

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2022

Henkilöesittelyssä Henni Ylimäinen //
Sananvapaus Taekwon-Dossa // Toi-Gye //
Nesteytyksen merkitys // EM-kilpailut //
Liikesarjojen teorialat



Puheenjohtajan palsta

Vihdoin tänä keväänä toteutuivat tapahtumat, joissa pääsimme tapaamaan kilpakumppaneita, harrastuskavereita ja seurojen toimihenkilöitä. Ilon määrä oli valtava, kun saimme järjestää pitkästä aikaa suuret SM-kisat, joihin myös värvityöt saivat osallistua. Torniossa näkyikin hymyileviä kasvoja ja nauru raikui kisahallissa, kun pitkän ajan jälkeen ihmiset pääsivät näkemään toisiaan, kilpailemaan ja ennen kaikkea halaamaan. Kevään mittaan muitakin tapahtumia pitkin Suomea viimein toteutui, niin kilpailuja kuin leirejäkin. Tuntuu viimein siltä, että seurat pääsevät takaisin normaaliin tilanteeseen ja tasapainoon oman toimintansa kanssa, samalla kun epävarmuus tulevaisuudesta ja selviytymisestä poistuu pikkuhiljaa.

Myös kansainvälisiä kilpailuja on taas järjestetty aiempaan tapaan. Suomen osalta huhtikuun lopulla Kroatiassa järjestetyt EM-kilpailut olivat menestys: uusi maajoukkueen päävalmentaja Joonas Helassalo teki tiiminsä kanssa upeaa työtä, kiitos teille! Olin itse myös mukana matkalla, ja huomasin jälleen, kuinka mahtava ja kannustava yhteishenki joukkueessa oli. Suuret kiitokset kaikille Suomen maajoukkuetta edustaneille!

Pitkän tauon aikana liittoon perustettu uusi strategiatyöryhmä on kokoontunut keväällä ja tehnyt pitkän aikavälin suunnitelman siitä, miten meidän liittomme toimintaa kehitetään. Ryhmässä toimii valiokuntien vastaavia, hallituksen jäseniä ja muita asiasta kiinnostuneita. Tuleva organisaatiomuutos, joka otetaan käyttöön vuoden 2023 alussa, on osana tätä kehitystä. Jos liiton tulevaisuuden suuntiin vaikuttaminen kiinnostaa, strategiaryhmään pääsee vielä mukaan!

Upea kevät sai arvoisensa päätöksen, kun kesäkuun puolivälissä järjestettiin Suomen ITF Taekwon-Do -liiton ensimmäinen suurleiri, jota on toivottu jo monta vuotta. Jyväskylässä järjestetty leiri oli vasta alkua, sillä suurleirejä on tarkoitus järjestää tulevaisuudessa vuosittain.

Kaikkea hyvää jokaiselle tulevaan!
Tanja

TAPAHTUMAKALENTERI, KEVÄT 2022

Elokuu		
19.–21.8.	Road to World Cup Camp	Tampere
20.–21.8.	Syyskauden aloitusleiri	Jyväskylä
21.8.	Seurafoorumi	Zoom
Syyskuu		
3.–4.9.	Rasbudo Open	Hanko
10.–11.9.	NIC	Rovaniemi
Lokakuu		
1.–9.10.	World Cup	Koper, Slovenia
7.–9.10	Pudasjärven syysleiri	Pudasjärvi
29.–30.10.	Oulun syysleiri	Oulu
Marraskuu		
5.11.	Black Belt Cup Sastamala	Sastamala
26.11.	Dynamic kicking seminar	Tampere
27.11.	Seurafoorumi	Zoom
Joulukuu		
17.12.	Mustan vyön koe 1.–5. Dan	Oulu
18.12.	Mustan vyön koe 1.–6. Dan	Tampere

태권도

Taekwon-Do Life N° 1/2022

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Ulkoasu Mikko Arhippainen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 1100 kpl

Paino Keuruun Laatupaino KLP Oy

Paperi Munken Lynx 120/170 g/m²

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2022:
1/2022 kesäkuu, 2/2022 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Khanji

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

Kiitokset

Helena Hanhikangas, Joona Heikkinen, Michael Holler, Ari Kairala, Lotta Keränen, Karim Khanji, Jali Moilanen, Laura Nikkola-Kuusisto, Joni Ohtonen, Julia Pätsi, Esa Salminen, Henri Savilampi ja Joni Tuohimaa.

Kansikuvassa 2/2021

Heta Nieminen potkimassa maaleja Helsingin yliopiston Taekwon-Don juhlaleirillä toukokuussa 2022.

Kuva Michael Holler



Keväisin lumen alta paljastuu asioita, jotka ovat piileskelleet peitossa koko pitkän talven ajan. Tämä vertaus kävi menneen kevään aikana aivan liian läheiseksi myös Taekwon-Do-maailmassa, kun meidän, aivan tavallisten harrastajien sananvapautta rajoitettiin.

Samalla kun koko maailma asettui helmikuun 24. päivä alkaneen Venäjän hyökkäyssodan seurauksena Ukrainan puolelle, urheilulajien maailmanliitto yksi toisensa jälkeen irtisanoutui toimista venäläisten kanssa, esti venäläisurheilijoita osallistumasta arvokilpailuihin ja siirsi venäläiset toimijat sivuun keskeisistä toimista. Yksi kuitenkin erottui joukosta: ITF.

On järkyttävää, miten lajiliitto, joka julistaa kenraali Choin oppeja rauhallisemman maailman rakentamisesta ei suoraan tuomitse sotatoimia. Viralliset empatialauseet jäävät turhaksi sanahelinäksi, jos organisaation varapuheenjohtajana istuu Venäjän liiton puheenjohtaja.

Kun näitä asioita kyseenalaisti suomalainen musta vyö omalla Facebook-seinällään, ei asia jäänyt huomaamatta lajiliiton johdolta. Yhdestä harrastajan somepostauksesta seurasi 1,5 tunnin mittainen kuulustelu, jossa voimasuhteet olivat poskettoman pielessä: kolme lajiliiton korkeinta virkamiestä ja yksi suomalainen sabum. Helena Hanhikangas uskalsi kysyä ääneen ne kysymykset, joita lukuisat harrastajat ympäri maailmaa miettivät, ja seurauksena oli suora hiljennysyritys.

Sananvapaus luo pohjan vapaudelle ja rauhalle, niille arvoille, joihin me Taekwon-Do-harrastajina sitoudumme. On selvää, ettei urheilua ja politiikkaa voi erottaa toisistaan, joten on sitäkin tärkeämpää, että urheilu seisoo aina rauhan ja vapauden puolella tukien sorrettuja ja kiusattuja.

Taekwon-Do Life haluaa antaa tukensa niin ukrainalaisille kuin jokaiselle, joka uskaltaa käyttää ääntään silloin, kun muut eivät. Tästä syystä voit lukea Hanhikankaan tapauksesta tämän lehden sivuilta.

Loppuun vielä lämpimät kiitokset Taekwon-Do Lifin kielentarkastajana vuosia toimineelle Jali Moilaselle!

Rauhaa ja rohkeutta

Inka

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | N° 1/2022

5	THIERRY MEYOURILLE 8. DAN
6	KOLUMNI HENRI SAVILAMPI
8	VUODEN PALKITUT
12–15	SM- JA KEVÄT CUP -KILPAILUT Vuoden 2022 SM-kilpailut päästiin viimein järjestämään pari kuukautta myöhässä, jolloin Helmi Cup -kisojen sijaan Torniossa kisailtiin Kevät Cupissa.
16–18	EM-KILPAILUT Kroatiassa järjestetyt Euroopan mestaruuskilpailut olivat suomalaisittain menestys.
19–22	TEORIALIITE: LIIKESARJOJEN TEORIAT Tämänkertaisessa teorialiitteessä paneudutaan liikesarjojen tiivistettyihin teorioihin. Mukana ovat kaikki Taekwon-Don 24 liikesarjaa Chon-Jistä Tong-Iliin!
24–27	LIIKESARJAT: TOI-GYE
29–33	HENKIÖESITTELYSSÄ HENNI YLIMÄINEN Taekwon-Do Torniossa harjoitteleva Henni Ylimäinen, 4. Dan, pitää hallussaan niin monta hattua, että häntä voisi nimittää liikunnan moniosaajaksi. Yksi rooli on hänelle kuitenkin tärkein.
39	SEUROJEN YHTEYSTIEDOT

Dankoetuloksia

10.12.2021, Espoo
II DAN Tiia Takalo, Espoon TKD-seura
11.12.2021, Oulu
V DAN Antti Kukkonen, Taekwon-Do Akatemia
I DAN Aleksi Paimander, Turun ITF Taekwon-Do Hannah Byron, Turun ITF Taekwon-Do
11.3.2022, Kirkkonummi
I DAN Jasper Reinikainen, Sonkal Veikkola
28.05.2022, Oulu
III DAN Ari Suorsa, Jyväskylän ITF Taekwon-Do
II DAN Atte Karhinen, Turun ITF Taekwon-Do Tatu Ollanketo, Taekwon-Do Akatemia Kaisa Kuismanen, Jyväskylän ITF Taekwon-Do Viivi Tuohimaa, Taekwon-Do Akatemia
I DAN Ulla Hämeenaho, Taekwon-Do Akatemia Henry Kokko, Jyväskylän ITF Taekwon-Do Jaakko Lankila, Taekwon-Do Akatemia
4.6.2022, Tampere
VI DAN Veera Häyrynen, Espoon TKD-seura
V DAN Panu Mäkelä, Sonkal Veikkola
II DAN Tino Shikongo, Black Eagle Taekwon-Do Veera Manninen, Black Eagle Taekwon-Do Tariq Harb, Black Eagle Taekwon-Do Mika Mannila, Sonkal Veikkola



Thierry Meyourille 8. Dan



Mestari Thierry Meyour sai 8. danin mustan vyön 15. joulukuuta 2021. Historiallinen, Suomen ensimmäinen kahdeksannen asteen ja samalla maan korkein dan-arvo myönnettiin Saksan Dortmundissa järjestetyssä kokeessa.

Onnittelut sahyunim Meyour uuden dan-arvon johdosta! Taekwon-Don 8. Dan on merkittävä suoritus ja aikaansaannos, jonka saavuttamiseen pitää käyttää kokonainen ihmiselämä. Se ei myöskään koskaan ole vain yhden ihmisen teko, vaan se on yhteisöllinen saavutus, joka rakennetaan vuosien saatossa yhdessä. Saavutuksesta myös hyötyvät niin oppilaat, kanssaopettajat, SITE, kuin myös koko ITF.

On harvoja mestareita joiden voi sanoa olevan niin kansainvälisiä kuin mestari Thierry Meyour on. Lajin ammattilaisena hän tekee töitä vuodesta toiseen, sekä laittaa itsensä päivittäin peliin intohimoisesti ja suurella tunteella. Itse arvostan häntä kuitenkin kaikkein eniten sen myötä, mitä hän omalla panoksellaan tuottaa – eli hyviä oppilaita. Mestari Meyour on uransa aikana kouluttanut valtavan määrän hyviä ja päteviä oppilaita, jotka ovat paitsi pärjänneet kilpailuissa myös nostaneet Taekwon-Don tasoa niin Suomessa kuin maailmallakin. Pätevät, hyvin käyttäytyvät ja iloiset harrastajat kertovat aina siitä, että opettaja ja laji antavat ihmisille paljon.
Mestari Mikko Allinniemi, 7. Dan
Mestari Allinniemi on mestari Meyourin ohella Suomen aktiivisia mestareita.

Black Eaglen puolesta haluan onnitella mestari Meyouria 8. danin vyöarvon johdosta. Mielestäni hän on mestarina esimerkillinen, enkä ole koskaan tavannut ketään toista, jolla säilyisi samanlainen intohimo opettamista kohtaan vuodesta toiseen. Hän on aina halukas opettamaan ja antamaan neuvoja kaikille niitä haluaville.
Kahdeksannen danin kokeeseen eli viimeiseen vyökokeeseensa mestari Meyour valmistautui treenien ohjaamisen ja urheilijoiden valmentamisen lomassa. Perustamalleen seuralle Black Eaglelle ja meille

hänen oppilailleen mestari Meyour on ylpeyden aihe, ja haluamme onnitella häntä lämpimästi viimeisestä mestarin arvostaan!
Sanna Rantasaari, 5. Dan
Rantasaari on mestari Meyourin korkea-arvoisin oppilas Suomessa.

Onnittelut mestari Meyourille 8. danin johdosta! Jos kysyy keneltä tahansa lajia tuntevalta, on tämä kiistatta uskomaton saavutus.
Luodessaan arvonimet siihen aikaan uudelle Taekwon-Dolle, asetti kenraali Choi 8. danin nimikkeeksi ”sahyun”, mikä tarkoittaa vapaasti käännettynä kunnioitettavaa ja hyveellistä henkilöä sekä toisaalta viisasta moraalin opettajaa. Mestari Meyour on Black Eaglen ensimmäisistä päivistä lähtien sekä antanut parhaansa Taekwon-Don opetuksessa myös tarjonnut täyden tukensa vaikeimmissakin elämäntilanteissa oleville oppilailleen. Tällaisessa hengessä seura on kasvanut ja kehittynyt, ja mielestäni varsinkin tämän omistautumisen johdosta arvonimi on myönnetty täysin oikeaan osoitteeseen. Kiitokset mestarille myös omasta puolestani!
Viktor Rikkonen, 4. Dan
Rikkonen on Mestari Meyourin pitkäaikaisimpia oppilaita. Hän asuu ja harjoittelee nykyisin Singaporessa.

On suuri kunnia saada 8. danin mestariarvo Suomeen. Mestari Meyour on tehnyt uraauurtavaa työtä lajimme parissa monta vuosikymmentä, ja niiden aikana hänen kauttaan myös Suomeen on tullut lisää kansainvälisyyttä. Mestarin luoma kontaktiverkosto on merkityksellinen lajiliitollemme, ja nyt kahdeksannen danin myötä myös Suomessa voi vihdoin suorittaa 6. danin vyöarvon. Paljon onnea mestari Meyour koko liittomme puolesta!
Tanja Hammare
Suomen ITF Taekwon-Do -liiton puheenjohtaja



Henri Savilampi, 3. Dan, on Taekwon-Do Akatemian puheenjohtaja, Suomen ITF Taekwon-Don hallituksen varapuheenjohtaja ja liiton strategiatyöryhmän puheenjohtaja.

