

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2023



Vyökoejännitys // Teorialiite: tekniikkalista // Choong-Moo // Jutta Aartola

Puheenjohtajan palsta

Olen ylpeänä toiminut Suomen ITF Taekwon-Don puheenjohtajana ja haluan käyttää tätä tilaisuutta pitääkseni teidät ajan tasalla yhteisömme tapahtumista, saavutuksista ja tulevista suunnitelmista.

Menneen puolen vuoden aikana olemme saavuttaneet merkittäviä virstanpylväitä. Haluan ensimmäisenä kiittää kaikkia valiokuntien vastaavia sekä jäseniä unohtamatta hallituksen jäseniä sitoutumisesta ja ponnisteluista, jotka ovat tehneet mahdolliseksi menestyksemme. Yhteisömme vahvuus piilee jokaisen yksilön panoksessa, ja jatkuvalla yhteistyöllä voimme saavuttaa vieläkin suurempia asioita. Olemme saaneet hienosti uuden organisaatio-ranteen muutokset toteutettua ja valiokunnat toimivat erinomaisesti ja ammattitaitoisesti.

Kuluneen kauden aikana Suomen ITF Taekwon-Don jäsenet ovat päässeet kilpailemaan SM-kisoissa Kempeleessä, ja kisojen järjestelyt ja puitteet olivat mahtavat. Lisäksi kevään aikana on järjestetty hienoja leirejä ja kilpailuja seuroissa, ja ne kaikki ansaitsevat kiitokset.

Korostaisin erityisesti vielä kilpailusaavutuksiamme. Meidän maajoukkueemme urheilijat ovat loistaneet EM-kilpailussa Romaniassa, mikä johti yhteensä 14 mitalin saavuttamiseen. Haluan onnitella kaikkia kilpailijoitamme menestyksestä ja kiittää valmentajiamme ja tukiryhmiämme heidän omistautuneisuudestaan, sillä ilman sitä ei menestystä tulisi.

Ensi syksynä meitä odottaa jännittävä haaste, kun valmistaudumme isännöimään syyskuun MM-kilpailuja. Tämä kansain-

välinen tapahtuma tuo meille mahdollisuuden esitellä Suomen vieraanvaraisuutta ja ammattitaitoa. Projektitiimimme työskentelee tiiviisti järjestelyjen parissa varmistaakseen, että MM-kilpailuista tulee unohtumaton kokemus kaikille osallistujille. Olen vakuutunut siitä, että suomalainen Taekwon-Do-yhteisö näyttää maailmalle, millaisia tapahtumia pystymme järjestämään ja millaisia urheilijoita meillä on.

Haluan myös korostaa avoimen viestinnän tärkeyttä ja rohkaista teitä kaikkia jakamaan ajatuksianne ja ehdotuksianne niin minun kuin koko hallituksen kanssa. Haluamme kuulla teidän äänenne ja varmistaa, että yhteisömme kehittyy ja vastaa tarpeitamme parhaalla mahdollisella tavalla.

Kehotan kaikkia jäseniämme pysymään aktiivisina ja sitoutumaan edelleen lajin kehittämiseen. Tehkäämme yhdessä töitä tavoitteidemme saavuttamiseksi ja varmistetaan, että jokainen jäsenemme saa parhaan mahdollisen tuen ja mahdollisuuden kehittyä.

Lopuksi haluan kiittää teitä kaikkia jatkuvasta tuestanne ja sitoutumisestanne lajiliittomme ja yhteisömme edistämiseen paremmaksi. Olette keskeisessä asemassa menestyksemme takana, ja yhdessä voimme jatkaa kasvua ja kehitystä.

Rakkaudella,
Tanja

TAPAHTUMAKALENTERI, KESÄ JA SYKSY 2023

Elokuu		
19.–20.8.	Syyskauden aloitusleiri	Jyväskylä
Syyskuu		
2.–3.9.	Mark Trotterin seminaari	Helsinki
4.–10.9.	MM-kilpailut	Tampere
17.–18.9.	TOK 1 -koulutus	Oulu
23.9.	Black Belt Cup	Jyväskylä
30.9.–1.10.	Otteluleiri	Rovaniemi
Lokakuu		
6.–8.10.	Syysleiri	Pudasjärvi
7.–8.10.	NIC	Tampere
14.10.	TAYTKD 10-vuotisjuhlaleiri	Tampere
28.10.	Pikku tiikeri cup ja Diesel cup	Ylöjärvi
Marraskuu		
4.–5.11.	Syysleiri	Oulu
15.11.	SITF:n juniorileiri	
Joulukuu		
2.12.	Tampere Cup	Tampere
16.12.	Mustan vyön koe	Oulu



태권도

Taekwon-Do Life N° 1/2023

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Ulkoasu Mikko Arhippainen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 1115 kpl

Paino Keuruun Laatupaino 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, Laura Nikkola-Kuusisto, Joni Ohtonen, Henri Savilampi, Joni Tuohimaa, Pekka Varis ja Janne Vuononvirta.

Kansikuvassa 1/2023

Henri Savilampi suorittaa onnistuneen hyppy-potkuruskauksen kahdella jalalla 4. danin vyökokeessa Oulussa joulukuussa 2022.

Kuva Inka Khanji

Kun kansainvälisessä koulutuksessa annettiin aplodit paikalla olleelle maailmanmestarille siitä, että hän osallistui koulutukseen ollessaan selvästi rasakaana, en ollut ainoa suomalainen, joka pyöritteli avoimesti silmiään.

En voinut olla samaisessa koulutuksessa kiinnittämättä huomiota siihen, miten miespuolisia kouluttajia puhuteltiin lajin mukaisesti vyöarvoa vastaavalla arvonimellä yhdistettynä sukunimeen, ja naiskouluttajaa vain etunimellä. Ilman arvonimeä, joka olisi toki löytynyt.

Yhä useammin kansainvälisissä tapahtumissa on vaikea pitää pokerinaamaa yllä. Lajin periaatteet hakkaavat takaraivossa, kun yritän hillitä raivoa siitä, miten naiset jälleen kerran ohjeistetaan yhteiseen ryhmäkuvaan ja miten naisia yhä puhutellaan vain yhdellä adjektiivilla: kauniina. "Beautiful women." Olen kuullut sen Taekwon-Do-liitännäisesti ainakin sata kertaa.

ITF juhlii somessaan näyttävästi sitä, miten yhä useampaan maahan perustetaan kilpaa naisten komiteoita. Se on kuitenkin vain keinotekoinen tapa luoda naisille illuusio siitä, että meillä olisi sananvaltaa. Tasa-arvoa ei saada naisten omalla komitealla, missä naiset voivat keskenään pohtia, miten ITF:n naisille tarkoitettu huivi sidotaan seuraavaan tapahtumaan, koska kravatti on niin miehinen. Tasa-arvo saadaan ottamalla komiteoihin sukupuolikiintiöt ja muuttamalla naisten komiteat tasa-arvokomiteaksi, jonka jäsenenä on myös miehiä.

En tosin pidättele henkeäni esimerkiksi sen suhteen, milloin ITF:ssä naisia on muuallakin kuin sihteerin paikalla tai pehmeitä arvoja edustavissa komiteoissa – board of directors -joukosta puhumattakaan.

Vaikka **Tanja Hammare** ja **Laura Nikkola-Kuusisto** ovat useimmissa ITF:n kongresseissa ainoa naiskaksikko – kansallisen lajiliiton kaksi tärkeintä edustajaa – ei meillä Suomessakaan ole vielä valmista. Liiton yli 30:stä seurasta vain neljässä on pääopettajana nainen, eikä esimerkiksi tässäkin maassa ole vielä nähty leiriä, jossa opettajana olisi vain naisia ilman, että naiseudesta tehdään numero – paitsi kerran, kun Taekwon-Do Center kutsui maailmanmestari **Julia Crossin** pitämään seminaaria.

Maailmassa on tällä hetkellä yksi aktiivinen naissuurmestari, ja mestari-naisiakin vain muutama kourallinen. Määrä lisääntyy jatkuvasti, mutta kuolettavan hitaasti, ja on pitkä aika siihen, että IIC:llä olisi aina useampi nainen eturivissä, tai edes toisessa.

Näen kaksi vaihtoehtoa: Voi joko kyllästyä tilanteeseen ja lakata yleemmästä ja ajautumasta paikkoihin, missä joutuu kuulemaan tämän pääkirjoituksen alussa kuvattua puhetta. Tai voi pitää ääntä, osallistua ja hankkia niin korkea vyöarvo, että ääni on pakko saada kuuluviin ja kohtelu asialliseksi. Itse tiedän jo, kummassa leirissä olen.

Tasa-arvoasiasiaa kannattaa tarkastella myös mikrotasolla omassa seurassa: mikä on seuran opettajien ja ylempien voiden sukupuolijakauma, ja mitä sille voisi tehdä nyt, jotta se olisi tulevaisuudessa mahdollisimman tasajakoinen?



Inka

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | N° 1/2023

6-7 MEDIAPOIMINNAT

Ylöjärven Salme Nummela 1. Dan ja suomalaisurheilijoiden EM-kisamenestys saivat niin paikallisen, kansallisen kuin kansainvälisenkin median polvilleen.

9 PSYKKINEN ENSIAPUNURKKAUS: VYÖKOEJÄNNITYS

Tuttu ensiapunurkkaus saa tässä numerossa uuden lähestymistavan, kun ensiapuun otetaan psyykkinen näkökulma. Aiheena on kaikille harrastajille tuttu jännitys.

16-17 EM-KILPAILUT

19-22 TEORIALIITE

Tämän numeron teorialiitteestä löydät huippuhyödyllisen tekniikkalistan, joka auttaa vetämään hyödylliset tekniikkatreenit vaikka 6. danin mustalle vyölle.

24-27 LIIKESARJAT: CHOONG-MOO

28-33 HENKILÖESITTELYSSÄ JUTTA AARTOLA

Arctic Taekwon-Don Jutta Aartola, 5. Dan, on tuttu näky tapahtumissa ja kisakehillä. Lähes kymmenen vuoden maajoukkueuran ja neliottelijana koettujen kisojen jälkeen Aartola keskittyy nyt opettamiseen, mutta treenaa yhä ahkerasti.

34-5 RAVITSEMUSVINKIT

38 LIITON HALLITUKSEN JA VALIOKUNTIEN YHTEYSTIEDOT

Dankoetuloksia

17.12.2022, Oulu

V Dan

Janne Vuononvirta, Turun ITF Taekwon-Do
Karim Khanji, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu
Jutta Aartola, Arctic Taekwon-Do

IV Dan

Milla Suorsa, Jyväskylän ITF Taekwon-Do
Henri Savilampi, Taekwon-Do Akatemia

III Dan

Konsta Koivisto, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
Ninna Kortetlahti, Taekwon-Do Akatemia
Petri Keränen, Sastamalan Taekwon-Do seura
Eerika Leppänen, Taekwon-Do Akatemia

II Dan

Jarmo Vähä, Taekwon-Do Akatemia

I Dan

Marko Lausniemi, Sastamalan Taekwon-Do seura
Joel Lehtikainen, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
Juho Puoliväli, Jyväskylän ITF Taekwon-Do
Eetu Pöykkö, Arctic Taekwon-Do
Markus Tihinen, Taekwon-Do Akatemia

18.12.2022, Tampere

II Dan

Janne Raunio, ITF Taekwon-Do Sonkal Veikkola
Jens Spieker, Black Eagle Taekwon-Do
Janne Manninen, Black Eagle Taekwon-Do

26.1.2023, Jyväskylä

I Dan

Erika Kiviniemi, Jyväskylän ITF Taekwon-Do

23.4.2023, Jyväskylä

II Dan

Sami Kangasvieri, Jyväskylän ITF Taekwon-Do

20.5.2023, Ylöjärvi

I Dan

Riku Muikku, Taekwon-Do Center
Patrik Uusi-Äijö, Taekwon-Do Center

27.5.2023, Oulu

V Dan

Henni Ylimäinen, Taekwon-Do Tornio

IV Dan

Julia Pätsi, Arctic Taekwon-Do

I Dan

Altti Veteläinen, Taekwon-Do Akatemia
Enni Mannila, Turun ITF Taekwon-Do

**Suomen ITF Taekwon-Do onnittelee
uusista vyöarvoista!**

Uusia tuomareita

25.-26.2.2023, Tampere

A-TUOMARILUOKKA

Jutta Aartola, Arctic Taekwon-Do
Jukka Ahola, Oulun ITF Taekwon-Do
Antti Holmén, Black Eagle Taekwon-Do
Jukka Holmén, Black Eagle Taekwon-Do
Inka Khanji, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
Joni Kokko, Taekwon-Do Akatemia
Tarja Korhonen, Taekwon-Do Center
Antti Kukkonen, Taekwon-Do Akatemia
Aleksi Sarkkinen, Tampereen Taekwon-Do -seura
Henri Savilampi, Taekwon-Do Akatemia
Milla Suorsa, Jyväskylän ITF Taekwon-Do
Pekka Varis, Tampereen Taekwon-Do -seura
Henni Ylimäinen, Taekwon-Do Tornio

B-TUOMARILUOKKA

Lotta Keränen, Taekwon-Do Akatemia
Kaisa Kuismanen, Jyväskylän ITF Taekwon-Do
Veera Manninen, Black Eagle Taekwon-Do
Krista Mäkinen, Tampereen yliopiston Taekwon-Do
Esa Salminen, Hosinsul
Mira Sjövall, Black Eagle Taekwon-Do
Jens Spieker, Black Eagle Taekwon-Do
Viivi Tuohimaa, Taekwon-Do Akatemia

12.-13.5., Sastamala

C-TUOMARILUOKKA

Juha Hoffrén, Sonkal Veikkola

D-TUOMARILUOKKA

Erik Brücken, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
Pasi Hautamäki, Sastamalan Taekwon-Do seura
Juho Kässi, Helsingin yliopiston Taekwon-Do
Tomi Kivimäki, Sastamalan Taekwon-Do seura
Iida Seppä, Hosin Sul Taekwon-Do
Liisa Siikala, Tampereen Taekwon-Do seura
Vilho Siikala, Tampereen Taekwon-Do seura

Uutisia

Uusi lisenssikausi ja liittoon yksi uusi seura

Vuoden 2023 kevätkokouksessa tehtiin yksi merkittävä muutos lisensseihin liittyen, ja lisäksi yksi uusi seura hyväksyttiin liiton jäseneksi.

Lisenssikausi kalenterivuodeksi

Suomen ITF Taekwon-Don lisenssikausi muutetaan kalenterivuodeksi 1.1.2024 alkaen. Siirtymäkaudella eli syyskaudella 2023 (1.9.2023–31.12.2023) on käytössä tynkäkauden lisenssimaksu, joka on kolmanneksen koko vuoden hinnasta. Kokonaiseen euroon pyöristettynä liittolisenssin hinta tynkäkaudelle on 11 euroa.

Samalla käyttöön otetaan erityisesti syyskaudella aloittaville suunnattu puolen vuoden lisenssi, jonka hinta on 20 euroa. Puolen vuoden lisenssin yhteydessä ei voi ostaa vakuutusta.

Sasaja Taekwon-Do ry liiton jäseneksi

Helsingissä toimiva Sasaja Taekwon-Do hyväksyttiin Suomen ITF Taekwon-Don jäseneksi kevätkokouksessa, mikä nostaa liiton jäsenesuramäärän 33 seuraan.

