

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2010



Seuraesittelyssä Tornion Taekwon-Do | Vuoden palkitut 2010 | Jalalla koreaksi | Moraalinen opaskirja | Suurmestari Trần Triệu Quân | SM-kisat & HelmiCup 2010 | MM-kisat 2009: Argentiina | Taekwon-Doa Saksassa | Henkilöesittelyssä Ismo Mäkinen | sekä paljon muuta ++++++

Puheenjohtajan palsta

Elämme historiallista aikaa suomalaisessa Taekwon-Do kentässä. Lehden mennessä painoon olemme käymässä parhaillaan neuvotteluja Suomen Taekwondoliiton kanssa mahdollisesta yhdistymisestä. Seuraavan numeron ilmestymiseen mennessä tiedämme jo neuvottelujen tuloksen, mutta luonnollisesti tilanteen kehittymisestä tiedotetaan seuroja heti kun jotakin selviää.

Yhdistymisneuvottelujen pohjana on vuonna 2012 voimaan astuva liikuntalain muutos, joka ”pakottaa” pienimmät lajiliitot miettimään yhteistyökuvioita toisen liiton/liittojen kanssa valtionavun takaamiseksi, mikäli uudet kriteerit eivät täyty yksin. Itse näen tilanteen SITF:n osalta vain positiivisena mahdollisuutena eli nyt meillä on ”pakottava” tarve miettiä liittomme tulevaisuutta yhdessä, mihin todella haluamme liittomme kehittyvän. Kevätkokouksessa ollut ilmapiiri antaa hyvän pohjan tulevalle kehitystyölle, sillä keskustelua käytiin positiivisessa hengessä ja päätöksistä oltiin yksimielisiä.

Liittoneuvottelujen lisäksi SITF:ssä tapahtuu paljon muutakin. Kevään EM-kisoista saatiin ensimmäinen suomalainen ottelun Euroopan mestari Anja Kärjen voitettua kultaa naisten

-63 kg:n sarjassa. Yhteistyössä taidon, aikidon ja taekwondon kanssa järjestettävälle Suurelle Budoleirille on osallistumassa 30 innokasta junioriharrastajaa eri seuroista. Syksyllä Tampereella järjestetään otteluleiri Saksan maajoukkueen päävalmentajan *Master Ung Kim Lanin* johdolla ja kesäkuussa 2011 järjestetään ensimmäinen International Instructor Course (IIC) Suomessa.

Näiden lisäksi SITF:n jäsenseurat järjestävät muita lukuisia tapahtumia ympäri vuoden ja onkin hieno huomata, että tapahtumien järjestäjistä ei ole pulaa vaan päinvastoin, välillä on vaikeaa saada mahdutettua uusia tapahtumia liiton tapahtumakalenteriin. Tämä on merkki aktiivisesta ja toimivasta liitosta, jatketaan samaan malliin!

Toivotan kaikille lukijoille miellyttäviä hetkiä uuden Lifen parissa ja hyvää kesää! Nähdään Do jangilla!

Kesäterveisin,

Heli Karjalainen

puheenjohtaja, Suomen ITF Taekwon-Do ry

Tapahtumakalenteri 2010:

ELOKUU	14.8.	Peli ja Leikit -koulutus	<i>Tampere</i>
	21.–22.8.	HYTKD:n 10-vuotis juhlaleiri	<i>Helsinki</i>
	27.–29.8.	Maajoukkueryhmän leiri	<i>Oulu</i>
SYYSKUU	3.–5.9.	International Instructor Course	<i>Budapest, Unkari</i>
	4.–5.9.	Otteluleiri: Master Lan	<i>Tampere</i>
LOKAKUU	2.–3.10.	Maajoukkueryhmän leiri	<i>Tampere</i>
	16.–17.10.	Tekniikkaleiri	<i>Jyväskylä</i>
	21.–24.10.	Open European Cup	<i>Bratislava, Slovakia</i>
MARRASKUU	12.11.	Tuomarikurssi	<i>Tampere</i>
	13.11.	Liiton syyskokous	
	13.–14.11.	Joukkue- ja juniorikilpailut	<i>Ylöjärvi/Sastamala</i>
	19.–21.11.	International Instructor Course	<i>Utrecht, Hollanti</i>
	20.11.	Kansallinen vyökoekoe	
	26.–28.11.	International Instructor Course	<i>Trondheim, Norja</i>
JOULUKUU	26.–28.11.	Maajoukkueleiri	<i>Virrat</i>
	4.12.	Pikkutiikeri Cup	<i>Ylöjärvi</i>
	11.12	Maaottelu (Suomi–Ruotsi–Norja)	<i>Tampere</i>
	12.12	Näähalli Cup	<i>Tampere</i>

태권도

Taekwon-DoLife 1/2010

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Pyykkönen

Taittaja Anna-Maija Kinnunen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry.

Painos 1000 kpl

Paino Kalevaprint Oy

Paperi Munken Lynx 130/200 g/m²

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2010:

1/2010 kesäkuu, 2/2010 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Pyykkönen

puh. 045-6311292, email: tkdlife@taekwon-do.fi

SLU yhteystiedot

Lajipalvelutoimisto

Lajipalvelut / Radiokatu 20, 00093 SLU

Taneli Tiilikainen, 09-3481 3135

taneli.tiilikainen@slu.fi

Kansikuvassa 1/10:

Jari Ramberg ja Aleksis Sarkkinen

Kuva: Inka Pyykkönen

Pääkirjoitus

Hikisiä harakanvarpaita

Lannistumatonta yhteishenkeä ylläpitääkseni olen aina yrittänyt auttaa Lifen toimitusta parhaani mukaan. Reilu vuosi sitten osallistuin otteluleirille, ja lupauduin samalla kirjoittamaan siitä jutun. Yhdet treenit veti tuttujen opettajien sijaan vetämässä nyrkkeilijä, ja kun uusia asioita otteluun oli mahdollista oppia, se treeni vedettiin täysillä. Puolentoista tunnin nyrkkeilytreenin aikana hiki virtasi ja hanskat paukkuivat vasten naapurin naamataulua, ja jokainen varmasti tietää, miten täydellisen hakattu mutta onnellinen olo sen jälkeen on. Olin sopinut treenien vetäjän kanssa haastattelun heti harjoitusten loputtua, joten suuntasin kumarrusten jälkeen suoraan opettajan puheille.

Se haastattelu oli yksi elämäni vaikeimpia. Hyvä että sain kysymykset esitettyä huohotukseni alta, mutta suurin ongelma oli muistiinpanojen kirjoittaminen, sillä nyrkkeilytreenin jälkeen kädet eivät millään lakanneet tärisemästä. Jopa haastatteltava ihmetteli, onko minulla kaikki kunnossa kun kirjoittamisesta eikä puhumisesta meinannut tulla juuri mitään. Haastattelu saatiin kuitenkin jotenkuten tehtyä. Pitkän leiripäivän jälkeen en kuitenkaan suunnannut suoraan suihkuun, vaan kirjoittamaan juttua, kun muistin vielä jotenkuten mitä mikin harakanvarvas tarkoitti.

Juttu valmistui ja kuvatkin olivat mielestäni erityisen onnistuneita. Deadline oli ja meni, eikä lehteä kuulunut. Treenissä piti kavereilta varmistaa, olivatko he saaneet lehteä jos omani oli vaikka hukkunut postissa. Ei mitään. Vasta reilu puoli vuotta sitten sain kuulla, että juttuani ei aiota julkaista, sillä se on auttamattomasti vanhentunut. Ymmärsin kyllä, että ketään ei varmasti kiinnostaisi lukea painotuoreesta lehdestä juttua aikoja sitten järjestetystä leiristä, mutta harmittihan se silti. Enkä varmasti ollut ainoa, joka innoissaan kirjoitti jutun vain huomatakseen, ettei sitä koskaan julkaistaisi.

Tämän ja edellisen Lifen väliin mahtuu monta juttua, kiitos niiden kaikkien kirjoittajille, myös niiden juttujen, jotka jäävät meillä ikuisesti lukematta. Tätäkään lehteä ei oltaisi koskaan saatu valmiiksi ilman teitä. Suuri kiitos myös *Anssille* ja *Antille*, jotka tekivät vuosien ajan loistavaa työtä Lifen eteen. Sen jäljen saavuttamiseksi riittää minulla ja *Anna-Maijalla* paljon töitä, ja niinhän sen pitääkin mennä.

Ihanaa ja treenintäyteistä kesää!

Inka

Inka Pyykkönen
päätoimittaja



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

Sisältö

> TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1 /10 |

2	PUHEENJOHTAJAN PALSTA ja TAPAHTUMAKALENTERI
3	PÄÄKIRJOITUS
5	Dankoetulokset
6	Seuraesittelyssä TORNION TAEKWON-DO
8	Vuoden palkitut
9	NÄÄSHALLICUP 2009
10	Jalalla koreaksi
12	SM & HELMICUP 2010
16	Moraalinen opaskirja – aika ei odota ketään
19	Suurmestari Trần Triệu Quân
20	MM-KISAT 2010: Argentiina
24	TAEKWON-DOA SAKSASSA
25	Opettajilta opettajille
26	Henkilöesittelyssä ISMO MÄKINEN
29	KUOSMANEN
30	Vanha Laiffi
31	YHTEYSTIEDOT

Dankoetuloksia

22.11.2008

- III DAN *Olli Leino*, Kuopion yliopiston TKD
II DAN *Sanna Sotka*, HYTKD
I DAN *Sandra Pelkonen*, Taekwon-Do Center
Pirkko Airaksinen, Kuopion yliopiston TKD
Joonas Ahokas, Taekwon-Do Tornio

20.12.2008

- III DAN *Jaakko Blomster*, TKD Akatemia
Janne Vuononvirta, TKD Akatemia

31.1.2009

- II DAN *Inka Pyykkönen*, TKD Akatemia
Mikko Katisko, TKD Akatemia
I DAN *Joni Ohtonen*, TKD Akatemia
Jouni Alajoki, TKD Akatemia

19.2.2009

- I DAN *Sami Mansikkaviita*, Black Eagle
Olli Holmén, Black Eagle

15.3.2009

- II DAN *Nyyti Korolainen*, Taekwon-Do center

18.4.2009

- II DAN *Jatta Martelius*, Kuopio
I DAN *Pauli Puljula*, Taekwon-Do Center
Kaisa Kähärä, Kuopio
Iiro Mäkelä, Aitoo
Elina Nousiainen, Kuopio

16.5.2009

- II DAN *Robert Nawfal*, Black Eagle
Viktor Rikkonen, Black Eagle
I DAN *Sanna Rantasaari*, Black Eagle
Maria Rikkonen, Black Eagle

31.5.2009

- II DAN *Veikko Mikkonen*, TKD Akatemia
I DAN *Sini Keinänen*, TKD Akatemia
Niina Kemppainen, TKD Akatemia
Toni Kangas, TKD Akatemia
Jukka Rajala, HYTKD

21.11.2009

- II DAN *Jari Rantala*, HYTKD
Anni Tappola, HYTKD
I DAN *Kimmo Kylmälä*, HYTKD
Hanna Koskela, HYTKD
Aino Koskinen, HYTKD

13.12.2009

- II DAN *Pasi Parviainen*, TKD-Akatemia
I DAN *Kirsi Ervasti*, TKD-Akatemia
Karim Khanji, TKD-Akatemia
Alexander Pietilä, TKD-Akatemia
Marjo Sahlman, TKD-Akatemia
Jari Ramberg, TKD-Akatemia
Marjaana Sahlman, TKD-Akatemia

30.1.2010

- III DAN *Pauliina Heiskanen*, Tampereen TKD
Jouni Heikkinen, TKD-Akatemia
I DAN *Kalle Kivioja*, Nokian TKD
Rasmus Niskanen, Black Eagle Taekwon-Do

28.2.2010

- I DAN *Tero Koivunen*, TKD-Akatemia
Timo Tuomela, TKD-Akatemia

14.3.2010

- IV DAN *Heli Karjalainen*, Tampereen TKD

17.4.2010

- I DAN *Heta Väisänen*, ITF Helsinki
Jaakko Kalske, ITF Helsinki

KEVÄT 2010

- III DAN *Jouni Heikkinen*, TKD Akatemia
Pauliina Heiskanen, Tampereen TKD
II DAN *Pasi Parviainen*, TKD Akatemia
I DAN *Kalle Kivioja*, Nokian Taekwon-Do
Sami Mansikkaviita, Black Eagle
Olli Holmén, Black Eagle
Rasmus Niskanen, Black Eagle
Kirsti Ervasti, TKD Akatemia
Karim Khanji, TKD Akatemia
Alexander Pietilä, TKD Akatemia
Marjo Sahlman, TKD Akatemia
Jari Ramberg, TKD Akatemia
Marjaana Sahlman, TKD Akatemia
Tero Koivunen, TKD Akatemia
Timo Tuomela, TKD Akatemia

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee
uusien vyöarvojen johdosta!



Taekwon-Do Tornio

seuraesittelyssä

"Met olemma Lappilainen seura kauhuissa Torniojokilaaksosa ja met kuulumma tiettenki myös Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenseuroihin. Leirejä ja vyökokkeittä järjestämä meän porukalle useamman kerran vuessa. Sillon meilä vierailee seuramme pääopettaja Sabumnim Mariusz Steckiewicz, 6 Dan. Kyllähän son niin, että alkeiskursseja järjestämä aina syksysin ruskan aikaan ja syän talvela tammikuussa. Aikusethan meilä käyvä reeneisä sen neljä kertaa viikosa ja kläpit sen kaks kertaa viikosa tuola Puthaan hallin tatamila.

*Syämmelliset terhveiset
pj. Tanja"*



> TEKSTI: TANJA KANGASNIEMI

> KUVAT: TKD TORNION ARKISTO, RYHMÄKUVA LAURA KADENIUS

Näillä meänkielen sanoilla tervehdimme seuramme nettisivuilla vierailevia vuonna 2010. Pitkä tie on kuljettu siitä, kun Taekwon-Do esiteltiin ensi kertaa torniolaisille. Silloin Oululaisten vetämällä huikealla Taekwon-Do-näytöksellä saatiin 90 alkeiskurssilaista, joihin kuului yksi seuramme perustajajäsenistä *Harri Järkkälä* 2.Dan sekä nykyinen puheenjohtajamme *Tanja Kangasniemi* 2 gup. Oulusta Tornioon opiskelemaan muuttaneen *Marko Juutisen* 1. Dan johdolla seuramme aloitti toimintansa tammikuussa 1992.

"Porthanin koulun sali oli aika pieni näin isolle porukalle. Ensimmäiset treenit harjoiteltiin ilman potkulätkiä. Seisottiin riveissä ja potkittiin ilmaan. Jo alkulämpässä katottiin, että mistä meät on tehty." *Tanja Kangasniemi* 2 gup

Seurassa harrastettiin runsaalla joukolla 90-luvun alussa, jolloin myös rekisteröitymistä yritettiin Juutisen johdolla ensimmäisen kerran. *Marko Juutinen* palasi kuitenkin Ouluun vuonna 1994. Tornioon jäi muutamia henkilöitä, jotka treenasivat kes-

kenään. Silloin treenattiin karatekoiden ja judokoiden kanssa usein yhdessä muun muassa itsepuolustustekniikoita. Tornion seura sai lisäksi alkuvaiheessa apua oululaisilta mustilta vöiltä näytöksiin ja muutamiin viikonloppuseminaarien vetoon. *Harri Järkkälä* oli 19-vuotias punainen vyö hänen aloittaessaan ensimmäisen alkeiskurssin Torniossa tammikuussa 1995.

"Alta parikymppisenä kaverina oli apuvetäjänä toimimisesta huolimatta kyllä päävetäjänä vielä aika aloittelija, mutta aika äkkiä sai rutiinin harjoitusten ohjaukseenkin. Pian huomasi, että jos vetäjä laittaa itsensä likoon ja on täysillä mukana harjoituksissa, niin se näkyy harrastajienkin parempina suorituksina ja sitä kautta yhteisenä tyytyväisyytenä." *Harri Järkkälä* 2.Dan

Tuohon aikaan seuran perustamiseen liittyvät toimet ja yhdistyksen toiminnan suunnittelu ja käynnistäminen tuntuivat usein treenien vetoa vaikeammilta asioilta. Siihen aikaan hyvä puoli oli se, että harjoitusvuorot kouluilla eivät maksaneet mitään. Treenejä olikin kaikille kurssilaisille 3-4 kertaa viikossa ja



myös viikonloppuisin saatettiin treenailla. Tällä Järkkälän ensimmäisellä kurssilla oli noin 40 harrastajaa. Kaksikymmentä kurssilaista suoritti kurssin päätteeksi keltaisen vyön Oulussa ja myös Harri Järkkälä suoritti mustan vyön samassa tilaisuudessa kurssilaisten seurassa koetta. Turkki-laissyntyinen *Fikret Güler* (nykyisin 8.Dan) valvoi vyökokeita 90-luvulla. Vyökokeet järjestettiin usein yhteistyössä Oulun seuran kanssa, josta Tornion tuutoreina ovat toimineet *Jukka Ahola* 3.dan sekä *Pekka Varis* 4.dan.