K O L U M N I

KOHTI SUOMEN ITF TAEKWON-DON UUTTA AIKAKAUTTA

Taekwon-Do tarvitsee Suomessa uutta suuntaa kasvaakseen ja kehittyäkseen.

Korona-aika on jättänyt loven harrastajamääriin seuroissa ympäri Suomea, eikä liiton kasvuvauhti ollut ennen koronaakaan enää merkittävä. Kasvupotentiaalia kuitenkin on; asukasluvultaan noin saman kokoisen Norjan harrastajamäärät ovat Suomen ITF Taekwon-Don verrattuna 10-kertaisia. Olemme jo aiemmin hakeneet kasvuvauhtia niin sanotusta Norjan mallista, mutta nyt jos koskaan koronan kintereillä on aika viedä Suomen ITF Taekwon-Do kohti uutta aikakautta.

Suomen ITF Taekwon-Do ei ole olemassa liittoa itseään varten vaan jäsenseuroja ja niiden harrastajia varten. Liiton kehittyminen ja kasvaminen perustuu siihen, että jäsenseurat kehittyvät ja kasvavat ja että jäsenseuroja syntyy säännöllisesti lisää. Seurojen muodostaman liiton tulee siis olla seurojensa näköinen ja seuroilleen hyödyllinen. Siksi onkin tärkeää, että myös pitkän aikavälin strategiamme vastaa sitä, mitä seurat kaipaavat liitoltamme. Osa seuroista kokee, etteivät ne hyödy liiton toiminnasta. Toiset puolestaan kokevat SITF:n toiminnan ja viestinnän keskittyvän liikaa kisakehiin.

Liittomme tulevaisuuden suunnitelmat ja raamit seuraaville vuosille määritellään tänä vuonna päivitettävässä strategiassa. On ensiarvoisen tärkeää, että liiton tulevaisuus perustuu seurojen toiveille. Siksi seurojen ääntä nostetaan esille strategiatyön eri vaiheissa mahdollisimman paljon, vaikka hallituksen ja valiokuntien jäsenistä koostuva strategiatyöryhmä vastaakin käytännön työstä.

Ensimmäisen kerran seurat pääsevät osallistumaan projektiin elokuussa, kun strategiatyöryhmä järjestää avoimen kokouksen kaikille liiton kehittämisestä kiinnostuneille.

tuneille. Toivon, että seurat osallistuvat liiton kehittämiseen ja strategian luomiseen innolla, jotta kehitymme tulevaisuudessa entistä enemmän jäsenseurojen toivomaan suuntaan. Seurojen vaikuttamismahdollisuudet SITF:n pitkän aikavälin suuntaviivoihin ovat siis nyt kenties paremmat kuin aikoihin.

Samalla liiton tulevaisuuden suunnan ideointi tarjoaa myös mahdollisuuden aloittaa joitain asioita puhtaalta pöydältä. On aika unohtaa vanhat vastakkainasettelut ja sopia menneisyyden riidat. Toiveeni on, että seurat ja liitto löytävät strategiatyöstä uuden alustan puhalttaa yhteen hiileen. ITF Taekwon-Do on Suomessa pieni laji, joten on tärkeämpää tukea toisiamme kuin kilpailla keskenämme. Yhteen kaupunkiin mahtuu useita menestyviä jalkapalloseuroja, joten varmasti sama on mahdollista myös meille. Kehittämällä yhdessä koko lajiyhteisöä Suomessa autamme kaikkia seuroja kasvamaan ja kehittymään.

Huolellisella strategiatyöllä tuomme Suomen ITF Taekwon-Dolle ammattimaista näkyvyyttä myös oman lajiliittomme ulkopuolella. Suomessa on toiminut vuodesta 2004 alkaen kaksi eri ITF Taekwon-Don lajiliittoa, jotka kuuluvat eri maailmanliittojen alaisuuteen. Jos Taekwon-Do on liian pieni laji Suomessa sille, että seurat kilpailevat keskenään, entäpä sitten kaksi kokonaista liittoa? Uuden strategian työstämisen myötä Suomen ITF Taekwon-Dolla on tilaisuus näyttää, että meidän liittomme toimii ammattitaitoisesti ja läpinäkyvästi. Laadukkaan strategian avulla toivotamme lajiliittoomme tervetulleiksi jokaisen Taekwon-Do-seuran, joka haluaa tehdä yhdessä töitä Taekwon-Don eteen Suomessa.

Yhdessä olemme vahvempia.



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

Juttusarjan ensiapuvinkit perustuvat kansallisiin suosituksiin tai mainittuihin lähteisiin. Vinkkejä ei kuitenkaan tule käyttää suoraan vaativiin tilanteisiin, vaan avun tarve tulee arvioida aina tapauskohtaisesti. Jos epäröit, soita oman alueesi päivystysapuun tai hätänumeroon 112, ja pyydä toimintaohjeita.

i

KYLKIASENTOON KÄÄNTÄMINEN

- Asetu selällään makaavan tajuttoman henkilön viereen.
- Nosta tajuttoman kauempana oleva jalka koukkuun ja saman puolen käsi rinnan päälle.
- Käännä tajuton kyljelleen vetämällä hartiaa ja koukussa olevasta polvesta itseesi päin.
- Vie rinnalla oleva käsi posken alle. Alempi käsi asetetaan suoraksi sivulle.
- Varmista vielä hengitystien avoimuus.
- Tajuton pysyy oikeaoppisessa kylkiasennossa ilman tukea, mutta hengitystä tulee tarkkailla.

ENSIAPUNURKKAUS

Tajuttomuus

Jokaisella on velvollisuus auttaa tajuttomassa tilassa olevaa. Tajuttomuus, syystä riippumatta, on mahdollisesti henkeä uhkaava tila. Syvästi tajuton ei pysty itse huolehtimaan hengitysteidensä avoimuudesta, ja saattaa siten tukehtua ilman apua. Auttaminen voi olla jännittävä tilanne, mutta ohjeita noudattamalla et voi aiheuttaa lisävahinkoa. Kun uskallat auttaa, saatat pelastaa tajuttoman hengen.

Noudata erityistä varovaisuutta, jos olet yksin ja tajuton henkilö on sinulle ennestään tuntematon. Ensimmäisenä on tärkeää varmistaa **oma turvallisuus**. Voiko kyse olla esimerkiksi väkivaltilanteesta, ja onko väkivallan uhka edelleen olemassa? Onko ympäristössä havaittavissa muita uhkia terveydelle tai turvallisuudelle? Jos uhka on ilmeinen tajuttomalle, mutta ei itsellesi, siirrä tajuton turvaan. Jos epäilet olevasi itse vaarassa, poistu paikalta ja soita hätänumeroon 112 saadaksesi apua tajuttomalle.

Mikäli ympäristö on turvallinen, aloita **herättelemällä** henkilöä. Herättely tapahtuu puhuttelemalla sekä ravistelemalla tajutonta hartioista. Jos hän ei reagoi, soita hätänumeroon ja noudata saamiasi ohjeita. Hätäpuhelu kannattaa laittaa kaiuttimelle, jolloin vapautat molemmat kätesi auttamiseen.

Ellei hätäkeskus toisin ohjeista, seuraavaksi **avaa tajuttoman hengitystiet** ja **tarkista hengitys**. Hengitysteiden avaamisella varmistetaan, ettei pään asento tai kieli estä hengitystä. Avaa hengitystiet kohottamalla tajuttoman leukaa ja painamalla kevyesti otsasta, jolloin pää kallistuu taaksepäin. Hengitystiet voi avata selällään tai kyljellään makaavalta, mutta myös esimerkiksi istuvalta henkilöltä. Tarkista hengitys tunnustelemalla ilmvirtaa kämmenselällä suun

ja sierainten edestä. Hengitystä voi myös arvioida seuraamalla rintakehän liikettä. Jos ilmvirta tuntuu ja hengitys kulkee, käännä tajuton kylkiasentoon.

Treeneissä tai kilpailuissa tajuttomuus on mahdollinen esimerkiksi päähän kohdistuneen iskun jälkeen. Tärkeää on keskeyttää toiminta välittömästi ja ehkäistä lisävammojen syntyminen. Tajuttoman käsittely treeneissä ja kilpailuissa noudattaa samaa kaavaa kuin muuallakin – **herättely ja ravistelu, hätänumeroon soitto, hengitysteiden avaus, hengityksen tarkistus ja kylkiasento**. Lyhyenkään tajuttomuuden jälkeen harjoittelija ei saa palata kehään saman vuorokauden aikana. Tajunnantason häiriöt tai poikkeava vointi päähän kohdistuneen iskun jälkeen kertovat aina mahdollisesta aivotärähdyksestä tai -vammasta.

Tajuttoman tunnistaminen on taito, jota kannattaa ennalta miettiä ja harjoitella. Tärkeää on erottaa tajuttomuus elottomuudesta. Herättelylle reagoimaton **henkilö on eloton, jos hän ei hengitä normaalisti hengitysteiden avaamisen jälkeen**. Epänormaali hengitys tarkoittaa katkonaista, korisevaa tai haukkovaa hengitystä. Aloita elottomalle paineluelvytys hätäkeskuksen ohjeiden mukaan. Muista, että elvytystoimilla et voi pahentaa elottoman tilannetta. Voit myös itsenäisesti opetella elottoman ja tajuttoman ensiapua osoitteessa www.ensiapuopas.com/tajuttoman_ensiapu.html -> päivystystalo -> ensiapuverkkokurssit.

Lähteet:
Käypä hoito - Elvytys
Ensihoito-opas (2016)
https://www.ensiapuopas.com/tajuttoman_ensiapu.html
<https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/aivotarahdys/>



V U O D E N 2 0 2 1 P A L K I T U T

Vuosittain myönnettävät liiton Vuoden ansioituneet -palkinnot julkistettiin tammikuussa järjestetyn seurafoorumin yhteydessä. Palkitut valittiin seurojen ehdotusten perusteella, minkä lisäksi jaettiin myös kaksi liiton hallituksen myöntämää erikoispalkintoa.

KUVAT: ARI KAIRALA, KALLE PARVIAINEN JA BLACK EAGLE TAEKWON-DO



1 Vuoden kilpailija 2021:
Mira Sjövall, Black Eagle Taekwon-Do
Mira ylsi hopeamitalille vuonna 2021 järjestetyissä Taekwon-Don EM-kilpailuissa ja lisäksi saavutti myös MM-pronssimitalin potkunyrkkeilyn MM-kilpailuissa.

2 Vuoden tuomari 2021:
Saija Aalto, Tigers Taekwon-Do Tampere
Saija on toiminut ITF:n tuomarikomitean jäsenenä ja on aktiivinen tuomari niin meillä kuin maailmalla – sekä livenä että etänä.

3 Vuoden juniori 2021:
Erika Kiviniemi, Jyväskylän ITF Taekwon-Do
Erika on 12-vuotias ylempi punainen vyö ja toimii aktiivisena apuohjaajana. Hän on peloton ohjaaja riippumatta siitä, ketä riiveissä on läsnä.

4 Vuoden vaikuttaja 2021:
Henri Savilampi, Taekwon-Do Akademia
Henri on toiminut vuodesta 2017 SITF:n hallituksen jäsenenä, vuodesta 2020 alkaen SITF:n varapuheenjohtajana, vuodesta 2021 alkaen SITF:n kilpailuvastaavana ja tuonut uusia ideoita kaikkiin näihin toimiin.

5 Vuoden valmentaja 2021:
Milla Suorsa, Jyväskylä ITF Taekwon-Do
Milla on tehnyt seuran vastuuhjaajana johtamansa ohjaajatiimin kanssa uskomattoman hienota työtä Jyväskylässä: seura on kasvanut räjähdysmäisesti ja harrastajista näkyy into ja ilo.

6 Vuoden tapahtuma 2021:
Suurmestari Nardizzin etäleiri, Taekwon-Do Akademia
Taekwon-Do Akatemian järjestämä suurmestari Nardizzin etäleiri toi SITF:n harrastajat yhteen vuoden kestäneen perumiskiirteen jälkeen poikkeuksellisella tavalla. Osallistujia oli lähes kaikista SITF:n seuroista ja suurmestarin opetus oli erittäin pidettyä.

7 Vuoden seura-aktiivi 2021:
Eerika Leppänen, Taekwon-Do Akademia
Eerika on toiminut Taekwon-Do Akatemian rahastonhoitajana ja sen ohessa jäsenrekisterivastaavana vuodesta 2018 alkaen. Eerikan rahastonhoitajakaudella seuran taloushallinnon palvelut on uusittu 2020-luvun tarpeisiin muun muassa siirtymällä lähes täysin paperittomiin toimintoihin.

8 Vuoden Taekwon-Do-teko 2021:
Tampereen yliopiston Taekwon-Don joulukalenteri
Tämä teko herätti ihastusta ja innostusta ympäri Suomen ja piti yllä treeni-intoa myös koronarajoitusten tiukentuessa.

9 SITF:n erikoispalkinto:
Mestari Thierry Meyour, 8. Dan
Suomen ITF Taekwon-Don hallitus on myöntää historian toisen erikoispalkinnon mestari Thierry Meyourille.
Mestari Meyour on tehnyt vuosien saatossa arvokasta työtä Suomen ITF Taekwon-Don kehittämiseksi niin hallituksen puheenjohtajana kuin tekniikkavastaavana ja maajoukkueen päävalmentajanakin.



HARJOITTELUN KAUSIJAOT

OSA ¾

Harjoituskaudet suunnitellaan kilpailukauden ympärille.

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

KILPAILUKAUSI (KK)

Edellisissä numeroissa olemme käsitelleet harjoitteluun pohjia luovan peruskuntokauden ja kilpailuihin valmistavan kauden. Tällä kertaa siirrymmekin itse kilpailukauden!

Kilpailukaudelle siirryttäessä harjoittelun fokus siirtyy ominaisuuksien kehittämiseen niiden käyttöönottoon ja lajinomaisen suorituskyvyn optimointiin. Nimensä mukaisesti tällä kaudella keskitytään kilpailemiseen ja harjoituksissa tehtävänä on valmistaa kehoa ja mieltä siten, että lähestyvissä kilpailuissa päästäisiin omaan parhaaseen suoritukseen. Kilpailukaudella keskitytään puhtaasti urheilijan vahvuuksiin sekä niiden korostamiseen ja rakennetaan näin samalla kilpailijalle vahva itseluottamus tuleviin kilpailuihin.