Helmikuussa 2019 perustetun seuran vastuuopettaja **Janne Hukkavaara**, 3. Dan, kertoi kevätkokouksessa seuran toimivan Helsingissä Kalasataman alueella ja keskittyvän sovellettuun Taekwon-Doon ja perheryhmiin.

Kansallisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK) käyneet

Syksy 2022

VOK 1 (juniorikoulutus)

Miia Haakana, Hosinsul
Tiia-Maria Hallikas, Jyväskylän ITF Taekwon-Do
Janne Oranen, Tampereen Taekwon-Do seura
Nelli Kiikkinen, Tampereen Taekwon-Do seura

VOK 3

Joni Kokko, Taekwon-Do Akatemia
Satu Kokko, Taekwon-Do Akatemia

MEDIAPOIMINNAT

Tänä keväänä suomalainen Taekwon-Do on komeillut parrasvaloissa komeammin kuin koskaan aikaisemmin, niin kotimaissa kuin kansainvälisestikin. Toimittajien tähtäimessä ovat olleet niin Ylöjärven legendaksi kohonnut Salme Nummela -ilmiö kuin suomalaisurheilijoiden posketon menestys kevään Euroopan mestaruuskilpailuissa. Joko huomasit nämä jutut?

Taekwon-dosta hopeaa Kuusamoon

MM-kisat pidetään Suomessa syyskuussa.

Kuusamon Seutu 27.4.2023



Leevi Ulvinen sai mustan vyön 1. dornissa ja 14 vuotiaana ollen silloin nuori suomalainen kyntäällä vyötyksellä. Musta vyö on vaaleamusta kansainvälinen koulun päätyks. Vytösten osoittavat harrastajan edistymistä talle parissa. Kuvaa Antti A.T. Leinonen

Leevi Ulvinen kamppaili hopeamitalin taekwondon EM-kisoista – seuraavaksi tähtäimessä maailmanmestaruuskilpailut

Mun Oulu 12.5.2023

Joensuulainen Janita Lehti voitti pronssia taekwondon EM-kilpailuissa Romaniassa



Janita Lehti arkipäivästä. Kuvaa: Marko Puimalainen

Karjalainen 27.4.2023

Burpee-hyppyjä ja halkaistuja lautoja – 82-vuotias Salme Nummela treenasi seitsemän vuotta ja sai mustan vyön taekwondossa

Ylöjärveläinen Salme Nummela saattaa olla koko maailman vanhimpänä nolletasolta mustan vyön taekwondokaksi päätenyt harrastaja. Hän aloitti lajin 75-vuotiaana.



YLE 14.1.2022

Mustan vyön saanut Salme Nummela, 82, nousi maailmalla esikuvaksi Ylen jutun jälkeen: "Tunnen itseni 25-vuotiaaksi"

Salme Nummela aloitti taekwondon 75-vuotiaana ja rohkaisee muitakin liikkumaan.



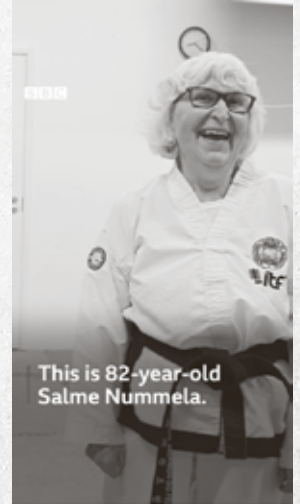
YLE 19.4.2023

Salme Nummela uhosi saavuttavansa mustan vyön taekwon-dossa, kun täyttää 82 vuotta – Lupaus piti ja nyt Ylöjärvellä on tehty historiaa

Vilma Kaura
Julkaistu 27.12.2022 15:00



Ylöjärven uutiset 27.12.2022



BBC 25.3.2023



Jeremias Kellokumpu Kuvaa
ROUNTELE
Toukokuun 2023 alkuun
Jeremias Kellokumpu EM-kisoihin Romaniaan

Tervareitti 11.2.2023

Julia Pätsillä neljän EM-mitalin reissu Romaniaan – Suomeen kaikkien aikojen paras mitalisaalis

Lapin Kansa 2.5.2023

Suomi saalisti taekwon-don EM-kisoista historiansa suurimman saaliin. Maajoukkueen päivalmentaja uskoo, että mitaleja tulee myös syyskuun MM-kotikisoista.

Jaa Talenna Kommentoi



Tampereen Teiskin-Den Nina Herttinen (vasemmalla) voitti DH-prensaa alle 30-vuotiaiden naisten ottelussa, joulukuussa ja joulukuunmarraskuussa. KUVAT LAURA KARKOLA-OLSSON/STT

Aamulehti 3.5.2023

Ylöjärveläinen Salme Nummela kiemurteli ensin istualtaan tatamin laidalla seuratessaan lastenlastensa harjoituksia. Sitten hän nousi ylös – ja teki historiaa.

111 KOMENTAR



Ilta-Sanomat 26.1.2023

Jari Lehti aloitti haskendonsa syyskuun 2017 muuttettuaan Joensuuhun. Arkistokuva
helsingistä. Kuva: Marko Puumalainen

Karjalainen 29.4.2023

Salme Nummela on musta vö kiinnostaa Britanniassa asti.

[Jaa](#) [Tallenna](#) [Kommentoi](#)



Aamulehti 27.3.2023

Salmi Nummela kullotti lapsenlapsiaan taiteilijoiden harjoitteluksi ja inspostin itse. Nyt hän harjoittelee kolme kertaa viikossa, toiseen kertaan ja vetää itse ryhmän ja kutsuu kalleja ensiesiikiksi maailmalla soittaviksi.



Helsingin Sanomat 15.2.2023

bioRxiv preprint doi: <https://doi.org/10.1101/2014.06.20.094044>; this version posted June 20, 2014. The copyright holder for this preprint (which was not certified by peer review) is the author/funder, who has granted bioRxiv a license to display the preprint in perpetuity. It is made available under aCC-BY-NC-ND 4.0 International license.



doi:10.1017/S0022292412001616

Koillissanomat 27.4.2023

Suomen ITF Taekwon-Don vuoden 2022 palkitut

KUVA: JONI TUOHIMAA



Kuvassa vasemmalta oikealle: Heta Nieminen, Lasse Kuusisto, Nika Korina, Salme Nummela, Lotta Keränen, Erika Kiviniemi (Jyväskylän ITF Taekwon-Do) ja Jukka Holmén

Vuoden kilpailija:

Heta Nieminen, Helsingin Yliopiston Taekwon-Do

Heta on ollut pitkään maajoukkueen vakiokalustoa, mutta loukkaantumiset vuosien varrella ovat hidastaneet tekemistä, joskaan eivät poistaneet Hetan paloa kilpailemista kohtaan. Viime vuonna Heta ylsi pronssille naisten 3. danin liikesarjoissa EM-kilpailuissa Kroatiaissa keväällä ja hopealle naisten 3. danin liikesarjoissa World Cupissa syksyllä.

Vuoden tuomari:

Lasse Kuusisto, Sastamalan Taekwon-Do seura

Lasse on jo vuosien ajan edustanut Suomea ansiokkaasti tuomarina kansainvälisissä kilpailuissa, kuten vuonna 2002 muun muassa World Cupissa.

Vuoden juniori:

Nika Korina, Black Eagle Taekwon-Do

Nika on inspiroiva juniori, joka harjoittelee seitsemän kertaa viikossa aamuin ja illoin. Hän myös toimii apuopettajana alkeiskurssilla ja on mukana seuran junioritoiminnassa. Hän on lahjakas kilpailija ja menestynyt sekä ottelussa että liikesarjoissa.

Vuoden vaikuttaja:

Salme Nummela, Taekwon-Do Center

Salme on inspiroiva ja innostava harrastaja ja ohjaaja, joka suoritti 1. danin vyöarvon 82-vuotiaana – vanhimpana ikinä Suomessa, kenties jopa maailmassa! Salme on positiivinen esikuva ja roolimalli nuoremmilleen, eli käytännössä kaikille Taekwon-Do-harrastajille Suomessa.

Vuoden valmentaja:

Lotta Keränen, Taekwon-Do Akatemia

Lotta uurastaa monella saralla, niin Taekwon-Dossa kuin elämässä yleensäkin, ja on yksi kantavia voimia Taekwon-Do Akatemian opettajakunnassa. Lotan uurastus paitsi itse urheilijana myös valmentajana, kisakoordinaattorina, joukkueenjohtajana ja milloin missäkin kilpailijoita tukevassa roolissa on häkellyttävää. Lotalla on lämmin ja avoin ulosanti, mikä takaa turvallisen ilmapiirin hänen lähellä harjoittellessa.

Vuoden tapahtuma:

Suomen ITF Taekwon-Don ensimmäinen suurleiri, Jyväskylän ITF Taekwon-Do

Ensimmäinen suurleiri järjestettiin Peurungan kylpylähotellissa. Hyvin toimivat tilat, ruokailut ja oheistoiminta takasivat onnistuneen leiritunnelman, unohtamatta mahtavia leirin opettajia ja yllätysvierasta aina Uudesta-Seelannista saakka. Tapahtuma nosti riman korkealle tuleville suurleireille ja toi lajiliittoon aivan uudenlaista ja pitkään kaivattua yhteisöllisyyttä.

Vuoden seura-aktiivi:

Jukka Holmén, Black Eagle Taekwon-Do

Jukka on korona-ajan jälkeen ottanut suurta vastuuta Black Eaglessa ja ollut mukana järjestelemässä seuran toimintaa suoraviivaisemmaksi, jotta seuran on helpompi toimia työkaluna harrastajilleen. Jukka toimii Black Eaglessa hallituksen sihteerinä, on mukana kilpailutoimikunnassa ja toimii Kangasalan seuran opettajana kasvattaen seuraavan sukupolven harrastajia.



Psyykkisen ensiapunurkkauksen kirjoittaja Janne Vuononvirta, 5. Dan, on Turun ITF Taekwon-Don pääopettaja ja ammatiltaan psykiatri. Hän graduoi vyökokeita säännöllisesti ja on itse käynyt 11 vyökoetta.

Vyökoejännitys

Vyökokeet ovat tärkeitä oppimiskokemuksia, joiden kautta voi löytää paljon vahvuutta ja voimaa. Ne kuitenkin jännittävät meitä kaikkia. Lihaksia kiristää, on levoton olo, perhosiä vatsassa, ruoka ei maistu, yöllä ei unikaan tule. Kaikki nämä ovat normaaleja reaktioita. Liiallisena vyökoejännitys voi kuitenkin muuttua haitalliseksi. Silloin harrastaja voi alkaa vältellä tai viivyttellä vyökokeita, tai suorittaa vyökokeessa huonosti liiallisen jännityksen heikentäessä tekemistä. On kuitenkin keinoja, miten haitallisesta jännityksestä voi ottaa hallintaotteen!

Sillä on suuri vaikutus, minkä merkityksen annamme jännitykselle. Jos ajattelemme jännityksen olevan jotain vaarallista tai poikkeavaa, alamme jännittää jännittämistä. Pahimmillaan tulkintamme muuttuvat itseään toteuttaviksi ennusteiksi, jolloin sabotoimme oman menestyksemme. Murehtimisen sijaan muista, että pelko ja jännitys ovat selviytymistä tukevia voimia, joita kaikki kokevat joskus. Jännitys auttaa kohti parempaa suoritusta lisäen muun muassa keskittymistä ja voimaa.

Virheiden tai epäonnistumisen pelko on osa vyökoejännitystä. Jokainen tekee joskus virheitä – myös vyökokeessa. Virheiden pelkääminen voi johtaa ylivoimaisuuteen. Ihminen alkaa pidätellä, eikä kykene laittamaan kaikkea peliin. On tavallista antaa virheille liian suuri painoarvo. Vyökokeen arvostelija on kuitenkin kiinnostunut kokonaisuudesta eikä yksittäisistä virheistä. Vaikka pahin mahdollinen kävisi, ja vyökokeessa epäonnistuisi, niin mitä sitten? Voit aina yrittää uudelleen – sitä kutsutaan lannistumattomaksi hengeksi!

Palleahengitys ja uloshengitykseen keskittyvät hengitysharjoitukset aktivoivat parasympaattista

hermojärjestelmää, mikä puolestaan rauhoittaa kehoa. Huomion suuntaaminen aistikokemuksiin, esimerkiksi musiikkiin tai tuoksuihin, voi myös auttaa. Sauna tai hieronta voivat olla hyviä tapoja purkaa kehollista jännitystä. Jos ahdistuneisuus on hyvin voimakasta, voidaan tarvita kovia konsteja, esimerkiksi jääkylmää suihkua.

Jännitystä helpottaa myös, kun pitää huolen riittävästä unesta, ravitsemuksesta ja muista haavoittuvuustekijöistä. Urheilijan on tärkeää nukkua riittävästi, sillä se on yksi keskeisimmistä palautumiseen vaikuttavista tekijöistä. Toisaalta on tavalista, että vyökokeen lähestyessä ei nuku yhtä hyvin kuin yleensä. Sekin kuuluu asiaan. Kun vyökokeeseen on valmistunut huolella, eivät yksittäiset huonot yönä merkittävästi heikennä suoristusta.

Harjoittelu ei ole irrallinen osa muusta elämästä. Joskus elämässä on muita asioita kuten koulu- tai työstressiä tai perhehuolia. Silloin energiaa ei välttämättä riitä vyökokeeseen valmistautumiseen ja voi olla, että vyökoe on parempi siirtää parempaan ajankohtaan. Asiat eivät kuitenkaan ole mustavalkoisia. Joskus treenaamiseen keskittymisen tuokin kaivatun tauon muista huolista.

On tärkeää keskustella oman opettajan kanssa hyvissä ajoin ennen vyökoetta. Hän tietää, missä menet, mitä osaat jo hyvin ja mihin harjoittelussa kannattaisi keskittyä. On tavallista olla epävarma omasta osaamisestaan, ja valmentajan kanssa keskustelu auttaa muodostamaan realistisen käsityksen siitä, missä ollaan menossa. Se auttaa pitämään myös jännityksen kurissa.

TEKSTI: JANNE VUONONVIRTA



Jokaiselle jotakin vai ei mitään kenellekään?

Millaiseksi teidän seura profiloituu? Onko toiminnan keskiössä lasten ja nuorten liikunta, aikuisliikunta vai huippu-urheilu? Oletteko enemmän perinteinen kamppailulajiseura vai liikunta- ja urheiluseura? Miten se näkyy ulkoisessa viestinnässä? Kahta täysin samanlaista seuraa ei varmasti ole olemassa.

Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa Taekwon-Do-seuran mallia. Osa seuroista haluaa profiloitua junioriseuraksi ja toiset taas aikuisliikuntaa tarjoavaksi seuraksi. Muutamat motivoituvat huippu-urheiluun tähtäävästä toiminnasta ja joillakin on sydäntä lähellä sovellettu liikunta ja erityistarpeiden huomiointi. Jokaisen harrastajan polku Taekwon-Dossa on erilainen, joten on luonnollista, että myös seurat ovat erilaisia. Asioita tulee osata ja uskaltaa tehdä omista lähtökohdista ja voimavaroja tulee kohdistaa seuran tärkeiksi kokemuksiin painopistealueisiin.