Harri Järkkälän asuessa Oulussa vuonna 1995 *Arto Heikan* 1.Dan ja *Marko Maununiemen* 1. Dan aktiivinen ote treenien ohjaamisessa piti Tornion porukan kasassa, *Sari Kivilompolon* toimiessa puuhanaisena. Tornion seuran aktiivista aikaa olivat vuodesta 1996 vuoteen 2000. Seura rekisteröityi virallisesti vuonna 1998, sai logon, ja lisäksi seurassa oli neljä omaa mustaa vyötä sekä aktiivinen kilpailijaporukka. Kilpailuissa ja leireillä käytiin ja niissä menestyttiin. Rekisteröidyn yhdistyksen toiminta lähti toden teolla käyntiin, ja mahdollisti muun muassa sen, että avustuksia voitiin nyt hakea Tornion kaupungilta.

Lahjakas *Vilho Pietilä* 1.Dan, ohjasi seuran harjoituksia vuosina 1999–2001, jonka jälkeen Pietilän jalanjäljissä jatkoi *Asko Heikka*. Heikan vuonna 2002 vetämältä alkeiskurssilta aloittivat muun muassa *Joonas Ahokas* 1.Dan ja *Henni Kristo* 2 gup. Tornion seuralla oli vuosina 2001–2003 Oulun seuran myötä tehty sopimus, että vyökokeita valvoisi *Marko Lieke* 6.Dan Tampereelta.

”Taekwon-Doon lähdin mukaan kaverin kaveriksi aikanaan ja huomasin, että tämä on juuri se laji jota haluan harrastaa. Olen koittanut myös muita lajeja mutta TKD on ollut se, mistä olen eniten pitänyt ja mitä haluan harrastaa.” *Joonas Ahokas* 1.Dan

Seurassamme on harrastettu aktiivisesti runsaalla joukolla, mutta seura on myös kokenut lähes loppunsa harrastajien vähyden vuoksi vuosina 2004–2005. Seurassa oli tuolloin kolme värvyötä jäljellä: *Katri Vuokila*, 2 gup, *Joonas Ahokas* ja *Henni Kristo*. Silloin Tornion seura solmi opetussuhteen *Sabunim Mariusz Steckiewitzin* 6. Dan kanssa. Tällaiselle pienelle ja syrjäiselle seuralle tämän tason opetus oli täysin poikkeuksellista ja

harvinaista herkkua. Kolme kovaa konkaria päättivät aloittaa tammikuussa 2006 uuden alkeiskurssin, jotta seura saataisiin uudelleen henkiin. Tältä tammikuun kurssilta *Tanja Kangasniemi* palasi nuoruuden harrastuksen pariin. Syksyllä 2006 aloitettiin seurassa Kangasniemen (silloinen 6 gup) johdolla uusi aika.

Yhdessä *Kriston* ja *Ahokkaan* kanssa Kangasniemi on saanut seuran uuteen nousuun. Nykyään seurassa on huomattu erityisen hyvin se, että kun asiat tehdään yhdessä, kaikilla jää aikaa hallitus- ja seuratyöltä myös treenaamiselle. Myös ylempien värvöiden merkitys seuralle on aina tärkeää, koska nämä toimivat motivoivina esimerkkeinä ja alkeiskurssien vetäjinä ottaen huomioon, että seurassamme ei ole vakituista mustaa vyötä jokaisissa treeneissä.

Keväällä 2008 päävetäjät (*Ahokas*, *Kangasniemi* ja *Kristo*) kävivät junioriohjaajakoulutuksen, jonka myötä aloitimme junioritoiminnan syksyllä 2008. Koimme myös syksyllä 2008 pienen vastustuksen, kun *Joonas Ahokas* lähti Ouluun opiskelemaan. Treenien vetämisen päävastuu jäi *Kristolle* ja *Kangasniemelle*. Sovimme, että ensimmäisen juniorikurssin päävetäjänä toimii *Kristo*. Ensimmäiseen juniorialkeiskurssiin tulikin 23 vilkasta 7-12-vuotiasta junioria. Osallistujamäärä ylitti odotuksemme, koska alkeiskurssia mainostettiin ainoastaan Tornion kaupungin järjestämällä sporttileirillä, puskaradiolla ja muutamalla mainoksella kaupungin alakouluissa. Seuraavana syksynä juniorialkeiskurssi olikin jymymenestys ja 48 uutta innokasta junioriharrastajaa puki uuden valkoisen dobokin ylleen Kangasniemen aloittaessa päävetäjänä. Tällä hetkellä seurassamme harrastaa 32 yli 13-vuotiasta värvyötä ja 7-12-vuotiaita junioreita on 58. Seuramme jokainen harrastaja on tehnyt töitä sen eteen, että uusille alkeiskursseille on saatu uusia harrastajia.

”Jännittihän se alku ihan hulluna, mutta jotenkin ihmeellisesti se lähti sitten rullaamaan kuin itsestään. Mie varmaan pelkäsin niitä pikkutiikereitä yhtä paljon kuin ne minua, mutta olihan meillä hauskaa.” *Henni Kristo* 2 gup

Seuramme järjestää vyökoeleirejä kolme kertaa vuodessa yhteistyössä TKD-Centerin kanssa. Pääopettajamme *Sabunim Mariusz Steckiewitzin* 6.dan vieraillessa luonamme olemmekin saaneet nauttia ystävyysseuramme muista jäsenistä, kuten *Sabunim Saija Steckiewitzistä* 4.dan, maailmanmestari 2.dan ja seuran muista aktiivijäsenistä.

”Tornion seura on minulle kuin toinen kotiseura. Jo ensimmäisestä vierailukerrasta lähtien vastaanotto on ollut sydämellinen. Leiri – ja vyökoematkat ovat pituudestaan huolimatta aina antoisia reissuja. Tornion seurassa näkyy todellinen lannistumaton henki. Siellä seuran ylimmät värvyöt tekevät suuren työn vetäessään harjoituksia ja pyörittäessään seuran toimintaa. Tälläkin hetkellä, kun heillä on pääopettaja paikalla vain joitakin kertoja vuodessa, he harjoittelevat ahkerasti ja kehitystä tapahtuu jatkuvasti. Seurassa on todellinen tekemisen meininki ja vartaansa vailla oleva ryhmähenki.” *Nyyti Korolainen* 2 dan

Yhteishenki on Torniossa ollut aina hyvä ja seurassa on ollut alusta saakka reipas tekemisen meininki treeneissä. Kaveria kannustetaan, potkitaan päähän ja huumorilla höystäen piiskataan jokaisesta kaikki mehut irti. Tulevaisuus näyttää loistavalta näillä pelimerkeillä.

”Syämmellähän tätä hommaa tehhään. Rakkaudesta lajiin.” *Tanja Kangasniemi* 2 gup.

Vuoden palkitut 2010

> TEKSTI: SITF

> KUVAT: MICHAEL HOLLER

VUODEN KILPAILIJA

Nyyti Korolainen, Taekwon-Do Center

Perustelut: Toinen ottelun maailmanmestaruus SITF:n historian aikana.



Nyyti korolainen

VUODEN JUNIORI

Tiia Kiviranta, Tampereen Taekwon-Do seura

Perustelut: Hopeaa ja pronssia MM-kilpailuista, kaksi hopeaa EM-kilpailuista.



Tiia Kiviranta

VUODEN VALMENTAJA

Pekka Varis, Oulun ITF Taekwon-Do ry

Perustelut: Luotsasi senioreiden maajoukkueen historiallisesti neljänneksi MM-kilpailujen mitali-
taulukossa.

VUODEN TUOMARI

Lasse Kuusisto, Tampereen Taekwon-Do seura

Perustelut: Lassen reilu ja oikeudenmukainen asenne sekä kyky tulla kaikkien harrastajien kanssa toimeen on herättänyt vahvaa luottamusta ja saanut aikaan toimivia kilpailuja.

VUODEN VAIKUTTAJA

Anssi Kähärä ja Jari Airaksinen,

Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Perustelut: Parivaljakko on vienyt liittotyöskentelyn uudelle tasolle ja he ovat vieneet lajiliittoa isoja harppauksia eteenpäin mm. yhteistyöllä SLU:n sekä muiden lajiliittojen kanssa.

VUODEN TAPAHTUMA

Pikkutiikreiden Cup, Taekwon-Do Center

Perustelut: Positiivinen ja hyvähenkinen lasten tapahtuma, jossa myös vanhemmat ovat täysillä mukana koko päivän.

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n ensimmäinen **ERI-KOISPALKINTO** myönnettiin *Ismo Mäkiselle* **MENESTYKSEKKÄÄSTÄ KILPAILU-URASTA**.

Perusteluina ovat liikesarjojen neljä maailmanmestaruutta kahdeksassa vuodessa, kaksi World Cup -voittoa ja useita Euroopan mestaruuksia. Ismo haluttiin palkita "elämäntyöstä" kilpailun saralla, sillä hän on tehnyt upeilla saavutuksillaan suomalaista Taekwon-Do historiaa.

SITF:n hallitus onnittelee kaikkia palkittuja ja kiittää seuroja hyvistä ehdotuksista eri kategorioihin.



Lasse Kuusisto



Pekka Varis



Ismo Mäkinen



Anssi Kähärä



Näëshalli Cup

Tampereella 12.12.2009

- Upea päivä maan alla

> TEKSTI: MIKKO SORTTI

> KUVAT: HELI KARJALAINEN

Olen nähnyt monta kertaa kuvia paljon puhutusta näëshallista. Kuvissa ensimmäisenä on pistänyt silmään onkalomainen, maan alla oleva salin seinä. Ei siis mikään perinteinen koulun liikuntasali lakattuine puulattioineen. Koskaan en kuitenkaan itse ollut päässyt kokemaan kyseistä salia ja sen tunnelmaa, vasta kuin nyt, kun osallistuin ensimmäistä kertaa Näëshalli Cuppiin Tampereella. Ja sitä tunnelmaahan riitti!

Kirpeä pakkasaamu lauantaina sai heti heräämään, ja kisa-paikalle saapuminen alkoi heti kutkuttaa ja jännittää. Tuomareiden pöydät, merkityt kisa-alueet ja tatamilla seisoskelu sai heti sykkeen kohoamaan ja kisafiliksen päälle. Eihän sitä malttanut paikoillaan olla. Kunhan punnitus oli valmis ja puku päällä, teki heti mieli alkaa suorituksiin, vaikka kisojen varsinaiseen alkuun oli vielä tunti aikaa. Kun kello läheni kisojen virallista aloitusajankohtaa, alkoi salissa näkymään yhä enemmän ihmisiä ja onneksi myöskin vanhoja ja uusia tuttavii.

Yksi parhaimmista asioista kisoissa on aina se, että näkee pitkästä aikaa tuttuja muilta paikkakunnilta, eikä Näëshalli ollut tässä yhtään poikkeus. Vaikka kyseessä oli kisat, valtasi koko salin heti ystävällishenkinen, oikea Taekwon-Do -tunnelma. Vanhojen kavereiden kanssa tuli vaihdettua kuulumisia ja treenivinkkejä ja kaikki kannustivat kaikkia kisojen alkaessa ja edessä. Kilpakumppania onniteltiin ja keuhuttiin hyvästä suorituksesta, välittämättä siitä, kumpi lopulta voitti.

Vaikka kisat olivat tarkoitettu värikkäille, eikä kisapaikkana ollut suuri halli, oli osallistujamäärä kuitenkin todella hyvä. Väliillä harjoittelutatamilla meinasi olla vähän ahdastakin lämmittellä, mitä en pidä huonona asiana, kun kyseessä on kisat. Kun

kisat etenivät vauhdilla ja myös tunnelma alkoi nousta. Yleisökin heräsi kannustamaan innolla kisailijoita. Iltapäivästä tunnelma olikin jo korkealla kun alempien värikköiden ottelut olivat menossa ja tuntui kuin olisi ollut mukana isoissa kisoissa, sen verran ääntä yleisöstä lähti parhaimmillaan.

Kisat etenivät päivän aikana sujuvasti, mistä on kiittäminen kisajärjestäjiä. Kisailijoille tuntui olevan selvää kisajärjestys ja kaikki osasivat olla ajoissa oikeassa paikassa odottamassa omia suorituksiaan. Viivytyksiä ei tapahtunut ja kummallekin kisatatamille oli onnistuttu järjestämään tilaa yleisölle, mikä tietenkin auttoi tunnelman parantamista.

Kun omat suoritukset oli ohi ja illalla istuin junassa, jäin miettimään upeaa päivää. Opin itsestäni taas lisää Taekwon-Don osalta, omista suorituksista, missä pitää parantaa, mitä treenata lisää. Myöskin kisa protokollaa tuli opittua taas paremmin suoritusten ohessa. Mutta ennenkaikkea tuli taas nähtyä monia ystäviä ja tuttavii Taekwon-Don parista ja tutustuttua taas uusiin tuttaviin. Tunnelma ja fiilis oli koko päivän positiivinen ja kannustava, niinkuin kisoissa pitää ollakin. Kisapäivä oli monelle myös ensimmäiset kisat ikinä ja uskon, ettei varmasti jäisi viimeisiksi, sen verran hauskaa kaikilla osallistujilla näytti olevan.

Itselläni ainakin jäi kisanälkä päivän jälkeen, ja odotan innolla seuraavia kisoja. Eikä päivästä jäänyt pelkästään kisanälkä, vaan eritoten suuri treeni-into ja kehityksenhalu!

Kokemukseni perusteella suosittelen kyllä jokaista Taekwon-Do harrastajaa edes kerran kokeilemaan kisaamista jossain vaiheessa. Mutta varoitus! Se saattaa aiheuttaa riippuvuutta.

TONGYEONG, joka oli aiemmin tunnettu nimellä Chong Moo, on suht pieni kalastajakylä Etelä-Korean etelärannikolla. Samoilla seuduilla Chong Moosta tuttu Yi Sun Sin torjui japanilaiset. Satamassa kellui myös ehta kobukson.

BUSAN on Korean toiseksi suurin kaupunki n. 4 miljoonalla asukkaalla. Vaikka kyseessä oli jo metropoli, tuntui se silti olevan melko helposti hallittavissa hyvän metroverkoston avulla. Busanissa asui myös enemmän muita ulkomaalaisia, joten kontaktien ylläpitäminen oli yhteisen kielen johdosta hieman helpompaa.

GEOJEN SAARI on korean toiseksi suurin saari ja sijaitsee ihan mantereeseen vieressä. Saarella sijaitsee kaksi isoa telakkaa. Lisäksi Okpon pieni kaupunki, jossa asuin oli juurikin se paikka missä Yi Sun Sin torjui japanilaiset.

Jalalla koreaksi

> TEKSTI JA KUVAT: ANTTI NIEMI



Alkuvuodesta 2007 olin juuri palannut vajaan kolmen kuukauden mittaiselta reppureissulta Thaimaasta, kun puolen vuoden päästä tarjoutui mahdollisuus lähteä takaisin itään, tällä kertaa Koreaan. Vaikka kyseessä oli melko lailla hyppy tuntemattomaan, päätös tapahtui kuitenkin vain yhden nukutun yön jälkeen. Tuosta aamusta ei aikaa kulunut kuin vajaa kuukausi, niin kämppä ja työpaikka oli irtisanottu, tavarat ripoteltu kavereiden kanahäkkeihin ja tutut hyvästeltty. Niin olimmekin jo matkalla seurakaveri *Charlotte Wieliczkon* kanssa kohti Koreaa.

Lähtö Suomesta taisikin olla ainoa asia, joka hoitui suhteellisen sukkelaasti ja halliten, sen jälkeen kaikki oli enemmän tai vähemmän rempallaan. Työluvut jäivät saamatta, palkat olivat myöhässä ja asuminen hoitui muun muassa perheen vierashuoneessa ja dojangin toimistossa.