Lajiharjoitukset: Lajiharjoittelu painottuu tällä kaudella kokonaissuorituksiin, viimeisen terän hakemiseen ja itsevarmuuden lisäämiseen. Juuri kilpailujen alla harjoittelua kevennetään siten, että urheilija on riittävän levännyt ja valmis antamaan kaikkensa kilpailupäivänä.

Kestävyys: Kovempitehoiset kestävyys-harjoitteet tulevat lajiharjoittelun ohessa, joten näitä harvemmin tehdään omina harjoituksinaan. Sopivassa määrin tehtävä

peruskestävyys-harjoittelu kuitenkin sopii hyvin palauttavaksi harjoittelumuodoksi tasapainottamaan tämän kauden muutoin kovaa intensiteettiä.

Voima: Tällä kaudella voima-/lihaskuntoharjoittelu painottuu kisoihin valmistavan kauden tapaisesti räjähtävään voimaan ja pikavoimaan. Näillä harjoituksilla haetaan viimeistä terää kilpailusuoritukseen.

Liikkuvuus: Liikkuvuuden osalta painopiste on lihashuollossa ja aiemmillä harjoituskausilla saavutetun liikkuvuuden ylläpitämisessä. Yhä lisääntynyt lajiharjoittelun määrä kuormittaa kehoa suhteellisen yksipuolisesti, joten kuormittuneiden lihasryhmien huoltoon on hyvä kiinnittää erityistä huomiota.

Ominaisuuksien ylläpito: Mikäli kilpailut jakautuvat pitkälle ajanjaksolle ja kilpailukausi täten venyy pitkäksi, kuntohuippu alkaa väistämättä laskea jossain vaiheessa. Tällöin kilpailukauden väliin on hyvä ottaa lyhyitä kovempia harjoitusjaksoja, joilla varmistetaan aiemmillä kausilla saavutettujen ominaisuuksien säilyminen kilpailukauden loppuun saakka. Muutoin kilpailukaudella nautitaan kisaamisesta ja parhaimmilleen hiotusta suorituskyvystä!

Harjoituskausi jaetaan neljään osaan:

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

Taustatietona harjoittelun ohjelmointi lyhyesti:

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

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

MIKROSYKLI tarkoittaa yleensä yhtä harjoitusviikkoa tai vastaavaa lyhyttä jaksoa.

TEKSTI: JULIA PÄTSI / KUVA: JONI TUOHIMAA

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



IKÄKRIISI TAEKWON-DOSSA

TEKSTI: JONI OHTONEN / KUVA: INKA KHANJI

Ikäkriisi osuu hämmästyttävästi aina juuri siihen vaiheeseen elämässä, kun olet vanhempi kuin koskaan ennen, mutta kuitenkin nuorempi kuin tulet koskaan enää olemaan. Taekwon-Dossa ikäkriisien roolin ottavat vyöarvokriisit, jotka osuvat vyöarvojärjestelmän nivelvaiheisiin. Tyypillisesti yksi nivelvaihe osuu mustan vyön kokeen jälkeiseen aikaan.

Tähän asti lajissa olet voinut olla melko vähäisellä panoksella lähinnä eräänlaisena kuluttajana. Käyt treeneissä, kisoissa ja leireillä tekemässä Taekwon-Doa lähinnä itsellesi. Nautit matkasta, hyvästä seurasta ja tulet niin sanotusti valmiiseen pöytään. On mahtavaa saada kokea aitoja tunteita ja kehittyä lajissa ilman sen kummempaa vastuuta.

Jossain vaiheessa ikää, kokemusta ja vyötä alkaa olla sen verran, että lajin vyöarvojärjestelmän puitteissa on jossain määrin normaalia odottaa sinultakin jotain panostusta lajin harrastamisen edellytysten ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi. Musta vyösi alkaa hiljalleen asettamaan sinut esimerkkirooliin monien nuorempien harrastajien silmissä. Kilpailit edelleen aktiivisesti, mutta yhtenä motivaattorina kilpailemiseen voi olla esimerkin näyttäminen omille valmennettaville, joita koutsaat omien kisasuoritusten välissä. Hiljalleen käyt hallilla yhä useammin ohjaamassa treenejä kuin itse treenaa-massa lajia. Urheiluseura ei pyöri ilman vapaaehtoistyötä, joten puuhaillet valmentajan roolin lisäksi samalla myös seuran hallituksessa.

Ennen pitkää huomaat siirtyneesi harrastuksen puitteissa kuluttajasta tuottajaksi. Mustan vyön kriisin haastavuuden kannalta on keskeistä, miten suhtaudut tähän tekemisen painopisteen muutokseen. Torjutko ajatuksen vai pyritkö ymmärtämään sitä? Tämän siirtymän ymmärtäminen ja hyväk-

syminen on mustan vyön kriisin ylittämisen avain. Tekemisen painopiste ja prioriteetti muuttuu hiljalleen siihen suuntaan, että oma kehittymisesi lajissa liittyy pala kerrallaan enemmän muiden kehityksen tukemiseen kuin oman yopchagin hiomiseen. Syvään kriisiin ajautuminen tapahtuu silloin, kun tasapaino pettää ja tuottajan rooli syrjäyttää kuluttajan roolin kokenaan tai liian aikaisin. Ongelmia tulee varmasti myös siinä tapauksessa, että omaa roolia tuottajana ei meinaa löytyä, mutta Taekwon-Dossa polkuja erilaisiin tuottajan rooleihin löytyy monipuolisesti, eikä kaikkien tarvitse tehdä kaikkea. Parhaiten tasapainosta saa pidettyä huolen, kun jatkaa edelleen treeneissä käymistä ja lajissa kehittymistä. Pari lajitreeniä viikossa pitää sinut muutenkin kiinni seuran kuvioissa ja käytännön tekemisessä, joten hallituksessa tekemäsi päätökset palvelevat paremmin käytännön tekemistä. Hiki päivässä pitää muutenkin mielen kirkkaana.

Strateginen ajattelu on tässäkin tukena, joten valitse taistelusi. Mikä on sinulle tärkeintä Taekwon-Dossa? Polkusi teema voi olla vapaaehtoistyö seurassa, esimerkiksi hallituksessa, valmentaminen, kilpaurheilu tai vaikka tuomarointi. Valitse se väylä, jolla voit kulkea kuluttajasta tuottajaksi luomallasi tavalla siten, että laji tuntuu edelleen enemmän harrastukselta kuin palkattomalta sivutoimelta. Muista edelleen nauttia matkasta, hyvästä seurasta ja mene välillä valmiiseen pöytään!

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

Onko ITF Taekwon-Dossa aitoa *sananvapautta*?

Sabum Helena Hanhikangas, 4. Dan, nosti Venäjän Ukrainan-hyökkäyksen jälkeen henkilökohtaisella Facebook-tilillään esiin kysymyksen siitä, onko ITF:n toiminta täysin puolueetonta. Julkisesti nosto sai runsaasti tukea, mutta suljettujen ovien takana käytiin keskustelu, joka alleviivasi hierarkkisen lajikulttuurimme suurimman ongelman: aidon sananvapauden puutteen.

Mikä on ITF Taekwon-Don tulevaisuus, jos meillä ei ole aidosti mahdollisuutta esittää rakentavaa kritiikkiä liiton hallitusta tai ylempiä voimia kohtaan?

ITF Taekwon-Don toiminta perustuu pitkälti vahvaan auktoriteettiin ja hierarkiaan. Se näkyy niin liittojen kuin seurojenkin toiminnassa, ja jokaisen harrastajan lajiarjessa. Hierarkia on osa lajikulttuuria ja kuuluu Taekwon-Doon, mutta ongelmatonta se ei ole. Taekwon-Do-harrastajien tapoihin kuuluvat kohteliaisuus, itsehillintä ja kunnioittava käytös, mitkä osaltaan johtavat myös it-sesensuuriin: vaikka huomaisimme epäkohtia, emme välttämättä osaa tai uskalla tarttua niihin, sillä olemme niin tottuneet kunnioittavaan hiljaisuuteen.

Entä kuka kysyy ITF:n toiminnan perään, jos me emme itse sitä tee? Lajillamme on esimerkiksi ollut vuosikymmeniä vaikeuksia saada Kansainvälisen Olympiakomitean (KOK) tunnustusta. Muun muassa tämän vuoksi kaikki kansalliset liitot eivät ole päässeet järjestäytymään kansallisiin urheiluliittoihin, koska ITF:n virallista asemaa ei ole tunnustettu KOK:ssa. Ilman erinäisten urheiluliittojen tuomaa hallinnollista tukea, väärinkäytökset jäävät helposti huomaamatta. Juurikin tämän kaltaiset ongelmat pistävät lajimme erityisen herkkään asemaan. Taloudelliselta ja poliittiselta hyväksikäytöltä voi olla vaikea puolustautua.

Juuri tämän vuoksi huolestuin myös oman maailmanliittomme tilanteesta: Venäjän kansallinen liitto on ITF:lle taloudellisesti huomattavan merkittävä jo pelkästään kokonsa puolesta. Voisiko olla mahdollista, että yksi maaliitto voisi tällöin käyttää taloudellista valtaansa hyväkseen ja jopa edistääkseen maansa ajamaa politiikkaa ITF:ssä?

Kun Venäjä aloitti hyökkäyssodan Ukrainassa, kansainväliset ja kansalliset urheiluliitot järjestelmällisesti tuomitsivat Venäjän hyökkäyksen ja siirsivät sivuun venäläiset urheilijat, toimitsijat ja johtajat. Tilanne herätti kysymyksiä muiden harrastajien ja opettajien joukossa, ja keskustelut vain paisuvat ja sanavalinnat muutuivat entistä voimakkaammiksi. Monet meistä odottivat päiväkausia oman lajiliittomme lausuntoa, ja kun se viimein tuli, ITF ei lausunnosaan ottanut juuri kantaa. Se ei selkeästi tuominut Venäjän sotatoimia ja puhui sodan sijaan sotilasoperaatiosta, käyttäen samaa termiä kuin Venäjän propagandakoneisto. Venäläisten toimihenkilöiden asemaa ITF:n eri organisaatioissa ei kommentoitu.

Miksi kirjoitus tuntui myönteisen Venäjän linjaa? Punnsitsin asiaa pitkään, ja – lopulta vastentahtoisesti – päätin näkemieni keskusteluiden ja ITF:n lausunnon pohjalta esittää omat kysymykseni mahdollisimman asianmukaisella tavalla Facebook-sivullani.

Se huolestutti jo valmiiksi lajin hierarkkisuuden vuoksi. Pelkäsini esiin nostamani keskustelun seurauksia, mutta jos liittomme mahdolliset Venäjä-yhteydet olisivat aavistusteni mukaiset, auttaisivatko ITF:lle lähetetyt yksittäiset sähköpostit mitään?

Huoleni ei osoittautunut aiheettomaksi. Seuraavana päivänä Facebook-julkaisun jälkeen löysin itseni videopuhelusta, jossa lisäkseni osallisina olivat ITF:n puheenjohtaja, suurmestari Paul Weiler, ITF:n rahastonhoitaja ja AETF:n puheenjohtaja, mestari Leonardo Oros Duek sekä ITF:n varapuheenjohtaja, Venäjän ITF:n

puheenjohtaja mestari Lazaros Tsilfidis. Puhelu osoittautui Facebook-päivitystäni koskevaksi palautekeskusteluksi.

Aluksi sovin puhelusta vain liiton puheenjohtajan kanssa, mutta 15 minuuttia ennen puhelua Weiler ilmoitti minulle puhelun muuttuneen videopalaveriksi ja mukaan tulevan nyt myös Duekin. Kun palaveria oli kestänyt puolisen tuntia, Weiler kutsui mukaan myös Tsilfidiksen. Eli saman henkilön, jonka rooli ITF:ssä oli kyseenalaistettu, sillä nimenomaan hän edusti Venäjän Taekwon-Do-liittoa.

ITF:n edustajat, suurmestari ja kaksi mestaria, kokivat keskustelun edenneen hyvässä hengessä – kuten ystävien kesken keskustellen: oli vain suurenmoista, kun he vaivautuvat tällaisina aikoina käyttämään puolentoista tunnin verran aikaansa keskusteluun yhden ITF:n jäsenen kanssa – vieläpä näin myöhään illalla.

Minun kantani on toinen: olin kasvavissa määrin jännittynyt ja huolestunut, mutta siihen tai tilanteen voimasuhteiden absurdiin epätasapainoon ei kiinnitetty huomiota. Huomautin, ettei minun ei olisi kuulunut olla siinä tilanteessa yksin, ei varsinkaan, jos olisimme noudattaneet liittomme demokraattisia periaatteita.

Pitkästä puhelusta jäi päälimmäisenä tunne, ettei kirjoittamani teksti ollut ITF:n silmissä hyväksyttävä, myös sanoja törkeä, kuvottava ja rikollinen käytettiin. Tuntui, että niskaani kumottiin syyt kaikkien niiden puolesta, jotka ovat kirjoittaneet tähän aiheeseen liittyen mitään, tai edes tykänneet postauksista.

Puhelun jälkeen olin pitkään hiljaa. Opin kuinka herkkä sananvapaus on. Sananvapaus ei ole itsestäänselvyys, joka pysyy elinvoimaisena kannustamatta. En koe omasta sananvapaudestani jääneen paljoa jäljelle, kun valta-asemassa olevat henkilöt yhdistävät sen johonkin niin törkeään. Pikemminkin se hiljensi minut.

Sota ja politiikka eivät aina tapahdu tuolla jossain kaukana, poissa arjestamme. Välillä se istuu suoraan syliin.

Vain sallimalla epäkohtiin puuttumisen, kannustamalla keskusteluun ja saadessamme vapaasti – ja rakentavasti – kommentoida tapoja, joilla lajiliittoamme johdetaan, pystymme pitämään kiinni ITF:n itsenäisyydestä ja demokraattisuudesta. Emme voi piiloutua sen taakse, että urheilu ja Taekwon-Do olisivat epäpoliittisia ja irti maailman tapahtumista ihan vain siksi, että kutsumme lajiamme epäpoliittiseksi. Emme myöskään voi piiloutua sen taakse, että Kenraali Choi aikoinaan loi ITF:n suojellakseen lajia valtioiden poliittiselta ohjailulta. Sillä itse poliittisuudesta urheilu tuskin koskaan pääsee eroon, koska minkäänlainen järjestäytyminen ihmisten kesken ei ole irti politiikasta – ei edes ITF Taekwon-Do.