SITF:n sisällä ollaan jo hyvässä tilanteessa seurojen ja harrastajapohjan monimuotoisuuden osalta. 20 vuotta sitten harvassa seurassa oli alkeiskursseja alle 13-vuotiaille, yli 35-vuotiaiden omia treenejä viikoittain tai vaikka sovelletun Taekwon-Don ryhmiä. Oikeaan suuntaan ollaan siis menty ja siitä saadaan kiittää seuroja, jotka ovat rohkeasti muotoilleet toiminnastaan itsensä näköistä ja keskittyneet kehittämään jonkin tietyn ryhmän harrastusolosuhteita.

Kaikkien ei tarvitse eikä pidäkään tarjota kaikille kaikkea, koska jokaiselle jotakin on usein ei mitään kenellekään. Panostamalla itselleen sopiviin toiminnan osa-alueisiin ja harrastajaryhmiin seuran on mahdollista kerätä melko nopeasti ja ennen kaikkea kestävästi vahva harrastajapohja. Eri osa-alueisiin keskittyessä tulee tuki huomina valinnan mukanaan tuomat lainalaisuudet.

Lasten harrastuksissa harrastajamäärä kasvaa nopeasti, kun harrastajat ja heidän vanhempansa huomaavat toiminnan olevan laadukasta. Pian samaan harrastukseen löytävät tiensä koulukaverit ja sukulaiset, jolloin harrastajapohja kestää jo drop-out ilmiönkin, mutta toisaalta ohjaajia tulee olla jokaiseen treeniin aina enemmän kuin yksi, mikä voi toisinaan olla vaikeaa. Toisessa seurassa painotus voi suuntautua aikuisliikuntaan. Muutaman yli 40-vuotiaille suunnatun alkeiskurssin jälkeen puskaradio laulaa ja uudet harrastajat löytävät nopeasti mukavan yhteisön, jossa treeni tuntuu kivalta ja tekeminen on mielekästä. Ruuhkavuosi-ihmisten tavoitteellisen harrastuksen tukeminen puolestaan vaatii aktiivista ja rohkaisevaa oh-

jaajaa, joka on valmis räätälöimään etenemissuunnitelmia kiireisten elämänvaiheiden keskellä eläville. Aktiivinen yliopistoseura taas nauttii jatkuvasta potentiaalisten uusien ja melko saman ikäisten harrastajien virrasta, mutta toisaalta vaihtuvuus voi olla suurta.

Yhteisesti päätetty seuran painopistealue auttaa myös suuntaamaan resursseja tehokkaimmin. Jos kukaan ei halua vetää treenejä alle 10-vuotiaille, niin olisiko mahdollista, että ensi kaudesta alkaen aloitetaan kurssit vain nuorille ja aikuisille? Näin kaikki toimijat pääsevät tekemään itselleen mielekkäintä osaa toiminnasta, jolloin tekemisestä ei tule kenellekään pakkopullaa eikä loppuunpalamisia pääse tapahtumaan. Toisaalta yhdessä valittu painopistealue myös sitouttaa toimijoita mukaan, koska kaikille on selvää, missä tarinassa he ovat mukana.

Huolellisesti valittu toiminnan painopistealue tulee näkyä myös viestinnässä, jotta uudet harrastajat löytävät tiensä dojangille. Nykyään uusi harrastus löydetään lehdistä, ilmoitusten ja julisteiden sijaan usein somesta ja nettisivuilta, mistä myös ensimmäisenä etsitään tietoa lajista ja seurasta. Millaisen kuvan teidän seurasta saa Instagramin perusteella? Somea kannattaa käyttää näyteikkunana, eli jakaa kuvia ja videoita teidän tavallisista treeneistä, sekä tuoda esille samaistuttavia tarinoita teidän harrastajista. Myös nettisivujen ulkoasun tulisi olla linjassa seuran toiminnan kanssa. Viestinnän tukena kannattaa käyttää myös ulkoisia tunnustuksia panostuksesta johonkin osa-alueeseen, kuten esimerkiksi Olympiakomitean Tähti-seura-ohjelman tähtimerkki lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan osa-alueesta.

Muotoilkaa yhdessä teidän seuran toiminnasta rohkeasti itsenne näköistä. Kaiken ikäisiä, näköisiä, kokoisia ja muotoisia seuroja ja harrastajia tarvitaan!

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

TEKSTI: JONI OHTONEN

Lähde mukaan vapaaehtoistyöhön

Vapaaehtoistyö on yksi merkittävimmistä voimavaroista yhdistystoiminnassa. Se perustuu ihmisten pyyteettömään panostukseen ja haluun tehdä positiivista muutosta yhteisössään. Vapaaehtoistyön merkitys korostuu erityisesti Taekwon-Don kaltaisessa harrastuksessa, jossa yhteisöllisyys, vastavuoroisuus ja kehitys ovat keskeisiä arvoja. Hallitus haluaa kannustaa Taekwon-Don harrastajia osallistumaan vapaaehtoistyöhön lajiliitossaan eri valiokunnissa sekä hallituksessa.

Tarvitsemme lisää vapaaehtoisia toimijoita valiokuntiin, jotta voimme kehittyä ja kasvaa suuremmaksi ja saamme ison äänen kuuluviin jäseniltämme. Vapaaehtoistyön merkitys yhdistystoiminnassa on moninainen. Ensinnäkin, se luo vahvan yhteisöllisyyden tunteen. Taekwon-Don harrastajat ovat osa suurempaa perhettä, jossa jokaisella on oma roolinsa. Vapaaehtoistyö tarjoaa mahdollisuuden osallistua yhteisön toimintaan ja auttaa muita harrastajia kehittymään. Samalla lajiliitossa toimiminen edistää positiivista ilmapiiriä ja vahvistaa jäsenten välisiä suhteita.

Vapaaehtoistyö on keskeinen tekijä yhdistyksen toiminnan ylläpitämisessä. Lajiliitomme tarvitsee aktiivisia jäseniä, jotka ovat valmiita antamaan omaa aikaansa ja osaamistaan yhteiseksi hyväksi. Vapaaehtoiset ovat usein mukana tapahtumien järjestämisessä, valmentamisessa, tuomaroinnissa ja monissa muissa tehtävissä, jotka mahdollistavat Taekwon-Don harrastamisen kaikille. Ilman vapaaehtoisia toiminta ei olisi yhtä laadukasta tai monipuolista.

Vapaaehtoistyö tarjoaa ainutlaatuisia oppimis- ja kehittymismahdollisuuksia. Lajiliiton vapaaehtoisena toimiessaan harrastaja pääsee syventymään Taekwon-Don maailmaan eri tavalla. Vapaaehtoistyö voi avata uusia ovia valmentamisen, johtamisen, organisaation ja tapahtumien järjestämisen saralla. Nämä kokemukset voivat auttaa harrastajaa kehittämään itseään niin urheilijana kuin yksilönäkin tai vaikka työuralla. Nykypäivän työnantajat arvostavat esimerkiksi sitä, että työntekijä on toiminut tai toimii jossain vapaaehtoisena.

Vapaaehtoistyön tärkeys korostuu myös lajin arvomaailman näkökulmasta. Taekwon-Do on perinteisesti opettanut vastuullisuutta, kunnioitusta ja auttamishalua. Vapaaehtoistyön kautta harrastajat voivat konkreettisesti näyttää näitä arvoja todeksi ja osoittaa sitoutumistaan Taekwon-Don periaatteisiin.

Vapaaehtoistyö tarjoaa myös mahdollisuuden vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon omassa lajiliitossa. Kun harrastajat ottavat aktiivisesti osaa yhdistystoimintaan, heillä on ääni siinä, miten seuraa tai liittoa kehitetään. Vapaaehtoisilla on mahdollisuus tuoda esiin omia ideoitaan, parantaa toimintaa ja vaikuttaa harrastuksensa tulevaisuuteen.

Vapaaehtoistyön merkitystä ei voi liioitella myöskään yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Seurat ja lajiliitot ovat osa laajempaa yhteiskuntaa, ja vapaaehtoistyöllä on positiivisia vaikutuksia koko yhteisöön. Vapaaehtoiset toimivat esimerkkinä omasta



aloitteellisuudestaan ja vastuunkannostaan, innostaen muita tekemään samoin. Lisäksi he tuovat yhteisöön uusia näkökulmia ja osaamista, edistäen näin kaikkien kehitystä.

Kannustamme hallituksessa kaikkia Taekwon-Don harrastajia osallistumaan vapaaehtoistyöhön lajiliitossa. Jokainen meistä voi tehdä eron ja vaikuttaa positiivisesti oman harrastuksen ja yhteisön kehitykseen. Vapaaehtoistyö antaa mahdollisuuden oppia, kehittyä ja vaikuttaa, samalla kun rakennamme vahvempaa ja yhtenäisempää Taekwon-Do-yhteisöä.

Olkaamme ylpeitä Taekwon-Don arvoista ja osoittakaamme ne teoissamme. Vapaaehtoistyö on voimavara, joka luo yhteisöllisyyttä, ylläpitää toimintaa ja tarjoaa oppimismahdollisuuksia. Tehdään yhdessä Taekwon-Do-harrastuksesta entistäkin merkityksellisempi kokemus, ja kannustetaan toisiamme osallistumaan vapaaehtoistyöhön. Jokainen panos on arvokas ja auttaa meitä kasvamaan niin yksilöinä kuin yhteisönä. Yhdessä voimme saavuttaa suuria asioita.

Tässä lehdessä on lajiliitomme valiokuntien esittelyt. Mikäli sinulle heräsi kipinä vapaaehtoistyöhön, ota rohkeasti yhteyttä sinua kiinnostavaan valiokunnan vastaavaan tai hallitukseen. MM-kisojen kisaprojektissa on myös vapaaehtoisten haku käynnissä, käy siis jättämässä hakemus myös sinne!

Tanja Hammare, 2. Dan, on Suomen ITF Taekwon-Don puheenjohtaja.

Vyökoekäytänteet Suomessa

Jokainen suomalainen Taekwon-Do-seura järjestää vyökokeet omalla tavallaan. Pekka Varis lähetti seuroihin kyselyn selvittääkseen, mitkä ovat yleisimmät periaatteet vyökokeita järjestäessä.

TEKSTI: PEKKA VARIS // KUVAT: JOEL LEHIKONEN

Kun käydään keskusteluja Taekwon-Doon liittyen, yksi suosituimmista aiheista ovat vyökokeisiin liittyvät asiat, ja erityisesti niiden järjestäminen ja kokeisiin liittyvät käytänteet. Ehkäpä jopa näitä vähemmän keskustelua aiheuttavat varsinaiset vyökokeiden lajilliset vaatimukset tai vyökokeissa kysyttävät asiat. Tapoja sekä mielipiteitä on useita, ja käytänteissä on pieniä eroja SITF:n jäsenseurojen kesken.

Käytyjen keskusteluiden johdosta tein maaliskuussa 2023 SITF:n seuroihin kyselyn, jonka aiheina olivat juuri seurojen vyökoekäytänteet. Kyselyyn vastasi muistuttelun jälkeen kymmenen seuraa. Vastaamatta jätti 16 seuraa. Asiaa tutkiessani huomasin, että aihe on huomattavan laaja ja kulmia asian käsittelyyn on useita, esimerkiksi väriwyökokeet, dan-kokeet, maksu-käytänteet, kuka graduoi ja miksi näin.

Vastausten perusteella tuli selväksi, että toimintatapoja etenkin väriwyökokeissa on käytännössä yhtä monta kuin Suomessa on seuroja. Erot ovat maltillisia, mutta isossa kuvassa toimintamalleja on kaksi:

Mallissa 1 väriwyökoe sisältyy seuran kausimaksuun riippumatta siitä, käykö harrastaja kyseisen kauden aikana vyökokeessa vai ei, tai sitten harrastajat maksavat vyökoemaksut seuralle ja rahat käytetään seuran toimintaan.

Mallissa 2 graduoiija laskuttaa seuraa jokaisesta graduoitavasta toiminimellä, laskutuspalvelulla tai käteisellä. Osassa tätä mallia käyttävistä seuroista graduoiija maksaa vyökokeesta seuralle aiheutuneet kulut.

Näiden lisäksi on myös muita käytänteitä, graduoiija voi esimerkiksi laskuttaa järjestävältä seuralta ennalta sovittuun suuruuteen palkkion.

Vastauksia tulkitessa tulee ottaa huomioon, että joissakin tapauksissa opettajat matkustavat pitkänkin matkan graduoimaan tai vetävät treenejä seuroissa, jotka eivät ole heidän asuinpaikkakunnallaan.

Graduoiijien määrä vyökokeissa

Kyselyssä kysyttiin myös seurojen näkemystä graduoitavien oikeusturvaan kokeen lopputuloksen osalta ja sitä kautta myös graduoiijien määrään, sekä mahdollisten vieraillevien graduoiijien käyttämiseen seuran vyökokeissa. Vastanneista seuroista yksikään ei ollut kyseenalaistanut vyökokeeseen osallistuvien oikeus-

turvaa, eikä mahdollisia keskusteluja asiaan liittyen juurikaan ole käyty.

Graduoiijia vyökokeissa on pääsääntöisesti 1–4, seurasta riippuen. Useamman kuin yhden graduoiijan käyttämistä perusteltiin kuitenkin kokelaan oikeusturvalla, eli oikeusturva-asia on kuitenkin otettu huomioon, vaikka asiasta ei isommin ole keskusteltu.

Kaikissa seuroissa yhtä graduoiijaa ei pidetty riittävänä määränä. Graduoiijien määrään liittyen oleellinen asia on, että seurat ovat eri kokoisia ja niissä on eri määrä opettajia. Yhdenkään vastanneen seuran vyökokeissa ei ollut vieraillut toisen seuran opettajaa seuran omien graduoiijien lisäksi.

Kansallinen dan-koe seurojen omien kokeiden rinnalle

Kansallisesta dan-paneelikokeesta on keskusteltu aika-ajoin, ja vaikka tällä mallilla on kannattajansa, toiset seurat haluavat järjestää dan-kokeensa itse. Muutama kyselyyn vastannut seura toi vastauksissa oma-aloitteisesti esille toiveensa kansallisesta dan-paneelikokeista, joita järjestettäisiin esimerkiksi alueellisesti kerran-pari vuodessa.

Perusteluina mainittiin muun muassa objektiivisuus sekä erilaisen kokemuksen antaminen kokelaalle kotisalilla pidettävän kokeen sijaan. Paneelikokeita ei ole Suomessa järjestetty käytännössä sen jälkeen, kun Suomessa alkoi olla riittävästi opettajavyöarvoja. Seurat alkoivat tuolloin pitämään itse dan-kokeensa tai pyysivät valittua SITF:n opettajaa pitämään vyökokeen, jos seurassa ei vielä ollut opettajaa omasta takaa.

Kansallinen dan-paneelikoe ei ole sama asia kuin yhden seuran järjestämä avoin dan-koe, jossa yksi henkilö graduoi. Paneelikokeen periaate on, että graduoiijia on useammasta kuin yhdestä seurasta ja että kaikki graduoiijat ovat kaikin tavoin tasa-arvoisia vyöarvoistaan riippumatta.

Vastauksissa otettiin esiin myös näkökulma siihen, että graduointivastuuta olisi seuroissa hyvä antaa kaikille opettajille. Jokainen opettajavyöarvon suorittanut tarvittavat koulutukset käynyt henkilö on pätevä pitämään vyökokeita niiltä osin, kuin oma vyöarvo sen salli.