Matkan missio oli mennä opettamaan ITF Taekwon-Doa korealaisille lapsille englanniksi ja samalla saada hieman jalansijaa Kukki Taekwondolta (WTF). Markkinointivaltti oli nimenomaan ulkomaalaisten opettajien englanniksi antama opetus, koska vanhempien mielestä on ensiarvoisen tärkeää, että lapset oppisivat puhumaan hyvää englantia jo pienestä pitäen.

Koska ympäristö oli uusi sekä tavat ja kulttuuri täysin vieraista, ei minulla ollut ajatusta, miten epäkohtiin olisi kuulunut suhtautua. Niinpä löysin itseni opettamasta neljänä päivänä viikossa englantia yksityiskoulussa ja yhtenä päivänä leikkimästä dojangilla lasten kanssa. Työ sinänsä oli haastavaa, joskin en ihan yhdistänyt miten minun tekemiseni levittäisi ITF:ää Koreaan. Samaan aikaan omistajaperhe oli omien sanojensa mukaan etsimässä minulle asuntoa, joten sillä aikaa minun olisi hyvä asua heidän vierashuoneessaan. Loppujen lopuksi asuinkin siellä siten koko sen ajan minkä vietin Tongyeongissa. Sinänsä mielenkiintoinen kokemus aikuisikänsä yksin asuneelle miehelle.

Aika aikaa kutakin ja komennus Tongyeongissa tuli päätökseensä vajaan kolmen kuukauden jälkeen. Eräänä aamuna ITF Korean presidentti tuli oppilaansa kanssa hakemaan minua ilmoittaen, että nyt "seuraava paikka", "paljon oppilaita", "odottavat jo Antti sinua". Seuraavaksi luvassa oli siis Geojen saari, jossa olisi kaksi uutta dojangia joissa olisi kummassakin opetusta kahdena päivänä viikossa. Kummallista kyllä, paikalliset salin omistajat halusivat nimenomaan enemmän lajin kuin englannin ope-

tusta. Opetuksellisesti tämä olikin antoisaa, joskin myös haastavaa aikaa. Kaikesta huolimatta opetus meni läpi rajallisesta kommunikaatiosta huolimatta, ja pikkukihlajaa ipanat löysivät aaltoliikettä ja muita harjoittelun saloja. Samalla opin itse lasten opetuksesta paljon asioita, toki kantapään kautta.

Asuminen muuttui perheen vierashuoneesta dojangin toimiston omaan rauhaan. Vaikka ajatus onkin melko romanttinen asua ja harjoitella samalla dojangilla, niin lämmittämätön rakennus, aamusuihkusta loppuva lämmin vesi ja Korean viileä talvi ovat kuitenkin yhdistelmä, joka saa kaipaamaan normaaleja asuinolosuhteita. Aika kuitenkin kultaa muistot ja Geojelta jäi viileästä asumisesta huolimatta paljon lämpimiä muistoja.

Seuraavaksi olikin sitten vuorossa muutto Busaniin ja kaksi uutta opettajaa Argentiinasta. Ruletti pyörähti ja sen tuloksena Charlotte lähti suomeen, minä muutin Busaniin Charlotten paikalle ja ensimmäinen saapunut argentiinalainen otti minun paikkani Geojella. Melko pian tuon jälkeen maahan saapui vielä toinen argentiinalainen. Kaikki piti olla menossa parempaan suuntaan, enemmän saleja, enemmän opettajia ja organisoidumpaa toimintaa.

Toivossa on hyvä elää, mutta nyt viimeistään toiminnan suunnattomuus paistoi läpi kuin Naantalin aurinko. Opettajia pyöriteltiin saleilta toisille, majoitusta ei saatu järjestymään, palkat koko ajan enemmän ja enemmän myöhässä ja niin edelleen. Oli sinänsä mielenkiintoista, että tuo ei enää juurikaan haitannut. Olin saanut jo sopivasti kavereita, tiesin tapoja ja tottumuksia tarpeeksi ja kun sopivasti numeroitakin pyörittelin, niin tappiollekaan en enää jäisi vaikka tapahtuisi mitä. Joten hetken aikaa nautiskelin paineettomasta tilasta, työskentelystä lasten parissa ja hyvien ystävien seurasta. Tätä leppoisaa olotilaa kesti aikansa, kunnes tuli olo, että ehkä voisi tehdä jo jotain muutakin. Vaikka haasteista pidänkin, niin tulevaisuuden rakentaminen pienellä palkalla ilman työlupaa ei ehkä ollut kuitenkaan sellainen, mitä olin kuvitellut koskaan tekeväni.

Vaikka tähän reissuun lähtiessä ei selkeää kuvaa tulevasta ollutkaan, niin kaikki tapahtumat pääsivät silti yllättämään monin verroin. Puolen vuoden pesti Koreassa muuttuikin puolentoista vuoden seikkailuksi ja hieman kliseisesti voisi todeta että lyhin matka itseensä käy maailman ympäri.

Voi sen ehkä silti helpomminkin tehdä.





SM &
Helmi Cup
2010





SM-kilpailut Tampereella 13.2.2010:

Liikesarjat naiset 1. dan

1. Andrea Meinander, HYTKD
2. Hanna-Mari Seppälä, Tampere
3. Henna Majanen, Tampere
3. Aino Koskinen, HYTKD

Liikesarjat naiset 2. dan

1. Tiia Kiviranta, Tampere
2. Anja Kärki, TKD Akatemia
3. Sanna Sotka-Rantala, HYTKD
3. Hanna-Mari Seppälä, Tampere

Liikesarjat naiset 3. dan

1. Veera Häyrynen, Espoo
2. Heli Karjalainen, Tampere
3. Pauliina Heiskanen, Tampere

Liikesarjat miehet 1. dan

1. Jouni Alajoki, TKD Akatemia
2. Henrik Enqvist, ITF Helsinki
3. Asser Seppä, TKD Akatemia
3. Aleks Sarkkinen, Tampere

Liikesarjat miehet 2. dan

1. Joonas Heikkinen, Espoo
2. Jukka Rajala, HYTKD
3. Pasi Parviainen, TKD Akatemia
3. Joonas Helassalo, Nokia

Liikesarjat miehet 3. dan

1. Jouni Heikkinen, TKD Akatemia
2. Olli Leino, Kuopio

Liikesarjat miehet 4.- 6. dan

- Jani Turunen, ITF Helsinki

Traditional sparring 1.- 6. dan

1. Tiia Kiviranta + Jouni Alajoki
2. Andrea Meinander + Jani Turunen

Avoin liikesarja naiset

1. Henna Majanen, Tampere
2. Pauliina Heiskanen, Tampere
3. Veera Häyrynen, Espoo
3. Anja Kärki, TKD Akatemia

Ottelu naiset -52 kg

1. Pauliina Heiskanen, Tampere
2. Hanna-Mari Seppälä, Tampere

Ottelu naiset -58 kg

1. Tiia Kiviranta, Tampere
2. Sanna Sotka-Rantala, HYTKD
3. Henna Majanen, Tampere
3. Sandra Pelkonen, TKD Center

Ottelu naiset -63 kg

1. Anja Kärki, TKD Akatemia
2. Veera Häyrynen, Espoo

Ottelu naiset -70 kg

1. Aino Koskinen, HYTKD
2. Maria Rikonen, Black Eagle

Ottelu naiset +70 kg

1. Nytti Korolainen, TKD Center

Avoin liikesarja miehet

1. Jani Turunen, ITF Helsinki
2. Jouni Heikkinen, TKD Akatemia
3. Joonas Heikkinen, Espoo
3. Jouni Alajoki, TKD Akatemia

Ottelu miehet -54 kg

1. Asser Seppä, TKD Akatemia
2. Toni Kangas, TKD Akatemia

Ottelu miehet -63 kg

1. Henrik Enqvist, ITF Helsinki
2. Jari Ramberg, TKD Akatemia
3. Jouni Alajoki, TKD Akatemia
3. Iiro Mäkelä, Aitoo

Ottelu miehet -71 kg

1. Joonas Helassalo, Nokia
2. Sami Mansikkaviita, Black Eagle
3. Pasi Parviainen, TKD Akatemia
3. Alexander Pietilä, TKD Akatemia

Ottelu miehet -80 kg

1. Robert Nawfal, Black Eagle
2. Joonas Ahokas, Tornio

Ottelu miehet +80 kg

1. Matti Miinala, ITF Helsinki
2. Pauli Puljula, TKD Center

Avoin ottelu naiset

1. Anja Kärki, TKD Akatemia
2. Aino Juvonen, Tampere
2. Heli Karjalainen, Tampere

Voimamurkaus naiset

1. Anja Kärki, TKD Akatemia
2. Hanna-Mari Vuolukka, Espoo
3. Aino Koskinen, HYTKD
3. Sanna Sotka-Rantala, HYTKD

Erikoistekniikkamurkaus naiset

1. Veera Häyrynen, Espoo
2. Pauliina Heiskanen, Tampere
3. Anja Kärki, TKD Akatemia

Avoin ottelu miehet

1. Matti Miinala, ITF Helsinki
2. Joonas Helassalo, Nokia
3. Risto Jokelainen, Oulu

Voimamurkaus miehet

1. Jouni Heikkinen, TKD Akatemia
2. Joonas Helassalo, Nokia
3. Joonas Ahokas, Tornio

Erikoistekniikkamurkaus miehet

1. Sami Koskela, Aitoo
2. Joonas Ahokas, Tornio
3. Joonas Helassalo, Nokia

PARAS NAISKILPAILIJA

- Anja Kärki, TKD Akatemia

PARAS MIESKILPAILIJA

- Jouni Heikkinen, TKD Akatemia

HelmiCup Tampereella 13.-14.2.2010:

Aikuiset,

Liikesarjat naiset 9.- 6. gup

1. Henrietta Jylhä, HYTKD
2. Tiina Viita, Kuopio



3. Eveliina Lanne, Tampere
3. Eeva Ahti, HYTKD

Liikesarjat naiset 5.- 1. gup

1. Aino Juvonen, Tampere
2. Jutta Jakkila, TKD Akatemia
3. Maria Lehtimäki, Tampere
3. Ella Simonen, TKD Center

Liikesarjat miehet 9.- 6. gup

1. Jyrki Poikela, Oulu
2. Matias Ahokas, Tornio
3. Kimmo Mikkola, TKD Akatemia
3. Vesa Mikkonen, TKD Akatemia

Liikesarjat miehet 5.- 1. gup

1. Eero Pehkonen, TKD Akatemia
2. Aki Huttunen, Tampere
3. Tommi Torvikoski, Oulu
3. Anssi Pelkonen, Kuopio

Ottelu naiset 9.- 6. gup -58 kg

1. Eevi Pöntinen, Kuopio
2. Henrietta Jylhä, HYTKD

Ottelu naiset 9.- 6. gup +58 kg

1. Hanna Sareila, Tampere
2. Tiina Viita, Kuopio
3. Eveliina Lanne, Tampere
3. Heather Siikarla, Tampere

Ottelu naiset 5.- 1. gup -58 kg

1. Aino Juvonen, Tampere
2. Jutta Jakkila, TKD Akatemia
3. Anna-Kaisa Koivisto, Espoo
3. Maija Vähä, Tornio

Ottelu naiset 5.- 1. gup +58 kg

1. Heli Korpiharju, Black Eagle
2. Krista Forström, Vantaa
3. Tiina Salli, Black Eagle
3. Ella Simonen, TKD Center

Ottelu miehet 9.- 6. gup -71 kg

1. Jyrki Poikela, Oulu
2. Lauri Savilahti, Tampere
3. Taneli Iso-Markku, HYTKD
3. Salim Fennare, Black Eagle

Ottelu miehet 9.- 6. gup +71 kg

1. Eemeli Marttila, HY TKD
2. Anssi Liikanen, Kuopio
3. Esa Eronen, Tornio
3. Vesa Mikkonen, TKD Akatemia

Ottelu miehet 5.- 1. gup -71 kg

1. Leo Naukkarinen, Tampere
2. Samuli Rossi, TKD Akatemia
3. Aki Huttunen, Tampere
3. Mikko Sortti, TKD Akatemia

Ottelu miehet 5.- 1. gup -80 kg

1. Kristian Ketola, Tampere
2. Aarne Salmi, Tornio
3. Jukka-Pekka Hämäläinen, Aitoo
3. Henri Lipponen, HYTKD

Ottelu miehet 5.- 1. gup +80 kg

1. Olli Simonen, TKD Center
2. Jari Kallioinen, Aitoo

Voimamurkaus naiset

1. Jutta Jakkila, TKD Akatemia
2. Anna-Kaisa Koivisto, Espoo

Erikoistekniikkamurkaus naiset

1. Anna-Kaisa Koivisto, Espoo
2. Krista Forström, Vantaa

Voimamurkaus miehet

1. Jari Kallioinen, Aitoo
2. Samuli Rossi, TKD Akatemia
3. Tommi Torvikoski, Oulu

Erikoistekniikkamurkaus miehet

1. Jyrki Takala, TKD Akatemia
2. Samuli Rossi, TKD Akatemia
3. Henri Lipponen, HYTKD

PARAS NAISKILPAILIJA

Aino Juvonen, Tampere

PARAS MIESKILPAILIJA

Jyrki Poikela, Oulu

Juniorit,

Liikesarjat tytöt 9.- 6. gup

1. Noora Telenius, Tampere
2. Krista Kokkola, Nokia
3. Sanni Ylipekkala, TKD Center
3. Niina Forsten, Tampere

Liikesarjat tytöt 5.- 1. gup

1. Nita Mettinen, Tampere
2. Maryam Abuzaid, TKD Akatemia
3. Veera Keski-Säntti, Espoo
3. Heta Nieminen, TKD Akatemia

Ottelu tytöt 9.- 6. gup -48 kg

1. Veera Keski-Säntti, Espoo
2. Veera Kolkki, Espoo
2. Maryam Abuzaid, TKD Akatemia
3. Jenita Udd, Oulu

Ottelu tytöt 9.- 6. gup -60 kg

1. Nita Mettinen, Tampere
2. Heta Nieminen, TKD Akatemia
3. Niina Forsten, Tampere
3. Jenita Udd, Oulu

Liikesarjat pojat 9.- 6. gup

1. Aleksanteri Saarela, Valkeakoski
2. Aleksi Salminen, Valkeakoski
3. Sami Pouttu, Aitoo
3. Joel Into, TKD Center

Liikesarjat pojat 5.- 1. gup

1. Vili Hautakoski, Nokia
2. Eero Pehkonen, TKD Center
3. Matti Ahola, TKD Center
3. Jere Norha, TKD Center

Ottelu pojat 9.- 6. gup -52 kg

1. Akseli Korpela, Espoo
2. Teemu Multanen, Espoo
3. Joni Toivanen, Tampere
3. Joel Into, TKD Center

Ottelu pojat 9.- 6. gup -63 kg

1. Aleksanteri Saarela, Valkeakoski
2. Antti Järvinen, Tampere
3. Iisko Savenius, Aitoo
3. Miko Laitila, Tampere

Ottelu pojat 9.- 6. gup +63 kg

1. Aleksi Salminen, Valkeakoski
2. Petri Järvinen, Tampere
3. Sami Pouttu, Aitoo
3. Matias Ahokas, Tornio

Ottelu pojat 5.- 1. gup -52 kg

1. Jere Norha, TKD Center
2. Iiro Paakkari, TKD Akatemia
3. Antti Holmen, Black Eagle
3. Jukka Holmen, Black Eagle

Ottelu pojat 5.- 1. gup -63 kg

1. Heikki Kristo, Tornio
2. Heikki Ahola, TKD Center
3. Aleksi Hauhonsalo, TKD Center

Ottelu pojat 5.- 1. gup +63 kg

1. Vili Hautakoski, Nokia
2. Joel Putula, TKD Akatemia
3. Eetu Mäkinen, TKD Center
3. Matti Ahola, TKD Center

PARAS TYTTÖKILPAILIJA

Nita Mettinen, Tampere

PARAS POIKAKILPAILIJA

Aleksanteri Saarela, Valkeakoski

Lapset,

Liikesarjat tytöt ja pojat

10.- 6. gup

1. Rasmus Seppi, Espoo
2. Valtteri Anttila, TKD Center
3. Joonas Rönkkö, Aitoo
3. Kasper Palmqvist, Espoo

Liikesarjat tytöt ja pojat

5.- 1. gup

1. Mickey Åman, Espoo
2. Tomas Gullsten, TKD Center
3. Mikhail Kantonistov, Espoo
3. Ronnie Pääsky, TKD Center

PP-ottelu tytöt ja pojat alle 121 cm

1. Anna Sofia Lotta, Black Eagle
2. Ilkka Calsson, Tampere
3. Oona Tiilikainen, Tampere
3. Vili Oksanen, TKD Center

PP-ottelu tytöt ja pojat 121-130 cm

1. Omar Harba, Black Eagle
2. Laura Ahola, TKD Center
3. Siiri Ahlqvist, Aitoo

PP-ottelu tytöt ja pojat 131-138 cm

1. Eveliina Hämäläinen, TKD Center
2. Niko Mäkitalo, TKD Center
3. Sebastian Blomerus, Tampere
3. Pyry Päiväniemi, Tampere