Toivon tämän tekstin asettuvan osaksi laajempaa, avointa ja hyvässä hengessä tapahtuvaa keskustelua.

Lue Hanhikankaan Facebook-päivitys kokonaisuudessaan:



TEKSTI: HELENA HANHIKANGAS JA INKA KHANJI



SM-KILPAILUT TORNIOSSA

Kevään 2022 SM-kilpailut ja ensimmäistä kertaa järjestetty Kevät cup kilpailtiin Torniossa 2. huhtikuuta.

KUVAT: ARI KAIRALA JA JONI TUOHIMAA





SM-TULOKSET

- Liikesarjat A-juniorit tytöt 1. Dan
1. Korina Nika, BETKD Tampere
 2. Nieminen Hertta, BETKD Kangasala

- Liikesarjat miehet 1. Dan
1. Alanen Kalle, TamTKD
 2. Harju Eetu, BETKD Tampere
 3. Shikongo Tino, BETKD Tampere

- Liikesarjat naiset 1. Dan
1. Kuosa Jutta-Noora, TamTKD
 2. Pitkänen Elina, UEFTKD Kuopio
 3. Keränen Juuli, Taekwon-Do Tornio

- Liikesarjat naiset 2. Dan
1. Keränen Lotta, TKD Akatemia
 2. Leppänen Eerika, TKD Akatemia

- Liikesarjat naiset 3. Dan
1. Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do
 2. Sjövall Mira, BETKD Tampere
 3. Nieminen Heta, HYTKD

- Liikesarjat miehet 4–6. Dan
1. Ohtonen Joni, TamTKD
 2. Holmen Jukka, BETKD Kangasala

- Liikesarjat naiset 4–6. Dan
1. Aartola Jutta, Arctic Taekwon-Do
 2. Ylimäinen Henni, Taekwon-Do Tornio



- Ottelu miehet 1–6. Dan -70 kg
1. Ulvinen Leevi, TKD Akatemia
 2. Chridi Ali, BETKD Tampere
 3. Oranen Janne, TamTKD

- Ottelu miehet 1–6. Dan +85 kg
1. Shikongo Tino, BETKD Tampere
 2. Lind Vesa, HYTKD
 3. Lautamäki Ossi, TamTKD

- Ottelu naiset 1–6. Dan -56 kg
1. Ala-aho Minda, TKD Akatemia
 2. Lehti Janita, UEFTKD Joensuu

- Ottelu naiset 1–6. Dan -62 kg
1. Sjövall Mira, BETKD Tampere
 2. Aartola Jutta, Arctic Taekwon-Do

- Voimamurkaus A-juniorit pojat 1.–3. Dan
1. Halonen Tomi, TamTKD

- Voimamurkaus A-juniorit tytöt 1.–3. Dan
1. Nieminen Hertta, BETKD Kangasala

- Voimamurkaus miehet 1.–6. Dan
1. Kivioja Kalle, TamTKD
 2. Tarhonen Hannu, TKD Center
 3. Kangasvieri Sami, Jyväskylän ITF Taekwon-Do

- Voimamurkaus naiset 1.–6. Dan
1. Kivioja Karoliina, TamTKD
 2. Kuosa Jutta-Noora, TamTKD
 3. Nieminen Heta, HYTKD

- Erikoistekniikat A-juniorit pojat 1.–3. Dan
1. Kellokumpu Jeremias, Oulun ITF Taekwon-Do

- Erikoistekniikat miehet 1.–6. Dan
1. Ulvinen Leevi, TKD Akatemia
 2. Shikongo Tino, BETKD Tampere

- Erikoistekniikat naiset 1.–6. Dan
1. Pätsi Julia, Arctic Taekwon-Do
 2. Lehti Janita, UEFTKD Joensuu
 3. Ala-aho Minda, TKD Akatemia



EUROOPAN TAOKWONDO MESTARUUSKILPAILUT KROATIAN POREČISSA



Vuoden 2022 Euroopan mestaruuskilpailut järjestettiin Kroatian Porečissa 26. huhtikuuta–1. toukokuuta.

Kuvat: Laura Nikkola-Kuusisto

Mitalit suomalaisten osalta

KULTAA

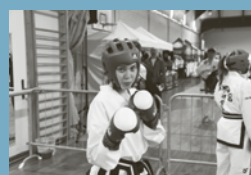
Mira Sjövall, naisten alle 68-kiloisten ottelu
Kalle Kivioja, miesten voimamurkaus

HOPEAA

Karoliina Kivioja, naisten voimamurkaus

PRONSSIA

Jukka Holmén, miesten alle 78-kiloisten ottelu
Heta Nieminen, naisten 3. danin liikesarjat





TEORIALIITE

LISÄÄ TREENIKANSIOOSII!



LIIKESARJOJEN TIIVISTETYT TEORIAT

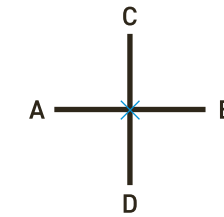
Teorialiitteen ovat koonneet Thierry Meyour, Mikko Allinniemi, Saija Aalto, Heli Karjalainen, Lasse Kuusisto, Jukka Ahola, Jouni Aartola ja Inka Khanji.

Taekwon-Dossa on 24 liikesarjaa, koska ihmisen elämä voidaan käsittää yhden vuorokauden mittaiseksi, kun sitä verrataan ikuisuuteen. Olemme siis yksinkertaisia matkalaisia, jotka sivuuttavat ikuisuuden yhdessä päivässä. 24 liikesarjassa on liikkeitä yhteensä 970.

Teoriat perustuvat Taekwon-Do-ensyklopedian vuoden 1999 painokseen.
"Täten minä jätän Taekwon-Don ihmiskunnalle jälkenä miehestä, joka eli 1900-luvulla. 24 liikesarjaa edustavat 24 tuntia, yhtä päivää, tai koko elämäni."
Kenraali Choi Hong Hi, 9. Dan

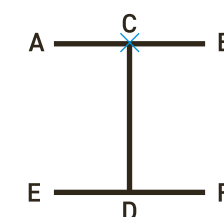
Chon-Ji, 19 liikettä

9. Gup, ylempi valkoinen vyö
Liikesarja tarkoittaa kirjaimellisesti 'taivas ja maa'. Se on idässä tulkittu maailman luomiseksi tai ihmiskunnan historian alkamiseksi, minkä vuoksi se on ensimmäinen liikesarja, jonka harjoittelijat suorittavat. Liikesarja koostuu kahdesta samankaltaisesta osasta, joista ensimmäinen kuvastaa taivasta ja toinen maata.



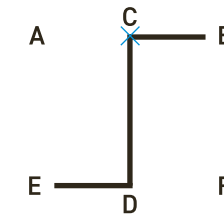
Dan-Gun, 21 liikettä

8. Gup, keltainen vyö
Dan-Gun on nimetty pyhän Dan-Gunin mukaan, joka perusti Korean vuonna 2333 eaa.



Do-San, 24 liikettä

7. Gup, ylempi keltainen vyö
Do-San oli patriootti Ahn Chang-Hon (1878–1938) salanimi. Liikesarjan 24 liikettä edustavat hänen koko elämänsä, jonka hän käytti koulutuksen ja itsenäisyysliikkeiden edistämiseen Koreassa.



Won-Hyo, 28 liikettä

6. Gup, vihreä vyö

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

Yul-Gok, 38 liikettä

5. Gup, ylempi vihreä vyö

Yul-Gok on suuren filosofin ja oppineen Yi In (1536–1584) salanimi. Hänen lempinimensä oli "Korean Kung-futse". Liikesarjan 38 liikettä viittaavat hänen syntymäpaikkaansa, joka sijaitsi 38. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta, koulutettua.

Joong-Gun, 32 liikettä

4. Gup, sininen vyö

Liikesarja on nimetty patriootti Ahn Joong-Gunin mukaan. Hän salamurhasi Hiro-Bumi Iton, ensimmäisen japanilaisen kenraalikuvernöörin Koreassa. Ito näytteli merkittävää osaa Japanin ja Korean yhteenliittämisessä. 32 liikettä kuvastavat Ahnin ikää, kun hänet teloitettiin Lui-Shungin vankilassa vuonna 1910.

Toi-Gye, 37 liikettä

3. Gup, ylempi sininen vyö

On merkittävän oppineen Yi Hwangin (1500-luvulla) nimimerkki. Hän oli uuskungfutselaisuuden asiantuntija. Liikesarjan 37 liikettä viittaavat hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa oppinutta, koulutettua.

Hwa-Rang, 29 liikettä

2. Gup punainen vyö

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

Choong-Moo, 30 liikettä

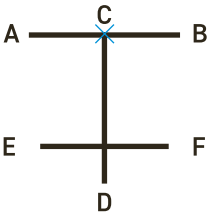
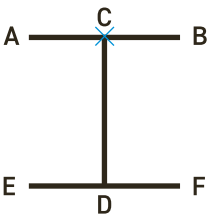
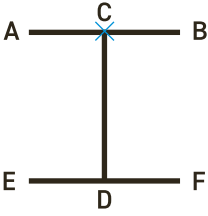
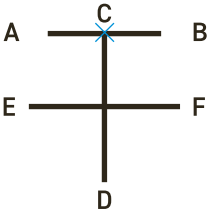
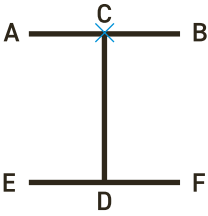
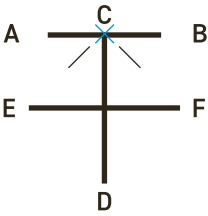
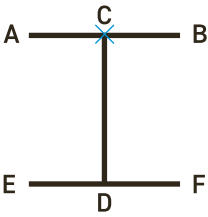
1. Gup, ylempi punainen vyö

On nimi, joka annettiin Lee-dynastian amiraali Yi Soon-Sinille. Hänen kerrotaan keksineen vuonna 1592 ensimmäisen panssaroidun taistelualuksen nimeltään Kobukson. Aluksen väitetään olevan nykyisen sukelusveneene edelläkävijä. Tämän liikesarjan päättyminen vasemman käden hyökkäykseen kuvastaa hänen valitettavaa kuolemaansa, jota ennen hänellä ei ollut tilaisuutta osoittaa uskollisuuttaan kuninkaalleen.

Kwang-Gae, 39 liikettä

1. danin musta vyö

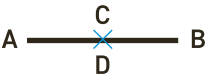
Kwang-Gae on nimetty kuuluisan Kwang-Gae-Toh-Wangin (Koguryo-dynastian 19. kuningas) mukaan, joka soti takaisin kaikki menetetyt alueet, mukaan lukien suuren osan Manchuriaa. Diagrammi kuvastaa menetettyjen alueiden laajuutta ja niiden takaisin saamista. Liikesarjan 39 liikettä viittaavat vuoden 391 jaa. kahteen ensimmäiseen numeroon, jolloin hän nousi valtaan.



Po-Eun, 36 liikettä

1. danin musta vyö

On salanimi uskolliselle ja luotettavalle alamaiselle Chong Mong-Chu:lle (1400). Hän oli kuuluisa runoilija ja hänen runonsa "En palvelisi toista mestaria, vaikka minut ristiinnaulittaisiin sata kertaa" on tunnettu kaikkialla Koreassa. Hän oli myös edelläkävijä fysiikan alalla. Liikesarjan diagrammi kuvastaa hänen pettämätöntä uskollisuuttaan kuninkaalle ja maallensa Koryo-dynastian loppuun asti.



Ge-Baek, 44 liikettä

1. danin musta vyö

On nimetty Baek Je -dynastian kenraali Ge-Baekin mukaan (660 jaa.). Diagrammi kuvastaa hänen ankaruuttaan ja ehdotonta sotilaskuriaan.



Eui-Am, 45 liikettä

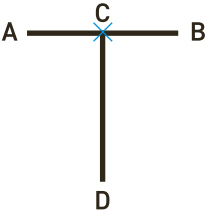
2 . danin musta vyö

Eui-Am on salanimi Son Byong Hille, Korean itsenäisyysliikkeen (perustettu 1.3.1919) johtajalle. Liikesarjan 45 liikettä viittaavat hänen ikäänsä, kun hän vaihtoi nimen Dong Hakista (Idän kulttuuri) Chondo Kyoksi (Taivaallisen tien uskonto) vuonna 1905. Diagrammi edustaa hänen lannistumatonta henkeään, kun hän omistautui työllään kokonaan kansansa menestymiselle.

Choong-Jang, 52 liikettä

2. danin musta vyö

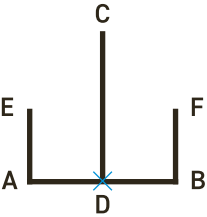
Choong-Jang on salanimi, jonka sai Lee-dynastian kenraali Kim Duk Ryang (1300-luvulla). Liikesarjan päättyminen vasemman käden hyökkäyksen kuvastaa hänen kohtalokasta kuolemaansa vankilassa jo 27-vuotiaana ennen kuin hän ehti saavuttaa täyden aikuistumisen.



Juche, 45 liikettä

2. danin musta vyö

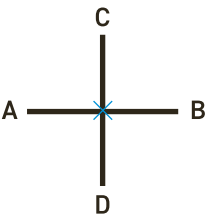
Juche on filosofinen näkemys, jonka mukaan ihminen on kaikkivaltias ja päättää kaikesta. Ihminen on siis maailman ja oman kohtalonsa herra. Näiden ajatusten on sanottu syntyneen Baekdu-vuorella, joka symboloi Korean kansan henkeä. Diagrammi edustaa Baekdu-vuorta.



Sam-Il, 33 liikettä

3. danin musta vyö

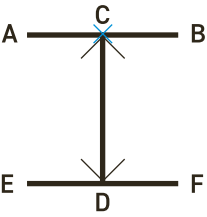
Sam-Il merkitsee Korean itsenäisyysliikkeen historiallista päivää, 1.3.1919. Liikesarjan 33 liikettä symboloivat 33 patrioottia, jotka suunnittelivat Korean itsenäisyysliikkeen.



Yoo-Sin, 68 liikettä

3. danin musta vyö

Yoo-Sin on nimetty kenraali Kim Yoo Sinin mukaan, joka oli Silla-dynastian komentava kenraali. Liikesarjan 68 liikettä viittaa vuoden 668 jaa. kahteen viimeiseen numeroon. Kyseisenä vuonna Korea yhdistyi. Valmiusasento tarkoittaa miekan vetoa oikealta puolelta vasemman sijaan kuvastaen Kim Yoo-Sinin erehdystä, kun hän kuninkaan käskystä taisteli ulkomaisten sotajoukkojen kanssa omaa kansaansa vastaan.