Vyökokeen hinta

SITF on määritellyt väriwyökokeen suositushinnaksi 25 euroa. Vastausten perusteella seurojen käyttämä hin-



tahaarukka on 20–30 euroa, lisäksi junioreiden kohdalla on kirjava skaala viidestä eurosta alkaen pienten natsakokeiden osalta. Vastanneiden seurojen osalta hinnoittelu on siis jokseenkin samaa suuruusluokkaa, vaikka seurat voivat itse päättää esimerkiksi sen, paljonko värivyökoe maksaa ja miten maksu suoritetaan.

Dan-kokeiden osalta kuvio on suhteellisen selvä, ja hinnasto löytyy SITF:n nettisivuilta. Vastanneiden seurojen osalta dan-kokeisiin ei liittynyt SITF:n ohjeistuksen lisäksi muita maksuja.

Kyselyn ja siihen liittyvän keskustelun pohjalta kokisin hyväksi kehitysaskeleeksi keskustelun käynnistämisen dan-paneelikoetta ajatellen. Mallin toimivuutta voisi kokeilla aluksi esimerkiksi vuoden ajan ja se voisi olla harrastajalle yksi vaihtoehto dan-kokeen suorituspaijaksi. Pallo tässä asiassa on opettajilla ja seuroilla. Mikäli tahtoa ja kiinnostusta löytyy, asia on helppo järjestää.

Ehkäpä hyvä ja uusia näkökulmia esiin tuova vaihtoehto voisi olla dan-kokeen järjestäminen yhdessä naapuriseurain kanssa.

Dan-koeikäytännöt vaihtelevat Euroopassakin

Kansainvälisesti toimintatavat luonnollisestikin poikkeavat toisistaan. ITF ei määrittele tältä osin miten dan-kokeet tulee järjestää. Ruotsissa seuran omat opettajat voivat graduoida oppilaansa 2. daniin asti, ja siitä ylöspäin dan-kokeet järjestetään kansallisessa paneelikoellessa.

Alankomaissa toimintamalli on jokseenkin sama kuin Suomessa: seurat järjestävät dan-kokeet itsenäisesti. Puolassa kansallisessa dan-kokeessa on aina myös vieraileva mestari toisesta maasta. Belgiassa kaikki dan-kokeet pidetään keskitetysti. Norjassa dan-kokeet on keskitetty ainoastaan tiettyihin liiton tapahtumiin ja esimerkiksi graduointeja 4. daniin tai ylemmäs tehdään ainoastaan kerran vuodessa.

Konsensusena voisi vielä todeta, että saatujen vastausten (10/26) perusteella erot vyökoekäytänteissä SITF:n jäsenseuroissa ovat suhteellisen maltillisia, mutta isommalla otannalla tietoa olisi saatu enemmän.

Suuri kiitos vielä kaikille kyselyyn vastanneille seuroille: Arctic Taekwon-Do, Hosinsul, Helsingin yliopiston Taekwon-Do, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu, Sastamalan Taekwon-Do, Sirius, Sonkal Veikkola, Tampereen Taekwon-Do -seura, Taekwon-Do Center ja Taekwon-Do Tornio! 🙏

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

MUSTIEN VÖIDEN

Taekwon-Do-liikesarjat kautta aikojen

TEKSTI: JUKKA AHOLA // KUVA: ARI KAIRALA // KAAVIO: JUKKA AHOLA

Meille on alusta lähtien opetettu, että Taekwon-Dossa on 24 liikesarjaa, ja että ne ovat pysyneet samanlaisina ammoisista ajoista lähtien. Näin ei kuitenkaan ole, sillä liikesarjat ovat käyneet läpi melkoisen kehityskaaren lajin nuoruusvuosien aikana. Tässä artikkelissa keskityn erityisesti mustien vöiden liikesarjoihin, joita suurimmat muutokset ovat koskeneet.

Ensimmäinen koreankielinen Taekwon-Do-kirja julkaistiin vuonna 1959, ja kirjassa oli japanilaisten katojen lisäksi Taekwon-Don ensimmäiset omat liikesarjat. Niiden joukossa oli muun muassa U-Nam-liikesarja, joka lopulta poistettiin kirjoista hyvin pian sen ensiesittelyn jälkeen poliittisista syistä.

Yhteistä ensimmäisille liikesarjoille on se, että ne ovat kaikki hyvin epäsymmetrisiä, ja niissä harvoin toistuvat samat liikkeet sekä vasemmalle että oikealle puolelle.

Vuonna 1965 kenraali Choi julkaisi ensimmäisen Taekwon-Do-kirjan englanniksi, ja siinä Taekwon-Do oli kirjoitettu samassa muodossa kuin tänä päivänä. Kirjassa esitellään 20 ITF Taekwon-Don liikesarjaa, ja niiden joukossa ovat myös ne alkuperäiset liikesarjat sekä iso joukko uusia liikesarjoja. Kirjassa mainittujen liikesarjojen nimien kirjoitusasuja ei ole hiottu loppuun asti, koska korean aakkoset eivät helposti taivu latinalaisiin kirjaimistoihin.

Ensimmäinen merkittävä teos oli Taekwon-Don raamattunakin tunnettu julkaisu vuonna 1972, ja se muistutti jo kovasti nykyistä ensyklopediaa tehtyä tiivistelmää. Kirjan nimeen oli lisätty maininta korealainen itsepuolustuksen taito, ja siinä Taekwon-Don identiteetti lähti selvästi omaan suuntaansa ja kauemmas japanilaisista taustoista. Kirjassa otettiin mukaan neljä uutta mustan vyön liikesarjaa, ja vaatimustason mukaisesti ne sijoitettiin yläpäähän, mutta Tong-Il piti paikkansa viimeisenä liikesarjana.

Muutama liikesarja vaihtoi paikkaansa. Merkittävään vaihdos oli toiseksi viimeisimmän Se-Jong-liikesarjan tiputtaminen 2. danin ensimmäiseksi liikesarjaksi. Olisikohan siinä haluttu pitää kuningasliikesarjat lähellä toisiaan, ja tuoda niiden tarinat tutuiksi jo aiemmin Taekwon-Do-uralla?

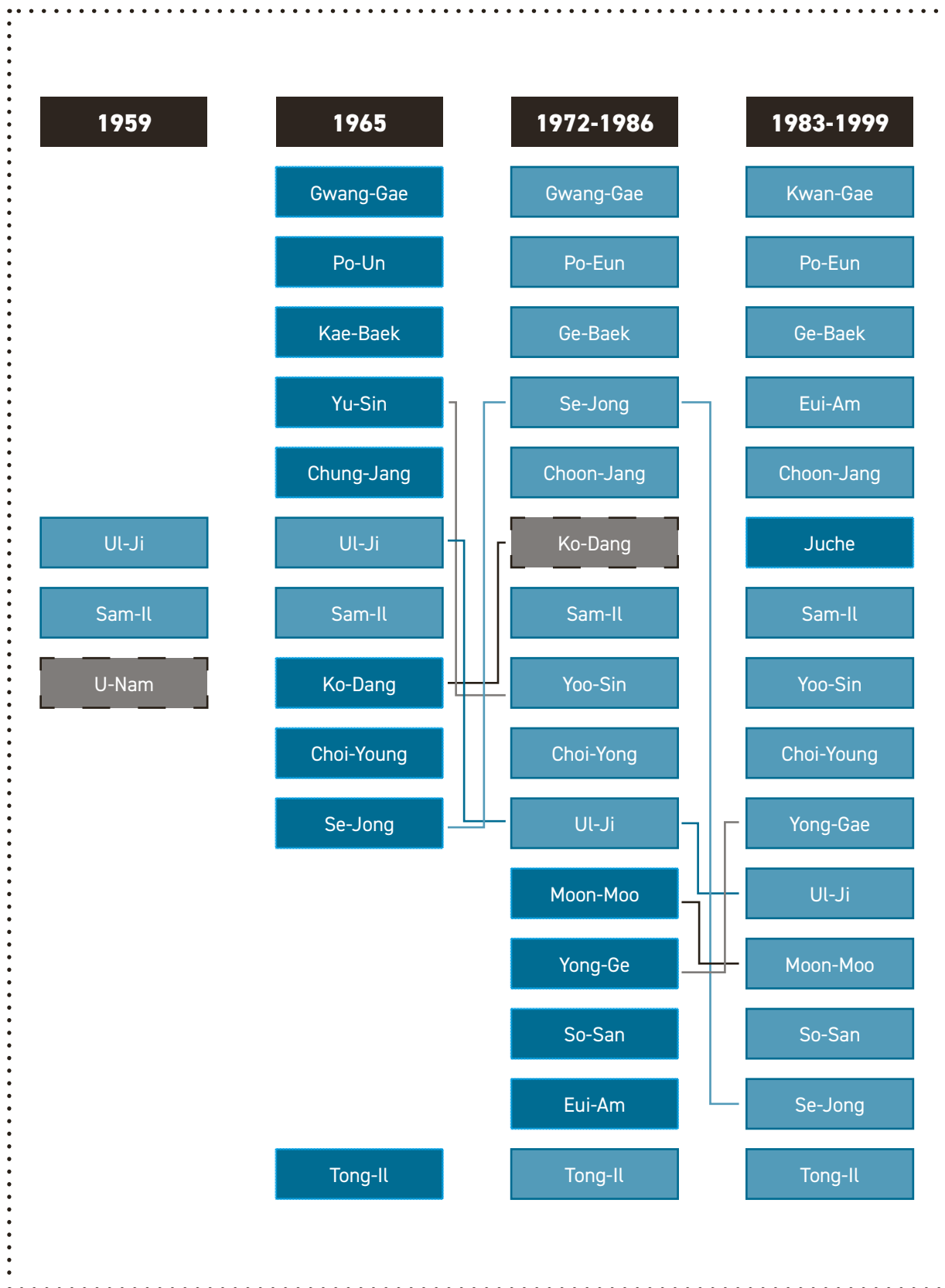
Kenraali Choin suurin työ eli 15-osainen Taekwon-Do-ensyklopedia julkaistiin vuonna 1983 ja sen viimeinen painos vuodelta 1999 on edelleenkin meidän virallinen versio. **Suurmestari Paul McPhail** kertoi kirjasarjan menneen jakeluun ensimmäistä kertaa vuosina 1984–1985. Lisäksi hän kertoi olleensa mukana ensimmäisessä ryhmässä, jolle opetettiin Juche-liikesarja. Tämä tapahtui kesäkuussa 1984 **suurmestari Park Jung Taen** toimesta. Samalla Ko-Dang poistettiin liikesarjoista Juchen tieltä poliittisista syistä.

Jostain syystä tämä Taekwon-Do-raamattu sai vielä viimeisen painoksen vuonna 1986, todennäköisesti sisältäen Ko-Dang-liikesarjan, edellisten painosten mukaisesti, vaikka Juche-liikesarja lanseerattiinkin jo virallisia kanavia pitkin.

Samalla Se-Jong pääsi takaisin alkuperäiselle paraatipaikalle vaihtamalla paikkaa Eui-Am-liikesarjan kanssa. Tong-Il sai pitää paikkansa, mutta liikesarja sai kuitenkin ison remontin ennen kuin siitä tuli nykyisen kaltainen.

Historia avautuu vain osittain kirjojen kautta, ja alkuperäiset syyt ja pohdinnat muutoksille ovat menneet alkuperäisten pioneerien mukana. Jos historialliset liikesarjat kiinnostavat, **Nick Campbell** on julkaissut epävirallisen kirjan numero 16, jossa on paljon tietoa U-Nam ja Ko-Dang-liikesarjoista. Suosittelen niitä lämpimästi.







EM-KILPAILUT ROMANIASSA

KUVAT: LAURA NIKKOLA-KUUSISTO

Vuoden 2023 Euroopan mestaruuskilpailut järjestettiin Romanian Cluj-Napocassa 25.–29.4.2023. Suomesta kilpailuihin lähti 24-henkinen maajoukkue, joka toi kisojen jälkeen tuliaisina ennätykselliset 14 mitalia.

TULOKSET SUOMEN OSALTA

Kultaa

Ariella Figueroa: naiset, 4.–6. Dan liikesarjat
Mira Sjövall: naiset, 3. Dan liikesarjat
Kalle Kivioja: miehet, voimamurkskaus

Pronssia

Satu Kokko: naiset, 4.–6. dan liikesarjat
Ariella Figueroa & Mira Sjövall: näytösottelu
Nita Mettinen: naiset, ottelu -50 kg
Mira Sjövall: naiset, ottelu 62–68 kg
Hertta Nieminen: tytöt, voimamurkskaus

Hopeaa

Jukka Holmén: miehet, ottelu 71–78 kg
Julia Pätsi: naiset, 3. Dan liikesarjat
Leevi Ulvinen: miehet, ottelu 63–70 kg

Joukkue (Pätsi, Haakana ja Lehti):
naisten erikoistekniikat

Joukkue (Kivioja, Keränen, Pätsi ja Mettinen):
naisten voimamurkskaus

Joukkue (Haakana, Lehti, Mettinen, Pätsi,
Salonen, Sjövall): naisten ottelu





**Liiton virallinen
asutoimittaja!**

noname

SEURA- JA ORGANISAATIOASUT

nonamesport.com

Yhteydenotot:

Kari Arponen

040 5527 988

kari.arponen@nonamesport.com

TEORIALIITE

LISÄÄ TREENIKANSIOOSI!



LAJIN PERIAATTEET JA TEKNIKOIDEN NIMET

Teorialiitteen ovat koonneet Thierry Meyour, Mikko Allinniemi, Saija Aalto, Jukka Ahola, Jouni Aartola, Inka Khanji ja Karim Khanji.

Taekwon-Do-harjoittelun salaisuudet

1. Opiskele ja sisäistä voiman teoria.
2. Ymmärrä jokaisen liikkeen tarkoitus ja oikea suoritustapa.
3. Saata silmien, käsien ja jalkojen liike sekä hengitys yhdeksi koordinoituksi suoritukseksi.
4. Valitse tarkoituksenmukainen hyökkäys kuhunkin hermopisteeseen.
5. Opettele tuntemaan oikeat kulmat ja etäisyydet sekä hyökkäys- että puolustustekniikoissa.
6. Jalkojen ja käsien tulee olla kevyesti taivutettuna liikkeen aikana.
7. Kaikki liikkeet alkavat vastaliikkeellä muutamaa harvaa poikkeusta lukuun ottamatta. Liikkeen alettua tekniikan tulee pysähtyä vasta, kun se on kohteessa.
8. Tee aaltoliike liikkeen aikana joutaen polvea.
9. Hengitä ulos lyhyesti tekniikan valmistumishetkellä, paitsi yhdistetyissä tekniikoissa.

Taekwon-Don periaatteet

Kohteliaisuus (Ye Ui)

Rehellisyys (Yom Chi)

Uutteruus (In Nae)

Itsehillintä (Guk Gi)

Lannistumaton henki (Baekjul Boolgool)

kan suuntaan. Lisäksi liikkuessa siniaallon mukaisesti iskun hetkellä kehon massa putoaa alaspäin.

Taekwon-Do-vala

1. Minä lupaan noudattaa Taekwon-Don sääntöjä.
2. Tulen kunnioittamaan opettajaa ja ylempiä voimia.
3. Lupaan olla käyttämättä Taekwon-doa väärin.
4. Tulen olemaan puolestapuhuja vapaudelle ja oikeudenmukaisuudelle.
5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.