PP-ottelu tytöt ja pojat yli 140 cm

1. Jami Rönkkö, Aitoo
2. Elina Peltomäki, Tampere
3. Melissa Blomerus, Tampere
3. Jami Kivipensas, TKD Center

Ottelu tytöt

1. Pinja Tiilikainen, Tampere
2. Saga Sutinen, Tampere
3. Netta Tiilikainen, Tampere

Ottelu pojat 127-137 cm

1. Elias Naulapää, Aitoo
2. Tino Kiviranta, Tampere
3. Oliver Palmqvist, Espoo

Ottelu pojat 140-146 cm, alle 35 kg

1. Ronnie Pääsky, TKD Center
2. Mikhail Kantonistov, Espoo
3. Aleksi Koski, Aitoo
3. Rasmus Seppi, Espoo

Ottelu pojat 140-146 cm, yli 35 kg

1. Edgar Saarelainen, Black Eagle
2. Jesper Hillberg, Black Eagle
3. Axel Annala, Espoo
3. Klaus Vainikainen, Espoo

Ottelu tytöt ja pojat 148-156 cm

1. Joonas Rönkkö, Aitoo
2. Atte Heino, Espoo
3. Mickey Åman, Espoo
3. Hertta Ylä-Nojonen, Tampere

Erikoistekniikat tytöt ja pojat alle 130 cm

1. Valtteri Anttila, TKD Center
2. Saga Sutinen, Tampere
3. Siiri Ahlqvist, Aitoo
3. Antti Pihlava, TKD Center

Erikoistekniikat tytöt ja pojat 130-140 cm

1. Elias Naulapää, Aitoo
2. Angela Blomerus, Tampere
3. Eveliina Hämäläinen, TKD Center
3. Leevi Pihlava, TKD Center

Erikoistekniikat tytöt ja pojat 140-150 cm

1. Klaus Vainikainen, Espoo
2. Aleksi Koski, Aitoo
3. Mikhail Kantonistov, Espoo
3. Atte Heino, Espoo

Erikoistekniikat tytöt ja pojat yli 150 cm

1. Joonas Rönkkö, Aitoo
2. Konsta Vainikainen, Espoo
3. Kjami Rönkkö, Aitoo
3. Tiia Juhola, Tampere

DO-PALKINTO

Joonas Rönkkö, Aitoo



Taekwon-Do 15

Life aloittaa uuden juttusarjan, jossa sukelletaan vähän syvemmin dohon, Taekwon-Don henkiseen puoleen. Juttusarja toteutetaan suomentamalla kenraali Choi Hong Hin kokoama moraalinen opaskirja. Sarjan ensimmäinen osa käsittelee Lao Tsen ajatuksia.

Moraalinen opaskirja

– aika ei odota ketään

ALKUSANAT

Taekwon-Do on ainutlaatuinen urheilulaji, sillä se panee yhtä paljon painoarvoa niin henkisen kuin fyysisenkin harjoittelun tärkeydelle. Siksi ainoa tapa, jolla voidaan todella saavuttaa tavoiteltu asema, on nousta teknisen näkökulman yläpuolelle ja omaksua elämäntyyli, joka pohjautuu vankkaan moraaliseen koodiin. Tosiasiassa kaikki kovan harjoittelun vuodet ovat ajanhukkaa, jos siihen ei yhdisty nöyryys ja moitteettomuus, mikä on itämaisen filosofian keskeisin olemus.

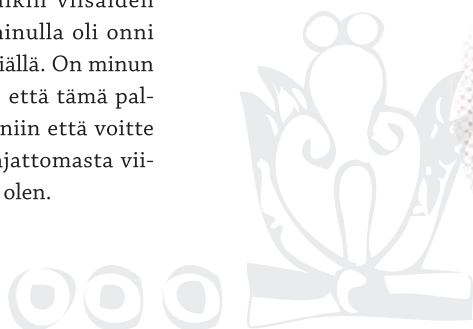
Vaikka olen kiertänyt maailman ympäri kuusi kertaa joka vuosi levittääkseni Taekwon-Doa, saatoinkin juuri ja juuri tarjota riittävästi aikaa ainoastaan teknisiin seminaareihin. Sen seurauksena maailmassa on valtava joukko opettajia, jotka voivat täydellisesti vetää seminaareja puolestani, mutta ikävä kyllä ei ole ketään, joka voisi jatkaa henkisen valmentamisen perintöä.

Olen onnellinen, että minulla on viimein tämä mahdollisuus jakaa kanssanne monenlaisia mietelauseita sekä opetuksia antiikin viisaiden välittämänä, jotka minulla oli onni saada hyvin nuorella iällä. On minun vilpittömin toiveeni, että tämä palvelee teitä oppaana, niin että voitte kaikki hyötyä tästä ajattomasta viisaudesta, kuten minä olen.

Choi Hong Hi

LAO TSE

Historia kertoo hyvin vähän Lao Tsesta, mutta monet legendat käsittelevät hänen elämänsä. Lao Tsen kerrotaan eläneen 500-luvulla eaa. Hänen nimensä on itsessään arvonimi, "vanha mestari". Legenda kertoo hänen olleen vanha jo syntyessään. Se kertoo myös hänen eläneen yli 160-vuotiaaksi. Ennen kuolemaansa mestari lähti matkalle Tiibettiin, mistä hän ei enää palannut. Ennen lähtöään Lao Tse kuitenkin kirjoitti pyynnöstä oppaan henkisen tien kulkijoille. Opaskirja, Tao-te-king, on ainoa teos, joka tunnetaan hänen nimissään, vaikka hänen kerrotaan kirjoittaneen kaikkiaan 1000 kirjaa.



”Tee kaikki kohtuuden rajoissa ajattelematta omaa etuasi ja opeta ihmisiä mieluummin teoilla kuin sanoilla.

Taivas on kaikkien olioiden luoja, mutta ei vaadi omistusoikeutta. Se ei vaadi kunniaa siitä, mikä kasvaa luonnollisesti, eikä se ota etua ennen täyttä kypsyyttä.

Pilvenpiirtäjän rakentamisen alkaa lapiollisella maata.

Puoleksi täysi lasi vaatii vähemmän huolta kuin ylitsevuotava. Toisin sanoen köyhällä miehellä on vähemmän huolia kuin rikkaalla, sillä hänellä ei ole omaisuutta, josta murehtia.

Rikkaiden ja kunnioitettujen turhamaisuus kutsuu luokseen tuhoa.

Luonnonlaki vaatii, että erinomaisesta palveluksestaan tunnetun miehen tulisi vetäytyä syrjään.

Anna voimakkaan vihollisesi olla rauhassa, kunnes hän katoaa. Jätä turvotuksesi rauhaan, kunnes se saavuttaa huippunsa.

Kansa, joka rehentelee sotavoimillaan, on kuin kala poissa syvyyksistään. Selitys: kalasta, joka paljastaa itsensä lammessa, voi tulla saalis ihmisille tai eläimille. Samoin kansa, joka kerskaa sotavoimillaan, päätyy lopulta kadotukseen.

On taivaan sääntö lähteä eikä viipyä ansioiden ja maineen myötä. Taivaalliset periaatteet opettavat, että ihminen ei saa kohtuuttomasti takertua maineeseensa. Parempi on oppia nöyryyttämään omat halunsa ja seistä luonne hiljennettynä.

Kansakunnan hallitseminen on kuin kalan paisuttamista. Kansa, jolla on äärimmäisen paljon sääntöjä, on kala, jota käännettäessä ylen määrin pannulla. Se menettää muotonsa ja hahmonsä. Ylimielisyys valta-asemassa epäamättä vetää luokseen onnettomuutta.

Korkein hyve on kuin elämää antava vesi. Vaikka vesi antaa voimia kaikille eläville olennoille, se mieluummin virtaa matalalla maassa, kuin kilpailee toisten kanssa korkeasta asemasta.

Hyveellisin ihminen on nöyrä kuin alava laakso. Sade tulee, ja sen vesi kerääntyy laakson jokialueeseen. Samoin ihmiset kerääntyvät, ja nöyrä mies palkitaan arvostuksella ja kunnialla.

Hyvinvointia ei saavuteta helposti. Hallitsija ei saa olla sita omaisuudestaan ja ra-

hoistaan. Sillä kun ahneus on hallitsijan pakkomielelle, niin se on hänen kansansakin.

Onnellisessa tapahtumassa kunnian istuin on vasemmalla, onnettomassa tapahtumassa oikealla.

Rauhallisuus ja vakaus päihittävät kiivaan luonteen, kuten ne päihittävät kiivaan mielialan.

Hyvä taistelija ei yksinkertaisesti vihastu. Hän päättää järkevästi joko edetä tai perääntyä, eikä anna äkillisen mielialan tai tunteen hallita itseään. Paras tapa hallita miehiäsi edellyttää, että työskentelet heidän alaisuudessaan.

Rankkasade ei kestä koko päivää, puhuri ei puhalla koko aamua.

Älykäs mies ei puhu paljon, makeat sanat eivät ole luotettavia.

Suuri mies ei koskaan pidä itseään tavallista ihmistä suurempana. Hän ei halua nähdä itseään erinomaisena ihmisenä vaan tasavertaisena.

Hallitukseen viisaasti täytyy olla säästäväinen. Hyvän hallitsijan merkkejä on vähäisempi verojen kanto ja itseään korostavien projektien kieltäminen.

Suuret vaikeudet nousevat helposti työstä, suuri tapahtuma alkaa pikkujutusta.

Taivas ottaa ahneilta ja palauttaa tarvitseville.

Taivas on oikeudenmukainen ja auttaa aina hyviä ihmisiä.

Valalla vahvistettua vihanpitoa ei hevillä unohdeta. Tuomarit voivat määrätä rauhan, ja anteeksianto tai korvaus voi poistaa rikoksen, mutta ilkeyttä ei koskaan unohdeta täysin.

Tietämättömyys on joskus turvallista. Ihminen, joka tietää liikaa, voi elää loputtomassa epävarmuudessa.

Myönnetyksiä tekevä ihminen kulkee itse ensin. Myönnitys on parempi kuin kilpailu.

Suuri ihminen kuullessaan moraalista opetusta tai oppeja ymmärtää ja yrittää toteuttaa ne. Tyhmä pitää niitä haaveena ja pilkkaa niitä. Mutta itse asiassa, jos tyhmet niitä ymmärtäisivät helposti, ne menettäisivät arvonsa moraalisena opetuksena.

Vie kauan tehdä suuren kaliiperin mies.

Suuri viisas voi vaikuttaa paikoin epätodellisesti. Ahneudelta on päättymätön ruokahalu. Hyvä ihminen päihittää himonsa ja johtaa tyytyväistä elämää.

Suloisen kuuloiset sanat eivät ole luotettavia.

Pyhää miestä ei tunnista tavallisesta ihmisestä ulkonäön tai persoonallisuuden puolesta. Hänen ylevyytensä on viisaudessa ja hyveessä.



Pehmeä päihittää kovan. Vesi on pehmeää, mutta kun se muodostaa joen ja valtameren, se on kykenevä murentamaan mäen tai kiveä järjestyksessään. Kääpiö ei voi seisoa pitkään varpaillaan, lyhytjalkainen ei voi harppoa pitkään.

Kun lehdet kahisevat, kasvin juuret käyvät raskaiksi. Toisin sanoen raskas on sieltä, mistä valo on peräisin. Hiljainen kuningas hallitsee alaisiaan. Olemalla rauhallinen olet nimittäin kykenevä hillitsemään levottomia rettelöitsijöitä.

Epäviisas kuningas menettää hyviä alamaisia, epäviisaat alaiset menettävät kuninkaansa suosion.

Ihminen, joka on ylpeä nokkeluudestaan, ei voi säilyttää sitä pitkään.

Valaistunut ollen pelkkänä korvana ihmisten sydämiä kohtaan ei ole koskaan lopullisesti mieltynyt omaan ideologiaansa tai uskomuksiinsa.

Vaikka ihmiset luut ja kudokset ovat pehmeitä syntymässä, ne kovettuvat ja jäykistyvät, kun ihminen kuolee. Tämä pätee niin puihin ja jopa rikkaruohoihin. Kansa ei ole poikkeus, myös se kuolee kehitettyään ja näytettyään voimansa.

Väkivalta kutsuu luokseen väkivaltaa.

Onni ja onnettomuus piileskelevät toistensa varjoissa.

Totuus voi kuulostaa valheelta.

Ollakseen hyvä mies, pitää ensin hylätä ahneus.

Mikä tahansa ongelma on helpompi käsitellä tai saa vähemmän vahinkoa aikaan, kun se näytkäistään ollessaan nupulla. Vielä puhkeamisensa jälkeen kun se taklataan välittömästi, sen kehitys suuremmaksi ongelmaksi on heikentynyt.

Ihmisellä voi olla miljoonia, mutta jos hän edelleen tarvitsee enemmän, hän on itse asiassa köyhä. Toisaalta ihmisellä voi olla hyvin vähän, mutta jos hän oppii olemaan siihen tyytyväinen, hän on itse asiassa aidosti rikas henkilö.

Suurin vaarasi on vihollisesi aliarviointi.

Hätäiseltä suostumukselta puuttuu luottamus.

Kosketuksen, joka viimeistelee teoksen, tulisi olla yhtä huolellinen kuin se, joka sen aloittaa.

Pitkä matka alkaa ensimmäisen askeleen myötä.

On asia, minkä vain mestari voi tehdä, sillä kokemus-

tomuus voi vahingoittaa itseään, kun hän yrittää matkia erittäin pätevää puuseppää.

Hyvä ihminen on pahan opettaja.

Hallitsija, jolla ei ole rahanhimoa, saa kansansa yksinkertaiseksi ja nöyräksi.

Vahvan ja väkivaltaisen ihmisen kohtalona on kuolla ennen aikojaan.

Omat saavutukset tunnustetaan ja muistetaan pitkään, kun niitä ei itse mainosta.

Sana, kuten uskollinen poika, tuli, virkosi eloon kun

sopuointu katosi, ja isällinen rakkaus ilmaistiin, kun eripura ilmestyi perheessä. Uskollisuutta kuninkaalle painotettiin, koska epälojaalit palvelijat ilmaantuivat.

Valaistunut seuraa ainoastaan itsekasvatuksen ja itsekoulutuksen tietä. Hänellä ei ole huolta normaalista elämästä, jossa silmien, huulien ja korvien ilot houkuttelevat.

Kansan johtajana hallitsijan tulee nähdä vaivaa ihanne-
maan luomiseksi. Muutoin ihmiset lähtisivät vieraalle maalle selvitäkseen.

Jotain, mikä on ilmaisu-
kyvyn yläpuolella, mitä
ei voida nähdä, kuulla tai
tuntea, on ollut olemassa
jo ennen maan luomista.
Tämä on nimeltään do, tie,
taivaan ja maan äiti.

Kun ihmisillä ei ole kuoleman pelkoa, olisi turhaa uhata heitä lailla. Se on: ihmiset seuraavat sen hyvettä, eivät lakia ilman siinä olevaa hyvettä. Enemmän lakeja saa aikaan vain enemmän varkaita.

Johtaessaan kansakuntaa on paljon parempi kuunnella alaisuudessaan olevaa järjestelmää kuin yhtä viisasta henkilöä.

Valaistunut, joka tuntee hyvin luonnon tavan, on myötätuntoinen ja auttaa sekä hyviä että pahoja tasapuolisesti, ilman erottelua. Valaistuneen näkökulmasta maan päällä kukaan ei ole hyödytön.