Choi-Yong, 46 liikettä

3. danin musta vyö
On nimetty kenraali Choi-Yongin mukaan. Hän oli Koryo-dynastian asevoimien johtaja ja ylipäällikkö 1300-luvulla. Choi-Yongia arvostettiin suuresti lojaaliutensa, isänmaallisuutensa ja vaatimattomuutensa vuoksi. Hänen alaisensa teloittivat hänet kenraali Yi Sung Gaen käskystä. Yi Sung Gaesta tuli myöhemmin Lee-dynastian kuningas.

Yong-Gae, 49 liikettä

4. danin musta vyö
On nimetty kuuluisan Koguryo-dynastian kenraali Yong Gae Somoon mukaan. Liikesarjan 49 liikettä kuvaavat kahta viimeistä numeroa vuodesta 649 jaa., jolloin hän pakotti Tang-dynastian luopumaan Koreasta sen jälkeen, kun hän oli tuhonnut 300 000 miehen armeijan Ansi Sungissa.

Ul-Ji, 42 liikettä

4. danin musta vyö
On nimetty kenraali Ul-Ji Moon Dokin mukaan, joka menestyksekkäästi puolusti Koreaa Tang-dynastian miltei miljoonan sotilaan hyökkäykseltä, jota johti Yang Je vuonna 612 jaa. Ul-Ji käytti hyökkää ja peräännyssissitaktiikkaa kyeten hävittämään suuren osan joukoista. Diagrammi edustaa hänen nimeään. 42 liikettä kuvastavat kenraali Choin ikää, kun hän viimeisteli tämän liikesarjan.

Moon-Moo, 61 liikettä

4. danin musta vyö
Moon-Moo on kunnianosoitus Silla-dynastian 30. kuninkaalle Moon-Moolle. Hänen ruumiinsa haudattiin lähelle Dae Wang Amia, suuren kuninkaan kiveä, ja hänen toivomuksensa mukaisesti ruumis laskettiin mereen: “Siellä sieluni suojelee ikuisesti maatani japanilaisilta.” Kerrotaan, että hänen hautansa vartijaksi on rakennettu kiviluola. Kyseinen luola, Sok Gul Am, on hieno esimerkki Silla-dynastian kulttuurista. 61 liikettä viittaa vuoden 661 kahteen viimeiseen numeroon, jolloin Moon-Moo nousi valtaan.

So-San

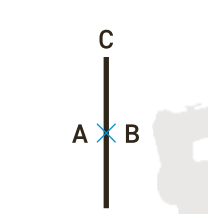
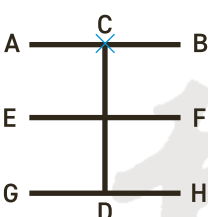
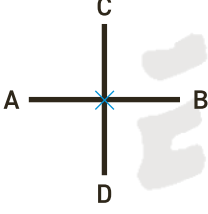
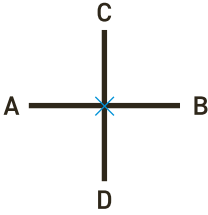
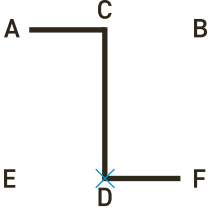
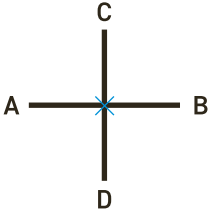
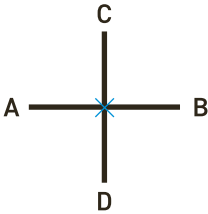
5. danin musta vyö
So-San on salanimi suurelle munkille Choi Hyon Ungille (1520–1604), joka eli Lee-dynastian aikana. Liikesarjan 72 liikettä viittaavat hänen ikäänsä, kun hän kokosi munkkien armeijan oppilaansa Sa Myong Dangin kanssa. Munkkien sotilaat auttoivat torjumaan japanilaisia merirosvoja, jotka valloittivat suurimman osan Korean niemimaasta vuonna 1592.

Se-Jong

5. danin musta vyö
Se-Jong on nimetty suurimman kuninkaan Se-Jongin mukaan. Hän kehitti korealaiset aakkoset vuonna 1443. Hän oli myös kuuluisa meteorologi. Diagrammi kuvaa kuningasta, kun taas 24 liikettä viittaavat Korean aakkosten 24 kirjaimeseen.

Tong-Il

6. danin musta vyö
Tong-Il viittaa Koreoiden yhdistymiseen. Maa on ollut jakautunut vuodesta 1945 lähtien. Diagrammi kuvastaa yhtenäistä kansaa.



Liiton virallinen
asutoimittaja!

noname
SEURA- JA ORGANISAATIOASUT
nonamesport.com

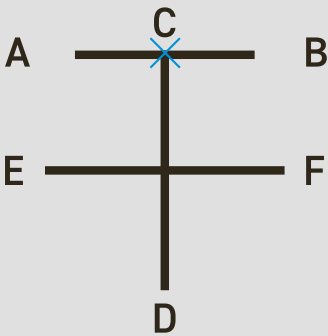
Yhteydenotot:
Kari Arponen
040 5527 988
kari.arponen@nonamesport.com

TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA? OSA 7

TOI-GYE



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



FAKTA

Liikkeitä:	37 (100 %)
Jalkatekniikoita	4 (11 %)
Hyökkäyksiä (käsi):	12 (32 %)
Torjuntaja (käsi):	20 (54 %)
Muita liikkeitä:	1 (3 %)
Symmetrisyys:	59 %

Toi-Gye on merkittävän oppineen Yi Hwangin (1500-luvulla) nimimerkki. Hän oli uuskungfutselaisuuden perustaja. Liikesarjan 37 liikettä viittaavat hänen syntymäpaikkaansa 37. leveysasteella. Diagrammi tarkoittaa ”oppinutta, koulutettua”.

Taekwon-Don seitsemäs liikesarja Toi-Gye on nimetty toisen suuren kungfutselaisuuden tietäjän, Yi Hwangin, mukaan. Yi Hwang on toinen Joseon-dynastian suurista ajattelijoina, ja hän loi uuskungfutselaisen ajatusopin. Omia oppejaan noudattamalla häntä pidettiin ihanteellisenä herrasmiehenä ja oppineena, joka tavoitteli aina itsensä kehittämistä ja maansa palvelemista.

Yi Hwang syntyi 25. marraskuuta 1501, ja oli kahdeksanlapsisen perheen kuopus ja lahjakas oppimaan. Yi Hwang innostui runoudesta luettuaan kiinalaisia runoja. 18-vuotiaana hän kirjoitti runon ”Lampi luonnossa”, jota pidetään yhtenä hänen pääteoksistaan. Samoihin aikoihin hänen arvellaan ottaneen käyttöön Toi-Gye-nimimerkin, joka tarkoittaa palaavaa virtaa.

20-vuotiaana hän syventyi opiskelemaan muinaista kiinalaista ennustekstiä I Chingia ja uuskungfutselaisuutta. 23-vuotiaana hän siirtyi Souliin aloitti opinnot kansallisakatemiassa, aikansa parhaassa oppilaitoksessa, jossa hän suoritti virkamietutkinnon esikokeet neljässä vuodessa. Hän palasi akatemiaan 33-vuotiaana jat-

kaakseen opintojaan ja tutustuakseen muihin oppineisiin. Yi Hwang läpäisi valtion virkamiestutkinnon huippuarvosanoin ja jatkoi opintojaan samalla, kun työskenteli valtion virkamiehenä.

Yi Hwangin äiti kuoli Yin ollessa 37-vuotias, ja hän palasi lapsuudenkotiinsa ja suri ajan tapojen mukaisesti kolme vuotta. 39 vuoden iässä hänet oli jo nimetty useisiin luottamustehtäviin, ja välillä hän hoiti useita tehtäviä yhtä aikaa. 42-vuotiaana hänen vankkumaton rehellisyytensä teki hänestä myös säälimättömän, kun hän osallistui korruption kitkemiseen valtion virkamiehissä. Useaan otteeseen hänet jopa karkotettiin pääkaupungista, koska hän piti sinnikkäästi kiinni periaatteistaan.

Lopulta Yi Hwang pettyi poliittiseen valtapeliin ja kuninkaallisten epäsuupuun ja luopui asemastaan. Hänet kuitenkin kutsuttiin takaisin valtion palvelukseen useita kertoja eläköitymisensä jälkeen, ja hän palveli useissa luottamustehtävissä kaukana kuninkaallisista ja syrjäseuduilla. Näinä aikoina hän myös uudisti yksityistä uuskungfutselaista akatemiaa.

52-vuotiaana hänet nimettiin kansallisakatemiaan Sung kyun kwanin pääopettajaksi, mutta sittemmin hän kieltäytyi muista lupaavista viroista. Tänä aikana hän tapasi lupaavan nuoren filosofin, Yi In (tunnetaan nimellä Yul Gok), ja he työskentelivät yhdessä kunnes päätyivät perustavanlaatuisiin erimielisyyksiin opeissaan.

Uuskungfutselaisuuden kukoistaessa

buddhalaisuuden arvostus väheni, sillä Yi Hwangin lisäksi myös Yi I nautti hallituksen suosiota. Filosofien näkemyserot jakoivat myös Korean hallituksen kahtia. Tämän kahtiajaon seurauksena hallituksen eri puolet käyttivät valtaosan ajasta toistensa väheksymiseen ja riitelemiseen, eikä poliittisille päätöksille jäänyt juurikaan aikaa. Tämän väitetään johtaneen lopulta japanilaisten ensimmäiseen Korean-miehitykseen vuonna 1583.

60-vuotiaana Yi Hwang perusti Dosan seodangin, yksityisen uuskungfutselaisen akatemian, joka tarjosi perinteisiä oppeja ja kunnioitti tietäjiä muistorituaaleilla. Siellä hän syventyi meditaatioon, opiskeluun ja oppiansa opettamiseen.

Kuningas Myeong-Jong yritti suostutella Yi Hwangin takaisin poliittisiin virkoihin, mutta hän oli sitoutunut opiskeluun. Viimein hän palasi kuninkaalliseen hoviin 67-vuotiaana Ming-dynastian lähettiläiden saapuessa Souliin. Kuningas Myeong-Jongin äkillisen kuoleman jälkeen hänen seuraajansa kuningas Seonjo nimitti Yi Hwangin rituaalien ministeriksi, josta hän kieltäytyi ja palasi jälleen kotiinsa. Kuningas kuitenkin kutsui Yi Hwangin takaisin, eikä hän voinut enää kieltäytyä, joten hän jatkoi valtion virassa 68-vuotiaana. Tuona aikana hän kirjoitti useita ohjeita. Viimein hän eläköityi valtion virasta 70-vuotiaana, ja kuoli vuonna 1570.

Neljänkymmenen vuoden aikana hän palveli valtiotaan neljän eri kuninkaan alai-

suudessa ja 29 eri tehtävässä. Kuolemansa jälkeen hänet nimettiin korkeimpaan ministerivirkaan, ja hänen muistolaattansa löytyy Kungfutsen alttarilta sekä kuningas Seonjon alttarilta. Hänen oppilaansa ja seuraajat muuttivat Dosan seodangin Dosan Seowoniksi vuonna 1570. Myöhemmin japanilaisten valtauksien aikana monia Yi Hwangin tekstejä vietiin Japaniin, ja uuskungfutselaisuus levisi laajalle myös siellä.

Liikesarjan tiivistetyssä teoriassa mainitaan 37 liikkeen viittaavan Yi Hwangin syntymäpaikkaan, joka teorian mukaan sijaitsi 37. leveysasteella. Yi Hwangin tiedetään syntyneen nykyisen Tosanin kaupungin alueella, joka ei sijaitse 37. leveyspiirillä. Luku 37 liittyy kuitenkin Yi Hwangin elämään toisella tavalla: hän työskenteli Korean valtion virkamiehenä 33-vuotiaasta 70-vuotiaaseen, jolloin hänen uransa kesti kokonaisuudessaan 37 vuotta.

Yi Hwangia pidetään Yi In ohella toisena kahdesta suuresta korealaisesta kungfutselaisuuden tietäjästä. Soulissa on Yul-Gokin tavoin myös Toi-Gyen mukaan nimetty tie, Toegyero, minkä lisäksi hänen kuvansa on tuhannen wonin setelissä.

TOI-GYE – HENRIK GABRIEL PORTHAN

Liikesarjoja opettelemalla meistä jokainen oppii Korean historiaa pienen palan kerrallaan. Juttus-
arjassamme haluamme esitellä samanlaisen, ehkä helpommin samaistuttavan katsauksen Suomen
historiaan. Seitsemännessä osassa perehdytään Henrik Gabriel Porthanin, joka mullisti Daniel Jusle-
niuksen kynäilemän Suomen kansan historian.

Jos jotain voidaan sanoa muutaman vuosisadan takaisesta Suomesta, niin ainakaan se ei ollut kungfutselainen. Siksi
meilläpäin ei ole luonnollisesti käyty kirjallisia nahinoita uuskungfutselaisuuden olemuksesta, kuten Yi I (Yul-Gok) ja
Yi Hwang (Toi-Gye) omana aikanaan 1500-luvun Koreassa. Ylipäänsä suomalainen kirjaoppineisuus on hiukan myö-
häistä perua, sillä Suomen ensimmäinen yliopisto aloitti toimintansa Turussa vasta vuonna 1640, eikä akateeminen
tietämys pitkään aikaan ollut nykytiedon valossa kovin tarkkaa. Siksipä hiukan löysän lähdekritiikin hengessä saatet-
tiin suomalaiset esittää heprean sukukieltä puhuvina Israelin pyhän kansan suorina jatkajina, jotka henkivät Pohjo-
laan kristillistä valoa. Näin sanaili 1700-luvulla Daniel Juslenius, Suomen ensimmäinen fennofiili eli suomalaisuuden
rakastaja. Muutos tähän melko villiin ajatelmaan kasvoi kuitenkin aivan Jusleniuksen jalkojen juuressa.