Voiman teoria

Tuhoava voima Taekwon-Do-tekniikoihin saadaan käyttämällä suurinta suorituskyykyä. Ihminen käyttää keskimäärin vain 20–30 % kyvyistään. Jos hän pystyy edellyttämään itseltään 100 % suoritusta, tekniikat voidaan tehdä tappavina. Taekwon-Don harjoittelu parantaa reaktivoimaa, keskittämiskykyä, tasapainoa, hengityksen hallintaa ja nopeutta. Nämä ovat tekijöitä, jotka parantavat fyysistä voimaa.

1. Reaktivoima

Newtonin lain mukaan jokaisella voimalla on vastavoima. Jos seinään törmäävä auto vaikuttaa seinään 2000 newtonin voimalla, myös seinä vaikuttaa 2000 newtonin voimalla autoon (vastavoima). Jos hyökkääjä ryntää kohti suurella nopeudella, on voima, jolla puolustaja iskee takaisin vaikka vain kevyesti puolustava voima + hyökkääjän voima yhteensä. Hyökkääjän ja puolustajan voima ovat vaikuttavia yhdessä. Vastavoimalla tarkoitetaan myös sitä, kun esimerkiksi oikealla kädellä lyödessä vasen käsi vedetään taaksepäin vyölle.

2. Keskittäminen

Keskittämällä iskuvoima kohteeseen pienimmälle mahdolliselle alueelle tehostetaan iskun vaikutusta. Esimerkiksi vesiputken aukosta tulee voimakkaammin vettä, jos osa putken suusta peitetään sormella. Taekwon-Dossa iskut yleensä keskitetään, esimerkiksi kapealle kämmensyrjälle tai kahdelle ensimmäiselle rystyselle. On tärkeä keskittää voima vastustajan vitaalipisteeseen: äärimmäinen voiman kohdistaminen pienimmälle mahdolliselle kohdealueelle vaatii koko kehon käyttöä. Tekniikan aikana keskitetään jokainen vartalon lihas, myös lantion ja vatsan isot lihakset, kohti tekniikan kohdetta.

3. Tasapaino

Tasapaino tulee säilyttää koko tekniikan ajan. Pitämällä vartalo tasapainossa iskusta tulee tehokkaampi. Asennon tulisi olla aina vakaa, mutta joustava. Tasapaino voidaan luokitella dynaamiseksi ja staattiseksi. Maksimivoima saadaan säilyttämällä staattinen tasapaino dynaamisen aikana.

4. Kontrolloitu hengitys

Kontrolloitu hengitys ei ainoastaan vaikuta kestävyYTEEN ja nopeuteen, vaan myös valmistaa vartalon vastaanottamaan iskuja ja lisää iskun voimaan vastustajaa kohtaan. Uloshengityksen pysäyttäminen iskun osuessa vitaalipisteeseen voi estää tajunnan menettämisen ja kivun tunteen. Maksimaalinen voima saadaan aikaiseksi jännittämällä vatsalihakset iskun hetkellä ja pysäyttämällä hengitys. Hidas sisäänhengitys auttaa valmistautumaan seuraavaan liikkeeseen.

5. Massa

Koko kehon massa saadaan iskun taakse kääntämällä lantiota tekniikan suuntaan. Lisäksi liikkuessakin siniaallon mukaisesti iskun hetkellä kehon massa putoaa alaspäin.

6. Nopeus

Tekniikan osumahetkellä pyritään maksimaaliseen nopeuteen, koska nopeuden kaksinkertaistuessa energia nelinkertaistuu. Energiaperiaatteen mukaan kappaleen nopeus lisääntyy alaspäin suuntautuvassa liikkeessä. Tämän vuoksi pyritään siihen, että iskun hetkellä käsi on olkapäätä alempana käsitekniikassa ja jalka lantion alapuolella ilmasta tehtävässä potkutekniikassa.

TEKSTI: MICHAEL HOLLER

Uudet käsitekniikat vyöarvoittain

10.–9. Gup

- Gunnun junbi sogi
- Gunnun so palmok najunde makgi
- Gunnun so sonkal najunde bakuro makgi
- Gunnun so an palmok kaunde makgi
- Niunja so an palmok kaunde makgi
- Gunnun so bakat palmok kaunde makgi
- Gunnun so sonkal kaunde makgi
- Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
- Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
- Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi

8. Gup

- Niunja so palmok kaunde daebi makgi
- Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
- Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
- Niunja so sang palmok makgi
- Gunnun so bakat palmok nopunde chookyo makgi
- Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi
- Annun junbi sogi
- Annun so ap joomuk kaunde baro jirugi

7. Gup

- Gunnun so bakat palmok nopunde makgi
- Gunnun so sun sonkut tulgi
- Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
- Gunnun so bakat palmok nopunde hechyong makgi
- Gunnun so kyocha joomuk najunde noollo makgi

6. Gup

- Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
- Gojung so ap joomuk kaunde baro jirugi
- Gunnun so an palmok kaunde dollimyo makgi
- Goburyo junbi so a

5. Gup

- Gunnun so sonbadak kaunde golcho makgi
- Gunnun so ap palkup kaunde taerigi
- Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
- Gunnun so doo palmok nopunde makgi

4. Gup

- Niunja so dung sonkal kaunde bakuro makgi
- Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
- Gunnun so wi palkup taerigi
- Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
- Gunnun so sang dwijibo joomuk jirugi
- Gunnun so kyocha joomuk nopunde chookyo makgi
- Nachuo so sonbadak najunde noollo makgi
- Moa so kaunde kiokja jirugi
- Gojung so digutja makgi

3. Gup

- Gunnun so dwijibo sonkut najunde tulgi
- Moa so dung joomuk yopdwi taerigi
- Moa so sang yop palkup tulgi
- Annun so bakat palmok san makgi
- Gunnun so morijapgi
- Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
- Niunja so dung joomuk yopdwi taerigi
- Niunja so doo palmok najunde miro makgi
- Niunja so sonkal najunde daebi makgi

2. Gup

- Annun so sonbadak kaunde miro makgi
- Niunja so ap joomuk ollyo jirugi
- Soo jik so sonkal naeryo taerigi
- Niunja so yop palkup tulgi
- Moa so an palmok nopunde makgi

1. Gup

- Gunnun so sonkal nopunde ap taerigi
- Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
- Annun so bakat palmok kaunde ap makgi
- Niunja so kyocha sonkal kaunde momchau makgi
- Gunnun so sang sonbadak ollyo makgi

1. Dan

- Moa so sonkal najunde ap makgi
- Waebal so ap joomuk ollyo jirugi
- Annun so ap joomuk noollo makgi
- Annun so dwit palkup tulgi
- Annun so soopyong jirugi
- Niunja so digutja jaggi
- Kyocha so palmok najunde ap makgi
- Gunnun so doo bandalson nopunde makgi
- Annun so sonbadak duro makgi
- Annun so gutja makgi
- Niunja so joongji joomuk dwijibo jirugi
- Gunnun so dung joomuk ap taerigi

2. Dan

- Gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi
- Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
- Gunnun so ap joomuk nopunde bandae bandal jirugi
- Gunnun so ap joomuk kaunde dollyo jirugi
- Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
- Gunnun so doo sonkarak nopunde tulgi
- Dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
- Gunnun so dung joomuk nopunde yopap taerigi
- Gunnun so sang sonkal soopyong taerigi
- Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi
- Moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi
- Gunnun so pyun joomuk nopunde bandae jirugi
- Annun so an palmok narani makgi
- Waebal so bakat palmok narani makgi
- Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi
- Annun so opun sonkut nopunde bakuro ghutgi
- Gunnun so ap palkup nopunde bandae taerigi
- Kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
- Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi
- Gunnun so bandalson nopunde bandae bandal taerigi
- Gunnun so sang sonkal nopunde anuro taerigi
- Gunnun so ap joomuk bandae naeryo jirugi
- Niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi
- Sasun so sang sonbadak chookyo makgi
- Niunja so dung joomuk bandae soopyong taerigi
- Narani so opun sonkut nopunde anuro ghutgi
- Gunnun so sonkal bandae ap naeryo taerigi
- Niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
- Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
- Niunja so sondung bandae naeryo taerigi

3. Dan

- Gunnun so sonkal bandae nopunde yop makgi
- Niunja so bakat palmok nopunde bakuro makgi
- Niunja so doo joomuk najunde jirugi
- Annun so C-bang kiokja jirugi
- Annun so sondung soopyong taerigi
- Gunnun so sonkal san makgi

4. Dan

- Gunnun so ghin joomuk nopunde bandae jirugi
- Annun so sonkal dung san makgi
- Annun so sang sun palmok momchau makgi
- Dwitbal so an palmok hori makgi
- Gunnun so sang yop joomuk soopyong taerigi
- Gojung so sonbadak kaunde magulmyo sonkal kaunde bakuro makgi
- Waebal so sonkal bakuro makgi
- Dwitbal so sonbadak naeryo makgi
- Annun so yop joomuk kaunde yop taerigi
- Gunnun so bandalson bandae chookyo makgi

5. Dan

- Gunnun so wae joomuk bandae sewo jirugi
- Gunnun so sonkal najunde bandae bakuro makgi
- Narani so sang sonkal soopyong yop taerigi
- Waebal so bakat palmok nopunde yop magulmyo bakat palmok najunde makgi
- Waebal so dung joomuk yopap taerigi

6. Dan

- Narani so pagaen sandung
- Gunnun so sonbadak najunde anuro bandae makgi
- Niunja so sondung nopunde bakuro taerigi
- Gunnun so sonkal dung nopunde baro yop makgi
- Dwitbal so sonmok dung ollyo makgi
- Gunnun so homi sonkut nopunde bandae tulgi
- Waebal so dung palmok ap taerigi
- Annun so bakat palmok san makgi
- Gunnun so mit joomuk nopunde ap taerigi
- Moa so sang yopdwi palkup tulgi



MM-KILPAILUT 2023 TAMPERE

2023
WORLD
CHAMPIONSHIPS
FINLAND-TAMPERE

Koe ainutlaatuinen Taekwon-Do -tapahtuma syyskuussa Tampereella!
Maailman parhaat kamppailevat maailmanmestaruudesta,
tule kannustamaan suomalaiset voittoon!

6.9.-9.9.2023

Tampereen messu- ja urheilukeskus
Ilmailunkatu 20, 33900 Tampere

OTTELU

LIIKESARJAT

ERIKOISTEKNIIKAT

VOIMAMURSKAUS

NÄYTÖSOTTELU

Aikuiset: 10 €/päivä tai 30 €/4 päivää

Nuoret (13-17-vuotiaat), eläkeläiset ja opiskelijat: 5 €/päivä tai 15 €/4 päivää

Alle 13-vuotiaat ilmaiseksi

Liput vaihdetaan rannekeisiin sisään-tulossa.

Hintoihin lisätään Lippu.fi:n palvelumaksut.

Tarkemmat kisapäivien lajit ja aikataulut julkaistaan elokuun lopussa:

www.itf2023.fi

ITF
TAEKWON-DO

태권도

불패의정신

INDOMITABLE
SPIRIT

TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA? OSA 9

CHOONG

Choong-Moo on nimi, joka annettiin Lee-dynastian amiraali **Yi Soon-Sinille**. Hänen kerrotaan keksineen vuonna 1592 ensimmäisen panssaroidun taistelualuksen nimeltään Kobukson. Alusta väitetään nykyisen sukellusveneen edelläkävijäksi. Tämän liikesarjan päättyminen vasemman käden hyökkäykseen kuvastaa hänen valitettavaa kuolemaansa, jota ennen hänellä ei ollut tilaisuutta osoittaa uskollisuuttaan kuninkaalleen.

sallittiin tavallisena rivisotilaana. Ei kuitenkaan mennyt kauaa, ja Yi Soon-Sin oli taas ylennetty johtamaan joukkoja.

Huomattavien saavutusten ansiosta Yi Soon-Sin nimitettiin 45-vuotiaana neljään tärkeään tehtävään, minkä suomin valtuuksin hän ryhtyi pian varustamaan ja uudistamaan laivastoa valmiiksi taisteluun japanilaisia ja Manchuja vastaan. Osana uudistusta sai alkunsa myös hänen suunnittelemansa kuuluisa kilpikon-nalaiva Kobukson.

Panssaroitu taistelualus olikin Yi Soon-Sinin kuuluisin keksintö. Tässä laivassa oli paksut seinät, kilpikatto piikkeineen sekä tykkiäukot joka suuntaan, sivuille, eteen ja taakse. Kolmikerroksinen vene oli raskasrakenteinen mutta silti nopea ja ketterä, ja se pystyi haastamaan minkä tahansa aluksen merellä. Jopa suoralla hyökkäyksellä se pystyi voittamaan useita japanilaisia raskaita taistelualuksia, jotka yleensä oli varustettu kevyemmin, eikä sotilailla ollut suojaa päänsä päällä, kuten Kobuksonissa.

Vuosi 1592 oli Yi Soon-Sinin uran kanalta erityisen merkittävä, sillä tuona vuonna hän suojasi joukkoineen Koreaa Japanin hyökkäyksiltä useaan otteeseen.

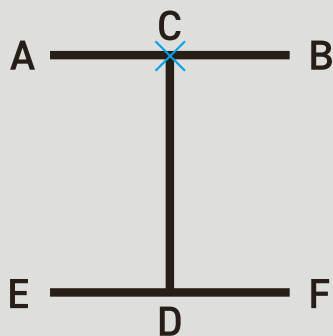
Taisteluissa hän käytti ensimmäistä kertaa kuuluisaa pakene ja hyökkää -taktiikkaansa, jossa hän huijasi vihollisjoukot seuraamaan omaa laivastoaan rannikolta avomerelle, ja yön pimeydessä teki äkkikäännöksen hyökäten vihollisen kimppuun tykeillä ja tuhoten vastapuolen laivaston. Tässä taistelussa olivat myös käytössä en-

Choong-Moo on ITF Taekwon-Don yhdeksäs liikesarja, mutta se on järjestyksessään toinen Taekwon-Doon kehitetty liikesarja. Choong-Moo kehitettiin Koreassa vuonna 1955, jolloin **Choi Hong Hin** apuna toimi eversti **Nam Tae Hi**.

Yi Soon-Siniä pidetään edelleen yhtenä Korean historian merkittävimmistä henkilöistä. Hän johti Korean merivoimia voitokkaasti vuosina 1592–1598. Taisteluissa amiraali Yi osoittautui suorastaan taktiseksi neroksi, joka pystyi ennakoimaan vihollisen suunnitelmat. Myös hänen rohkeutensa ja esimerkinsä valoi Korean joukkoihin suurta moraalia.

Yi Soon-Sin syntyi vuonna 1545 alueella, jossa sijaitsee nykyisin Etelä-Korean pääkaupunki Soul. Ollessaan 32-vuotias vuonna 1577 Yi Soon-Sin läpäisi armeijan pääsykokeen, ja työssään hän osoitti heti erinomaisia taitoja strategiassa sekä johtamisessa.

Yi Soon-Sinin taidot saivat jo uran alkuvuosina useat häntä kokeneemmat armeijan johtajat kateellisiksi, mistä syystä he syyttivät valheellisesti Yi Soon-Sinin paenneen taistelukentältä. Tätä ei katsottu hyvällä: syytteiden vuoksi Yi Soon-Sin menetti sotilasarvonsa, ja hänet teljettiin vankeeseen, missä häntä kidutettiin. Vapautuksen jälkeen hänen palaamisensa armeijaan



FAKTA

Liikkeitä:	30 (100 %)
Jalkatekniikoita	8 (27 %)
Hyökkäyksiä (käsi):	8 (27 %)
Torjuntia (käsi):	13 (43 %)
Muita liikkeitä:	1 (3 %)
Symmetrisyys:	0 %



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

simmäistä kertaa Kobukson-alukset, jotka viimeistelivät taistelun tuhoten jo heikentyneet japanilaiset taistelualukset.