Joskus vaikuttaa siltä, että taivasten tuomio on välttämättä oikeamielinen, mutta itse asiassa ei yksikään toimi pahassa voi paeta tuomion verkkova. Mitä todistat, on vain ajan hetkellinen ilmaisu, sillä paha päihitetään lopulta ja hyvällä on palkkansa.

Valaistunut ei korosta omaa egoaan missään asiassa eikä hän kilpaile toisten kanssa. Sen tähden kaikki luottavat hänen ja kunnioittavat häntä. Valtameri kerää vettä kaikilta suunnilta, sillä se sijaitsee alemmalla tasolla. Saat osaksesi kunnioitusta luonnollisesti kaikilta, kun olet nöyrä ollen vapaa kilpailevasta egosta voittaa toinen.”



Trần Triệu Quân Suurmestari

26.3.1952–12.1.2010

> TEKSTI: ANSSI KÄHÄRÄ

Suurmestari *Trần Triệu Quân* on kuollut. Hän oli Taekwondon kansainvälisen kattojärjestön ITF:n (International Taekwon-Do Federation) puheenjohtaja, ja menehtyi Haitin maanjäristyksen yhteydessä 12. tammikuuta 2010. Suurmestari Trần oli kuollessaan 57-vuotias.

Trần Triệu Quân syntyi 26.3.1952 Saigonissa (nykyisin Ho Chi Minh City), Vietnamissa. Taekwon-Don harjoittamisen hän aloitti 12-vuotiaana ja 1. Danin vyöarvon hän saavutti vuonna 1969.

Trần Triệu Quanin elämä kahdeksanlapsisessa perheessä sota-ajan Saigonissa ei ollut helppoa. Trầnin vanhempi veli sai surmansa kaupungin pommituksissa vuonna 1968. Vaikeuksien karaisema Trần muutti vuonna 1970 Quebeciin, Kanadaan, jossa hän kirjautui yliopistoon ja hankki itselleen koneenrakennusalan tutkinnon. Kotimaan murheelliset tapahtumat eivät kuitenkaan hellittäneet otettaan Trầnista. Vuonna 1977, kommunistihallinnon otettua vallan Vietnamissa, Trầnin vanhemmat päättivät lähteä etsimään parempaa elämää maan rajojen ulkopuolelta neljän perheen lapsen kanssa. Perhettä kuljettanut vene katosi jälkiä jättämättä, eikä Trầnin vanhemmista ja sisaruksista kuultu enää koskaan.

Trầnille myönnettiin Kanadan kansalaisuus 70-luvun lopussa. Hän asettui aloilleen Quebeciin, perusti perheen ja ryhtyi opettamaan Taekwon-Doa. Trần pääsi aloittamaan läheisen yhteistyön Taekwon-Don kehittäjän, kenraali *Choi Hong Hin* kanssa, joka Trầnin tavoin asui Kanadassa. Trầnin ja kenraali Choin läheinen yhteistyö- ja ystävyys suhde kestikin lähes 20 vuotta, aina Choin kuolemaan (2002) saakka.

Vuonna 1990 Trần ryhtyi yrittäjäksi perustaen insinöörialan konsultointitoimiston. Kun Vietnamin kommunistihallinto kaatui 90-luvun alkupuolella, Trầnin toimisto alkoi avustaa vietnamilaisia yrityksiä kauppayhteyksien solmimisessa. Eräs miljoonaluokan kauppa kuitenkin kariutui ja Trần asetettiin syntipu-

kiksi. Hänet tuomittiin – yhden päivän oikeudenkäynnin jälkeen – elinikäiseen vankeuteen. Trần vietti karuissa vankiloiloissa kolme pitkää vuotta, kunnes hänen ystäviensä lannistumaton työ ja 125 000 ihmisen allekirjoittama addressi tuotti tulosta ja Trần vapautettiin.

Vapauduttuaan vankilasta ja palattuaan Kanadaan Trần jatkoi Taekwon-Don opettamista ja perusti uuden yrityksen vankilassaolonsa aikana kaatuneen tilalle. Taekwon-Don saralla Trần kohtasi suurimman haasteensa, kun hänet nimitettiin edesmenneen kenraali Choin seuraajaksi ITF:n presidentin virkaan vuonna 2003. Trần tarttui toimeen reippain ottein, ja sai ITF:ssä aikaan useita todella merkittäviä uudistuksia ja parannuksia. Energiaa Trầnilla tuntui olevan loputtomasti, ja hän olikin tuttu näky lähes jokaisella kansainvälisellä opettajaseminaarilla (IIC). Suomessakin suurmestari Trần ehti käydä Ylöjärvellä syksyllä 2005 järjestetyn leirin yhteydessä.

Vuonna 2007 Trần valittiin yksimielisesti toiselle virkakaudelleen, jonka oli määrä jatkua aina vuoteen 2011 saakka. Kohtalo kuitenkin päätti toisin.

Trầnin kuoleman myötä ITF menetti maltillisen uudistajan ja uutteran visionäärin. Tiukan, vaikeuksien karaiseman ulko-kuoren alla sykki lämmin ja avara sydän. Suurmestari Trần jäikin hänet tavanneiden ihmisten mieleen äärimmäisen kohteliaana ja hymyilevänä herrasmiehenä, jolla oli kiireistään huolimatta aina aikaa kuunnella ja keskustella – joskus myös hyvin vähäpätöisistä asioista.

Suurmestari Trần Trieu Quania jäivät kaipaamaan vaimo *Nguyen Thi My*, lapset *Joliette*, *Cecilia* ja *Nicolas*, Taekwon-Don harrastajat kautta maailman sekä koko kansainvälinen kamppailulajiyhteisö.

Suurmestari Trần Trieu Quanin elämään ja saavutuksiin voi tutustua tarkemmin ITF:n kotisivulla osoitteessa www.tkd-itf.org



ARGENTIINA MM2009

> TEKSTI JA KUVAT: HELI KARJALAINEN



Järjestyksessään kuudennettoista senioreiden ja kymmenennet Taekwon-Don MM-kilpailut järjestettiin Argentiinassa Mar del Platassa 26.–29.11.2009. Suomen joukkue koostui kahdesta juniorista ja 11 seniorista sekä kahdesta valmentajasta. Osalle kilpailupaikkakunta oli entuudestaan tuttu, sillä Mar del Platassa järjestettiin kisat myös vuonna 1999.

Koska kilpailut olivat jälleen Euroopan ulkopuolella, matkaan lähdettiin hyvissä ajoin, jotta kilpailijoilla oli mahdollisuus toipua aikaerosta ja tottua ilmastoon. Matka alkoi torstaina 19.11.

Heti kisahotellille päästyämme saimme maistaa pienen palan suuren urheilutapahtuman tunnelmaa, kun vastassa oli kaksi junioria Taekwon-Do-puvut päällä jakamassa kaikille tervehdyslahjat. Muutoin välipäivät ennen kilpailujen alkua menivät kaupunkiin tutustuessa, kevyesti treenatessa ja rannalla loikoillessa. Ottelijoiden punnitukset pidettiin keskiviikkona 25.11. ja kaikki pääsivät hienosti läpi.

Ensimmäisenä päivänä tulossa olivat liikesarjojen tekijät. Naisten 1.Danin liikesarjoissa *Henna Majanen* (EM- 1, 2009) eteni aina kolmannelle kierrokselle asti, jolloin tie katkesi Uuden-Seelannin *Carolina Dilleniin*, joka lopulta voitti sarjan. Hennan otteet kehässä kuitenkin paranivat kierros kierrokselta ja mitali jäi yhden voiton päähän.

Naisten 2.Danin liikesarjoissa *Pauliina Heiskaselta* odotettiin paljon, olihan hän edellisten MM-kilpailujen voittaja 1.Danin liikesarjoissa ja menestystä oli tullut myös 2.Danin liikesarjoista

(EM-1 2008). Pauliina ei pettänyt odotuksissa, sillä hän eteni aina finaaliin asti voittaen vastustajan toisensa jälkeen. Finaalissa kaatui Argentiinan *Oriani Silvana*. Toinen maailmanmestaruus liikesarjoissa, upeaa!

Naisten 3.Danin liikesarjoissa *Heli Karjalaisen* tie päättyi jo ensimmäiselle kierrokselle kun vastaan asettui Uuden-Seelannin edustaja. Taisto oli tiukka, sillä liikesarjat menivät tasan kahden ensimmäisen liikesarjan jälkeen, mutta jatkoliikesarjassa uusi-seelantilainen vei voiton. Maailmanmestaruuden voitti hieman yllättäen Norjan *Elen Roekke*.

Tyttöjen 2.Danin liikesarjoissa *Tiia Kiviranta* urakoi itsensä mitaleille. Matkalla finaaliin kaatui tyttöjä tasaiseen tahtiin ja finaalissa vastaan astui Argentiinan *Evelin Martinez*. Tiian tekeminen oli varman näköistä ja sinivalkeisin silmin katsottuna Tiia oli finaalissa argentiinalaista parempi, mutta ehkäpä kotiyhteisön hurja kannustus antoi finaalivastukselle paremmat pisteet. Tiialle kuitenkin hienosti hopeaa!

Poikien liikesarjoissa *Jouni Alajoki* (EM-2, 2009) sai ensimmäisellä kierroksella vastaansa argentiinalaisen, mutta joutui toteamaan vastustajan paremmakseen. Jouni totesi, että kehässä nähtiin yksi parhaista suorituksista, jonka hän on tehnyt, mutta se ei riittänyt tällä kertaa pidemmälle.

Miesten 2.Danin liikesarjoissa oli jälleen suomalaisodotukset korkealla, olihan edustajana vuoden 2008 Euroopan mestari *Jouni Heikkinen*. Jouni olikin selvästi valmistautunut kilpailuun hyvin ja kierros kierrokselta oli vastustajien todettava Jouni

paremmaksi. Matkalla semifinaaleihin kaatuivat muun muassa Argentiinan ja Brasilian edustajat. Semifinaalissa tiukan taistelun jälkeen (tuomariäännet menivät 3-2) Jouni joutui taipumaan Norjan *Kim Slydahille*, joka lopulta voitti maailmanmestaruuden. Kim paransi selvästi tasoaan Jounia vastaan, sillä aiempien kierrosten perusteella olin varma Jounin voitosta. Kova kilpailija, ei voi muuta todeta. Jounille kuitenkin hienosti pronssia ensimmäisistä MM-kilpailuistaan!

Miesten 3. Danin liikesarjoissa oli ehkä kovimmat suomalaismenestysodotukset, olihan *Ismo Mäkisellä* plakkarissa kolme maailmanmestaruutta kolmista edellisistä MM-kilpailuista. Ismo oli valmistautunut näihin kilpailuihin erityisen huolella, sillä nämä olivat hänen viimeiset MM-kilpailunsa. Lisäksi hän oli pannotanut harjoittelussaan nimenomaan liikesarjoihin, vaikka hänellä oli myös edustuspaikka muun muassa -71 kg ottelussa.

Ismo aloitti hyvin voittaen selvästi ensimmäisellä kierroksella Paraguayan edustajan. Seuraavilla kierroksilla tulivat vastaan Japanin ja Chilen edustajat. Semifinaalissa kaatui tiukan kamppailun jälkeen Uuden-Seelannin *Richard Lavin* (MM-2, 2007). Finaalissa tuli vastaan Yhdysvaltojen *Mike Legendre*. Finaali oli kutkuttavan jännittävä, sillä se meni ensin tasan, jonka jälkeen tehtiin vielä yksi liikesarja. Kun lopputulos ratkesi ja Ismo julistettiin maailmanmestariksi, oli fiilis mieletön niin Ismolla, valmentajilla kuin kilpailua jännittäneillä tiimikavereilla. Neljäs maailmanmestaruus neljässä perättäisissä MM-kilpailuissa, sitä on harva tehnyt edes koko ITF:n historiassa, puhumattakaan suomalaisesta Taekwon-Do historiasta!

Miesten 4. Danin liikesarjoissa *Jani Turunen* sai ensimmäisellä kierroksella vastaan Brasilialaisen ja toisella kierroksella Kanadan *Steven LeGrowen*, joka päättyi lopulta pronssille. Sen verran mitä itse ehdin kyseistä kilpailua seuraamaan, on taso vuosi vuodelta noussut entisestään ja Argentiinassa nähtiin monia todella hyviä suorituksia. Maailmanmestaruuden vei neljännen kerran Puolan *Jaroslav Suska*.

Naisten erikoistekniikkamurssauksessa *Anni Kärki* sai muutaman pisteen, mutta ei sijoittunut mitaleille. Voiton vei Venäjän *Katya Kozlachkova*.

Toisena kilpailupäivänä perjantaina 27.11. oli vuorossa otteilupäivä. Tulossa olivat naisten -52 kg sarjassa otellut Heli Karjalainen (MM-3, 2007) ja Pauliina Heiskanen -58 kg.

Ottelut aloitti Pauliina, joka oli ensimmäistä kertaa ottelemassa -58 kg sarjassa. Ensimmäisellä kierroksella Pauliina sai vastaanansu paraguaylaisen ja ottelu oli todella tasainen. Hieman isompana vastustaja painosti enemmän, mutta Pauliina sai hyviä counter takapotkuja sisään. Varsinaisen otteluajan jälkeen tilanne oli tasan, jonka jälkeen menttiin jatkoajalle. Jatkoajalla paraguaylainen sai haettua tarvittavat pisteet ja vei lopulta voiton. Kisa oli Pauliinalta kuitenkin pirteä esitys. Maailmanmestaruuden vei Argentiinan *Lorena Koller*, joka vei voiton nelinkertaisen maailmanmestarin *Julia Crossin* (MM-1/-58 kg: 1999, 2003, 2005, 2007) nenän edestä.

Naisten -52 kg ottelussa Heli Karjalainen sai vastaanansa ensimmäisellä kierroksella brasilialaisen. Vaikka ottelu hieman tahmaiselta tuntuikin, tuli matsista rutiinivoitto. Toisella kierroksella vastaan astui viime MM-kilpailuista tuttu vastustaja Belgiasta, *Maria Virginia Dionisi*. Kovasta yrityksestä huolimatta Heli ei löytänyt tietä Virginian tiukan etujalan ohi ja Virginia vei voi-





ARGENTIINA MM2009



ton yltäen lopulta pronssille asti. Maailmanmestaruuden voitti Slovenian *Petra Zolnir*. Sarjan ehdoton tähti Ukrainan *Katya Solo-vei* ei ollut kilpailuissa mukana.

Lauantaina 28.11. jatkettiin otteluilla ja tulossa olivat muun muassa juniorit sekä senioreiden raskaammat sarjat.

Poikien -63 kg ottelussa Jouni Alajoki astui ensimmäistä kertaa ottelukehään arvokisoissa ja kokemattomuus näkyi Jamaikan edustajaa vastaan ja Jouni joutui taipumaan tällä kertaa.

Tyttöjen -50 kg ottelussa Tiia "Tipu" Kiviranta jatkoi upeita esityksiään kaataen jälleen tyttöjä kierros kierrokselta. Semifinaalissa tuli vastaan Englannin *Marcela Capaja*, joka jaksoi Tiiaa paremmin painaa loppuun asti. Sarjan voitti lopulta Argentiinan *Evelin Altinier*. Tiialle kuitenkin upeasti MM-pronssia! Tiia oli tyytyväinen omiin suorituksiinsa vaikka tappio englantilaiselle hieman kaiveleekin, olihan Tiia voittanut hänet viimeksi Espanjan EM-kisoissa 2009.

Miesten ottelut suomalaisista aloitti +80 kg *Matti Miinala* (EM-3, 2004), joka sai ensimmäisellä kierroksella vastansa Australian *Lance Rubin*. Ottelu oli aika rikkonainen ja Matin loukkaantunut polvikin jumitti kesken matsin, mutta Matti kirjaimellisesti takoi polvensa takaisin ottelukuntoon ja voitti ottelun. Toisella kierroksella Matti kohtasi Kanadan *Steven LeGrow*, joka oli isokokoiseksi yllättävän nopea. LeGrow otteli passiivisesti ja tarkasti ja taisi ratkaista ottelun naeryo-osumalla päähän. Kanadalainen eteni aina pronssille asti.