Pidettynä luennoitsijana, monipuolisena akateemikkona ja intohimoisena kirjastonhoitajana tunnettu Henrik
Gabriel Porthan syntyi 8.11.1739 Viitasaarella oppineeseen perheeseen. Hänen isänsä oli Viitasaaren kirkkoherra, ja
aitikin oli tunnettua Jusleniusten sivistyssukua. Porthan oli itse asiassa tuohon aikaan Porvoon piispana työsken-
nelleen Daniel Jusleniuksen veljen lapsenlapsi. Porthan muutti 5-vuotiaana enonsa kirkkoherra Gustaf Jusleniuksen
kasvatettavaksi, joten lienee hyvin mahdollista, että hän on kuunnellut Daniel Jusleniuksen Vanhan testamentin
kaltaista Suomen historiaa jo nuoruudessaan.

Pätemishaluinen Porthan aloitti akateemisen opintiansä Turussa 15-vuotiaana ja valmistui maisteriksi vuonna
1760. Hän ei niin monen muun akateemikon tavoin alkanut papiksi vaan ryhtyi kaunopuheisuuden dosentiksi.
Käytännössä hän siis opetti latinaa Turun Akatemiassa. Vuonna 1772 hänestä tuli Turun Akatemian kirjaston-
hoitaja. Tässä toimessa hän oli tehokas, sillä hänen aikanaan kirjaston nidemäärä kasvoi nelinkertaiseksi 28 000
niteeseen. Palkkaa tästä mittavasta työstä ei kuitenkaan juuri herunut, joten Porthan toimi samalla myös yksi-
tisopettajana hengenpitimikseen.

Turun Akatemiassa viettämiensä vuosikymmenien aikana Porthan seurasi isosetänsä Daniel Jusleniuksen jalan-
jalkia ja alkoi tutkia suomalaista kansanrunoutta ja Suomen historiaa. Aluksi hänen omat tutkimuksensa mukailivat
Jusleniuksen kovin raamatullisia käsityksiä Suomen kansan historiasta, mutta vuosien myötä hän teki yhä selkeäm-
pää pesäeroa sukulaismiehensä käsityksiin. Eräänä merkittävänä käännekohtana Porthanin kielitieteellisissä ajatuk-
sissa voidaan pitää matkaa Göttingenin yliopistoon vuonna 1779. Siellä hän innostui professori August Ludwig von
Schlözerin ajatuksista: von Schlözer luokitteli tuohon aikaan tarkasti Euroopan ja Aasian kieliä kielisukulaisuuden
perusteella. Lähdekritiikkiä uhkuen myös Porthan päätti ravistella tuonaikaista Suomi-kuvaa.



Henrik Gabriel Porthan oli ehkä ensimmäinen merkittävä ja nykyaikainen suomen kielen tutkija. Toisin kuin
muun muassa edeltäjänsä Juslenius, hän ei enää yrittänyt väkisin yhdistää suomea ja hepreaa vain siksi, että heprea
sattui olemaan Vanhan testamentin alkukieli. Sen sijaan hän otti onkeensa aiemmin esitetyistä ajatuksista, jotka
kytkivät esimerkiksi saamen ja unkarin sukulaiskieliksi. Porthan järkeili, että suomalaisetkin ovat lähtöisin kauempaa
yhteisestä suomalais-ugrilaisten kielten alkukodista, josta ensimmäisenä lähtivät muille maille saamelaiset. Portha-
nin teorian mukaan suomalaiset erkanivat virolaisista jossain 200-luvulla ja siirtyivät asumaan nykyisen Suomen
alueelle. Vaikka nykyään voidaan arvioida paljon tarkemmin uralilaiskielten ja siis myös suomen kielen historiaa sekä
Suomen ja lähialueiden asutushistoriaa, on Porthanin esittämä teoria hämmästyttävän osuva – ainakin Jusleniuksen
sepitelmään verrattuna.

Yllättävän tarkka suomen kielen historiankuvaus oli osa Porthanin suurta kirjoitushanketta: hän halusi kirjoittaa
yleiskuvauksen Suomen koko historiasta. Tämä projekti jäi kuitenkin kesken, sillä Porthan pääsi työssään lopulta
vain keskiaikaan asti. Näin kävi siitä huolimatta, että Porthan oli valtavan tuottelias akateemikko. Sivistyneelle kir-
jafanaatikolle sopivasti hän sairastui flunssaan hänelle niin tärkeässä kirjastossa ja menehtyi tähän tautiin 16.3.1804.
Hän ei jättänyt jälkeensä surevaa leskeä tai lapsia, sillä hän pysyi koko ikänsä naimattomana ja keskittyi sen sijaan
tutkimaan ja valistamaan Turun Akatemian opiskelijoita.



NÄIN VARMISTAT SOPIVAN NESTEYTYKSEN

Vesi riittää usein janojuomaksi harjoituksissa. Juomataukoja on hyvä olla riittävän usein, jotta janon tuneen mukainen juominen on mahdollista.

TEKSTI: KARIM KHANJI / KUVA: INKA KHANJI

Nestevaje eli kehon kuivuminen näkyy monella tavalla: se voi heikentää suorituskkyä, minkä lisäksi olo, tarkkaavaisuus ja vireystila voivat huonontua jo reilun kahden prosentin nestevajeessa. Helppo tapa välttää nestevajaus on juoda, ja vähintään tunnin kestämissä harjoituksissa juominen on järkevää, myös sen vuoksi että harjoittelu on tällöin mukavampaa. Useimmille harrastajille riittää janon tunteen mukainen juominen, mutta jos tämä on hankalaa tai unohtuu, kannattaa tavoitteellisen harjoittelijan suunnitella nesteytystä.

Riittävä nesteytys on tärkeää aikuisille, mutta erityisesti junioreiden osalta on syytä olla tarkkana riittävän juomisen kanssa, varsinkin kesäharjoituksissa ja lämpimällä ilmalla. Juniorit eivät kestä kuumia lämpötiloja tai nestevajetta yhtä hyvin kuin aikuiset. Vastuu lasten ja nuorten riittävästä juomisesta on aina aikuisilla, ja harjoitusten aikana tulisi pitää riittävästi juomataukoja.

RIITTÄVÄ NESTEENSAANTI JA NESTEVAJEEN EHKÄISY

- Noin 1,5–2 l/vrk, esimerkiksi aterioiden yhteydessä ja aterioiden välissä.
- Harjoituksen aikana lisäksi noin 0,5–1,5 l/h, tarve on suurempi helteellä tai jos hikoilet runsaasti, esimerkiksi ottelusuoijien vuoksi.
- Jos suoritus kestää yli 1,5 tuntia, käytä urheilujuomaa, muuten vesi riittää.
- Juo harjoituksessa isohkoja hörppyjä jo ennen janon tunnetta.
- Jos et ole päivän aikana aikana ehtinyt juoda riittävästi, juo noin 0,5 l nestettä ennen harjoituksen alkua.

NESTETASAPAINON SEURAAMINEN

- Nestevajeen merkkejä ovat painonlasku, tumma virtsa, janontunne, kuiva suu ja päänsärky.
- Voit halutessasi seurata nestetasapainoa urheilusuorituksen yhteydessä punnitsemalla itsesi ennen harjoitusta sekä harjoituksen jälkeen ja laske-malla erotuksen. Huomioi myös juomasi nesteen paino.

NESTEVAJEEN KORJAAMINEN

- Juo nestettä 1,5 kertaa niin paljon olet menettänyt tai noin 1–1,5 l jokaista liikuttua tuntia kohti.
- Jos syöt pian harjoituksen jälkeen, riittää juomaksi vesi, sillä ruoka auttaa imeytymisessä.
- Jos nestevajeen korjaamisella on kiire, voi olla hyödyksi juoda esimerkiksi maitoa, appelsiinimehua tai tarvittaessa apteekista saatavaa, hyvin imeytyvää elektrolyyttijuomaa (esimerkiksi Osmosal).
- Noin 1 gramma suolaa litraa kohti tehostaa nesteen imeytymistä.

OHJEET OVAT AIKUISILLE



Henni
Ylimäinen

Henni Ylimäisellä on korkeat laatuvaatimukset elämälleen, kaikki pitää tehdä sata lasissa. Valmennettavilleen hän haluaa olla turvallinen ja kannustava aikuinen.

TEKSTI: ESA SALMINEN / KUVAT: ARI KAIRALA JA HENNI YLIMÄISEN ARKISTO

Kun **Henni Ylimäinen** sai vuoden valmentaja -palkinnon Suomen ITF Taekwon-Do ry:ltä vuonna 2016, se oli hänelle tärkeä merkkipaalu. Valmentaminen on ollut hänelle Taekwon-Don kruununjalokivi.

”Se että toinen onnistuu, on sama kuin että minäkin onnistuisin”, hän sanoo.

Ylimäinen muistaa, kuinka ihmeellisesti se tuntui, kun hänen oma valmentajansa **Harri Järkkälä** sai samaisen tittelin vuonna 2004.

”Se oli niin siistiä, että juuri minun valmentajani oli Suomen paras valmentaja. Olin niin ylpeä hänestä ja ajattelin, että jos minusta voi tulla lähellekään yhtä hyvä, niin sitä kohden pyrin.”

Ylimäinen toimii opettajana ja hallituksen puheenjohtajana Taekwon-Do Torniossa. Hänen filosofiansa on olla ihmisläheinen, innostava ja kannustava opettaja ja turvallinen aikuinen lasten ja nuorten elämässä.

”Voi olla että valmentaja on ainoa turvallinen aikuinen, jonka lapsi sinä päivänä kohtaa”, Ylimäinen sanoo.

Hän haluaa olla kohtaamisissa aidosti läsnä ja löytää jokaisesta pienen siemenen, joka joskus sitten puhkeaa kukkaan, joko Taekwon-Dossa tai muualla elämässä.

”Tietenkin toivoisin, että kaikki harrastaisivat Taekwon-Doa. Samalla koen, että se on minulle vain yksi työkalu kohdata ihmisiä ja ehkä antaa heille jotain tulevaisuuden varalle”, hän sanoo.

Läsnä olevan valmentajan tärkeys on värittänyt Ylimäisen omaa Taekwon-Do-uraa merkittävällä tavalla.

Alkeiskurssille hän lähti lukioikäisenä vuonna 2002, ja kurssin jälkeen tutuksi kävi Tornion seuraa vetävä Harri Järkkälä. Harjoittelu oli varsin erilaista kuin nykyään.

”Ei ehkä niin holistista tai kokonaisvaltaista”, hän nauraa. ”Sata lasissa joka treenissä. Armoa ei annettu.”

Treenejä oli paljon ja kontakti kovaa. Välillä torniolaisille huomauteltiin-kin kansallisissa kisoissa, että ottakaa vähän kevyemmin.

Vähitellen seuraa luotsannut Järkkälä jäi pois lajin parista, ja seura jäi uuden sukupolven haltuun. Erityisen aktiivisia väri-voitä oli kolme: vihreällä vyöllä oleva **Tanja Kangasniemi** (nykyään **Hammare**), ylemmällä vihreällä oleva Ylimäinen ja sinivöinen **Joonas Ahokas**.

Nuoret alkoivat kehittää seuraa, ja uutena osa-alueena otettiin mukaan juni-

oritoiminta. Siihen aikaan yksikään laji ei Torniossa tarjonnut kamppailua alle 14-vuotiaille.

”Joonas oli päässyt alkeiskurssille 12-vuotiaana sillä ehdolla, ettei hän itke. Sekin kertoo, millaista treenaaminen silloin oli”, Ylimäinen nauraa.

Kolmikko kävi junioriohjaajakoulutuksen ja järjesti ensimmäisen junioreille suunnatun alkeiskurssin. Sille tuli noin 40 lasta. Seuraavana vuonna uusia kurssilaisia oli jo 80.

”Ihmeteltiin että mihin me ne kaikki laitetaan, onneksi osa jäi pois. Mutta se oli kulta-aikaa meille ja vei seuran toimintaa uudelle tasolle”, Ylimäinen sanoo.

Samalla kun hän otti yhä enemmän vastuuta seuran pyörittämisestä ja treenien vetämisestä, oma harjoittelu hidastui.

”Aloitin harjoittelun 2002 ja sain ensimmäisen danin vuoden 2010 jouluna. Kahdeksan vuotta on pitkä aika”, hän sanoo.

Hän miettii, että iso syy on se, ettei vieressä ollut valmentajaa. **Jukka Ahola** ja **Pekka Varis** kävivät välillä vetämässä treenejä Oulusta, ja viralliseksi päävalmentajaksi saatiin **Mariusz Steckiewicz**, joka tuolloin asui Ylöjärvellä ja kävi muutaman kerran vuodessa Torniossa opettamassa.

Torniolaiset kävivät kaikilla leireillä ja kisoissa, mutta läsnä oleva valmentaja puuttui.

”Olen tunteella eläjä ja tarvitsisin sel- laista turvallista ja vuorovaikutteista suhdetta valmentajaan”, Ylimäinen sanoo.

Riittämättömyyden tunne yhdistyi riimakauhuun, ja niinpä muutamankin vyökokeen koittaessa Ylimäinen istui tatamin reunalla polvia halaten eikä mennyt muiden kanssa riviin.

”Olin yleensä jokaisella vyöasteella vuoden”, hän sanoo.

Ylimäinen toimi Tornion seurassa hallituksessa eri rooleissa ja halusi erityisesti kehittää valmentamista aiempaa ammattitaitoisempaan suuntaan.

Hän teki valmentajan ammattitutkin- non ja kouluttautui urheiluhierojaksi, jotta voisi huoltaa omia urheilijoitaan. Samalla siitä tuli ammatti.

”Kaikki mitä olen opiskellut, liittyy jol- lain tavalla Taekwon-Doon”, hän sanoo.

Samoihin aikoihin seurassa kehitettiin valmentamiskulttuuria ja luotiin kausisuun- nitelmat sekä eri painotukset kauden aikana.

”Se nosti selkeästi seuran kaikkien teki- jöiden tasoa.”

Ylimäinen kävi koko ajan itsekin lei- reillä ja kilpailuissa, koska hänestä val- mentajan on hyvä olla esikuvana muille. Eivätkä kilpailut huonosti sujuneet, hän oli yhden kauden maajoukkueessakin.

Henni Ylimäinen sanoo olevansa innos- tuja ja kehittäjä. Uusia mahdollisuuksia hän sai siihen, kun **Pauliina Heiskanen** (nykyään **Hietaniemi**) houkutteli hänet mukaan lajiliiton hommiin.