Ehkä kaikkein kuuluisin taistelu käytiin kuitenkin elokuussa 1592, jolloin merialueiden hallinnasta haaveillut Japani lähetti 100 000 sotilaan armeijan Korean edustalle. Kaikki alukset eivät olleet vielä saapuneet perille, kun japanilainen komentaja mokasi. Hän oli varma siitä, että juuri hänen laivastonsa oli merten paras, eikä jäänyt odottelemaan lisäjoukkoja vaan lähetti 73 laivaansa amiraali Yin laivastoa vastaan.

Kuudessa tunnissa amiraali Yin joukot olivat päihittäneet japanilaisten laivaston tuhoten 59 laivaa. Pakoon päässeet 14 alusta olivat pahoin vaurioituneita, ja useimmat niistä hylättiin kesken pakomatkan.

Tätä taistelua pidetään yhtenä historian suurimmista meritaisteluista, ja sen myötä kaikki Japanin toiveet Kiinan valloituksesta murskautuivat.

Viisi vuotta suurten taistelujen jälkeen, vuonna 1597, Yi Soon-Sin joutui jälleen salajuonen uhriksi. Tällä kertaa juonen takana olivat japanilaiset, jotka käyttivät korealaisdynastioiden välistä kinastelua hyödykseen.

Japanilainen agentti ystävystyi korealaisen kenraalin kanssa ja vannoi vakoilevansa japanilaisia operaatioita hänen puolestaan. Lopulta kenraali uskoi kaiken, mitä hänen uusi japanilainen ystävänsä kertoi.

Kun luottamus oli varmistettu, japanilaisvakooja sepitti korealaiskenraalille japanilaisten tulevasta hyökkäyksestä ja neuvoi, että Yi Soon-Sin tulisi lähettää väijytykseen. **Kuningas Seonjo** hyväksyi operaa-

tion, mutta Yi ei suostunut taisteluun. Hän tiesi alueen olevan täynnä karikoita eikä luottanut japanilaisvakoojan sanoihin.

Yi Soon-Sinin tilalle lähetettiin kenraali, ja amiraali Yi pidätettiin kieltäytymisen vuoksi. Jälleen hänet tuomittiin vankilaan ja kidutukseen.

Kuningas Seonjo oli täysin vakuuttunut Yi Soon Sinin petollisuudesta, ja halusi teloittaa tämän. Monet ministerit kuitenkin tukivat Yi Soon-Siniä ja saivat kuninkaan säästämään hänet teloitukselta vedoten hänen aiempaan sotilashistoriaansa. Kun Yi Soon-Sin vapautettiin, hänet alennettiin taas tavalliseksi rivisotilaaksi.

Yi Soon-Sinin tilalle nostettu kenraali Won Gyun ei ollut lähellekään niin etevä kuin Yi, ja hän kokosi kaikki Joseonin merivoimat, kaikkiaan 150 sotalaivaa ja 30 000 miestä, ja hyökkäsi Japanin laivastoa vastaan. Heikosti suunniteltu ja valmisteltu hyökkäys päättyi kauhein seurauksin: vain 12 sotalaivaa jäi jäljelle, ja japanilaiset joukot teloittivat taistelusta paenneen Won Gyunin. Ei mennyt kauaa, kun kuningas Seonjo ylensi Yi Soon-Sinin takaisin Joseonin merivoimien amiraaliksi.

Muutaman kuukauden kuluttua oli aika seuraavan taistelun huolimatta siitä, että Yi Soon-Sin oli vasta vähän aikaa sitten kidutettu kuoleman partaalle. Korean merivoimista ei ollut jäljellä juuri mitään, sillä Yin alus mukaanluettuna Korealla oli nyt 13 alusta, ei yhtään Kobuksonia, ja vastassa japanilaisten 333 aluksen laivasto, johon luokitui 133 taistelualusta.

Alueen hyvällä tuntemuksella ja erinomaisella taktiikalla Yi Soon Sinin joukot

kuitenkin tuhosivat 30 japanilaisalusta saaden hyökkääjät perääntymään ja vetäytymään taistelusta.

Joulukuun 1598 taistelu jäi Yi Soon-Sinin viimeiseksi. Korea oli vahvistanut merivoimiaan ja nyt Yin käytössä oli 85 laivaa, joiden joukossa kolme kobuksonia, ja 8 000 miestä. Tukena oli myös Ming-dynastian aluksia ja joukkoja.

Taistelussa Yin sotastrategia osoittautui jälleen erinomaiseksi, eivätkä japanilaiset päässeet hyödyntämään omia lempitaktiikoitaan, joten joukot perääntyivät. Yi komensi omia joukkojaan jatkamaan hyökkäystä, ja alusten edetessä hän sai osuman luodista, ja kuoli hetkeä myöhemmin.

Koko uransa ajan Yi Soon-Sin pysyi kunnioittavana ja kohteliaana, ja häntä pidettiin hyvin karismaattisena johtajana. Hän taisteli usein sotilaidensa joukossa, ja sai pidettyä heidän taistelutahtonsa yllä.

Siinä missä Yi Soon-Sinin kuolema oli shokki useille upseereille ja sotilaille, kuningas Seonjo piti huolen, että Yin rakentamat Joseon-dynastian voitokkaat merivoimat kobuksoneineen lopetettiin heti Yin kuoleman jälkeen, ja ne jäivät historiaan.

Yi Soon-Siniä pidetään Korean kaikkien aikojen suurimpana sankarina ja hän on tunnettu paitsi kobuksonista myös rohkeudestaan, uhrauksistaan loputtomasta uskollisuudestaan maataan kohtaan.

Yi Soon-Sinin muisto näkyy yhä korealaisien arkipäivässä, sillä hänen kuvansa on Korean sadan wonin kolikossa, Kobuksonin kuva taas on viiden wonin kolikossa. 🐉

CHONG-MOO – HJALMAR

Liikesarjoja opettelemalla meistä jokainen oppii Korean historiaa pienen palan kerrallaan. Juttusarjassamme haluamme esitellä samanlaisen, ehkä helpommin samaistuttavan katsauksen Suomen historiaan. Yhdeksännessä osassa tutustumme talvisodassa, jatkosodassa ja Lapin sodassa suomalaisjoukkoja johtaneeseen kenraali Hjalmar Siilasvuohon.

Marraskuussa 1939 Neuvostoliitto aloitti hyökkäyssodan Suomea vastaan ilman sodanjulistusta. Talvisotana tunnettu 105 päivää kestänyt sota muistetaan nykyään erityisesti vaikeista talviolosuhteista, Neuvostoliiton puna-armeijan valtavista tappioista, suomalaisten menestyksekkäästi hyödyntämästä mottitaktiikasta sekä niin sanotusta talvisodan hengestä, joka yhdisti vain kahta vuosikymmentä aiemmin sisällissotaa käyneen kansan yhteistä vihollista vastaan. Talvisota päättyi maaliskuussa 1940 Moskovan rauhansopimukseen, joka jäi kuitenkin väliaikaiseksi ennen vuosina 1941–1944 käytyä jatkosotaa.

Yksi talvisodan kenties merkittävimmistä taisteluista käytiin Suomussalmella 1.–7. tammikuuta 1940. Neuvostoliiton joukot pyrkivät katkaisemaan Suomen kahtia Suomussalmi–Oulu-linjasta, jolloin Pohjois-Suomi olisi kaatunut helposti, ja Neuvostoliitto olisi voinut keskittyä Etelä-Suomen valtaamiseen. Suomen kannalta menestyksekkäässä Raatteen tien taistelussa eversti **Hjalmar Siilasvuon** johtama 9. divisioona onnistui kuitenkin tuhoamaan Suomussalmelle johtavalla Raatteen tiellä Neuvostoliiton 44. divisioonan, joka tunnettiin myös Sinisenä divisioonana.

Siilasvuo syntyi ruotsinkieliseen perheeseen Helsingissä vuonna 1892. Perheen sukunimi oli tuolloin Strömberg. Vuonna 1915 Helsingin yliopiston lainopillisessa tiedekunnassa opiskellut Hjalmar Strömberg keskeytti opintonsa ja matkusti salaa muiden vapaaehtoisten lailla Saksaan saamaan sotilaskoulutusta. Strömberg palasi Suomeen jääkäreiden pääjoukon mukana helmikuussa 1918, ja hänet sijoitettiin sisällissodan valkoiseen armeijaan komppanian päälliköksi ja myöhemmin jääkäripa-

taljoonan komentajaksi. Strömberg osallistui sisällissodan taisteluihin Tampereella ja Viipurissa.

Sotien välisenä aikana Strömberg toimi muun muassa puolustusministeriössä sota-asiaosaston päällikkönä, mutta toimitustyö ei innostanut kouluttamisesta ja johtamisesta kiinnostunutta upseeria. Vuonna 1928 Strömberg siirrettiinkin Karjalankannakselle Polkupyöräpataljoona 1:n komentajaksi. Strömberg pääsi toteuttamaan intohimoaan sotilaskouluttajana ja koulutti kurittomasta pataljoonasta eliittijoukon. Vuonna 1933 Strömberg komennettiin johtamaan Savon jääkäriykmenttiä ja sen jälkeen vuonna 1934 hän sai siirron Ouluun Pohjois-Pohjanmaan sotilasläänin komentajaksi. Vuonna 1936 Strömberg vaihtoi sukunimensä Siilasvuoksi.

Talvisodan syttyessä oululaisista ja muista pohjoispohjalaisista sotilaista koottu 9. divisioona jaettiin Oulussa kahteen osaan, joista toisen Siilasvuo otti komentoonsa. Siilasvuon johtama prikaati Siilasvuo sai tehtäväkseen lähteä ajamaan Suomussalmen vallanneet neuvostojoukot takaisin. Joulukuun loppuun mennessä Siilasvuon joukot olivat tuhonneet tai ajaneet pakosalle Neuvostoliiton divisioonan, joka Suomussalmen oli vallannut.

Siilasvuon esikunta sai joulukuun lopulla tiedon, että kokonainen neuvostodivisioona eteni täydennysjoukoiksi Raatteen tien suunnassa. Suomalaisjoukot saivat käskyn tuhota kyseisen divisioonan, ja valmistelut operaation suorittamiseksi aloitettiin 1. tammikuuta 1940 keskittämällä joukkoja Raatteen tielle. Seitsemän päivää kestäneen operaation aikana Siilasvuon johtamat suomalaisjoukot hyödynsivät erinomaisesti talvisodassa tunnetuksi tullutta saarrostopeliä mottitaktiikkaa. Taktiikka eteni katkaisemalla ensin joukkojen huoltoyhteydet,

SIILASVUO



minkä jälkeen vihollinen sidottiin useisiin pieniin taisteluihin ja pilkottiin palasiksi keveiden joukkojen höykkäyksillä.

Neuvostoliitto toi Raatteen tien taisteluun yli kaksinkertaisen määrän sotilaita Siilasvuon joukoihin nähden, mutta niin sanotun Raatteen tien ihmeen myötä taistelu päättyi Suomen voittoon. Ihmeeseen myötävaikuttivat muun muassa neuvostojoukkojen huono varautuminen niin pakasvarustuksen kuin elintarvikkeidenkin osalta, minkä vuoksi huoltoyhteyksien katkeaminen saarretuksi joutuneilta yksiköiltä koitui monien neuvostosotilaiden kohtaloksi.

Siilasvuo ylennettiin kenraalimajuriksi talvisodan jälkeen huhtikuussa 1940 ja kenraaliluutnantiksi jatkosodan aikana vuonna 1942. Jatkosodassa hän komensi III armeijakuntaa, joka oli alistettuna saksalaisten liittolaisten esikunnalle. Neuvostoliiton kanssa solmitun välirauhansopimuksen myötä vuonna 1944 Suomen tuli ajaa saksalaisten joukot pois rajojensa sisältä. **Presidentti Mannerheim** määräsi Siilasvuon karkottamaan saksalaiset Lapista. Tämä vuosina 1944–1945 käyty sota Suomen ja Saksan välillä tunnetaan Lapin sotana.

Vaikka Siilasvuo ei missään vaiheessa sotilauraansa virallisesti joutunutkaan Choong-Moon tapaan valtiojohdon epäsuosioon, teki hän kuitenkin Lapin sodassa omavaltaisia ja uhkarohkeita ratkaisuja, joista hän ei kertonut etukäteen Mannerheimille. Tämän vuoksi Mannerheim asetti Siilasvuolle esimieheksi **kenraaliluutnantti Harald Öhquistin**. Siilasvuo piti tätä alennuksena ja luottamuspuolan osoituksena, minkä vuoksi hän

pyysi eroa ja tekeytyi jopa sairaaksi. Siilasvuo jatkoi kuitenkin tehtävässään Lapin ryhmän komentajana ja palkittiin joulukuussa 1944 toisen luokan Mannerheim-ristillä.

Sodan jälkeen Siilasvuo asettui asumaan Ouluun, missä hän osallistui kunnallispolitiikkaan. Hänet tunnettiin äkkipikaisena mutta seuralisena sotilaana, joka antoi alaisilleen liikkumavaraa asioiden sujuessa, mutta osasi hermostuttaa esimiehiään raivostumalla ja suorapuheisuudellaan. Siilasvuo kuoli kotonaan Oulussa 11. tammi-kuuta 1947 vain 54-vuotiaana.

Suomalaisten kannalta Siilasvuon johtama Raatteen tien voitto oli kenties yksi merkittävimmistä koko talvisodan aikana. Uhka valtakunnan katkaisemisesta kahtia oli vältetty, minkä lisäksi suomalaiset saivat haltuunsa merkittävän määrän neuvostojoukkojen aseistusta ja muita varusteita. Ilman Raatteen tien voittoa on mahdollista, että Neuvostoliitto olisi saanut katkaistua Suomen ja vallattua Pohjois-Suomen. Tämän olisi todennäköisesti pakottanut Suomen antautumaan jo talvisodan aikana, jolloin jatkosotaa ei olisi edes käyty. 🇫🇮

Tämä osa päättää Poimintoja Suomen historiasta -juttusarjan. Lämmin kiitos sarjan kirjoittajille Henri Savilammelle ja Jali Moilaselle kiinnostavista artikkeleista!



Jutta AARTOLA

Jutta Aartola, 5. Dan, on kisakonkari, joka on harvinaislaatuinen kilpailija: hän on voittanut SM-kultaa niin ottelussa, liikesarjassa, erikoistekniikassa kuin voimamurskauksessakin – ja on vielä edustanut arvokisoissa uransa aikana kaikissa näissä lajeissa. Nyt kisauran päätyttyä Aartola keskittyy opettamiseen ja auttaa omia oppilaitaan kehittymään.

Teksti: Inka Khanji
Kuvat: Ari Kairala, Inka Khanji ja
Jutta Aartolan arkisto

Artic Taekwon-Don **Jutta Aartola, 5. Dan**, on täydellistä esikuva-ainesta: ahkera urheilija ja menestynyt kilpailija, joka on oman kisauran jälkeen toiminut aktiivisesti opettajana ja seura-toimijana. Vaikka Aartolaa arvostetaan Taekwon-Do-yhteisössä suuresti, lajihistoriasta puhuttaessa häntä alkaa nolottaa.

“Hävetää välillä, miten nopeasti olen ylennyt vyöarvoissa. Kaikki olettavat että muistan jotain tosi vanhoja asioita, mutta tosiasia en ole edes harrastanut niiden tapahtuma-aikaan”, Aartola tunnustaa.

Jutta Aartola aloitti Taekwon-Don vuonna 2007, ja 15 vuotta myöhemmin, joulukuussa 2022, hänelle myönnettiin 5. danin musta vyö. Koe oli erittäin kovatasoinen ja vaativa, mutta hän läpäisi sen kirkkaasti. Samoin myös kaikki aiemmat kokeensa riippumatta siitä, että hän on osallistunut melkein kaikkiin mustan vyön kokeisiin minimiajassa.

Odotusaika mustalla vyöllä on suoraan verrannollinen danien määrään ensimmäistä astetta lukuun ottamatta. Ensimmäisen ja toisen Dan-kokeen välinen odotusaika on vähintään 1,5 vuotta, toisella danilla on odotettava vähintään kaksi vuotta, kolmannella kolme ja niin edelleen. Kun minimiaika on Aartolalla tullut täyteen, on aina ilmiselvästi seuraavan vyökokeen aika.

Kova tahti hänellä oli jo väriwyöllä: alkeiskurssilta mustalle vyölle Aartola pin-kaisi kolmessa vuodessa.

“Harvinaista on varmaan se, miten nopeasti menin ykköselle. Aika harva heti väriwyöllä sitoutuu treenaamaan niin paljon ja tosissaan. Mustalla monet etenevät suoraviivaisesti minimiajassa, joten ehkä se ero tulee sieltä väriwyöajalta. Kun aloitin, olin jo valmiiksi kilpaurheilija, minulla oli kova treenimotivaatio eikä minulla ollut Oulussa muuta kuin opiskelut ja treenit. Minulla ei ollut perhettä siellä, vaan yhteisöni muodostui opiskelu- ja treenikavereista, joiden kanssa halusin viettää aikaa. Oli siis luonnollista, että kävin paljon treeneissä”, Rovaniemeltä Ouluun opiskelujen vuoksi muuttanut Aartola muistelee.

Vyökokeeseen Aartolaa on uutta vyöarvoa enemmän houkutellut uudet opeteltavat asiat. Hän treenasi paljon, ja samalla taidot



2007

Aloitti Taekwon-Don

2010

I Dan



kehittyivät nopeasti. Kun hän arvioi oman osaamisensa olevan riittävällä tasolla, ei Aartola nähnyt mitään syytä jäädä enää pidemmäksi aikaa odottelemaan uutta opeteltavaa.

Eikä olisi tarvinnutkaan.

Sen Aartola on todistanut viimeistään nyt, kun 15 treeni-vuoden ja seitsemän maajoukkuevuoden jälkeen hän toimii niin Arctic Taekwon-Don opettajana ja vastaa seuran kausi-suunnittelusta, on seuran varapuheenjohtaja sekä liiton eet-tiseen ja kurinpidollisen valiokunnan puheenjohtaja. Hän on kiertänyt ahkerasti leirejä, koulutuksia ja kilpailuja niin Suo-messa kuin maailmallakin, ja palkintokaapissa kiiltelee myös neljä EM-mitalia ja 29 SM-mitalia.

Kenelläkään ei siis pitäisi olla syytä ihmetellä, voiko hänen tahtiaan etenevä harrastaja todella sisäistää lajia tai sen monipuolisuutta, ja olla vielä mukana yhdistystoiminnassa.

Ennen Taekwon-Doa Jutta Aartola harrasti pitkään ja tavoitteellisesti telinevoimistelua, ja päätyi Taekwon-Don peruskurssille vuonna 2007 kokeilumielessä. Juuri yliopis-to-opinnot Oulussa aloittanut Aartola etsi edullista harras-tusta, ja **Jani Salmivaaran** ohjaamalle kurssille pääsi opiskelijabudjettiin sopivalla hinnalla.

”En tiennyt että innostuisin kunnolla, mutta ajattelin että voisin kokeilla, kun lajin parissa oli jo tullut pyörittyä.”

Ensikosketus Taekwon-Doon oli tullut jo paria vuotta ai-kaisemmin, kun Aartola halusi viettää aikaa uuden poikaystä-vänsä **Jouni Heikkisen** (nyk. Aartola) kanssa. Taekwon-Doa opettanut Heikkinen ajeli pitkin Lappia ohjaamassa harjoi-tuksia. Jotta pariskunta sai yhteistä aikaa, oli Jutta Aartolan noustava auton kyytiin Lapin turneelle.

Kilometrit Rovaniemeltä Pelloon, Kolariin ja Kittilän kautta takaisin kuluivat nopeasti, ja kolmet Taekwon-Do-treenit yhden päivän aikana olisivat olleet melkoisesti jo lajia harrastavallekin. Erikoistekniikkatreeneissä kokenut telinevoimistelija pysyi hyvin mukana, ja seurustelun ensim-mäisien vuosien aikana hän osallistui jopa joillekin leireille katsojan roolissa.

Nykyisin Jutta Aartola on vastuussa Arctic Taekwon-Don kausisuunnittelusta ja vetää suurimman osan seuran vyökokeista, mutta isoista vastuista huolimatta hän on seuran kakkosopettaja puolisonsa Jouni Aartolan toi-miessa pääopettajana.

”Minua ei haittaa se, että olen meidän seurassa kakkos-vyöarvo. Se haittaa, että kun on pariskuntana ylemmän vyön kanssa ajatellaan, ettei minulla olisi omia ajatuksia vaikkapa tekniikasta. Meillä on tottakai hyvin samankaltainen ajatus-maailma, mutta esimerkiksi minun suunnittelemat treenit ovat todella erinäköiset kuin Jounin suunnittelemat treenit.”

Kakkosopettajan roolissa on helppo jäädä näkymättö-mäksi ja äänettömäksi heti, kun poistuu omasta seurayhtei-söstä. Se näkyy esimerkiksi siinä, että seurojen kakkosopet-tajia ei juuri koskaan pyydetä opettajaksi leireille. Jos kutsu käy, tulee se pääsääntöisesti seuran pääopettajalle.

”Uskon että meidän tapauksessa ajatellaan että jos saa Jounin, saa paremman version. Jouni on opettanut niin pal-



2011

IIC Oulu

2012

II Dan
Ensimmäinen edustuspaikka
maajoukkueessa

2013

Ensimmäinen SM-kulta:
naisten alle 62-kiloisten ottelu
Ensimmäiset omat vastuuryhmät

2014

Mukana perustamassa Arctic
Taekwon-Doa, seuran hallitukseen
III Dan



jon, että ei kukaan varmaan ajattele minulla olevan enää mitään lisättävää. Eikä tämä oikeastaan liity siihen että ollaan pariskunta, vaan seuran kakkosihminenä on ylipäänsä vaikeaa tulla huomatuksi yksilönä”, harmittelee Aartola.

Tästä seuraa usein se, että saadakseen oman äänensä kuuluviin kansallisessa lajiyhteisössä on pakko perustaa oma seura. Se ei kuitenkaan tarkoita aina hyvää lopputulosta. Aartolan mukaan esimerkiksi Rovaniemellä ei yksinkertaisesti riittänyt hyviä vetäjiä siihen, että seura lähdettäisiin pirstomaan.

”Ymmärrän todella hyvin, että monet ovat perustaneet oman seuran ihan vain saadakseen oman äänensä kuuluviin”, Aartola sanoo.

”Samalla lipulla kaikkiin laitteisiin.” Siinä ohjeuora, jota seuraamalla Jutta Aartola päätyi SM-kisojen neliottelijaksi.

Alkujaan, jo ennen ensimmäistään maajoukkuepaikkaa, Aartola haaveili liikesarjojen edustuspaikasta. Hänen ensimmäisinä maajoukkuevuosinaan kussakin sarjassa oli tarjolla vain yksi paikka, ja ensimmäisiin arvokisoihinsa vuonna 2012 hän pääsi

naisten ottelujoukkueeseen. Henkilökohtainen paikka irtosi ottelusta vuoden 2013 EM-kilpailuihin Ruotsin Skövdeen. Samana vuonna Aartolalle myönnettiin lisäksi henkilökohtainen erikoistekniikkapaikka Benidormin MM-kilpailuihin.

Vasta kolmen maajoukkuevuoden jälkeen, vuonna 2015, Jutta Aartola valittiin edustamaan Suomea liikesarjoissa.

”En ikinä ajatellut, että en pääsisi maajoukkueeseen. Lähdin mukaan päästäkseni liikesarjakilpailijaksi, ja kun olin viimein astumassa liikesarjakehään Italian MM-kilpailuissa, olin todella hermostunut. Koutsinani oli silloinen maajoukkueen päävalmentaja **Pekka Varis**, joka ihmetteli, mitä oikein jännitin kaikkien kisavuosien jälkeen. Muistutin, että olen ensimmäistä kertaa arvokisojen liikesarjakehässä. Liikesarjapaikka oli aina se minun unelmani, ja kun pääsin liikesarjoissa edustajaksi, oli se aivan eri tavalla jännää.”

Italian MM-kisoissa Aartola ei vielä yltänyt liikesarjamille, mutta ensimmäinen liikesarjojen arvokisamitali tuli jo samana vuonna EM-kisoista. Siellä hän voitti hopeaa. Seuraavana vuonna Tampereelle järjestetyissä kotikisoissa hän sijoittui pronssille. Kotikisojen tulos tuntui karvaalta pettymykseltä erityisesti, kun edellisen vuoden voittaja ei ollut paikalla. Nyt Aartola myöntää, että jälkikäteen on tietysti paljon kivempi saada pronssia kuin jäädä kokonaan ilman mitalia.

“Sain lopulta liikesarjoista ainoat henkilökohtaiset mitalini, joten oli hyvä, että minun annettiin mennä sinne.”

Jutta Aartolan kisapaletti koostui pitkään liikesarjoista, ottelusta ja erikoistekniikasta. Vuonna 2015 neliottelu sinetöityi, kun hän ryhtyi MM-kisoissa taapahtuneesta hetken mielihoituksesta kilpailemaan myös voimamurskauksessa.

MM-kisoissa arvottiin joukkuekurskauksen tekniikoita viime hetkellä, ja jo silloin valmentajana toiminut Jouni Aartola ehdotti puolisoaan sivupotkuun. Takahuoneessa tehdyn lämmittelyn jälkeen kisahetkellä kolmen laudan sivupotku upposi lautoihin kuin veitsi voihin – mihin Jutta Aartola ei ollut varautunut, ja kaatui päin telinettä. Vaikka suoritus hylättiin, vakuutti se hänet ottamaan myös voimamurskauksen kilpailulajikseen.

“Ajattelin, että jos voin tuollaisella valmistautumisella saada kolme lautta yopchagilla, voisin lisäharjoittelulla oikeasti kilpailla tässä lajissa. Se oli viimeinen lisäys, ja vuodesta 2015 lähtien kilpailin kaikissa lajeissa.”

On vuosi 2017, ja Bulgarian Sofiassa järjestettävien Euroopan mestaruuskilpailujen viimeinen päivä. Henkilökohtaiset sarjat ovat jo takana, ja Jutta Aartolan osalta luvassa on vielä joukkuekurskaus. Suomen joukkueessa kilpailevat Aartolan kanssa **Karo-liina Kivioja** ja **Heta Nieminen**, joten odotukset ovat korkealla.

Päivä alkaa parhaalla mahdollisella tavalla, sillä psyykkisen valmistautumisen lisäksi muutkin palaset ovat kohdallaan, ja koko joukkueen olo on voittamaton. Jokaisen naisen mielen täyttää sama ajatus: he ovat kehän paras joukkue. Enää täytyy vain näyttää se.

Alukierroksella jokainen suoritus menee kuten pitääkin: Niemisen sonkal, Aartolan yopchagi ja Kiviojan dollyo. Kaikki läpi.

“Näinhän tämä laitetaan”, iloitsee Suomen naisten voimamurskausjoukkue.

Jatkoon selviää Suomen lisäksi täysin pistein viisi muuta maata: Puola, Unkari, Romania, Skotlanti ja Norja. Karsintakierroksella tekniikaksi

arvotaan sivupotku, ja kilpailun jatko on Jutta Aartolan harteilla. Paineet eivät kuitenkaan joukkuetta koettele, sillä Aartola on varma onnistumisestaan.

“No niin tytöt, minä näytän, miten tämä menee”, ajattelee Aartola ja astuu telineen eteen. Kolmen laudan sivupotku napsahtaa läpi – tietenkin – ja Suomi on taas askeleen

lähempänä voittoa, vaikka kaksi muuta maata, Puola ja Skotlanti, jatkavat myös eteenpäin.

EM-mitali on varma, mutta koko joukkueen silmissä siintää kulta, ja sen eteen on tehtävä vielä töitä..

Toiselle karsintakierrokselle tekniikaksi valikoituu

2015 EM-hopeaa, naisten 3. danin liikesarjat
EM-pronssia, erikoistekniikkajoukkue
IIC Tampere

2016 EM-pronssia, naisten 3. danin liikesarjat

2017 EM-kultaa, voimamurskausjoukkue
Koulutusvaliokunnan sekä eettisen ja
kurinpidollisen valiokunnan jäseneksi
IV Dan

2018 Ensimmäiset vyökokeiden graduoinnit ja
vastuu seuran opetussuunnitelmasta

2019 IDC Oulu
Maajoukkueura päättyi



dolloy chagi. Kiertopotku on Kiviojan heiniä, ja telineeseen asetellaan yksi musta lauta kahden valkoisen lisäksi. Sillä saadaan viimein ero: Kiviojan dolloy murskaa laudat tuoden Suomen joukkueelle muita maita enemmän pisteitä. Kultamitali on voitettu!

“Silloin oli todella hyvä fiilis sillä tiesimme olevamme kehän parhaat. Ehkä se oli hieman valheellinen itsevarmuuden tunne, mutta me ajattelimme, että me vain hoidamme tämän. Ja sitten me todella voitimme”, muistelee Aartola.

Toistaiseksi viimeiset arvokilpailunsa Jutta Aartola kävi vuonna 2019, ja tuleviin MM-kisoihin hän on hakenut vain joukkuelajeihin.

“Meillä ei ole perheessä nyt molemmilla mahdollisuuksia treenata huipulla, ja olemme valinneet vuorotella, kumman urheilu-ura on täysillä. Näin oli jo ennen kun Eino syntyi vuonna 2018.”

Vaikka perheen fokus on nyt Jouni Aartolan huippu-urheilu-urassa, Suomenmestaruuskilpailuissa Aartola lupaa kuitenkin käydä vielä niin paljon kuin kehittää. Halu voittaa ei ole kadonnut mihinkään.

“Aina kun menen kilpailuihin, haluan kyllä voittaa. Ja kyllä se harmittaa, kun vähempi treeni näkyy siinä, ettei voitakaan. Voiton nälkä on sama kuin silloin kun on ihan huippukunnossa, mikä on oikeastaan johtanut siihen, etten enää tavoittele maajoukkuepaikkaa. Kun olin vuonna 2019 vielä maajoukkueessa ja Eino oli pieni, tiesin jo kisoissa ettei mitalisaumaa ole. Ei se kisareissu tuottanut samoja kiksejä kuin silloin, kun olen aidosti uskonut mitaliin.”

Vaikka huippu-urheilu-ura onkin toistaiseksi ohitse, ei tekeminen lajin parissa lopu. Se ei ole itsensänselvyyttä, sillä harva huipulla pitkään treenannut jatkaa aktiivista harrastamista enää kisauran jälkeen.

“Olen kiitollinen siitä, että olen löytänyt tekemistä huippu-urheilu-uran jälkeen. Todella monet maajoukkuekaverit ovat kisauransa jälkeen vain hävinneet kokenaan, eikä heitä enää näy”, Aartola sanoo. 🥋



2020

Arctic Taekwon-Don
varapuheenjohtajaksi

2021

TOK 3

2022

IIC Newcastle, Iso-Britannia
V Dan

2023

A-tuomari, IUC Tampere
Kamppailulajien VOK 2





Riittävä energiansaanti on urheilijan ravitsemuksen tärkein tavoite. Kuntoilijalla ja harrastajallakin sopiva energiansaanti on ravitsemuksen peruspilareita.



riintynyttä syömiskäyttäytymistä. On todennäköistä, että useimmissa seuroissa joillain henkilöillä on tai on ollut häiriintynyttä syömistä, sillä urheilijoiden syömishäiriöoireilu on yleistä. Asiasta on laadittu Oman elämänsä urheilija -projektissa valmentajaoppaat, joiden linkit löytyvät alta. Vielä kuitenkin loppuun muistutuksena, että heikko energian saatavuus ei välttämättä johdu syömishäiriöstä. 🍌

Termit avattuna

energian saatavuus = arvio ruoasta saatavasta energiamäärästä, joka jää kehon käyttöön sen jälkeen kun siitä on vähennetty liikunnan aiheuttama energian kulutus

suhteellinen energiavaje (RED-S) = pieni tai heikko energian saatavuus

naisurheilijan oireyhtymä = vanha termi, joka kuvaa heikkoa energian saatavuutta ja muutoksia kuukautiskierrossa sekä heikentynyttä luustoa

Karim Khanji, 5. Dan, on laillistettu ravitsemusterapeutti ja jatkokoulutautunut urheiluravitsemuksen parissa. Hän toimii Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu -seuran pääopettajana.

Lähteitä ja lisälukemista:

- Ilander O ym. Liikuntaravitsemus 3.o. Lahti: VK-Kustannus 2021.
- Mountjoy ym. 2018. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. Br J Sports Med 2018;52:687–697.
- Ojala A ja Jaakkola V. Terve urheilija -sivusto. Ravitsemus. Luettu 21.5.2023. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/>
- Syömishäiriökeskus. Oman elämänsä urheilija, lisämateriaalia aiheesta. Päivitetty 17.12.2020. <https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/oeu2020/lisamateriaalia-aiheesta/>



Nippelitietonurkkaus...

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

OPETTAJAN MÄÄRITELMÄ TAEKWON-DOSSA

Kuka voi kutsua itseään opettajaksi Taekwon-Do-salilla? Usein se on henkilö, joka seisoo rivien edessä, mutta harjoitusten vetäminen ei aina tee opettajaksi. Taekwon-Do ensyklopediassa on esitetty hyvin tarkka määritelmä opettajasta.

Se on selvästi ihanne, sillä tosiasiaa ainakaan Suomen mittapuulla ei vielä ole mahdollisuutta – eikä edes tarvetta – noudattaa ohjeita kirjaimellisesti. Lajihistorian ja -kulttuurin kannalta näiden tietäminen on kuitenkin hyödyllistä.

Taekwon-Do-opettajat on laajasti jaoteltu kahteen ryhmään: kansallisiin ja kansainvälisiin opettajiin. Kansalliset opettajat ovat vyöarvoltaan 4. Dan ja sitä korkeampia, ja ovat saaneet pätevyysopettajana toimimiseen kansalliselta organisaatiolta. Kansainväliset opettajat taas on nimetty ITF:n vaatimusten mukaisten kokeiden läpäisemisen jälkeen.

Käytännössä ITF:n vaatimukset kansainväliselle opettajalle ovat vuonna 2023 läpäisty vähintään 4. danin vyökoe, läpäisty kirjallinen kansainvälisen opettajan koe sekä maksettu kansainvälisen opettajan sertifikaatti.

ITF:n mukaan vain kansainvälinen opettaja voi opettaa ja graduoida oppilaita kotimaassa ja ulkomailla.

Kansainvälinen opettaja voi kuitenkin jakaa opettamisvastuuta avustajilleen, jolloin alemmat vyöarvot voivat opettaa oppilaita seuraavasti:

1. Dan voi opettaa oppilaita, joiden vyöarvo on korkeintaan 5. Gup.
2. Dan voi opettaa oppilaita, joiden vyöarvo on korkeintaan 3. Gup.
3. Dan voi opettaa oppilaita, joiden vyöarvo on korkeintaan 1. Gup.



Lasse Kuusisto, 6. Dan, opettamassa opettajavyöarvoja SITF:n suurleirillä kesäkuussa 2022.
KUVA: ARI KAIRALA



Koreankieliset tekniikoiden nimet Suomessa

Suomessa on totuttu siihen, että treeneissä komennot ja tekniikoiden nimet ovat koreaksi, mutta sama tilanne ei ole kaikissa Taekwon-Do-maissa. Maailmalla vastaan voi tulla jopa opettaja-arvoja, jotka tuntevat tekniikat vain englanniksi tai omalla äidinkielellään. Vaikka meille alkupe- räiskielen käyttö on arkipäiväistä, ei ollut ilmisel- vää, että Taekwon-Don rantautuessa Suomeen 1980-luvun lopussa tarvittava tieto olisi saatavilla.

Kun Taekwon-Do saapui Suomeen 1980-luvun jäl- kimmäisellä puoliskolla, Suomen päävalmentajana toimi Ruotsista käsin turkkilaissyntyinen **Fikret Güler**. Opet- taja-arvona hän veti Suomessa järjestettävät vyökokeet ja huolehti lajikulttuurista sekä -tietämyksestä ja samalla myös suomalaisten teoriaosaamisesta.

Suomalaisen Taekwon-Don tärkeimpiin pioneereihin kuuluva **sabum Erkki Keinänen, 4. Dan**, muistelee, miten ensimmäiset koreankieliset komennot otettiin käyttöön heti lajin ensimetreillä.

“Alun perin meillä kaikilla, jotka lopettivat WTF Taekwondon ja olivat harrastaneet **mestari Dae jin Hwangin** alaisena, oli jonkinlaista korean kielen hah- mottamista: numerot ja muutaman potkun nimi. Fikre- tin kautta sanastot tulivat käyttöön heti. Ensimmäisistä sanastoista alettiin tehdä tietokoneversioita, kun minulla oli silloin ja Mac käytössä. Muistan, että aika kauheasti sanastoja kyselimme Fikretiltä”, Keinänen muistelee 1980-luvun puolivälin tapahtumia.

Suomessa oli selvää, että kun laji oli koreankielinen, treeneissä käytettäisiin koreaa. Komentoja ja termejä alettiin opetella heti.

“Fikret oli ihan ensimmäinen joka toi tietoa koreankie- lisistä nimistä, ja sitten kun maailma aukeni meille, niin tietoa haettiin kansainvälisesti leireiltä. Sanasto kertyi pikkuhiljaa, ja mitä enemmän itse opittiin tekniikoita, sitä enemmän sanasto kasvoi. Sanastoa kasasivat ja kerä- sivät minun lisäkseni **Jussi Kannusmäki** ja **Ilpo Kataja**, ja liiton kautta niitä leviteltiin seuroihin.”

Nykyisin käytössä oleva sanasto muistuttaa Keinäsen mukaan suurilta osin yhä samaa sanastoa, jota miehet ko- kosivat 80- ja 90-lukujen taitteessa.

Kuosmanen

Oletko valmis kuulemaan Taekwon-Don suihkuseurapiirien viimeisimmät uutiset – tai ainakin vahvistamattomat huhut?

Ensimmäisenä raportti nuoresta lemmestä, nyt Tam- pereen suunnalta. Tampereen Taekwon-Do -seurassa harrastavat **Saara Kyrkkö** ja **Aki Myllyntausta** ovat kuuleman mukaan kantaneet muuttokuormansa samaan kortteeriin. Rutkasti onnea avoparille!

Siinä missä tuore lempi roihuaa Tampereen seu- rassa, on siellä myös nautiskeltu vauvakuplasta. Seuran opettajat **Jari** ja **Pauliina Hietaniemi** sai- vat kolmannen lapsen, kun nyt viisihenkiseen per- heeseen syntyi suloinen poikavauva. Samoin **Joni** ja **Sini Ohtonen** saivat keväällä toisen lapsen. Neli- henkinen Ohtosten perhe on nyt täynnä kuninkaa- lisia: Jonin lisäksi kaksi prinsessaa ja kuningatar. Tervetuloa maailmaan molemmille pienille ja rut- kasti onnea muille perheenjäsenille!

Jatketaan vielä kuningatarten ja prinsessojen maa- ilmassa, sillä joukossamme on nykyisin aivan oikea ritari. Luit oikein: ritari. Kukapa muukaan se voisi olla, kuin Oulun ITF Taekwon-Do -seuran pääopet- taja **Jukka Ahola**, joka lyötiin ritariksi Oulun tuo- miokirkossa toukokuussa. Varsinainen ritarin ar- vonimi oli myönnetty jo aiemmin helmikuussa, kun hänet nimettiin Konstantinus Suuren ritarikunnan jäseneksi. Suuret onnittelut, ritari Ahola!

Sitten vielä loppuun yksi kihlausuutinen Oulun suunnalta! Ehkä koko Taekwon-Do Akatemian upeimmasta kampauksesta tutun **Ninna Kor- teslahden** kädestä on bongattu jotain kiiltävää. Harvasanainen sormuksenkantaja ei juuri ole itse uutisestaan huudellut, mutta tämä tieto on vah- vistettu useammalta taholta, joten kesän edetessä oululaisharrastajien kannattaa tiirailla mahdollista rusketusrajaa Kortteslahden vasemmasta nimettö- mäst. Rutkasti onnea, vaikkakin myös Kuosmasta kiinnostaisi tietää, kuka tämä onnekas kihlattu on.

Nyt kun tärkeimmät on kerrottu, Kuosmanen siirtyy kesän suosikkipaikkaan eli järven keskelle SUP-laudalle makoilemaan. Se on viime kesän koke- musten perusteella harvoja paikkoja, missä kukaan ei takuuvarmasti esitä yhtään pyyntöä tai tehtävää – ja laiskottelu on näin ollen taattu.

Oikein rentoa kesää ja paljon grilliherkkua kaikille!

#sitftreenaa

Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella



@tuohimaa.photo



@enniee



@esa.p.salminen



@siriuskd

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



@tkdcenter



@sinimirjami_



@sastamalantaekwondo



@tkdfinland



@hytaekwondo

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

Valiokunnat vuonna 2023

Hallituksen tueksi SITF on järjestänyt toimintojaan kahdeksaan valiokuntaan. Valiokunnat ja niiden vastaavat työskentelevät läheisessä yhteistyössä liiton hallituksen kanssa ja hallituksen jäseniä on myös jäseninä eri valiokunnissa.

Eettinen ja kurinpidollinen valiokunta (Etku)

Puheenjohtaja:

Jutta Aartola, jutta.aartola@taekwon-do.fi

Jäsenet:

Saija Aalto, Mikko Allinniemi, Karim Khanji, Satu Kokko, Thierry Meyour ja Milla Suorsa

Harrasteliikuntavaliokunta (Haliva)

Valiokuntavastaava:

Milla Suorsa, milla.suorsa@taekwon-do.fi

Junioriliikuntajaos, jäsenet:

Milla Suorsa (jaosvastaava), Eerika Leppänen, Joni Kokko ja Joni Ohtonen

Aikuisliikuntajaos, jäsenet:

Lasse Hirvonen (jaosvastaava), Satu Kokko, Tarja Korhonen, Eerika Leppänen ja Tarja Muikku

Senioriliikuntajaos, jäsenet:

Tarja Korhonen (jaosvastaava), Satu Kokko, Salme Nummela, Ulla Mannila-Ronkainen, Anu Pihl ja Risto Väliähdet

Erityisliikuntajaos, jäsenet:

Risto Väliähdet (jaosvastaava), Päivi Anttila, Ulla Hämeenaho ja Tarja Korhonen.

Huippu-urheiluvaliokunta (Huva)

Maajoukkueen päävalmentaja: Joonas Helassalo, joonas.helassalo@taekwon-do.fi

Maajoukkueen valmennusryhmä,

jäsenet: Jouni Aartola, Pauliina Hietaniemi, Ismo Mäkinen, Laura Nikkola-Kuusisto ja Aleksi Sarkkinen

Kilpailu- ja tuomarivaliokunta (Kituva)

Valiokuntavastaava ja tuomarivastaava: Lasse Kuusisto, lasse.kuusisto@taekwon-do.fi

Jäsenet: Saija Aalto, Joonas Helassalo, Aleksi Sarkkinen, Henri Savilampi, Pekka Varis ja Ville-Petteri Ukonaho

Koulutusvaliokunta (Kova)

Valiokuntavastaava: Henni Ylimäinen, henni.ylimainen@taekwon-do.fi

Lajikoulutusvastaava (TOK):

Henni Ylimäinen

Valmentaja- ja ohjaajakoulutusvastaava (VOK): Ari Suorsa

Tuomarikoulutusvastaava:

Lasse Kuusisto

Jäsenet: Pauliina Hietaniemi, Michael Holler, Jukka Holmén ja Julia Pätsi

Opettajavaliokunta (Ova)

Valiokuntavastaava: Saija Aalto, saija.aalto@taekwon-do.fi

Tekniikkavastaava: Thierry Meyour

Jäsenet: kaikki opettaja- tai mestariarvon mustat vyöt

Seurakehitysvaliokunta (Seke)

Valiokuntavastaava: Viivi Tuohimaa, viivi.tuohimaa@taekwon-do.fi

Jäsenet: Milla Suorsa

Viestintä- ja markkinointivaliokunta (Vima)

Valiokuntavastaava: Ari Kairala, ari.kairala@taekwon-do.fi

Jäsenet: Inka Khanji, Lasse Kuusisto, Jessika Laakkonen, Krista Mäkinen ja Markku Rantanen

Aitoon Taekwon-Do

Kalle Jauhonna
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

Haukiputtajan Jirugi

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

Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Vesa Lind
hallitus@hytaekwondo.com
c/o Joel Lehikoinen,
Teollisuuskatu 18 B 7, 00520 Helsinki
050 495 5291
www.hytaekwondo.com

Hosin Sul Taekwon-Do

Juha Ojanperä
juha_ojanperä@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@taekwondo.jkl.fi
Koulurannantie 5, 40900 Säynätsalo
0400 804 188
www.taekwondo.jkl.fi

Oulun ITF Taekwon-Do

Kari Heikkilä
hallitus@itf-oulu.fi
Punatulkunrinne 24, 90420 Oulu
0407282477
www.itf-oulu.fi

Rasbudo ITF Taekwon-Do, Tammisaari

Rafael Kesti
tkd@rasbudo.fi
Raseborgsvägen 39, 10600 Ekenäs
044 597 6432

Rasbudo Hangö

Ville-Petteri Ukonaho
ville.ukonaho@outlook.com
0503877109

Sasaja Taekwon-Do

Janne Hukkavaara
hallitus@sasaja.fi
0400 469 206
sasaja.fi

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.tkdtornio.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 päivitettyt 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