Miesten -71 kg ottelussa Ismolla oli kohtalaisen hyvä arpa-onni ja kaavio näytti mukavalta ainakin muutaman kierroksen eteenpäin. Ismo etenikin aina kolmannelle kierrokselle asti, sillä ensimmäisellä kierroksella Ismo voitti Puerto Ricon *Castillo Llaugerin* ja toisella kierroksella pitkänhuiskean itävaltalaisen. Kolmannella kierroksella vastaan astui todella nopeakajainen Venezuelan *Juan Jose Martinez*. Hieman brasilialaisiltakin neuvoja hakien taktiikaksi valittiin, että Ismo pyrkii liikkumaan mahdollisimman paljon eikä anna näin helppoa reittiä jyräämiseen, jota vastustaja oli aiemmissa matseissaan käyttänyt. Taktiikka toimiikin kohtalaisen hyvin vaikka lopulta venezuelalainen vei voiton ja jatkoi semifinaaleihin.

Viimeinen matsi oli kuitenkin kisojen parasta Ismoa, joten siihen voi olla tyytyväinen. Kovassa -71 kg sarjassa sijoitus sijoille 5-8 on ehdottomasti hyvä suoritus. Myös Ismo oli tyytyväinen otteisiinsa. Erikoista ottelussa oli se, että 11 sekunnin otteluajan jälkeen peli pistettiin poikki ja erinäisiä tietoteknisiä ongelmia selvitettiin 45 minuuttia. Siinä oli tekemistä niin kilpailijalla kuin koutsillakin pysyä vireessä kun ei tiennyt koska ottelua jatketaan. Maailmanmestaruuden vei ehkä hieman yllättäenkin (ja joidenkin mukaan väärin) Saksan *Anton Gritzen*. Saksalaisten etujalan pumppusivupotku-tyylistä voi olla montaa eri mieltä, mutta tehokas se tuntui olevan.

Ismon kanssa samaan aikaa kehässä taisteli myös Nyyti "Neewti" Korolainen naisten +70 kg sarjassa. Minulta jäi kaikki



Nyytin ottelut näkemättä kun toimin Ismolle koutsina, mutta hieman ehdin Nyytin otteita seuraamaan isolta screeniltä. Finaalissa vastaan astui Puolan *Aleksandra Nowak* ja finaali meni aina pisteestä poikki -erään asti ennen kuin naisten kesken saatiin ratkottua mestaruus. Nyyti toi upeasti Suomeen kautta aikojen toisen ottelun maailmanmestaruuden!

Naisten -63 kg sarjassa Anni Kärki teki selvää jälkeä vastustajistaan päästen aina semifinaaleihin asti. Siellä Anni sai vastaanansa Saksan *Hosnya Karimin* ja paikasta finaaliin otettiin todella kova matsi. Jälleen kerran sinivalkoiset silmät näkivät Annin pisteet paremmin, mutta valitettavasti Hosnya vei voiton ja jatkoi finaaliin. Annille kuitenkin hienosti pronssia yhdestä kovimmista naisten ottelusarjoista ensimmäisistä MM-kilpailuistaan. Maailmanmestaruuden vei kolmannen kerran Puolan *Joanna Paprocka*. Anni oli itse hieman yllättänyt omasta sijoituksestaan, mutta totesi, että nälkää jäi jatkoa ajatellen, sillä semifinaali meni saksalaiselle niukimmalla mahdollisella erolla (tuomariäännet 2-1-1).

Lauantaina kilpailtiin myös sekä junioreiden että senioreiden traditional sparring. Suomelta oli kaksi kovaa joukkuetta mukana ja muun muassa seniorijoukkueemme *Jani Turunen* ja *Andrea Meinander* olivat kevään EM-kilpailuista voittaneet hienosti pronssia. Junioreissa Suomea edustivat Tiia Kiviranta ja Jouni Alajoki. Valitettavasti molemmille näytösjoukkueilla kävi arvunnoissa mielettömän huono tuuri, sillä molemmat parit saivat vastaanansa ensimmäisellä kierroksella kilpailun voittajaparin, joka molemmissa sarjoissa tuli Argentiinasta. Molemmat joukkueet tekivät vahvat suoritukset ja sen verran mitä itse ehdin seuraamaan molempia kisoja uskon, että hieman toisenlaisella arvonnalla suomalaisparit olisi voitu nähdä mitalipallilla.

Senioreiden finaali nostatti selvästi tunteita, sillä argentiinalaiset voittivat mestaruuden akrobaattisemmalla esityksellään verrattuna Uuden-Seelannin parin (MM-1, 2007) teknisempään

suoritukseen, ja lopputulos meni joidenkin mielestä väärin päin. Näytösottelu on kuitenkin sen verran uusi laji, että se vielä hakee muotoaan ja arvosteluperusteitakin tullaan todennäköisesti rukkaamaan useampaan kertaan. Hieno uutuus tämä laji kuitenkin on ja näyttävät esitykset ovat koko lajille hyvää prää.

Sunnuntaina oli jäljellä joukkuelajeista ottelu, erikoistekniikkamurkaus ja voimamurkaus. Naisilta oli joukkue kaikkiin lajeihin, miehiltä murskauksiin. Miesten murskaukset alkoivat erikoistekniikoilla, joissa korkeudet olivat joukkueelle tällä kertaa liikaa. Voimamurkauksessa muun muassa *Olli Leino* sai dollysta kolme pistettä, mutta se ei riittänyt jatkoon.

Naisten urakka alkoi joukkueottelulla ja Suomi oli arvotutunut joukkueottelun kaaviot uusiksi, koska Suomi oli laitettu Puolan kanssa samaan lohkokseen. Koska Suomi oli edellisissä MM-kilpailuissa Puolan kanssa finaalissa, sääntöjen mukaan kyseiset maat tulee laittaa seuraavissa kilpailuissa eri lohkoihin ja tästä syystä Suomi teki protestin, sillä tätä seikkaa ei oltu otettu huomioon.

Uusien arvontojen jälkeen Suomi sai ensimmäisellä kierroksella vastaanansa aina kovan Kanadan. Suomalaisista ensin kehään asteli Pauliina, joka taisteli hienosti voiton. Toisella kierroksella otteli Heli, joka sai vastaanansa Kanadan -63 kg pronssimitalistin. Ottelun tuoksina Heli väänsi nilkkansa, mutta pienen tauon ja ensiavun jälkeen jatkoi ottelun loppuun. Helille kuitenkin tapio. 3. kierroksella suomalaisista asteli kehään Anni, joka vei ottelun selvästi, tilanne Suomelle 4-2. 4. kierroksella Nyyti hoiteli kanadalaisten +70 kg edustajan ja olimme jatkossa. Myöhemmin selvisi, että kanadalaiset olivat aliarvioineet suomalaiset vastustajina, sillä joku kanadalaisista oli kysynyt Ruotsin *Kristina Jeleniciltä*, että eivätkö suomalaiset olekin ihan helppo vastus. No, ehkä pelikirjat menevät uusiksi seuraaviin kisoihin.

Toisella kierroksella Suomelle tuli vastaan Chile, joka voitettiin suoraan kolmella voitolla Pauliinan, Annin ja Helin voittaessa vastustajansa. Kolmannella kierroksella tuli vastaan Englanti, jossa Suomi voitti Pauliinan ja Helin johdolla kaksi ensimmäistä ottelua ja Henna taisteli tasapelin kolmannessa matsissa. Homman hoiti loppuun Anni, joka jyräsi vastustajansa ja näin toisen kerran peräkkäin Suomi pääsi joukkueottelun finaaliin!

Finaalissa Puola osoittautui kovaksi luuksi ja hieman loukkaantuneella joukkueella Suomi hävisi suoraan kolmessa ottelussa Pauliinan, Helin ja Annin taipuessa vastustajilleen. Finaalipaikka ja hopea takaavat kuitenkin Suomelle jälleen eri lohkon Puolan kanssa seuraavissa MM-kisoissa Uudessa-Seelannissa.

Joukkue matsien jälkeen naisten erikoistekniikkajoukkue kävi vielä voittamassa itselleen hienosti pronssia Pauliinan liittäessä hienosti nomossa nauhojen yli ja rikkoessa laudan. Voimamurkauksessa Anni sai dollyo chagin, mutta pisteet eivät riittäneet jatkokierroksille.

Lopputuloksena kisoista Suomelle siis kolme kultaa, kaksi hopeaa ja kolme pronssia, jolla Suomi sijoittui kilpailujen mitalitaulukossa upeasti neljänneksi, mikä on Suomen toistaiseksi paras sijoitus.

Loppureissu meni paikallisia nähtävyyksiä katsellessa ja rannalla loikoillessa. Suomeen saavuttiin väsyneinä mutta tyytyväisinä 3.12. osan jäädessä vielä tutkimaan Brasilian saloja.

Kilpailujen tulokset ITF:n sivuilta: http://www.tkd-itf.org/pub_web/ver_eng/WSenCh16_results.html



Oululainen opiskelija Jani Huttu sai mahdollisuuden lähteä Hampuriin viimeistelemään lopputyötään. Elokuussa 2009 24-vuotiaan toisen asteen mustan vyön mukaan lähti luonnollisesti myös puku ja vyö, sekä innokas asenne nähdä, miten Saksassa treenataan Taekwon-Doa.

Taekwon-Doa Saksassa

> TEKSTI JA KUVAT: JANI HUTTU

"Etsiskelin seuroja netistä, ja löysin vain yhden ITF-seuran, ITF-Hamburgin, jonne päätin mennä harjoittelemaan. Laitoin seuran opettajalle, Enison Liauville 6.Dan sähköpostia, ja sain vastaukseksi lämpimän tervetuloivotuksen heidän salilleen. Seura järjestää harjoituksia useana päivänä viikossa, mutta töiden vuoksi ehdin mukaan vain lauantaisin, jolloin oli kolmet tunnin mittaiset harjoitukset.

Ennen ensimmäisiä harjoituksia jännitti valtavasti, varsinkin siinä vaiheessa kun näin joukon ihmisiä valkoisissa Taekwon-Do-puvuissaan odottamassa saliin pääsyä. Mustia vöitä oli vajaa kymmenen ja toivoin, että taitoni olisivat edes lähelle samalla tasolla heidän kanssaan. Jännitystä lisäsi myös se, että opetus tapahtui luonnollisesti saksaksi, mikä ei minulta vielä luonnistunut.

Pysyin kuitenkin treeneissä hyvin mukana, sillä Liauw käytti paljon koreankielisiä komentoja. Paikallinen ääntäminen poikkesi luonnollisesti totutusta, mutta se ei tuottanut sen suurempia ongelmia. Monet mustista vöistä puhuivat englantia, joten en jäänyt ulkopuoliseksi.

Ensimmäisten tunnin mittaisten treenien aikana huomasin, ettei juomataukoja ollut lainkaan. Juoda sai vain tunnin loputtua, eikä ylimääräisiä taukoja pidetty. Viimeisten hyppypotkujen kohdalla olin jo aivan näännyksissä ja elimistö huusi vettä, mutta koska muutkin jakoivat, jaksoin minäkin.

Huomasin paljon pieniä eroavaisuuksia tekniikoissa, pukeutumisessa ja salikäyttäytymisessä. Esimerkiksi keskikorkeuden lyönti tehtiin alemmas kuin meillä, ja joidenkin liikkeiden liikerata oli hieman poikkeava. Pukeutumisessa suurin eroavaisuus oli se, että vyö sidottiin vyötärön ympäri kaksi kertaa ja väriävöiden natsa oli usein vyön molemmissa päissä ja jopa kymmenen sentin levyinen.

Yksittäisessä tekniikassa piti aina kääntyessä huutaa jotain epämääräistä, esimerkiksi: 'hiah!' Sen lisäksi tekniikka aloitettiin

riveissä aina vasemmalla jalalla, ja olinkin aluksi hieman pihalla sen vuoksi.

Indonesialainen Liauw oli hyvin kiinnostunut siitä, miten minä olin tottunut tekemään tekniikoita, ja kyseli kovasti eroavaisuuksista ja yhtäläisyyksistä suomen ja saksan treenien välillä.

Joulukuussa seurassa järjestettiin vyökoe, jonne haluavien tuli ensin läpäistä esikoe. Opettaja määräsi harjoituksissa jokaisen yksitellen ryhmän eteen tekemään ylimmän liikesarjansa tai neljään suuntaan liikkeen. Sitä arvostelemaan valittiin 3–5 ylintä vyötä, pois lukien Liauw itse. Arvostelijoiden tehtävänä oli arvioida, tekikö harrastaja tarpeeksi hyvää tekniikkaa, jotta hän pääsisi vyökokeeseen. Jos enemmistö oli sitä mieltä, että harrastaja tarvitsee vielä harjoitusta, hän ei saanut lupaa osallistua vyökokeeseen. Itse opettaja ei vaikuttanut päätökseen mitenkään.

Kun vyökoe sitten koitti, paikalla oli kymmenisen henkeä. Liikesarjat suoritettiin melko erikoisesti, melkein joukkueliikesarjana. Kolme peruskurssilaista asettui salin keskelle kasvot eri suuntiin ja selät vastakkain. Sitten tuli aloituskomento ja kokelaat tekivät liikesarjat samaan tahtiin eri suuntiin, mikä oli melko hienon näköistä. Se oli tapana aina, kun peruskurssilaiset suorittivat Chon-Jin vyökokeessa. Yleinen käytäntö oli, että väriävöiden tarvitsi tehdä vain kolme ylintä liikesarjaansa vyökokeessa. Harjoituksissa käytettiinkin yleisesti termiä vyökoeliikesarja, joita harjoiteltiin eniten.

Oli melko hurjan näköistä, kun nuoret vihreävyöiset tytöt laitettiin murskaamaan lautoja takakiertopotkulla vyökokeessa.

Vyökokeen jälkeisinä viikkoina uusille vyöarvoille opetettiin uusia liikesarjoja. Uudet keltaiset osasivat ennestään Chon-Jin ja lahjakkaimmat olivat opetelleet Dan-Guninkin jo valkoisella, joten varsinaisia uusia liikesarjoja ei kaikille tullut. Sen vuoksi Enison Liauw opetti innokkaimille keltaisille jo Do-Sania ja Won-Hyota. Treenaamisessa pääpaino oli kuitenkin omissa liikesarjoissa.

Palasin takaisin suomeen tammikuun lopussa. Saksassa treenattesani opin viimein toisen Danin liikesarjat, jotka toivotavasti nyt iskostuivat muistiini. "



Tällä palstalla kokeneet opettajat vastaavat nuorempien opettajien mieltä askaruttaviin kysymyksiin. Ensimmäisenä vastausvuorossa on *Mikko Allinniemi 5.Dan*. Voit lähettää kysymyksesi nimimerkin suojin osoitteeseen tkdlife@taekwon-do.fi

Osa oppilaistani tuntuu inhoavan ottelua. Jos mainitsen etukäteen, että harjoituksissa on luvassa ottelua, he jättävät tulematta. Jos en mainitse, he jättävät suojat kotiin. Miten saisin oppilaani pitämään ottelusta?

Taekwon-Do lover-86

Tämä asia on varmasti tuttu kaikille opettajille. Itse näkisin, että tärkeimpiä asioita harjoittelussa, kuten varmasti kaikessa muussakin ihmisen toiminnassa, on motivaatio. Jotta oppilaan motivaatio pysyisi korkealla ja esimerkiksi juuri otteleminen tuntuisi mielekkäältä, tulisi opettajan tarjota hänelle aitoja onnistumisen tunteita sekä kehittymiseen liittyvää positiivista palautetta. Ihmiset yleensä myös pitävät niistä asioista missä ovat hyviä ja joissa he menestyvät. Itse opetan alussa paljon perusasioita ja ennen kaikkea otteluliikkumista. Liikkumisen perusteet ovat helppoja ja nopeasti omaksuttavia. Myös yksin tehtävän varjo-ottelun hallitseminen auttaa oppilaita kehittymään nopeasti. Yhdessä nämä sitten luovat hyvän pohjan otteluun, tuovat itsevarmuutta sekä varmistavat nopean kehittymisen jatkossakin. Ottelulilmän ja rohkeuden kehittyminen ottaa aikaa ja samalla myös tekniikkaa pitäisi olla pohjalla tarpeeksi, jotta otteluharjoitteet otteleminen olisi edes mielekästä. Hyvä valvonta, hyvä tekninen opetus ja positiivisen palautteen antaminen tekevät otteluharjoituksista turvallisia sekä mielekkäitä paikkoja tulla, olla ja kehittyä. Taekwon-Dossa kaikki ottelevat.

Kaikki oppilaani eivät tule toimeen keskenään. He esimerkiksi kieläytyvät tekemästä pariharjoituksia keskenään ja kerran kahden tytön ottelu muuttui kontrolloimattomaksi tappeluksi. Miten voin korjata tilanteen?