”Pauliina oli koulutusvastaava, ja aluksi hän pyysi minut koulutusvaliokuntaan”, Ylimäinen sanoo.

Siitä hän nousi Suomen ITF Taekwon-Don koulutusvastaavaksi, ja kehittää nyt- kin **Ari Suorsan** kanssa Taekwon-Do-oh- jaajakoulutuksia, joilla pyritään yhdenmu- kaistamaan lajin opetusta Suomessa.

”On ollut jotenkin hassua, että minuun on luotettu ja ajateltu, että hommat hoituvat.”

Vastuiden mukana kasvaa myös työmäärä. ”Väsy siinä tulee”, hän sanoo.

Hänen onkin ollut pakko muistuttaa itseään välillä siitä, että seuratoiminta ja lajin kehittäminen ovat vapaaehtoistöitä. Kaikkeen ei tarvitse revetä, vaikka paloa löytyykin.

”Meillä on Taekwon-Dossa paljon kym- pin tyttöjä ja poikia, jotka haluavat tehdä kaiken täydellisesti”, hän sanoo. ”Järjes- tötoiminta on paras tapa polttaa itsensä loppuun, kun ei ole työaikoja ja säntillinen ihminen haluaa mennä päätyyn asti.”

Hän itse jättäytyi pois liiton hallituk- sesta, koska seuran puheenjohtajuus, opettajuus ja koulutusvaliokuntavastaa- van rooli sekä siviilielämä vaativat vah- vempaa panostusta. Hän yrittää nykyään muutenkin katsoa, että aikaa jäisi muu- hunkin elämään.

Yksi tervetullut katkos omaan puurtami- seen oli mahdollisuus lähteä Taekwon-Don perässä Uuteen-Seelantiin. Samalla hän sai taas pitkään kaipaamansa mento- rin omaan harjoitteluun.

”Siinä sattui taivaan kannet kohdal- leen”, hän nauraa.

Kaikki lähti siitä, kun Ylimäinen oli vuonna 2016 Ranskassa, Pariisin IIC:llä.

”Mestari **Thierry Meyour** on asunut aikoinaan Pariisissa, ja hän halusi näyttää meille paikkoja”, Ylimäinen muistelee.

Kaupunkikerrokselle lähtivät suoma- laisten mukaan skotlantilainen mestari **Mark Hutton** ja uusiseelantilainen mes- tari **Paul McPhail** (joka on nykyään suur-

mestari). McPhail oli Ylimäisen mukaan hiljainen kaveri, joka kertoi päivän aikana vähän anteeksipyydellen, että hän oli miet- tinyt vaihto-ohjelmaa, jossa saarivaltioon saataisiin vierailijoita ulkomailta.

Hän oli vaimonsa kanssa pohtinut, että innostuisikohan kukaan tulemaan.

”Me sanottiin kuorossa, että tietenkin, mahtava idea, kuka tahansa meistä tulee heti”, Ylimäinen nauraa.

McPhail ei meinannut uskoa korviaan. Tapaamisen aikana Ylimäinen kuitenkin vakuutteli, että hänelle lähteminen olisi helppoa. Mestari Meyour meni takuuseen Ylimäisen opettajantaidoista, ja keskuste- lua jatkettiin myöhemmin Facebookissa.

Ylimäinen järjesteli asioita yritykses- sään ja kotona, ja parin kuukauden varoi- tusajalla hän matkusti vuoden 2017 alku- puolella Uuteen Seelantiin. Hän toimi ensi alkuun apuopettajana, ja sai sitten oman, 4–6-vuotiaiden lasten alkeisryhmän.

Kolmen kuukauden matka oli mel- keinpä pelkkää Taekwon-Doa: hän opetti junnuryhmiä kahdeksan kertaa viikossa, omia treenejä oli lisäksi kolmesta neljään kertaa viikossa.

”Ja sitten yksityistreenit vähintään kerran viikossa mestari Paulin kanssa”, hän sanoo.

Hän puhuu McPhailista etunimellä, sillä Ylimäinen asui tämän perheen kotona ja heistä tuli sydänystävät. Hän pitää edelleen ”mestari Paulia” mentorinaan lajin parissa.

Paul McPhail pyörittää suosittua TKD Coaching -sivustoa, jossa on kattavasti vide- oita kaikista Taekwon-Don osa-alueista. Jos sen avulla haluaa opetella kolmannen danin Yoo Sin -liikesarjaa, voi seurata miten sabum **Mark Trotter** opettaa Henni Ylimäistä.

Ylimäinen paljastaa, että video tehtiin pian sen jälkeen, kun hän oli saapunut Uuteen-Seelantiin, ja hän oli tuonut mukanaan flunssan. Kuvaukset keskeytet- tiin vartin välein, että Ylimäinen sai ys- kittyä. Se ei kuitenkaan lopputuloksessa näy, kiitos suurmestari McPhailin taita- van editoinnin.

Nyt hän naureskelee, että video olisi kannattanut tehdä matkan loppupuolella, sillä sen poskettoman treenimäärän jäl- keen hän oli ”hullun hyvässä kunnossa”. Ehkä videon olisi voinut tehdä terveenä- kin, mutta ei Ylimäinen kehdannut käydä perumaan, kun sessio oli jo sovittu.

”Enhän minä nyt millekään mestarille mene sanomaan että meikä on vähän kipeä eikä pysty”, hän naurahtaa.

Uuden Seelannin kokemus toi hänelle mieleen lajin aloittamisen ajat.

”Se oli aivan unelma. Oli valmentaja, joka kertoo mitä tehdä ja itse kehitty.”

Vaikka valmentaminen onkin hänelle tär- keintä, myös oma osaaminen on oltava hyvä. ”Se motivoi ja onhan sitä vakuutta- vampi opettajakin jos pystyy tekemään näytöt ilman taukoja”, hän nauraa.

Pari vuotta Uuden-Seelannin matkan jäl- keen Ylimäinen suoritti neljännen danin. Se ei ollut hänelle ihan itsestään selvää, sillä neljäs Dan tuo opettajan arvon, raidat pu- kuun ja samalla erilaiset vastuut ja aseman lajin parissa. Henkinen paine oli valtava.

”Kävin aikamoisen painin ja puhuin monien kanssa raitojen merkityksestä”, hän sanoo.

Lopulta hän päätyi siihen, että hän sai itse ratkaista, mitä lajin kanssa tekee.

”Saan vaikka päättää lopetanko vai jat- kanko, en ole enää mitään lajille velkaa.”

Taekwon-Dossa, kuten monessa muus- sakin lajissa, tavataan ajatella, että kun on itse saanut lajilta paljon, niin etenkin mus- talla vyöllä on jo aika antaa takaisinkin. Sitä Henni Ylimäinen oli tehnyt enemmän kuin monet. Hän oli lähtenyt ottamaan suurta vastuuta ylemmällä vihreällä vyöllä vain kahden vuoden harjoittelun jälkeen.

Nyt hän naureskelee itselleen, että hän kai ajatteli, että niiden kahden vuoden tähden hän oli niin kovassa kiitollisuuden- velassa lajille, että loppuun palaminen vii- meistä solua myöten vasta näyttäisi, että hän on tarpeeksi kiitollinen.

”Pidin pienen tauon treeneistä, kävelin luonnossa ja mietin. Sain sellaisen oival- luksen, että minä itse päätän. Sinä päivänä, kun laji ei enää tunnu niin hyvältä eikä kai- ken sen arvoiselta, niin saan lopettaakin. Se oli hyvä prosessi.”

Lopulta hän meni **Mikko Alliniemen** kokeeseen. Itse koesuoritus oli suuri petty- mys, joskaan ei ollenkaan yllättävä. Merkit olivat olleet ilmassa jo pitkään.

”Paniikkikohtaus posahti päälle ja ku- vittelin kuolevani siihen paikkaan”, Yli- mäinen muistelee.

”Jos ei ole koskaan kokenut paniikkikoh- tausta niin voi kuvitella sen vaikka niin, että yrittää hengittää, mutta piiput lyö kiinni ja tuntuu että tukehtuu, sydän hakkaa niin hulluna, ettei tiedä tuleeko sydän rinnasta ulos vai pysähtyykö kokonaan, ei näe mi- tään eikä kuule mitään, koska veri kohisee

korvissa ja koko ajan on tunne, että on hen- genvaarassa, että siis kuolee.”

Hän teki parhaansa ja poistui pitkän päivän päätteeksi uusi vyöarvo muka- naan. Kesti kuitenkin aikansa, ennen kuin raidat ottivat luonnollisen osansa hänen Taekwon-Do-arjessaan.

Reilu puoli vuotta myöhemmin tuli ko- rona ja treeneihin rajoituksia, mitä Ylimäi- nen nyt pitää itselleen tervetulleena.

”Olin kyllä niin loppu”, hän sanoo.

”Olen oikeastaan vasta syksyllä 2021 treeneissä havahtunut siihen, että onpa siistiä, minulla on raidat.”

Koronatauko antoi aikaa hengähtää ja lepo toi omaan tekemiseen uutta motivaai- tiota, ja nykyään Ylimäinen osaa olla itsel- leen myös armollinen.

”Olen nykyään äärettömän ylpeä siitä, että olen opettaja ja raitani ansainnut. Olen yleensä niin ankara itselleni, että se minun paraskaan ei aina riitä. Sen täytyy olla 110.”

Hänellä on edelleen monta rautaa tu- lessa: on liikunnanohjaajan koulutusta, lii- ton kurssien suunnittelua, liikunnan opet- tajana toimimista ja muutakin elämää. Hän sanoo, että lajin tekemiseen on tullut uutta rentoutta neljännen danin myötä.

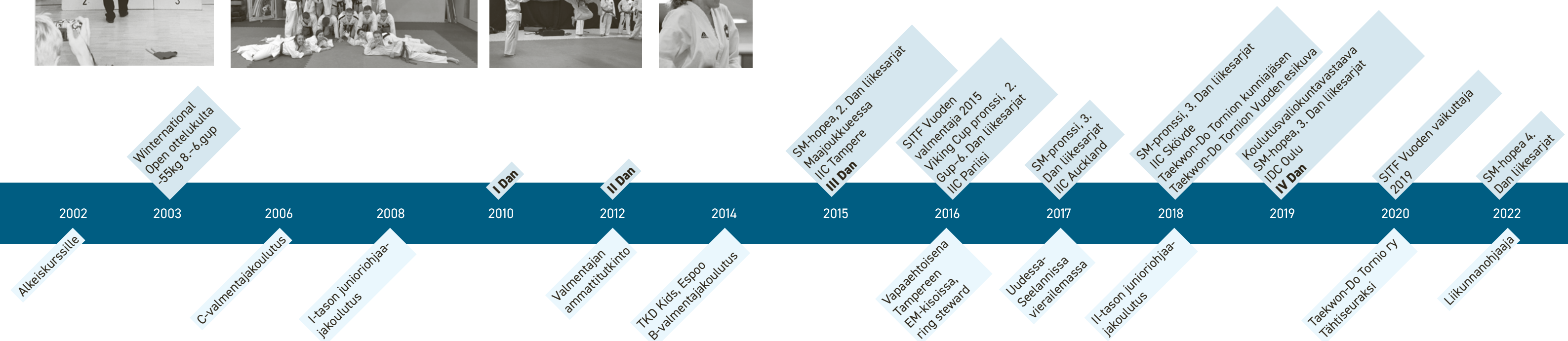
Vaikkei rentous ehkä suorittajan treeni- määrässä näykään.

”Ajattelen edelleen, että pitää olla har- rastajille ensisijaisesti roolimallina ja käydä leireillä ja kisoissa”, Ylimäinen sanoo. ”Ja pyrin olemaan treeneissä saatavilla, vaikkei olisikaan oma vetovuoro.”

Taannoisissa SM-kisoissa Torniossa hän eli jälleen ajatuksiaan ja filosofiaansa todeksi, kun hän asteli kisakehälle niin kil- pailijana kuin tuomarinakin, unohtamatta järjestävän seuran puheenjohtajan rooliaan.

Nyt hän on myös alkanut ajatella, että ennen kuin hän parin vuoden päästä täyt- tää 40 vuotta, voisi ehkä mennä viidennen danin kokeeseen.

”Mutta katsotaan nyt”, hän naurahtaa. 🐾



Erilaiset punnerrukset haltuun

Kesä on parasta aikaa kehittää ominaisuuksia ja opetella uusia taitoja. Mitäpä jos tänä kesänä ottaisit haltuun punnerruskimaran eri tekniikat?

TEKSTI JA KUVAT: INKA KHANJI

Aloita kevyesti yhdellä toistolla kutakin punnerrusta, ja lisää sitten toistoja haluamasi määrä aina tree-
nikertojen edetessä. Kun punnerruksiin tulee taukoa kesäreissujen tai laiskottelun vuoksi, aloita taas
yhdestä toistosta. Jos jokin punnerrustekniikka tuntuu haastavalta, nauti haasteesta ja pyri saavutta-
maan se kesän aikana!

Huom! Voit tehdä punnerrukset helpotettuna polvet maassa. Tärkeintä on pitää keskivartalo suorana
ja laittaa käsien lihakset töihin.



1. Tavallinen punnerrus, kädet hieman hartioiden ulkopuolella.



2. Kapea punnerrus, kädet suoraan olkapäiden alapuolella.



3. Rystyspunnerrus, muista pitää ranteet suorina!



4. Ekstraleveä punnerrus, kädet niin leveällä kuin mahdollista.



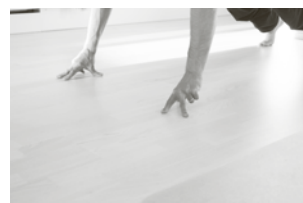
5. Kolmiopunnerrus, kädet kolmion muodossa rinnan alapuolella.



6. Yhden käden punnerrus, voit helpottaa punnertamista leveällä jalkojen asennolla.



7. Punnerrus sormenpäillä, jännitä sormia niin, että vain sormenpäät koskevat maahan.



8. Punnerrus kolmella sormella.



9. Punnerrus kahdella sormella.



10. Hyppypunnerrus, tee tavallinen punnerrus, mutta ponnista keho ilmaan punnerruksen aikana.



11. Taputuspunnerrus, taputa kädet yhteen punnerruksen aikana.



12. Taputus selän takana -punnerrus.



13. Polvikosketuspunnerrus, ponnista keho punnerruksen aikana ilmaan niin, että ehdit koskettaa molemmilla käsillä polviin.



FLASHBACK!

