yopcha jirugi, kaunde yopcha jirugi



Ottelu ilman pääsuojaa

Täyden suojavarustuksen käyttäminen ottelussa on nykyisin ilmiselvää, ja harrastajilla on ottelussa pääsuoja, hammassuojat, hanskat, säärisuojat ja jalkasuojat, sekä miehillä alasuojat. Tämä lista oli ennen yhtä kohtaa lyhyempi, sillä pääsuoja yleistyi Suomessa yllättävän vähän aikaa sitten. Se tuli pakolliseksi varusteeksi SM-kilpailuissa vasta 2010-luvun alussa. Sitä ennen kisakehissä oteltiin antaumuksella ilman pääsuojaa, jota käyttivät vapaaehtoisesti vain harvat.

Syitä ottelemiseen ilman kypärää oli useita. Päällimmäisinä taisi kuitenkin olla se yksinkertainen syy, että kypärän käyttö ei ollut yleistä, joten kypärään tottumattomilla oli helppo jättää oudolta tuntuva pääsuoja pois käytöstä. Perustelu turvallisuudesta ei purrut ennen sääntömuutosta.

Kun pääsuojan käyttö vakiintui kilpailuissa, alkoi se hiljalleen näkyä myös seuroissa. Nyt ottelemisen ilman kypärää tuntuu useimmilta todella erikoiselta ja jopa vaaralliselta, ja on helppo uskoa erityisesti juuri tällä sääntömuutoksella olleen suuri merkitys otteluturvallisuuden lisäämisessä.



Jari Ramberg ottelemassa Akatemia Open -kilpailuissa ilman pääsuojaa vuonna 2008.

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



Kuosmanen

On taas aika laittaa vuoden tärkeimmät tapahtumat pakettiin, ja listata Taekwon-Don suihkuseurapiirien kiinnostavimmat uutiset!

Aloitetaan muutoilla. Sydänkohtaus ei ollut kaukana kun Kuosmasen korviin kiiri tieto, että Suomen korkein sabum on karannut maasta! Grand sabum -lempinimellä tituleerattu, Helsingin yliopiston seuran perustaja ja liiton tekniikkavastaava **Michael Holler** on pakannut matkalaukkunsa ja muuttanut kirjaimellisesti maapallon toiselle puolelle: Los Angelesiin saakka! Seuraavan parin vuoden ajan sabum Hollerin löytänee siis nautiskele-massa Kalifornian miellyttävästä ilmastosta alueen jäätelöbaareissa. Antoisaa seikkailua!

Amerikka ottaa, mutta Amerikka myös antaa. Nimit-täin aikaisemmin tämän vuoden keväänä yhdysvalta-lainen **Ariella Figueroa** muutti Tampereelle Black Eagle Taekwon-Don huomaan. Hallitseva World Cup -mestari ihastui Suomeen niin kovasti, että on valmis jäämään tänne vakituisesti. Lämpimästi tervetuloa Ariella – tai kuten Kuosmanen nuoruuden Ameri-kan-matkoilta muistaa: you’re welcome!

Myös pohjoisessa Suomessa on nähty salissa valkoi-siin pukeutunut, etäisesti tuttu hahmo. Kahdeksan vuotta sitten lajipiireistä kadonnut **Jouni Alajoki** on tunnistettu treenisalilla niin Muhoksella kuin Oulussakin. Hänet nähtiin jopa kilpailemassa tatamilla, tosin sinisten võiden sarjassa, sillä mustalla vyöllä oli toistaiseksi vielä muisteltavaa liikesarjoissa. Lämpimästi tervetuloa takaisin, Alajoe!

Vuoden 2019 maailmanmestari, Espoon **Antti Rin-tanen** on kisauransa jälkeen kunnostautunut asun-tosijoittajana, ja on siinäkin saavuttanut kovalla työllä kovia tuloksia – tietysti. Kisakatsomoistakin tutun vaimonsa **Viivin** ylläpitämä @kotimatka-Ins-tagram-tili lukeutuu Kuosmasen ehdottomiin suosik-keihin, eikä vähiten sen vuoksi, että myös Antti on siellä runsaasti äänessä.

Nyt Kuosmanen siirtyy lepuuttamaan tämän artik-kelin kirjoittamisesta väsyneitä jäseniään, ja palaa sulkakynän äärelle taas aikaisintaan ensi keväänä. Lepoon on hyvä yhdistää konvehtirasia tai pari, sillä niitä on hamstrattu joulun alennusmyynnistä koko seuraavan vuoden tarpeisiin. Muistakaahan olla reh-kimättä liikaa!

Nippelitietonurkkaus

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



Kunnianosoituksena MUSTA VYÖ



KUVA: INKA KHANJI

Tiesitkö, että monien muiden kamppailulajien tapaan myös ITF Taekwon-Dossa on myönnetty kunnianosoitukseen perustuvia mustia voita henkilöille, jotka eivät ole koskaan harrastaneet lajia?

ITF:ssä on tätä varten oma komiteansa, jonka tehtävä on arvioida, kenelle myönnetään kunnianosoitus mustan vyön muodossa. Vyö myönnetään, jos henkilö täyttää komitean mielestä asetetut vaatimukset.

Vaatimukset:

- henkilö on lahjoittanut merkittävän avustuksen Taekwon-Don kehittämiseen tai edistämiseen paikallisella, alueellisella, kansallisella tai kansainvälisellä tasolla tai
- henkilö on tarjonnut poikkeuksellisia palveluja kansalliselle tai kansainväliselle Taekwon-Do-järjestölle tai
- henkilö on tehnyt merkittävän avustuksen suuren kansallisen tai kansainvälisen Taekwon-Do-toiminnan tai -tapahtuman edistämiseksi tai
- henkilön sitoutuneisuus ja sitkeät pyrkimykset ovat merkittävästi tehostaneet alueellisen, kansallisen tai kansainvälisen yhteisön hyvinvointia

Tähän mennessä mustia voita on myönnetty kunnianosoituksen merkiksi kolme kappaletta:

Luis Baguena, Espanja, 26.5.2015

Paavi Franciscus, Argentiina, 30.5.2015

Bfraim Barak, Israel/Argentiina/Italia, 20.2.2016

ITF:n sivuilla ei ole julkaistu syitä sille, millä perusteella kukin on kunnianosoituksen ansainnut.

#sitftreenaa

Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella

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



tkdfinland



hytaekwondo



darthkyy



kiviniemierika



hsavilam



tay_tkd



siriustkd



tkdfinland



wiivilla

Liiton hallitus vuonna 2023



Tanja Hammare



Laura Nikkola-Kuusisto



Tarja Korhonen



Jutta-Noora Kuosa



Krista Mäkinen



Henri Savilampi



Ville-Petteri Ukonaho



Henni Ylimäinen



Varajäsenet: Jukka Holmén ja Eerika Leppänen

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 2023

TEKNINEN VALIOKUNTA

Tekniikkavastaava: **Thierry Meyour**
Huolehtii ITF Taekwon-Don teknisestä tasosta Suomessa. Järjestää ja ohjaa kansallisen tekniikkaseminaarin 1–2 kertaa vuodessa. Tekniikkavastaava pitää opettajat ja muut vastuuhajaajat 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 -lehdessä ja liiton sosiaalisesta mediasta. Auttaa liiton hallitusta tiedotuksessa hallituksen toimista ja tiedottaa liiton jäsenille tapahtumista.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUVALIOKUNTA

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

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

KOULUTUSVALIOKUNTA

Valmentajakoulutusvastaava: **Henni Ylimäinen**
Vastaa viisiportaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteutumisesta liitossa. Vastaa myös muusta liiton toimijoille järjestettävästä valmennuksellisesta koulutuksesta. Valmistele tarvittaessa värvyötason harjoitusohjeet ja -ohjelmat ohjaajille yhdessä tekniikkavastaavan kanssa. Lisäksi auttaa myös uusien seurojen perustamisessa muun muassa ylläpitämällä uusien seurojen starttipakettia.

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

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

EETTINEN JA KURINPIDOLLINEN VALIOKUNTA

Valiokunnan jäsenet: **Saija Aalto, Karim Khanji, Satu Kokko, Thierry Meyour** ja **Milla Suorsa**
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 2023 liiton seurakehittäjänä toimii **Viivi Tuohimaa**.

Suomen ITF Taekwon-Do

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

Arctic Taekwon-Do
Tero Paakkari
Saarenrinne 18, 96910 Rovaniemi
hallitus@arctictkd.fi
www.arctictkd.fi

Beom Taekwon-Do
Ere Nieminen
hallitus@beom.fi
www.beom.fi

Black Eagle Taekwon-Do*
c/o Thierry Meyour
blackeagleletkd@gmail.com
Ahertajankatu 19,
33720 Tampere
044 922 7447
www.blackeagleletkd.com

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

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

Helsingin yliopiston Taekwon-Do
Joel Lehkoinen
hallitus@hytaekwondo.com
c/o Joel Lehkoinen,
Teollisuuskatu 18 B 7, 00520 Helsinki
040 551 3925
www.hytaekwondo.com

Hosin Sul Taekwon-Do
Juha Ojanpera
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
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
Tanja Hammare
info@tkdtornio.com
Tornion kamppailu- ja kiipeilykeskus
Teollisuuskatu 8-10 ovi J7
95420 Tornio
www.tkd-tornio.com

Tampereen Taekwon-Do seura***
Jutta-Noora Kuosa
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 Taekwon-Do Center 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**
Oulu, Haapavesi, Ii, Kajaani, Kempele, Kiiminki, Kipinä, Kuusamo, Muhos, Posio, Pudasjärvi, Pyhäntä, Ruukki, Utajärvi, Vaala

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

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



Posti Green