Apua kaipaava

Hyvä henki on Taekwon-Do seuran kulmakiviä ja sen eteen on tehtävä töitä aina alkeiskurssilta lähtien. On harvoja harrastuksia joissa niin monet erilaiset ihmisryhmät kohtaisivat toisiaan kuten meillä Taekwon-Dossa. Tämän yhteistyön toimiminen vaatii vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä erityistä panostamista asiaan. Opettajat ja ylemmät vyöt määrittelevät yleensä itse omalla käytöksellään sen millaiseksi seuran käytännöt ja tapakulttuuri muodostuvat. Taekwon-Do harjoituksissa isossa roolissa on myös kuri. Harjoitusten sääntöjen tulee mennä henkilökohtaisten tunteiden edelle, jotta esimerkiksi kiivaassa ottelutilanteessa opettajan komento riittää keskeyttämään jopa jo liikkeelle lähteneen tekniikan. Tämän kurin noudattaminen on siis myös turvallisuusasia, josta opettaja on vastuussa. Taekwon-Do seuran ja sen harrastajien kannalta on erittäin tärkeää, että harjoituksissa huolehditaan hyvästä toisia kunnioittavasta käyttäytymisestä sekä sellaisen ilmapiirin luomisesta, jossa kaikkien on hyvä olla. Kukaan ei saa tuntea itseään kiusatuksi tai hyljeksityksi. Samalla harjoitusten tulee olla turvallisia, sekä kunkin harrastajan omalle tasolle sopivia. Opettajan täytyy myös osata ja uskaltaa puuttua mahdollisiin väärinkäytöksiin sekä epäasiallisiin tilanteisiin. Kaikki tämä on osoitusta vastuunotosta, joka kuuluu olennaisena osana Taekwon-Do opettajan työhön.

Välillä on hankala saada ihmisiä sitoutumaan lajiin ja säännölliseen harjoitteluun. Mikä olisi avuksi?

TKD-Boy

Oma neuvoni uusille opettajille on usein vain se, että ottakaa huomioon ihmisten lähtötaso ja vetäkää sen jälkeen sellaisia harjoituksia joista itse olette aina pitäneet. Hyvä opettaja saa oppilaansa innostumaan ja sitoutumaan lajiin aivan kuin vahingossa, huomaamatta. Pyri lähettämään oppilaasi kotiin aina innostuneina, sillä jos oppilaat kokevat Taekwon-Don sekä sen harjoitusten olevan ainutlaatuisia ollaan oikeilla jäljillä. Joskus olisi myös hyvä löytää yhteisiä tavoitteita vyökokeiden tai tapahtumien kautta ja saada ihmiset näkemään pidemmälle omaan tulevaisuuteensa lajin parissa. Olen myös huomannut, että erilaiset vastuutehtävät omassa seurassa ja liitossa ovat olleet omiaan lisäämään toisten harrastajien sitoutumista lajiin.

Oppilaani tahtoi kovasti mennä vyökokeeseen. Intoa on runsaasti, taitoa ei. Mitä teen?

Choi is the best

Kaikkien harrastajien tulisi tietää, että minimiajat ja harjoittelumäärät vyökokeiden välillä ovat vain ohjeellisia ja että oppilaan oma henkilökohtainen edistymisen määrittää vyökokeiden tarpeen. Kehittymiseen vaikuttavat aina monet erilaiset asiat, kuten harjoitusten määrä ja laatu, fyysiset lähtökohdat, oma oppimiskyky, motivaatio ja erittäin isossa roolissa ovat myös oman henkilökohtaisen opettajan taidot. Kukaan opettaja ei myöskään saa jarrutella tai estellä oppilaiden etenemistä, sillä jokainen edistyy lopultakin vain suhteessa itseensä, omiin fyysisiin kykyihinsä ja omiin taitoihinsa. Jos vyökokeiden välinen aika venyy pitkäksi (esim. juniorit) voisi joskus olla myös hyvä antaa oppilaalle erilaisia välitavoitteita tiettyjen tekniikoiden tai taitojen osaamisessa.

Itselleni on erittäin tärkeää, että omat oppilaani menestyvät. Enkä tarkoita tässä nyt vain menestymistä kotimaisissa tai kansainvälisissä urheilukilpailuissa, jotka ovat vain hyvin pieni osa koko Taekwon-Doa, vaan tarkoitan menestymistä tekniikoissa, tilanteissa, harjoituksissa, työssä, ihmissuhteissa - elämässä.

Kuinka voisın tuoda lajin henkistä puolta (Do) esille harjoituksissa?

The real ninja

Jokainen opettaja kuitenkin opettaa filosofiaa ja lajin henkistä puolta (Do) aina omien kykyjensä mukaisesti. Toiset tuovat asian esille kaikissa vetämissään harjoituksissa ja jotkut opettavat sitä kausiluonteisesti esimerkiksi aina kauden alussa tai ennen vyökokeita. ITF on kuitenkin antanut opettajalle kaksi hyvää perustyökalua joiden avulla opettajan tulisi lähteä opettamaan lajin henkistä puolta omille oppilailleen. Nämä ovat lajin pääperiaatteet sekä Taekwon-Do vala. Näiden lisäksi myös päivittäisellä harjoitus- ja salikäyttäytymisellä on tärkeä osuus yksilöiden kehitykseen. Kun nuoret näkevät salilla ihailmiensa, "kovien ja taitavien" ylempien voiden käyttäytyvän hyvin ja ottavan samalla myös muut harrastajat huomioon, tulevat he usein jo huomaamattaankin kopioineeksi nämä samat käyttäytymistavat.

> TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN
> KUVAT: MICHAEL HOLLER

Henkilöesittelyssä ISMO MÄKINEN

Ismo Mäkinen on 32-vuotias luokanopettaja Vammalasta. Sen lisäksi hän on myös nelinkertainen maailmanmestari liikesarjoissa, 3.Danin musta vyö sekä kaikkien aikojen ensimmäinen suomalainen Taekwon-Don maailmanmestari.



On vuosi 2003, 1.Danin vyötä kantava 25-vuotias *Ismo mäkinen* on Rijekassa Euroopan mestaruuskisoissa ensimmäistä kertaa kilpailemassa henkilökohtaisessa liikesarjassa. Takana on useita eriä, jotka Mäkinen on voittanut terävillä tekniikoillaan. Edessä on enää finaali, jossa Mäkistä on vastassa jo pari mestaruutta haalinut venäläinen *Igor Fiodorov*. Kaksi ensimmäistä liikesarjaa päättyvät tasapeliin, ja on kolmannen liikesarjan aika. Tuomarit määräävät kaksikon tekemään Won-Hyon. Mäkinen saa lisää it-seluottamusta ajatellessaan ehkä sittenkin ansaitsevasa finaali-paikan, ja voittaa Venäläisen.

”Siitä voitosta irtosi ehkä kaikkein huikeimmat fiilikset, jopa MM-voittoiin verrattuna, sillä olihan se sentään ensimmäinen arvokisavoitto ja itsellenikin melkoinen yllätys”, nelinkertainen maailmanmestari muistelee seitsemän vuotta ja useaa arvokisamitalia myöhemmin.

”Muistan, että vielä pari viikkoa kilpailujen jälkeen saatoinkin alkaa hymyillä itsekseni kävellessäni kaupungilla, kun tuntui niin hyvältä”, Mäkinen jatkaa.

Mäkinen vältteli Taekwon-Don aloittamista pitkään, eikä pitänyt lajia mitenkään merkittävänä fyysisistä kuntoa parantavana, saati mielenkiintoisena. Nuoren miehen mielestä tuo ”kummallinen hojo-hojo-laji” oli hieman erikoista puuhastelua, ja jääkiekko ja jalkapallo paljon kovempia juttuja. Mäkinen kuitenkin muutti mielensä nähtyään todisteen lajin fyysisistä vaikutuksista.

”*Kuusiston Lasse* oli harrastanut Taekwon-Doa jo pitempään, ja olimme jo silloin hyviä ystäviä. Erään kerran olimme kotonani pelaamassa korttia, ja oli Lassen vuoro tehdä työt. Saadakseen mukavamman asennon hän levitti jalkansa sivuspagaattiin ja alkoi aivan muina miehinä jakaa kortteja. En voinut muuta kuin tuijottaa Lassea suu auki. En voinut käsittää miten se oli mahdollista, koska en itse taipunut juuri mihinkään.”

Kun Mäkinen huomasi olevansa notkeudessa nollapisteesä kaveriinsa verrattuna, mielenkiinto lajia kohtaan alkoi kypsyä. Hän kävi katselemassa vyökokeita ja kisoja, ja halusi nähdä lisää.

”Muistan vielä kun olin katsomassa näytöstä joka huipentui

siihen, että Allinniemen Mikko potkaisu Ketamon Harrin päältä pahvimukin kumoon hyppytakakiertopotkulla. Pahvimuki piti sisällään kukan terälehtiä, jotka potkun jälkeen leijailivat teatraalisesti yleisön joukkoon. Silloin päätin, että tätä pitää kokeilla”, Mäkinen kertoo.

Hieman myöhemmin, syksyllä 1992, tuleva maailmanmestari astui ensimmäisen kerran harjoitussaliin ja aloitti peruskurssin *Erkka Keinäsen* johdolla (silloin 2.Dan, nykyään 4.Dan).

Vuosien varrella Ismo Mäkinen on saanut elämyksiä, nähnyt maailmaa, kohdannut pelkojaan, kokenut raastavia pettymyksiä ja uskomattomia unelmien täyttymyksiä. Sen lisäksi hän on oppinut itsestään sekä fyysisen suorituskyvyn että henkisen kantin suhteen. 18 vuoden mittaiseen Taekwon-Do uraan mahtuu paljon, mutta tärkein asia, minkä Mäkinen on Taekwon-Don avulla löytänyt, on helppo sanoa.

”Ystävät. Ensimmäisissä EM-kisoissani en tuntenut kuin sen yhden venäläisen, joka oli antanut minulle selkään Winter-

nationalissa. Nyt, kahdeksan vuotta myöhemmin pidän säännöllisesti yhteyttä Brasiliaan, Uuteen-Seelantiin, Kanadaan, Yhdysvaltoihin ja hiukan sinne tänne ympäri Eurooppaan. Toisinaan myös Japaniin ja Chileenkin”, Mäkinen listaa.

”Nämä ovat todella hienoja asioita, jotka merkitsevät minulle ehkä eniten. Jos tuntee suomesta Taekwon-Don harrastajia, voi reissata ympäri maata ja tietää, että majapaikka löytyy jos osuu paikkakunnalle jossa lajia harrastetaan. Ja sama koskee myös koko maailmaa”, Mäkinen lisää.

Vuoden alussa Mäkinen sai viestiä Kanadasta. Singaporelainen opiskelija *Clement Goh* kysyi, josko hän voisi tulla vieraaksi Mäkisen luo ja treenailemaan hänen kanssaan.

”Vastailin kaverin viesteihin, että totta kai tänne saa tulla ajatellen, ettei tyyppi kuitenkaan tule.”

Helmikuussa Mäkinen tapasi Gohin ensimmäistä kertaa Pirkkalan lentokentällä, mistä hän nouti vieraansa.

”Muutama päivä meni nopeasti treenailemalla ja ajatuksia vaihtaessa ja niin sain tästä aasialaisesta maailmanmatkaajasta uuden ystävän.”

Ystävien lisäksi Mäkinen on saavuttanut myös menestystä. Hän kantaa Suomen menestyneimmän kilpailijan titteliä ja on kaikkien aikojen ensimmäinen suomalainen maailmanmestari. Viime MM-kisoissa Mäkinen voitti liikesarjakultaa, ja Suomen maajoukkue sijoittui viidenneksi mitalitilaisissa. Kysymykseen siitä, miksi hän kilpailee, Mäkinen vastaa *Timo Silakan* sanoin: ”*Perkule, no miksipä ei?*”

”Treenaaminen ja kilpaileminen on ollut sitä, mikä on motivoinut minua ja mitä olen halunnut tehdä tosissani. Varsinkin kehittyminen on se, mistä olen nauttinut eniten. Tietenkin harjoittelu motivoi silloin, kun kehitystä tulee”, Mäkinen miettii.



Mäkisellä ei ole mitään ihmereseptiä menestykseen, vaan hänenkin taitojensa takana on se perinteinen keino: kova työ.

”Kovalla työllä voi kehittyä niin paljon, että pystyy tekemään asioita joita ei olisi koskaan uskonut tekevänsä. Olen oppinut lajin myötä sen, että valmis ei ole koskaan, sillä aina löytyy jotain parannettavaa ja muita, jotka ovat vielä parempia ja joilta voi oppia uutta. On hienoa harjoitella sekä toisten Taekwon-Do-harrastajien että muiden kamppailijoiden kanssa, kun yhteisenä tavoitteena on kehittyä.”

Vuonna 2003 Mäkinen voitti sekä Suomen-, pohjoismaiden-, Euroopan että maailmanmestaruuden. Vaikka menestyminen onkin tavoitteena, aiheuttaa se myös paineita.

”Se, että käy urallaan neljät MM-kilpailut häviämättä yhtään liikesarjaa on jo omasta mielestänikin älytöntä. Ensimmäisellä danilla kävin 11 kilpailut ilman liikesarjatappioita, mikä alkoi jo loppuvaiheessa tuottaa ylimääräisiä paineita. Oli vapauttavaa lopulta hävitä toisella danilla ja karistaa se ’apina’ selästä”, Mäkinen tunnustaa.

Ismo Mäkinen ilmoitti jäävänsä kilpailemisesta eläkkeelle Argentiinan MM-kisojen jälkeen viime vuonna. Sen jälkeen Mäkisen elämässä on tapahtunut suuri muutos, kun kilpaileminen ei ole enää se ykkösjuuttu.

”Haen tällä hetkellä hiukan paikkaani sekä Taekwon-Don parissa että siviilielämässä. Kilpaurheilu oli minulle kaikki kaikessa kymmenisen vuotta, ja kun se on jäänyt pois, sitä huomaa olevansa välillä aivan uudessa tilanteessa. Pääosin kuitenkin positiivisessa mielessä.”

Kilpailun jättämää aukkoa Mäkinen on yrittänyt paikata tutustumalla muihin kamppailulajeihin. Hänellä on kova hinku laajentaa kamppailuosaamistaan, ja Mäkinen onkin treenannut lukkopainia sekä pystyottelua.

”Ristiin treenaaminen on hauskaa ja mielenkiintoista. Taekwon-Don suhteen olen pyrkinyt laajentamaan potkuarsenaaliani ja muutenkin tekemään enemmän sellaisia asioita, joihin ei ole kilpailemiselta löytynyt aikaa. Toki Taekwon-Do on minulle yhä ykköslaji ja tulee aina olemaan”, Mäkinen lupaa.

Lämmin kiitos kaikille, joiden kanssa olen saanut jakaa nämä upeat vuodet kilpaurheilun parissa. Teitän on niin paljon, etten millään voi mainita kaikkia nimeltä, joten kiitän kaikkia yleisesti. Monen jatkän kanssa on otettu aamusparreja viikonloppuisin, maajoukkueleireillä on saanut hyviä vinkkejä ja neuvoja monelta taholta ja reissuissa on räjähtänyt ja jotenkin pysytty henkisesti kasassa hyvien porukoiden ansiosta. Erityiskiitos Mikko Allinnimelle ja kaikille maajoukkuevalmentajille, joiden valmennuksesta olen saanut hyötyä vuosien varrella. Treenaaminenhan ei lopu kilpailemisen myötä, vaan nyt voi alkaa treenata tosissaan. Nähdään siis Taekwon-Do-tapahtumissa ja annetaan kintun lentää! ARRI!

Ismo Mäkinen



Taekwon-Do- videoita nettiin

> TEKSTI: OLLI LEINO

Netistä löytyy laidasta laitaan materiaalia liittyen Taekwon-Do harrastamiseen maailmalla. Suomalaisia TKD-klippejä löytyy jonkin verran, vaikkakin enempi olisi kaunista. Niinpä rohkaistaan itseään ja ladataan kuvamateriaalia muidenkin iloksi esimerkiksi omista treeneistään, kisoista, leireiltä tai mistä hyvänsä. Kukaan tuskin odottaa mitään taideteoksia, mutta pieni editointi on suositeltavaa tiivistämään tarinankerrontaa.