Pohjois-Suomen jättiseura

2000-luvun alkuvuosina Pohjois-Suomessa rytisi ja kovaa. Taekwon-Do osui sen ajan kamppailulajihuumassa kultasuoneen, ja laji levisi kulovalkean tavoin kylästä toiseen, kunnes lähes jokaisessa Pohjois-Pohjanmaan ja Lapinkin pitäjässä harjoiteltiin Taekwon-Doa. Vuoteen 2005 mennessä Pohjois-Suomen alueella Taekwon-Do-harrastajia oli saman verran, kuin koko liitossa on ollut jäseniä parhaimmillaan – kaikki tämä yhdessä seurassa.

Tuo seura oli NFTA, Northern Finland Taekwon-Do Association, jonka toiminta perustui yhteistyöhön kansalaisopistojen kanssa. Sopimukset kansalaisopistojen kanssa mahdollistivat paitsi opettajien palkkaamisen myös heidän kulkemat pitkät välimatkat, sillä kilometrikorvaukset maksoi seuran sijaan kansalaisopisto. Näin esimerkiksi Oulussa asuva opettaja saattoi lähteä vetämään harjoituksia Lappiin, ja saman päivän aikana käydä vetämässä treenejä neljälläkin pikkupaikkakunnalla peräjälkeen.

Opettajat olivat pääsääntöisesti nuoria opiskelijoita tai opiskeluista väliuotta viettäviä harrastajia, joilla oli loputtomasti aikaa satsata lajiin, ja jotka opettivat Taekwon-Doa parhaimmillaan päätyönään. Harvassa suomalaisessa seurassa on tänä päivänäkään opettajaa, joka tekee ammatikseen Taekwon-Doa, puhumattakaan siitä, että päätyönään opettavia olisi useita.

Seuran toiminnassa oli monia ammattimaisia piirteitä, kuten erinomainen ja kaikkien harrastajien saatavilla oleva teoriamateriaalipankki, opettajien ja apuopettajien säännölliset koulutukset sekä tapahtumakalenteri, joka koostui toistuvasti järjestettävistä leireistä ja kilpailuista.

NFTA:n toiminta paisui kultavuosinaan jättimäisiin mittasuhteisiin, ja se näkyi paitsi valtavana harrastajamääränä myös täysinä saleina. 50 ihmisen alkeiskurssit eivät olleet poikkeuksia, ja leireillä paukkuivat 450 harrastajan ennätykset.

Kupla kuitenkin puhkesi lähes yhtä nopeasti kuin se oli alkanutkin, ja toiminta loppui silmänräpäyksessä keväällä 2006. NFTA:n perustalle syntyi Taekwon-Do Akatemia, joka on nyt Suomen suurin seura, mutta edeltäjäänsä huomattavasti maltillisemmalla harrastajamäärällä.

NFTA:ta muisteli Inka Khanji, joka harrasti Taekwon-Doa seurassa vuosina 2000–2006.

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



Kuosmanen

“Pitkästä aikaa!” Virkkoi vanha Kuosmanen tyytyväisenä, kun dollyo chagi nousi viimein lantion korkeuteen pitkäl-
listen venytyssessioiden seurauksena. Vaikka lonkka hiu-
kan kenkkuilee, voi kokemuksella taas näyttää nuoremmille
kiertopotkun oikeat kulmat – heti kun sinne treenisalille
taas ehtii! Ennen sitä täytyisi koemaistaa pullapitkoa, tes-
tata riippumattoa ja kokeilla, saisiko saunan lämpiämään
vain yhdellä tulitikulla. Huussilukeminenkin pitäisi valita...

Mutta onneksi nuoremmat ja vetreämmät ehtivät, niin
treenisalilla kuin sen ulkopuolella. Aloitetaan tärkeät asiat!

Kuosmasella nousi silmään rehellinen kyynel, kun korviin
kantautui vauvauutisia Tampereelta! Pitkään yhtä pitäneet
Thierry Meyour ja **Sanna Rantasaari** saivat keväällä mitä
suloisimman pienen poikavauvan. Pikkuinen on jo nähty
köllimässä Taekwon-Do-salilla, joten jäämme jännityksellä
odottamaan, millainen tulevaisuuden lupaus hänestä keh-
keytyykään. Valtavasti onnea tuoreille vanhemmille ja paljon
lokoisaa lekottelua pienokaisen kanssa!

Maajoukkueen nykyisellä päävalmentajalla **Joonas He-
lassalolla** taisi olla Kroatian EM-kisoissa melko jännittävät
paikat, sillä vain jokunen päivä kisoista kotiutumisen jälkeen
hänen ja maailmanmestari-**Tiian** perheeseen syntyi kolmas
lapsi. Lämpimät onnittelut koko perheelle ja rentoja hetkiä
myös sinne!

Myös **Jari Hietaniemi** ja **Antti Niemi** saivat seuraajan
esikoiselleen, sillä kirjailijakaksikon toinen teos Itsensä joh-
tajat julkaistiin toukokuussa. Teosta voi nautiskella kesätun-
nelmissa rennosti riippumatossa silmät kiinni, sillä se löytyy
myös äänikirjapalveluista – äkkiä kuuntelemaan, vaikka toki
olisivat voineet valita lukijaksi vaikka Kuosmasen itsensä...

Ja taas Taekwon-Don suihkuseurapiireissä on säihkinyt,
sillä tamperelaisurheilijat saivat syyn laittaa ykköset ylle
maaliskuussa järjestetyssä Hämeen Urheilugaalassa. **Joni
Ohtonen, Kalle Kivioja, Karoliina Kivioja, Tino Kivi-
ranta** ja **Nelli Kiikkinen** vaihtoivat do bokit hetkeksi tum-
maan pukuun, ja pitivät huolen siitä, että Taekwon-Do oli
näyttävästi edustettuna.

Siinä se! Ja nyt tärkeimpiin asioihin eli lekotteluun, sillä
Kuosmasen kesän ykkösvinkki on tässä: nyt nautitaan!

*Jäikö Kuosmaselta kaikkein tärkein uutinen raportoimatta?
Hätä ei ole tämän näköinen, sillä voit laittaa juoruvinkin suoraan
Taekwon-Do Lifen toimittukseen, mistä tärkeimmät tiedot välite-
tään takuuvarmasti perille, ja melko varmasti myös julkaistaan!*

#sitftreenaa

Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella

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

taekwondocenter • Seurataan



tkdakateria • Seurataan



turunitf • Seurataan



sastamalantaekwondo • Seurataan



taekwondojoyvaskyla • Seurataan



hytaekwondo • Seurataan



ueftkd • Seurataan



arctiktcd • Seurataan



blackeagletaekwon • Seurataan



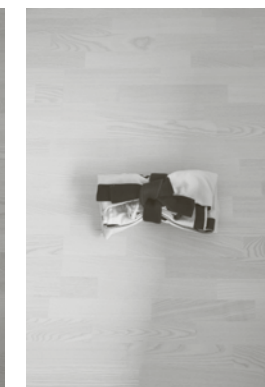
Nippelitietonurkkaus

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

Näin pakkaat puvun oikeaoppisesti

Tiesitkö, että Taekwon-Do-ensyklopediassa esitellään harrastajille oikeaoppinen tapa puvun taitteluun? Näin se hoituu!

1. Laskosta housut pituussuunnassa keskeltä.
2. Taita ensin kolmasosa lahkeesta, ja sen jälkeen loput.
3. Aseta taitellut housut takin päälle niin, että housujen kaulus on hieman takin kauluksen yläpuolella.
4. Taita ensin yksi puoli takista sisäänpäin, ja taita sen jälkeen hiha keskelle.
5. Taita sitten takin toinen puoli sisäänpäin, taita myös hiha keskelle.
6. Taita puvun takin helma keskeltä, ja taita paketti vielä kerran keskeltä.
7. Aseta kerran taitettu vyö pukupaketin päälle.
8. Käännä paketti ja solmi vyö.



Liiton hallitus vuonna 2022



Tanja Hammare



Laura Nikkola-Kuusisto



Tarja Korhonen



Jutta-Noora Kuosa



Eerika Leppänen



Krista Mäkinen



Henri Savilampi

Varajäsenet: Jussi Peltola

Ota yhteyttä: hallitus@taekwon-do.fi

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

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

Valiokuntavastaavat vuonna 2022

TEKNINEN VALIOKUNTA

Tekniikkavastaava: **Michael Holler**

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

Opettajaoksen vastaava: **Saija Aalto**

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

TIEDOTUS- JA MARKKINOINTIVALIOKUNTA

Valiokuntavastaava: **Ari Kairala**

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

JUNIORIVALIOKUNTA

Valiokuntavastaava: **Milla Suorsa**

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

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUVALIOKUNTA

Kilpailuvastaava: **Henri Savilampi**

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

Tuomarivastaava: **Lasse Kuusisto**

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

KOULUTUSVALIOKUNTA

Valmentajakoulutusvastaava:

Henni Ylimäinen

Vastaa viisiportaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteutumisesta liitossa. Vastaa myös muusta liiton toimijoille järjestettävästä valmennuksellisesta koulutuksesta. Valmiste-

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

Juniorikoulutusvastaava: **Ari Suorsa**

Vastaa junioriohjaajien kouluttamisesta liitossa sekä muusta liiton toimijoille järjestettävästä juniorien ohjaamiseen liittyvästä koulutuksesta.

Tuomarikoulutusvastaava: **Lasse Kuusisto**

Vastaa kansallisista D-, C-, ja B-tuomarikurseista sekä tuomareiden päivityskoulutuksesta. Hoitaa myös tuomarisertifikaattien tilauksen ITF:stä.

EETTINEN JA KURINPIDOLLINEN VALIOKUNTA

Valiokunnan jäsenet: **Saija Aalto, Jutta Aartola, Mikko Allinniemi, Belis Paukku ja Risto Väliahdet**

Valiokunnan tehtävä on luoda ja ylläpitää eettisiä sekä kurinpidollisia ohjeistuksia ja sääntöjä sekä valvoa niiden noudattamista. Valiokunta vastaa kurinpidollisista toimenpiteistä. SITF:n kurinpitoasioissa määräysvalta on eettisellä ja kurinpidollisella valiokunnalla, joka kurinpitosääntöjen mukaan toimien käsittelee asian.

SEURAKEHITTÄJÄ

Vuonna 2022 liiton seurakehittäjänä toimii **Viivi Tuohimaa**.

Suomen ITF Taekwon-Do

Aitoon Taekwon-Do

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

Arctic Taekwon-Do

Tero Paakkari
Saarenrinne 18, 96910 Rovaniemi
hallitus@arctictkd.fi
www.arctictkd.fi

Beom Taekwon-Do

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

Black Eagle Taekwon-Do*

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

Espoon TKD seura

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

Haukiputtan Jirugi

Jukka Seinalä
Tuulikintie 3 E 309
90570 Oulu
jukka.seinala@gmail.com
www.haukiputtanajirugi.fi

Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Joel Lehikoinen
hallitus@hytaekwondo.com
c/o Joel Lehikoinen,
Teollisuuskatu 18 B 7, 00520 Helsinki
040 551 3925
www.hytaekwondo.com

Hosin Sul Taekwon-Do

Juha Ojanperä
juha_ojanpera@hotmail.com
044 972 4476
www.hosinsul.fi

Indomitable Spirit FINLAND

Marko Grönros
Kiertotie 12a, 33450 Siivikkala
marko.gronros@gmail.com
044 333 1812

ITF Helsinki

Jani Sand
jani@paperjam.fi
Haarniskatie 9 B 14, 00910 Helsinki
041 514 9399
www.itfhelsinki.fi

ITF Taekwon-Do Sonkal Veikkola

Jussi Somero
svtkd.jussi@gmail.com
Lapinkyläntie 709, 02520 Lapinkylä
040 551 7762
www.svtkd.fi

Itä-Suomen yliopiston

Taekwon-Do Kuopio

Teemu Autio
pj.kuopio@ueftkd.fi
Luistelijantie 9 E 35 70200 Kuopio
040 701 7520
www.ueftkd.fi

Itä-Suomen yliopiston

Taekwon-Do Joensuu

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

Jyväskylän ITF Taekwon-Do

Toni Kiviniemi
puheenjohtaja@taekwondojkl.fi
Koulurannantie 5, 40900 Säynätsalo
0400 804 188
www.taekwondojkl.fi

Oulun ITF Taekwon-Do

Vesa Koivunen
hallitus@itf-oulu.fi
Vihirannantie 3 A 7, 90460 Oulunsalo
040 068 6319
www.itf-oulu.fi

RasBudo Hanko ja Tammisaari

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

Sastamalan Taekwon-Do seura

c/o Lasse Kuusisto
puheenjohtaja@tkd-sastamala.net
Pajupuronkatu 16 33820 Tampere
www.tkd-sastamala.net

Sirius Taekwon-Do

Veera Häyrynen
info@siriustkd.fi
050 344 2676
siriustkd.fi

Taekwon-Do Akatemia**

Henri Savilampi
info@tkd-akatemia.fi
Äimäkuja 6, 90400 Oulu
040 829 6214
tkd-akatemia.fi

Taekwon-Do Center Ylöjärvi

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

Taekwon-Do Tornio

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

Tampereen Taekwon-Do seura***

Jutta-Noora Kuosa
info@tamtkd.net
PL 10, 33211 Tampere
050 596 6200
www.tamtkd.net

Tampereen yliopiston Taekwon-Do

Heli Karjalainen
heli.karjalainen@gmail.com
Vainiokatu 6 B 79, 33500 Tampere
050 533 0222
www.taytkd.fi/

Tigers Taekwon-Do Center Tampere

Saija Aalto
Saija.tkd@gmail.com
040 5557 888
www.tigerstampere.fi

Turun ITF Taekwon-Do

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

Valkeakosken ITF

Taekwon-Do seura

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

Vantaan ITF Taekwon-Do seura

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

주소

SITF:n postiosoite

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

* Black Eagle Taekwon-Don

paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala
ja Tampere

** Taekwon-Do Akatemian

paikkakunnat

Oulu, Haapavesi, Ii, Kajaani, Kempele, Kiiminki, Kipinä, Kuusamo, Muhos, Posio, Pudasjärvi, Pyhäntä, Ruukki, Utajärvi, Vaala

*** Tampereen Taekwon-Do seura

paikkakunnat

Tampere, Nokia

Ovatko seurasi

yhteystiedot muuttuneet?

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



Posti Green