Tietokoneilta löytyy ilmaisia ohjelmia, joilla pääsee loistavasti alkuun (muunmuassa PC:llä movie maker, Macillä iMovies). Youtubeen voi ladata vain alle kymmenen minuutin mittaisia pätkiä, jotka voi tosin linkittää seuraavaan klippiin. Voidaksesi jakaa videoita youtubessa, sinun täytyy kirjautua käyttäjäksi. Ladatessasi videon muista lisätä siihen kuvaavat tagit eli tunnisteet, jotta harrastajat löytävät videosi. Myös facebook on hyvä keino jakaa tuotoksiaan, tai laittaa vaikka tilapäivitykseen linkki youtubesta löytyvään teokseen. Lopuksi täytyy muistaa kunnioittaa tekijänoikeuksia. Kaikkea musiikkia ei voi käyttää videossa taustamusiikkina ja palvelun tarjoaja voikin vetää teoksesi pois tämän takia.

Näytteitä omista vuosien varrella kuvamistani materiaaleista löytyy youtubesta helpoiten hakusanalla ollileino. Videoiden määrä tulee kasvamaan tasaisesti, joten kannattaa käydä vilkaisemassa silloin tällöin, ainakin isompien tapahtumien jälkeen missä olen kameran kanssa heilunut.

www.youtube.com



Kuosmanen

Edellisistä Taekwon-Do seurapiirien juoruista on jo sen verran aikaa, ettei vanha Kuosmanen oikein tiedä mistä lähtisi liikenteeseen. Ehkäpä ne merkittävimmät uutiset sieltä löytyvät...

Aloitetaan aina niin mukavilla vauvauutisilla, joita tässä parin vuoden aikana onkin ehtinyt kertyä isompi kasa. Katsaus aloitetaan vanhemmasta päästä eli seuraavat tyttölapsoset ovat jo lähes parin vuoden ikäisiä. Terhi ja Samuli Mikkolan perheeseen syntyi tyttö kuten myös Erika Knihti-Van Driesschen perheeseen. Tyttölapsot saivat jatkoa myös Korialla, jossa vanha tampere-lainen harrastaja Tiia "Tintti" Windahl (os. Kalliolahti, 2 dan) synnytti myös tytön.

Sanna Sotka-Rantalan ja Jari Rantalan perheeseen syntyi vuosi sitten poika, jota myös "Ukoksi" kutsutaan. "Ukko" toimitti hienosti maajoukkueen maskotinkin virkaa juuri käydyissä EM-kilpailuissa Ruotsissa. Sanna ja Jari ehtivät naimisiinkin, onnittelut myös siitä! Vauvauutisia kantautui myös ITF Helsingin suunnalta kun seurassa treenejä vetävälle Tomi Taskilalle syntyi tässä keväällä tyttö. Myös tamperelaistunut Miia Melkonien on kohtuullisen tuore äiti. Onnittelut kaikkiin perheisiin!

Myös parisuhderintamalta on kantautunut joitakin tiedon murusia vanhan Kuosmasen korviin. Tampere-laiset Lasse Kuusisto ja Laura Nikkola astelivat avioliiton satamaan viime syksynä ja samoin tekivät espoolaiset Veera (os. Lahtinen) ja Teppo Häyrynen. Onnittelut vain molemmille pariskunnille!

Muutama muuttoilmoituskorttikin on tipahtanut Kuosmasen postilaatikkoon. Viitta vaille liikuntatieteiden maisterin paperit taskussaan Pauliina Heiskanen vaihtoi Jyväskylän Helsinkiin. Taekwon-Do Centerin pääopettaja Mariusz Steckiewicz viihtyy jo toista vuotta Vietnamsissa Taekwon-Don opetustehtävissä. Löytyypä yksi paluumuuttajakin, sillä pitkään Amerikan puolella viihtynyt Jukka Ahola (3 dan) muutti takaisin kotikaupunkiinsa Ouluun. Tervetuloa takaisin Suomeen!

Kuten edelliselläkin kerralla, viimeinen juoru tulee jälleen EM-kisojen loppupippaloista, joissa vahvistamatomien tietojen mukaan eräältä taistelija hukkui kengät. Miten kotimatka taittui ilman kenkiä, sitä tarina ei kerro. Vanhan ja viisaan Kuosmasen neuvo on: pitkää itsestänne ja toisistanne huolta kun maailmalla reissaatte, ei sillä materiaalilla ole niin väliä!

Taekwon-Do juoruja voi jatkossa lähettää suoraan osoitteeseen: kuosmanen.life@gmail.com Kaikki juorut käsitellään luottamuksellisesti ja julkaistaan lähes 100 %:n varmasti seuraavassa lehdessä. Aurinkoista ja leppoisaa kesää kaikille!

Vanhaa Laiffia

Lifen tutkiva agentti *Pasi Parviainen* löysi veljensä 90-luvun aikaisista kätkeistä aarteen, joka on hauskuuttanut toimitusta kerta toisensa jälkeen. Mikä olisi sen suurempi ilo, kun lukea vuoden 1994 Taekwon-Do Life-lehteä? Ainakin ulkoasu oli silloisessa lehdessä hieman erilainen, painojäljestä puhumattakaan. Toimitus julkaisee lukijoiden iloksi yhden, aikaa parhaiten kuvaavan jutun tuosta kuusitoista vuotta vanhasta numerosta. Nauttikaa!

Marko Lieke 3.Dan: "Suomi ottaa ison askeleen"

– Suomi ottaa jonkin ajan päästä todella ison askeleen ITF-Taekwon-Dossa. Kun neljän danin vyöarvoja saadaan omaan maahan, on operaation tapahduttava järjestyksessä. Lajillamme ei ole varaa siihen, että aletaan esimerkiksi ajatella pelkkää rahaa niin kuin joissakin maisissa on valitettavasti käynyt. Silloin syntyy vain monta erillistä klikkiä, ja lajin yhtenäisyys kääntyy, pohtii tamperelainen Marko Lieke 3.Dan.

Marko on vyöarvoltaan Suomen korkein ITF-harrastaja. Sama Dan-arvo on kahdella muullakin treenaajalla, mutta Marko sai sen ensimmäisenä.

– Mielestäni kukaan meistä ei ole vielä valmis siihen, että ottaisi esimerkiksi huolehtia koko Suomen graduoinnit. Yhdelläkään suomalaisella ei toistaiseksi ole riittävää auktoriteettia ja järjestelytaitoa toimia maan päävalmentajana. Fikret Güler vetää vielä pitkään sitä hommaa, mutta joskus se isokin askel otetaan.

Pisimmälle edenneillä alkaa Suomessa olla jonkin verran vaikeuksia löytää perustekniikoiden ja liikesarjojen osalta tarpeeksi tietoa. Kirjoista lukemalla ei kaikkia yksityiskohtia opi. Ottelua ja itsepuolustusta voi harjoitella toki lähes rajattomasti. Marko Lieke myöntää pienen turhautumisen kolkuttelevan toisinaan ovelta.

– Joskus tuntuu siltä, että mistäs opettelet kaikki seuraavaan vyöarvoon vaadittavat asiat.

Tänä syksynä Markolla on joka tapauksessa aikaa treenata enemmän kuin aikoihin. Neljäs vuosi Tekussa ei ole miehen mukaan kovin paha.

– Viime vuosi meni harjoittelun suhteen poskelleen, kun koulu vei kaiken ajan. Kesällä juoksin jonkin verran, ja nyt syksyllä palaisin salille käytännössä vuoden tauon jälkeen. Aion treenata ainakin kolmesti viikossa, jos aikaa suinkaan riittää. Voi olla, että alan taas myös vetää harjoituksia ylemmille voille, toteaa tuleva sähkövoimatekniikan insinööri.

Marko aloitti Taekwon-Don harrastamisen aivan 80-luvun alussa. Tampereen Taekwon-Do Seurassa treenattiin silloin WTF-tyylisuunnan mukaan, mutta kun Lieke oli edennyt vuonna 1986 siniseen vyöhön saakka, systeemi muuttui ITF:ksi. Mustan vyön Marko sai vuonna 1987, toinen Dan tuli kahta vuotta

myöhemmin ja nykyisen vyöarvonsa Lieke suoritti vuonna 1992.

– Alun perin lähdin mukaan Taekwon-Don ihan vain uteliaisuuttani. Olin pelannut monta vuotta jalkapalloa ja koripalloa. Korikseen aloin jäädä vähän liian lyhkäiseksi, Marko nauraa.

Hän on ollut mukana Suomen maajoukkueessa sekä kilpailijana että huoltajana, ja kansainvälisistä kisoista mitaleja on tullut ainakin henkilökohtaisen PM-ottelupronssin sekä Pohjois-Koreassa jonkinlaisissa nuorisofestivaaleissa kilpailun joukkuekesarjahopean verran. Muitakin palkintoja on, mutta mies ei niistä ole tarkkaa lukua pitänyt.

– Taekwon-Don harrastaminen on yleensäkin opettanut siihen, että ei pidä hirveästi melua saavutuksistaan. On parempi vetää hieman matalaa profiilia. Kaiken kaikkiaan laji on antanut henkistä kasvua ja erittäin paljon hyviä kavereita, Marko sanoo.

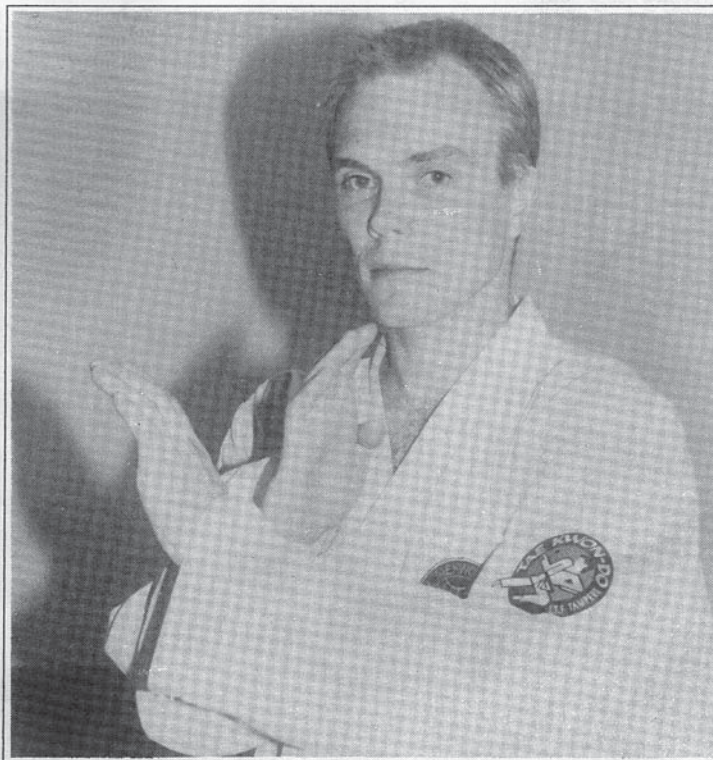
Suomessa ITF-Taekwon-Do voisi

Liekkeen mukaan kehittyä entistä pidemmälle, jos muistettaisiin hyvä asenne ja tehokas yhteistyö.

– Esimerkiksi liiton toiminta voisi olla paljon laajempaa ja tehokkaampaa, jos toiminnot organisoitaisiin oikein ja tekemisiä sekä vastuuta tulisi monelle eri henkilölle. Toki pitäisi sitten myös löytyä niitä, jotka ovat valmiita ottamaan tehtäviä vastaan, Lieke miettii. Marko ei enää usko yltävänsä fyysiseltä kestävyyskunnoltaan mustien vöiden kilpailuissa vaadittavalle ottelutasolle, mutta liikesarjat kiinnostavat niin kovasti, että mielessä kangastelevat yhä jopa kansainväliset kilpailut.

– Nykyisellä viisi plus yksi -periaatteella on kyllä vaikea päästä joukkueeseen. Pitäisi saada aina lähettää kisoihin joka hommaan parhaat sen osa-alueen edustajat. Ehkä meikäläisenkin voisi vielä tällä ikää lähteä yhden liikesarjakisan ottamaan, innostuu 27-vuotias Lieke.

TEKSTI JA KUVA: OLA



Marko Lieke 3.Dan kertoo olevansa vielä valmis tavoittelemaan menestystä kansainvälisissä kilpailuissa, kun mitellään liikesarjamestaruuksista.

Yhteystiedot

> Aitoon Taekwon-Do

Ilkka Naulapää
ilkka.naulapaa@luukku.com
Aitoontie 747, 36720 Aitoo
040-5689636
atkd.sportisaitti.com

> Black Eagle Taekwon-Do

c/o Thierry Meyour
tmeyour@gmail.com
Parkanonkatu 29, 33720 Tampere
044-2723755
www.blackeagletkd.com

> Espoon Taekwon-Do seura

Teppo Häyrynen
teppo.hayrynen@hut.fi
PL9, 02101 Espoo
050-5232683
www.teamespoo.com

> Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Michael Holler
info@hytaekwondo.fi
Malminrinne 2 C 47, 00100 Helsinki
0400-865245
www.hytaekwondo.com

> Hosin Sul Taekwon-Do

Jukka-Pekka Nyman
jukka.nyman@recair.fi
Karhusuontie 41 B 5, 00780 Helsinki
045-2663005
www.hosinsul.fi

> ITF Helsinki

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

> Jyväskylän Taekwon-Do seura

Jarimatti Valkonen
jarimatti@iki.fi
Karsikkotie 7 D 66
40340 Jyväskylä
www.taekwondo-jkl.com

> Kuopion yliopiston Taekwon-Do

Olli Leino
oeleino@gmail.com
Suunnistajantie 13 A 6, 70200 Kuopio
0400-534248
www.uku.fi/tkd

> Nokian Taekwon-Do seura

Jukka Vaimare
jukka.vaimare@elisanet.fi
Tapettikatu 3 A 8, 33270 Tampere
040-5254035
www.taekwondo-nokia.fi

> Oulun ITF Taekwon-Do

Risto Jokelainen
hallitus@taekwondo-oulu.com
Puusepänkuja 2 B 31, 90130 Oulu
044-5939782
www.taekwondo-oulu.com

> Taekwon-Do Akatemia*

Jussi Peltola
jussi.peltola@tkd.akatemia.fi
PL 161
90401 Oulu
www.tkd-akatemia.fi

> Taekwon-Do Center

Mariusz Steckiewicz
mariusz@taekwondo.com.pl
Minkkinen/Tunturikatu 8 a 28, 33500 Tampere
040-5381020
www.tkd-center.net

> Tampereen Taekwon-Do seura

Lasse Kuusisto
lasse.kuusisto@gmail.com
PL 10, 33211 Tampere
050-5966200
www.taekwondo-tre.fi

> Taekwon-Do Tornio

Tanja Kangasniemi
taekwondotornio@suomi24.fi
Kristonkuja 5, 95500 Tornio
050-4627109
www.tkd-tornio.com

* Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

Haapavesi, Haukipudas, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kittilä, Kolari, Käsämäki, Liminka, Lumijoki, Muhos, Muonio, Oulu, Pello, Posio, Pudasjärvi, Pyhäjoki, Ranua, Rovaniemi, Ruukki, Simo, Sotkamo, Suomussalmi, Taivalkoski, Tervola, Tyrnävä, Vammala ja Vuolijoki.

seuran yhteyshenkilö: ilmoitathan muuttuneista yhteystiedoista liiton hallitukselle (hallitus@taekwon-do.fi) ja/tai Lifen toimitukseen (tkdlife@taekwon-do.fi). Näin saamme pidettyä sekä Taekwon-Do Lifen että liiton nettisivut ajantasalla! Kiitos!

SITF:n postiosoite

Suomen itf Taekwon-Do ry,
Radiokatu 20, FIN-00093 SLU

Yhteystiedot | SLU

Lajipalvelutoimisto / Radiokatu 20, 00093 SLU
Taneli Tiilikainen, 09-3481 3135
taneli.tiilikainen@slu.fi

Yhteystiedot | SITF

SITF hallitus:	hallitus@taekwon-do.fi
Puheenjohtaja Heli Karjalainen:	pj@taekwon-do.fi, puh. 050 5330222,
Varapuheenjohtaja Olli Leino:	vpj@taekwon-do.fi, puh. 0400 534 248,
Sihteeri Minna Minkinen:	sihteeri@taekwon-do.fi, puh. 044 566 9432
Rahastonhoitaja Laura Nikkola-Kuusisto:	rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, puh. 040 745 8078
SITF www-sivujen webmaster:	webmaster@taekwon-do.fi
Taekwon-Do Life -lehden toimitus:	tkdlife@taekwon-do.fi



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland