

# Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2011



Jaroslav Suska Tampereella | SM-kisat 2011 & HelmiCup | Vuoden palkitut 2011 | MM-kisat 2011  
Kilpa- ja huippu-urheiluvaliokunta esittäytyy osa 2 | Taekwon-Do on perhelaji | Henkilöesittelyssä Saija Steckiewicz

## Puheenjohtajan palsta

Kesä on jo ovella, samoin vuoden 2011 päätapahtuma eli Suomen ensimmäinen *International Instructor Course* (IIC) Oulussa. Seminaarin vetävät suurmestarit *Hector Marano*, *Wim Bos* sekä *Ung Kim Lan*, joka vieraili Tampereella viime syksynä. Seminaariin osallistuu yli 130 harrastajaa ja kaukaisimmat vieraat tulevat Australiasta. Lähes kaikista Suomen seuroista on tulossa vähintään yksi osallistuja seminaarille, joten tekninen tietämys leviää varmasti tehokkaasti seurojen opettajien kautta kaikille harrastajille.

Kevään aikana on jatkettu erilaisten kehityshankkeiden parissa ja yksi näistä näkyi konkreettisesti kaikille harrastajille kun liiton uudistuneet nettisivut ([www.taekwon-do.fi](http://www.taekwon-do.fi)) saivat päivänvalon helmikuun alussa. Uudistustyö on vielä kesken ja sivuille lisätään sisältöä pikkuhiljaa. Sisällöntuotannosta kiinnostuneet voivat olla yhteydessä liiton webmasteriin: [webmaster@taekwon-do.fi](mailto:webmaster@taekwon-do.fi)

Maaliskuussa kamppailtiin maailmanmestaruuksista Uudessa-Seelannissa ja Suomen upea kultainen mitaliputki sai jatkoa kun *Tiia Kiviranta* voitti maailmanmestaruuden naisten II dan liikesarjoissa. Lue lisää ja katso MM-kisojen tunnelmia sivulta 14.

Neuvottelut Suomen Taekwondoliiton kanssa ovat jatkuneet ja ehdotuksia konkreettisista toimintamalleista on työstetty edelleen. Päätöksiä asian suhteen tullaan varmasti tekemään syksyn aikana ja etenemisestä tiedotetaan seuroja edelleen muun muassa hallitusraporttien kautta.

Liiton kevätkokouksessa linjattiin liiton tulevaa strategiaa ja seuroista löytyy selvästi kiinnostusta toiminnan laajentamiseen eli uusien seurojen perustamiseen ja harrastajamäärän kasvattamiseen. Lue lisää liiton toiminnasta ja kevätkokouksen annista sivulta 28.

Tapahtumakalenteriin on lisätty paljon mielenkiintoisia leirejä, kilpailuja ja koulutuksia ympäri Suomea ja lisää tapahtumia lisätään sitä mukaa kun ajat ja paikat saadaan sovittua. Ajan tasalla oleva kalenteri löytyy luonnollisesti liiton nettisivuilta.

*Oikein hyvää kesää tuoreen Lifen ja Taekwon-Don parissa!*

*Heli Karjalainen  
puheenjohtaja*

### Tapahtumakalenteri 2011:

|           |            |                                       |                   |
|-----------|------------|---------------------------------------|-------------------|
| ELOKUU    | 18.–21.8.  | IIC                                   | Jamaica           |
|           | 20.–21.8.  | Taekwon-Do leiri                      | Aitoo             |
|           | 27.–28.8.  | Kesäleiri                             | Helsinki          |
| SYYSKUU   | 9.9.       | Dan-koe                               | Tampere           |
|           | 6.–12.9.   | ITF Convention                        | Benidorm, Espanja |
|           | 9.–11.9.   | Maajoukkueleiri                       | Virrat            |
|           | 17.9.      | Swedish Open                          | Ruotsi            |
|           | 24.–25.9.  | Tekniikkaleiri                        | Tampere           |
|           | 30.9.      | Tuomarikurssi                         | Tampere           |
| LOKAKUU   | 1.10.      | Joukkue- ja juniorikilpailut          | Nokia             |
|           | 7.–9.10.   | Maajoukkueleiri                       | Virrat            |
|           | 15.–16.10. | I tason junioriohjaajakoulutus, osa 1 | Järvenpää         |
|           | 21.–22.10. | EM-kilpailut                          | Slovakia          |
|           | 22.–23.10. | IIC                                   | Kanada            |
|           | 29.–30.10. | I tason junioriohjaajakoulutus, osa 2 | Järvenpää         |
|           | 29.–30.10. | Itsepuolustusleiri                    | Tampere           |
| MARRASKUU | 5.–6.11.   | IIC                                   | Hong Kong         |
|           | 12.11.     | Pikkutiikereiden cup                  | Ylöjärvi          |
|           | 19.–20.11. | Kuopion juhlaleiri                    | Kuopio            |
| JOUULUKUU | 3.12.      | Näëshalli Cup                         | Tampere           |
|           | 10.12.     | Dan-koe                               | Tampere           |

# 태권도

Taekwon-DoLife 1/2011

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 2011:**

1/2011 kesäkuu, 2/2011 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

## Kiitokset

Heli Karjalainen, Karim Khanji,

Nyyti Korolainen, Lasse Kuusisto,

Thierry Meyour, Matti Miinala,

Minna Minkinen, Laura Nikkila-Kuusisto,

Sandra Pelkonen, Pekka Varis ja Janne Vuononvirta

Kansikuvassa 1/11:

Matti Miinala (selin), Sami Koskela (vastustaja), Pekka

Varis (koutsit). Tuomarit vasemmalta oikealle: Mikko Sortti,

Mikko Heiskanen, Jukka Ahola, Henna Majanen, Anni

Tappola sekä Jari Rantala.

Kuva: Heli Karjalainen

## Pääkirjoitus

Taekwon-Dosta uusi perhe

Kun vuosia sitten kävelin ujona seiskaluokkalaisena katsomaan koulun liikuntasalissa järjestettyä Taekwon-Do -näytöstä, en arvannut, että elämäni muuttuisi. Päätin kokeilla peruskurssia luokkatoverini kehotuksesta. Peruskurssi päättyi ja hän löysi uusia harrastuksia, mutta minä jäin.

Vuosien varrella olen tavannut lajin parissa aivan upeita ihmisiä. Heidän kanssaan on tullut mätäkittyä mitsejä, otettua osumaa ja murskailtua lautoja. Yhteiset kokemukset ja itsensä ylittäminen, onnistumiset ja haasteet ovat yhdistäneet. Harvoin ihmisten haavoittuvaisuuden näkee niin hyvin kuin Taekwon-Do -salilla, mutta harvoin onnistuminen kovan työn ja usean yrityksen jälkeen on yhtä palkitsevaa.

Ajan myötä useat treeneissä saadut ystävät ovat jo jättäneet treenisalin, mutta eivät minua. Vaikka laji ei olekaan enää kaikille se päivittäinen harrastus, yhdistää yhteinen menneisyys. Me kaikki olemme kasvaneet aikuisiksi lajin parissa, ja se pitää meidän kiinni toisissamme hyvinkin pitkään.

Voisin sanoa, että perheen lisäksi ne kaikkein läheisimmät ihmiset ovat heitä, joihin olen tutustunut lajin kautta. Tai pikemminkin voisin sanoa, että osasta Taekwon-Don kautta saamistani ystävistä on tullut perhettä. Vaikka mikä olisi, he eivät lähde minnekään.

Aivan kohta lähdän viiden muun mustan vyön kanssa kohti elämämme seikkailua, kun starttaamme auton New Jerseyssä määränpäämme San Francisco.

Jos Taekwon-Do -näytös olisi jäänyt näkemättä elämäni olisi monin verroin köyhempää. Tai ainakaan minulla ei olisi ympärilläni näin upeita ihmisiä.

Tuleva kesä on otollista aikaa tutustua paremmin niihin kavereihin, joita muuten näkee vain harjoituksissa. Vapaat pihatreenit ja muut mukavat illanvietot lähentävät ja parantavat treeni-ilmapiiiriä ja parhaimmassa tapauksessa auttavat löytämään oman Taekwon-Do -perheen.

Seikkailuntäyteistä kesää toivottaen,

Inka

Inka Pyykkönen

Päätoimittaja



SUOMEN ITF TAEKWON-DO  
ITF Taekwon-Do Finland

# Sisältö

> TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1 / 11 |

- |    |                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | PUHEENJOHTAJAN PALSTA ja<br>TAPAHTUMAKALENTERI                                                                                                     | 17 | Edustusta linnassa<br><i>Nyyti Korolainen sai ensimmäisenä Taekwon-Do-urheilijana kutsun tasavallan presidentin itsenäisyyspäivän vastaanotolle.</i> |
| 3  | PÄÄKIRJOITUS                                                                                                                                       | 20 | JAROSLAW SUSKA Tampereella<br><i>Legenda ja esikuva Jaroslaw Suska saapui Tampereelle Black Eaglen järjestämälle seminaarille.</i>                   |
| 6  | Taekwon-Do on perhelaji<br><i>Taekwon-Do Centerissä harrastaa kaksi melkein kokonaista perhettä.</i>                                               | 24 | Henkilöesittelyssä SAIJA STECKIEWICZ<br><i>Saija Steckiewicz paljastaa, miten 20 vuotta lajin parissa on muuttanut koko ihmisen.</i>                 |
| 8  | SM-kisat & TULOKSET<br><i>Kuopion yliopiston Taekwon-Do seuran järjestämissä SM-kisoissa nähtiin tällä kertaa myös ennäkemätön gaala.</i>          | 28 | Mikä liitto on ja mitä se tekee?                                                                                                                     |
| 12 | Moraalinen opaskirja osa III: Mengtzi                                                                                                              | 31 | YHTEYSTIEDOT                                                                                                                                         |
| 14 | MM-kisat & TULOKSET<br><i>Kuvakollaasi kevään MM-kilpailuista Uuden-Seelannin Wellingtonista, mukana myös tulokset Suomen maajoukkueen osalta.</i> |    |                                                                                                                                                      |
| 16 | Maailmanmestari TIIA KIVIRANTA                                                                                                                     |    |                                                                                                                                                      |

## Dankoetuloksia

**22.1.2011, TAMPERE**  
II DAN *Samppa Mäkinen, Tampereen TKD seura*  
I DAN *Jere Pättiniemi, Tampereen TKD seura*  
*Kristian Ketola, Tampereen TKD seura*

**9.4.2011, ESPOO**  
III DAN *Hanna-Mari Vuolukka, Espoon TKD seura*  
*Nyyti Korolainen, TKD Center*  
II DAN *Pauli Puljula, TKD Center*  
*Sandra Pelkonen, TKD Center*  
I DAN *Vesa Timonen, Vantaan ITF TKD*  
*Antti Rintanen, Espoon TKD seura*  
*Anna-Kaisa Koivisto, Espoon TKD seura*  
*Matti Ahola, TKD Center*  
*Eetu Mäkinen, TKD Center*  
*Jere Norha, TKD Center*  
*Jere Pohjonen, TKD Center*  
*Ronnie Pääsky, TKD Center*  
*Mickey Åman, Espoon TKD seura*

**16.4.2011, OULU**  
I DAN *Maryam Abuzaid, TKD Akatemia*  
*Matti Kaartinen, TKD Akatemia*  
*Juho Jormakka, TKD Akatemia*

**14.5.2011, TAMPERE**  
III DAN *Jukka Seinälä, TKD Akatemia*  
*Hanne-Kaisa Honkanen, TKD Akatemia*  
II DAN *Henrik Enqvist, ITF Helsinki*  
*Marko Grönros, Tampereen TKD seura*

**22.5.2011, TAMPERE**  
III DAN *Viktor Rikkonen, Black Eagle*  
II DAN *Maria Rikkonen, Black Eagle*  
I DAN *Tiina Salli, Black Eagle*  
*Heli Korpiharju, Black Eagle*

**22.5.2011, PUDASJÄRVI**  
II DAN *Karim Khanji, TKD Akatemia*  
I DAN *Sanna Helavirta, TKD Akatemia*  
*Mikko Salla, TKD Akatemia*

**10-12.6.2011, OULU**  
VI DAN *Mikko Allinniemi, TKD Akatemia*  
V DAN *Teppo Häyrynen, Espoon TKD seura*  
*Saija Steckiewicz, TKD Center*  
*Terhi Mikkola, Tampereen TKD seura*  
IV DAN *Jukka Ahola, Oulun TKD seura*  
*Olli Leino, Kuopion yliopiston TKD seura*

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

# Vuoden palkitut 2011

Jari Lahtinen



Lasse Kuusisto



## VUODEN KILPAILIJA

*Anja Kärki*, Taekwon-Do Akatemia

**Perustelut:** Suomen ensimmäinen EM-kulta otte-  
lusta kautta aikojen.

## VUODEN JUNIORI

*Julia Pätsi*, Taekwon-Do Akatemia

**Perustelut:** Hieno kilpailumenestys Open European  
Cupissa Slovakiassa. Julia voitti kultaa molemmissa  
erikoistekniikkakilpailuissa.

## VUODEN VALMENTAJA

*Jari Lahtinen*, ITF Helsinki

**Perustelut:** On tehnyt hyvää työtä sekä maa-  
joukkuevalmennuksessa että seuravalmentajana  
vetämällä harjoituksia sekä ITF Helsingissä että  
Tampereen Taekwon-Do seurassa.

## VUODEN TUOMARI

*Lasse Kuusisto*, Tampereen Taekwon-Do seura

**Perustelut:** Varma ja jämpä tuomari- ja kilpailu-  
vastaava.

## VUODEN VAIKUTTAJA

*Heli Karjalainen*, Tampereen Taekwon-Do seura

**Perustelut:** Tehnyt paljon töitä asioiden eteenpäin  
viemiseksi sekä seura- että liittotasolla.

## VUODEN TAPAHTUMA

*Master Lanin seminaari*, Taekwon-Do Center

**Perustelut:** Kansainvälinen huippu-opettaja  
Tampereella jo toista kertaa.

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

Heli Karjalainen



Anja Kärki



Julia Pätsi



Perheen äiti Päivi Anttila torjuu poikiensa Oskarin (vas.), Viljamin ja Valtterin hyökkäyksiä.



*Pariskunnat, joista molemmat harrastavat Taekwon-Doa ovat tuttu näky saleissa ja kilpakentillä. Parisuhteita solmitaan lajin piirissä ja puoliset houkuttelevat kumppaninsa lajin pariin. Innostus Taekwon-Doon leviää myös perhepiirissä, jos on uskominen kahteen Taekwon-Do Centerissä treenaavaan perheeseen.*

#### > TEKSTI JA KUVAT: MINNA MINKKINEN

Kymmenenvuotias *Valtteri Anttila* aloitti pikkutiike-reissä 2008 ja nyt, kolme vuotta myöhemmin myös Valtterin kaksi veljeä ja äiti treenaavat samalla tата-milla. Perheen isällä on budolajitausta, mutta terveydelliset syyt ovat toistaiseksi estäneet häntä harrastamasta.

Valtteri innostui Taekwon-Dosta nähtyään koulun seinällä mainoksen alkeiskurssista. Perheen äiti *Päivi Anttila* istui kärsivällisesti puolitoista vuotta tатаmin reunalla seuraten poikansa harjoituksia, kunnes viimein innostui itsekin mukaan alkeiskurssille.

”Olin alkeiskurssin ainoa nainen, mutta se ei menoa haitannut. Päinvastoin, innostus vain kasvoi”, muistelee Päivi Anttila.

Anttilan perheen muut pojat, 13-vuotias *Oskari* ja viisivuotias *Viljami* lähtivät alkeiskurssille puoli vuotta äidin aloittamisen jälkeen.

Vaikka Anttilan perheessä ollaan vielä vasta-alkajia, laji näkyy jo arjessa.

”Lähes joka päivä jollain perheenjäsenellä on treenit, ja kotonakin treenataan. Kun aloitan olohuoneessa liikesarjaharjoittelun, aina joku lapsista innostuu mukaan tai Valtteri tulee opastamaan, miten tekniikat pitäisi tehdä”, Päivi nauraa.

Valtterin vuonna 2008 joululahjaksi saama nyrkkeilysäkki pölyttyi pitkään käyttämättömänä, mutta on viimein nostettu paikalleen. Se on päässyt koko perheen ahkeraan käyttöön. Valtteri on myös pitänyt perheelleen treenejä mökillä, kun seuran



Tarja Korhonen treenaa poikiensa Esa (vas.) ja Eero Pehkosen kanssa samassa salissa.

harjoitukset ovat jääneet reissun vuoksi väliin.

Do ei näy Anttiloiden arjessa vielä kovin vahvasti, mutta Päivi on puhunut poikiensa kanssa käyttäytymistavoista ja on kiitollinen, että lapsista tulee hyvää palautetta kodin ovien ulkopuolella.

”Ettei meitä tarvitse hävetä”, huomauttaa Valtteri.

Taekwon-Don varalle perheellä ei ole vielä suuria suunnitel-

mia, mutta veljekset ovat kiinnostuneita kilpailemisesta ja kaikki ovat ilmoittautuneet seuran kesäleirille. Päivi nauttii harrastamisesta, eikä suunnittele kilpailuihin lähtemistä.

Kun Tarja Korhosen ystävä Sanna ei enää ehtinyt hänen kanssaan lenkille vuonna 2005, oli syynä vasta aloitettu Taekwon-Don alkeiskurssi. Ystävän kehotuksesta myös Korhonen asteli tatamille, ja on yhä samalla tiellä.

Seuraavan alkeiskurssin alkaessa tatamilla komeili kaksi Korhosta lisää, 14-vuotias Esa ja 16-vuotias Eero. Muutama vuosi sitten vanhempi Eero siirtyi treenaamaan aikuisten ryhmään, ja on nyt samassa salissa äitinsä kanssa.

Eero Korhonen osallistui yhdessä äitinsä kanssa ensimmäisen asteen mustan vyön kokeeseen elokuussa 2010. Nuorempi Esa suoritti ylemmän punaisen keväällä 2011, ja treenaa nyt kovasti mustan vyön kokeeseen. Vaikka perheen isä ei ole vielä do bokia päälleen pukeutunut, nähdään hänetkin usein kisoissa ja muissa tapahtumissa kameran takana.



Korhosen perhe on korviaan myöten mukana Taekwon-Dossa. Äiti Tarja toimii seuran hallinnossa sihteerinä ja pyörittää useita seuran arkirutiineja. Lisäksi hän toimii poikansa Eeron kanssa lastenryhmien apuopettajana. Eero on myös junioriryhmän apuopettaja. Molemmat pojat kilpailevat aktiivisesti, ja myös perheen äiti on nähty kansainvälisillä kilpakentillä, esimerkiksi World Cupissa.

"Meillä ei ole ketään kotona arkinen klo 17-22, kun jollain on treenit tai ollaan ohjaamassa harjoituksia", kertoo Eero ja lisää, että jos ei treenata niin äiti tekee seuran paperihommia.

Perhe ei harjoittele kotona kovin usein, sillä tilaa ei löydy riittävästi ja sali on lähellä.

"Pääperiaatteita ja muita Do-arvoja pohtii nyt enemmän kuin alkuaikoina. Monia asioita ja päätöksentekoa miettii näiden arvojen kautta", pohtii Tarja.

Eero ja Esa ymmärtävät, etteivät he voi käyttäytyä aivan miten sattuu, kun ovat ylempiä vöitä ja monen lapsen ja junnun apuopettajia.

"Esimerkiksi Facebookissa ei voi lähteä mukaan kaiken maailman hassuttelu- tai haistatteluryhmiin, koska kavereina on nuorempia harrastajia jotka saattavat ottaa mallia meidän toiminnastamme", Eero miettii.

Sekä Eero että Tarja ovat molemmat huomanneet, miten suuri ero Taekwon-Do-harrastajien käytöstavoissa on verrattuna muihin lajeihin. Jalkapalloa ja jääkiekkoa aikaisemmin harrastaneet pojat ovat sitä mieltä, ettei niissä lajeissa olla yhtä kohteli- aita kuin Taekwon-Dossa.

"Ne on niitä pieniä asioita, kuten treenikaverin tervehtiminen", kiteyttää Tarja.

Kaikilla perheen jäsenillä on suunnitelmia Taekwon-Don suhteen. Eeroa kiinnostaa maajoukkue, Esalla taas on tulossa mustan vyön koe. Tarja on asettanut tavoitteekseen kehittyä kaikissa Taekwon-Don osa-alueissa ja opettamisessa.



Anttiloiden perhe harrastaa Taekwon-Doa Valtterin johdolla. Vasemmalta: Päivi, Viljami, Valtteri ja Oskari.

Jari Lahtinen ja  
Aino Juvonen  
ennen erää. ◀

> KUVAT: HELI KARJALAINEN, LASSE KUUSISTO,  
LAURA NIKKOLA-KUUSISTO JA MATTI MIINALA

Vuoden 2011 sm-kilpailut järjestettiin Kuopi-  
ossa 5.-6.2.2011 Kuopion yliopiston Taekwon-Do  
-seuran toimesta.



Linda Urbanski  
tekemässä liikesarjaa  
Pekka Variksen  
tuomaroidessa. ▼



◀ Aino Juvosen  
ja Hanna-Mari  
Seppälän tiukka  
erä naisten -52kg  
finaalissa.

Kalle Kivioja  
keskittyy murs-  
kaukseen. ◀



▼  
Taekwon-Do  
Akatemian  
näytösryhmä  
piti mainion  
näytöksen  
gaalassa.

Pauliina Heiska-  
sen sivupotku  
tuomareiden  
syynissä. ▼



▲  
Henrik Enqvistin piti  
välillä ottaa tukea  
maasta miesten  
-63kg finaalissa.  
Vastassa Iiro  
Mäkelä.





SM-kilpailut  
Kuopiossa 5.–6.2.2011:

#### Liikesarjat

##### Miehet 1. dan

1. Alajoki Jouni, TKD Akatemia
2. Enqvist Henrik, ITF Helsinki
3. Holmen Olli, Black Eagle
3. Khanji Karim, TKD Akatemia

##### Naiset 1. dan

1. Seppälä Hanna-Mari, Tampere
2. Majanen Henna, Tampere
3. Meinander Andrea, HY
3. Pelkonen Sandra, TKD Center

##### Miehet 2. dan

1. Heikkinen Joonas, Espoo
2. Helassalo Joonas, Nokia
3. Rikkinen Viktor, Black Eagle
3. Rajala Jukka, HY

##### Naiset 2. dan

1. Kiviranta Tiia, Tampere
2. Vuolukka Hanna-Mari, Espoo
3. Martelius Jatta, Kuopio

##### Miehet 3. dan

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

##### Naiset 3. dan

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

##### Miehet 4.–6. dan,

1. Turunen Jani

##### Naiset 4.–6. dan

1. Karjalainen Heli, Tampere

##### Miehet 1.–6. dan avoin (ei SM-arvoa)

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

##### Naiset 1.–6. dan avoin (ei SM-arvoa)

1. Seppälä Hanna-Mari, Tampere
2. Heiskanen Pauliina, Tampere
3. Kiviranta Tiia, Tampere
3. Pätsi Julia, TKD Akatemia

#### Ottelu

##### Miehet alle 63 kg,

1. Mäkelä Iiro, Aitoo
2. Enqvist Henrik, ITF Helsinki
3. Khanji Karim, TKD Akatemia
3. Rossi Samuli, TKD Akatemia

##### Naiset alle 52 kg

1. Juvonen Aino, Tampere
2. Seppälä Hanna-Mari, Tampere
3. Heiskanen Pauliina, Tampere
3. Sahlman Marjaana, TKD Akatemia



▲  
Joonas Ahokas otti osuaa  
Joonas Helassalolta



►  
Tuomo Juntunen murskasi  
vuosien kokemu-  
ksella.

Gaalassa nähtiin  
näyttäviä finaaliotteluita. ►



►  
Heli Karjalai-  
sen sivupotku  
vakuutti tuo-  
marit.



**Miehet alle 71 kg**

1. Helassalo Joonas, Nokia
2. Honkanen Jorimatti, Kuopio
3. Hautakoski Vili, Nokia

**Naiset alle 58 kg**

1. Kiviranta Tiia, Tampere
2. Pelkonen Sandra, TKD Center
3. Urbanski Linda, Tampere
3. Jakkila Jutta, TKD Akatemia

**Miehet alle 80 kg**

1. Pättiniemi Jere, Tampere
2. Rikkonen Viktor, Black Eagle
3. Pehkonen Eero, TKD Center
3. Mikkonen Veikko, TKD Akatemia

**Naiset alle 63 kg**

1. Kärki Anja, Tampere
2. Rikkonen Maria, Black Eagle

**Miehet yli 80 kg**

1. Miinala Matti, ITF Helsinki
2. Koskela Sami, Aitoo
3. Puljula Pauli, TKD Center

**Naiset alle 70 kg**

1. Koskinen Aino, HY

**Miehet 2. gup –6. dan avoin (ei SM-arvoa)**

1. Helassalo Joonas, Nokia
2. Ramberg Jari, TKD Akatemia
3. Puljula Pauli, TKD Center
3. Koskela Sami, Aitoo

**Naiset 2. gup –6. dan avoin (ei SM-arvoa)**

1. Kärki Anja, Tampere
2. Kiviranta Tiia, Tampere
3. Koskinen Aino, HY
3. Juvonen Aino, Tampere

**Traditional sparring**

1. Turunen Jani/Meinander Andrea

**Voimamurkaus****Miehet 1.–6. dan**

1. Ahonen Janne, TKD Akatemia
2. Koskela Sami, Aitoo
3. Leino Olli, Kuopio

**Naiset 1.–6. dan**

1. Koskinen Aino, HY
2. Kärki Anja, Tampere
3. Martelius Jatta, Kuopio

**Erikoistekniikat****Miehet 1.–6. dan**

1. Koskela Sami, Aitoo
2. Turunen Jani, ITF Helsinki
3. Puljula Pauli, TKD Center

**Naiset 1.–6. dan**

1. Pätsi Julia, TKD Akatemia
2. Kärki Anja, Tampere
3. Jakkila Jutta, TKD Akatemia

PARAS NAISKILPAILIJA  
Tiia Kiviranta, Tampere

PARAS MIESKILPAILIJA  
Sami Koskela, Aitoo

**HelmiCup Kuopiossa  
5.–6.2.2011:****Liikesarjat****Miehet 5.- 1. gup**

1. Timonen Vesa, Vantaa
2. Kristo Heikki, Tornio
3. Järvinen Antti, Tampere
3. Liikanen Anssi, Kuopio

**Naiset 5.- 1. gup**

1. Mettinen Nita, Tampere
2. Abuzaid Maryam, TKD Akatemia
3. Koivisto Anna-Kaisa, Espoo
3. Vähä Maija, Tornio

**Miehet 9.- 6. gup**

1. Heiskanen Niko, Tornio
2. Timonen Oskari, Kuopio
3. Juottonen Jani, Tornio
3. Qurban Ali Sina, Oulu

**Naiset 9.- 6. gup**

1. Pöntinen Eevi, Kuopio
2. Halonen Salla, Tampere
3. Forstén Niina, Tampere
3. Piipponen Sini, Tampere

**Ottelu****Miehet 5.- 1. gup alle 71 kg**

1. Rintanen Antti, Espoo
2. Kristo Heikki, Tornio
3. Järvinen Antti, Tampere
3. Sohkanen Sami, Vantaa

**Naiset 5.- 1. gup alle 52 kg**

1. Mettinen Nita, Tampere
2. Abuzaid Maryam, TKD Akatemia

**Miehet 5.- 1. gup alle 80 kg**

1. Liikanen Anssi, Kuopio
2. Shikongo Tino, Black Eagle
3. Rahikkala Sakari, Kuopio
3. Rantasuomela Tuomas, Oulu

**Naiset 5.- 1. gup alle 58 kg**

1. Sareila Hanna, Tampere
2. Vähä Maija, Tornio
3. Luoma Emma, Kuopio
3. Koivisto Anna-Kaisa, Espoo

**Miehet 5.- 1. gup yli 80 kg**

1. Marttila Eemeli, HY
3. Turkki Vesa, Kuopio
3. Sinisaari Miikka, Kuopio

**Naiset 5.- 1. gup alle 70 kg**

1. Harala Lilja, Tampere
2. Salli Tiina, Black Eagle
3. Korpiharju Heli, Black Eagle

**Miehet 9.- 6. gup alle 71 kg**

1. Mölsä Simo, Kuopio
2. Askerbis Frank, TKD Akatemia
3. Ahvenjärvi Toni, Tornio
3. Qurban Ali Sina, Oulu

**Naiset 5.- 1. gup yli 70 kg**

1. Forström Krista, Vantaa

**Miehet 9.- 6. gup alle 80 kg**

1. Valdna Marko, Black Eagle
2. Spieker Jens, Black Eagle
3. Heiskanen Niko, Tornio
3. Juottonen Jani, Tornio

**Naiset 9.- 6. gup alle 58 kg**

1. Halonen Salla, Tampere
2. Pöntinen Eevi, Kuopio

**Miehet 9.- 6. gup yli 80 kg**

1. Holland Jason
2. Timonen Oskari, Kuopio

**Naiset 9.- 6. gup alle 70 kg**

1. Forstén Niina, Tampere
2. Ahti Eeva, HY
3. Auna Laura, Vantaa

**Erikoistekniikat****Miehet 4.- 1. gup**

1. Ahokas Matias, Tornio

**Naiset 4.- 1. gup**

2. Koivisto Anna-Kaisa, Espoo
3. Vähä Maija, Tornio

**Voimamurkaus****Miehet 4.- 1. gup**

1. Torvikoski Tommi, Oulu
2. Sohkanen Sami, Vantaa
3. Rahikkala Sakari, Kuopio

**Naiset 4.- 1. gup**

1. Koivisto Anna-Kaisa, Espoo
2. Vähä Maija, Tornio
3. Harala Lilja, Tampere

**PARHAAT KILPAILIJAT**

Liikanen Anssi, Kuopio,  
Koivisto Anna-Kaisa, Espoo

**A-juniorit,****Liikesarjat****Pojat 5.- 1. gup**

1. Ahola Matti, TKD Center
2. Saarela Aleksanteri, Valkeakoski
3. Ahola Heikki, TKD Center
3. Holmen Jukka, Black Eagle

**Tytöt 5.- 1. gup**

1. Mettinen Nita, Tampere
2. Abuzaid Maryam, TKD Akatemia
3. Udd Jenita, Oulu
3. Kolkki Veera, Espoo

**Pojat 9.- 6. gup,**

1. Juottonen Jani, Tornio
2. Sarelainen Edgar, Black Eagle
3. Heiskanen Niko, Tornio
3. Ahvenjärvi Toni, Tornio

**Tytöt 9.- 6. gup**

1. Kivinen Minna, Espoo
2. Auna Laura, Vantaa
3. Keränen Juuli, Tornio

**Ottelu****Pojat 5.- 1. gup -63 kg**

1. Saarela Aleksanteri, Valkeakoski
2. Räisä Ossi, Espoo
3. Holmen Antti, Black Eagle
3. Holmen Jukka, Black Eagle

**Tytöt 5.- 1. gup -53 kg**

1. Mettinen Nita, Tampere
2. Kolkki Veera, Espoo
3. Abuzaid Maryam, TKD Akatemia

**Pojat 5.- 1. gup +70 kg**

1. Ahokas Matias, Tornio
2. Lamponen Larjus, Valkeakoski
3. Suutari Aleks, TKD Center
3. Ahola Heikki, TKD Center

**Tytöt 9.- 1. gup -42 kg**

1. Udd Jenita, Oulu
2. Keränen Juuli, Tornio

**Pojat 9.- 6. gup -63 kg**

1. Sarelainen Edgar, Black Eagle
2. Vainikainen Konsta, Espoo

**Tytöt 9.- 6 gup -60 kg**

1. Kivinen Minna, Espoo
2. Auna Laura, Vantaa

**Pojat 9.- 6. gup +70 kg**

1. Heiskanen Niko, Tornio
2. Ahvenjärvi Toni, Tornio
3. Juottonen Jani, Tornio

**B-juniorit,****Liikesarjat****Tytöt ja Pojat 10.- 7. gup,**

1. Kadenius Pekka, Tornio
2. Alaperä Antti-Pekka, Tornio
3. Ahola Laura, TKD Center
3. Öfverberg Samuel, Tornio

**Tytöt ja Pojat 6.- 1. gup**

1. Sihvonen Jani
2. Naulapää Akusti
3. Rönkkö Joonas
3. Naulapää Elias

**Ottelut****Pojat 10.- 7. gup, -145 cm**

1. Siikavirta Teemu, Tornio
2. Alaperä Antti-Pekka, Tornio
3. Ahokas Elias, Tornio
3. Ulvinen Leevi, Tornio

**Pojat 6.- 1. gup**

1. Rönkkö Joonas, Aitoo
2. Naulapää Elias, Aitoo
3. Sihvonen Jani, Oulu

**Pojat 10.- 7. gup, +145 cm,**

1. Kadenius Veeti, Tornio
2. Kadenius Pekka, Tornio
3. Meller Oskar, Tornio

**Tytöt ja pojat 10.- 7. gup -135 cm**

1. Öfverberg Samuel, Tornio
2. Lundahl Elli-Maija, Aitoo

**Etuhyppypotku****Tytöt ja pojat -130 cm**

1. Ahola Laura, TKD Center
2. Lundahl Elli-Maija, Aitoo
3. Öfverberg Samuel, Tornio

**Tytöt ja pojat -150 cm**

1. Naulapää Elias, Aitoo
2. Keränen Juuli, Tornio
3. Ulvinen Leevi, Tornio

**Tytöt ja pojat +150 cm**

1. Rönkkö Joonas, Aitoo
2. Vainikainen Klaus, Espoo
3. Rönkkö Jami, Aitoo

Life jatkaa juttusarjaa,  
jossa sukelletaan syvem-  
min dohon, Taekwon-  
Don henkiseen puoleen.  
Juttusarja on toteutettu  
suomentamalla kenraali  
Choi Hong Hin kokoama  
moraalinen opaskirja.

# Mengzi

> TEKSTI: MORAL GUIDE BOOK  
> SUOMENNOS: JANNE VUONONVIRTA

MENGZI (372-289 eaa.) oli tunnetuimpia Kungfutsen seuraajia. Opettajansa tavoin hän kiersi ympäri Kiinaa opettaen yli 40 vuoden ajan. Hänen pääfilosofiansa oli ”Taivaan järjestystä noudattava säilyy; taivaan järjestystä vastustava katoaa.”

Tee vain sellaista, mistä et tunne häpeää taivaan alla etkä maan päällä.

Pidättäydy tekemästä tai himoitsemasta kaikkea sitä, mikä on ei-toivottavaa.

Valta on lyhytkestoista; väärinkäytettynä se menetetään nopeammin.

Suuri mies hallitsee ensin itsensä, ja sitten toisia.

Suuri mies on yhtä viaton kuin lapsi.

Pidä vahvat kurissa ja auta heikkoja.

Ennen kuin virtaava vesi saavuttaa meren, se täyttää monta lampea. Yhtälailla kenestä vain voi tulla pyhimys harjoittamalla hyvettä askel kerrallaan.

On sietämätöntä nähdä lehmän kyyneleet, kun sitä raahataan teurastamolle; on vaikeaa syödä naudanlihaa, kun on kuullut sen itkun, kun sitä teurastettiin.

Sotilas, joka on paennut 50 askelta, pilkkaa toista, joka on perääntynyt 100 askelta pelkurina.

Ei päätettyä työtä, ei mielenrauhaa.

Kauan sitten vakiintuneita tapoja on hankala muuttaa.

Nälkäiset haluavat ruokaa, janoiset haluavat vettä.

Viisaan täytyy seurata tapahtumien logiikkaa; maanviljelijän, jolla on hyvä aura, täytyy odottaa kylvökautta.

Luja ja vahva tahto liikuttaa energiaa (KI) kehossasi. Vastavuoroisesti vahva KI vaikuttaa sinun tahtoosi.

”En koskaan kyllästy oppimaan enkä ole joutilas mitä tulee toisten opettamiseen” vastasi Kung-Fu Tse, kun hänen oppilaansa kysivät häneltä: ”Herra, oletko pyhä mies?”

(Vain opiskelemalla voidaan eroittaa oikea väärästä ja vain toisia opettamalla ymmärretään IN-hyve [myötätunto – suom..])

## Poimintoja Choi Hong Hin Moral Guidebook -kirjasta

Miljoonan sotilaan voima ei voi vetää vertoja hyväntah-  
toiselle ihmiselle.

Hyveellinen ihminen ei syytä kurjuudestaan taivasta eikä  
kanssaihmissiään.

Se oli juuri niin, kuin toivoin, vaikka en rohkennut pyytää  
sitä.

Hyvä lääke on karvas maulle.

On helppoa jäädä eläkkeellä valtion virasta; on hankala  
löytää hyvä seuraaja.

Etsiä tyydytystä sopimattomalla tavalla on sama kuin kii-  
vetä puuhun napatakseen kalan.

Uskollinen alamainen nuhte-  
lee kuningastaan henkensä uhalla.

Ihminen palkitaan hänen te-  
kojensa mukaan, hyvien tai paho-  
jen.

Luopuisin mielummin maasta  
kuin näkisin kansaani tapettavan  
taistelussa sen puolustamiseksi.

(Kiinan muinaisen historian  
mukaan Zhouhun hyökkäsi lak-  
kaamatta barbaarisia naapureita.  
Kuningas tarjosi barbaareille  
aarteita, mutta barbaarit vaati-  
vat maata. Kuningas päätti antaa  
maan, mutta jotkut hänen ala-  
maisistaan aikoivat taistella puo-  
lustaakseen aluetta. Kuningas sanoi, että maata tarvittiin  
ihmisille asuttavaksi ja että hän ei kärsisi ihmishenkien me-  
nettämisestä alueen puolustamiseksi. Hän luovutti ja muutti  
kansansa toisella alueelle. Hänen rakkautensa maine veti  
puoleensa monta lahjakasta henkilöä jaa Wu Wangin, hänen  
poikansa, hallituskauden aikana he yhdistivät koko Kiinan.)

Voimakkaan vakaumuksen omaavalla ihmisellä on rohkeutta  
pitää puoliaan mahtavia vastaan, jos hän uskoo olevansa oi-  
keassa.

Älä syytä vihollistasi sen vuoksi, että hän voitti sinut;  
yritä löytää syy tappioosi.

Kyltymätön  
ahneus on  
syypäänä  
suurimpaan  
murheeseen.



Suuren kuninkaan, joka hallitsee suurta maata, alaisuudessa täytyy olla kunnioitusta herättävä avustaja, jota ei voi käskyttää, miten haluaa.

He, jotka työskentelevät aivoillaan, hallitsevat heitä, jotka työskentelevät lihaksillaan.

Ellei ymmärretä omia vikojaan ja toimita niiden korjaamiseksi välittömästi, menneisyyden pyhien ja viisaiden viisaita ohjeita ei voida oppia.

Ei auktoriteettiä, ei rahan voima, ei kaunotar, ei köyhyys eikä uhkaus voi horjuuttaa todellisen sankarin uskoa.

Kyltymätön ahneus on syypäänä suurimpaan murheeseen.

He, jotka uivat myötävirtaan, selviävät; he, jotka uivat vastavirtaan, hukkuvat.

Hyveellinen ihminen tuntee häpeää saadessa hyvää mainetta ilman syytä.

Hyväntahtoinen ihminen rakastaa kanssaihmiään; säädyllinen ihminen kunnioittaa toisia.

Kansalla ei voi olla kahta Kuningasta, aivan kuten ei voi olla kahta Aurinkoakaan taivaalla.

Kun jotain sellaista, mitä ei olla koskaan ajateltu, tapahtuu, ihmiset sanovat, että se on taivaan voima. Kun saavutetaan jotain sellaista, mitä ei tavoiteltu, ihmiset sanovat, että se on taivaan tahto.

Valaistuneiden velvollisuus on opettaa valaistumattomia.

Tyranni ei vain kuole ennen aikojaan vaan myös tuhoaa maansa.

Uutera ihminen ei tunne epäonnistumista.



# MM-kisat 2011

> KUVAT: LASSE KUUSISTO JA MATTI MIINALA

Uuden-Seelannin Wellingtonissa 9.-13.maaliskuuta järjestetyt Taekwon-Don MM-kisat toivat suomeen neljä mitalia.

MM-tulokset Suomen osalta:

#### Tyttöjen erikoistekniikka

1. Kara Timmer, Uusi-Seelanti
2. Julia Pätsi, Suomi
3. Natalia Olszak, Puola

#### Tyttöjen liikesarja 1. dan

1. Georgina Ferreyra, Argentiina
2. Jaqueline Rowold, Saksa
3. Paige Moki, Uusi-Seelanti
3. Julia Pätsi, Suomi

#### Naisten liikesarja 2. dan

1. Tiia Kiviranta, Suomi
2. Ilona Dziala, Puola
3. Jasamin Karim, Saksa
3. Nora Llinares Esteve, Espanja

#### Naisten liikesarja 4-6. dan

1. Isabelle Bond, Kanada
2. Ana Anastasiadou, Saksa
3. Joanna Lipa, Puola
3. Heli Karjalainen, Suomi

Kisojen ensikertalainen Julia Pätsi murskasi kisoissa asenteella. ▼



Maajoukkue keskittyi kannustamaan kisatovereidensa eriä. ▲





Samuli Rossi ja  
Nopunde Doo  
Palmok Makgi.



▲  
Linda Urbanski  
antoi kaikkensa  
voimamurska-  
uksessa.



▲  
Tuomareiden  
tiukka keskit-  
tyminen.



Tiia Kiviranta voitti MM-kultaa naisten 2.Danin liikesarjoissa Uuden-Seelannin kisoissa maailmalla. Kisat olivat 19-vuotiaana Kivirannan kolmannet MM-kilpailut, ja kovan treenin tuloksena hän palasi kotiin kaulassaan kirkkain mitali.

## **Tiia Kiviranta, voitit keväällä liikesarjojen maailmanmestaruuden. Miltä nyt tuntuu?**

Hyvältä, ei voi muuta sanoa, erittäin hyvältä edelleenkin.

## **Olet kilpaillut useissa arvokisoissa, miten näihin kisoihin treenaaminen erosi muihin kisoihin treenaamisesta?**

Ei varmaankaan mitenkään kauheasti. Näissä kisoissa minulla oli henkilökohtaisissa sarjoissa ainoastaan liikesarjapaikka, kun aikaisemmin on ollut myös henkilökohtainen ottelupaikka. Nyt liikesarjoihin pystyi keskittymään enemmän kuin aikaisemmin, mutta koska näissä kisoissa otelin joukkuematsissa, tuli myös ottelua treenattua. Uskon, että matsin harjoittelusta oli hyötyä myös liikesarjoissa.

Treenaaminen ennen kisoja vaihteli melko paljon. Treenasin liikesarjoja kolmisen kertaa viikossa, siihen muut treenit päälle. Vapaapäiviäkin viikossa oli. *Pauliina Heiskanen* kanssa treenailtiin viikonloppuisin liikesarjoja, viikolla tein niitä yleensä itsenäisesti.

## **Henkilökohtainen liikesarjapaikka toi sarjasta kultamitalin. Aiotko tulevaisuudessa pysytellä vain yhdessä henkilökohtaisessa paikassa?**

En tiedä, vaikea sanoa. Tykkään tehdä liikesarjaa mutta tykkään myös otella. En osaa itse valita, kumpaa haluaisin tehdä enemmän, että ehkä toivon paikkoja molemmista.

## **Olet vasta 19-vuotias. Miten paljon sinulle on karttunut kisakokemusta?**

Nämä MM-kisat olivat kolmannet, mihin osallistuin. Edellisissä kilpailuissa olin alle 18-vuotiaiden sarjassa, ja voitin liikesarjoista hopeaa ja ottelusta pronssia. EM-kisoissa olen ollut neljästi, ensimmäisissä vuonna 2007 Slovakiassa.

## **Kenen opetuksessa treenaat? Millaisia kommentteja sait opettajaltasi ennen kisoja ja niiden jälkeen?**

Pauliina Heiskanen ja *Jari Lahtinen* opettavat minua pääasiassa. Pauliinan kanssa treenattiin liikesarjoja, ja aina jotain pientä korjattavaa löytyi. Kevät keskityttiin liikesarjojen yleiseen ilmeeseen, eli siihen miltä liikesarjan tekeminen näytti. Ei niinkään keskitytty tekniikan yksityiskohtiin.

Itse kisoissa ei kauheasti juteltu eikä nyt kisojen jälkeen olla vielä katsottu nauhalta liikesarjoja, joten mitään sen suurempaa palautetta ei ole tullut. Suorituksen jälkeen sain kehuja että hienosti meni ja hyvin tein.

## **Miten kilpailut menivät omasta mielestäsi?**

Löydän aika paljonkin sellaista, mitä olisi voinut tehdä paremmin. Aina voisi tehdä parempaa liikesarjaa ja potkia paremmin. Tällä kertaa riitti se tekniikka mitä siellä tein, mutta ensi kisoissa pitää tehdä taas paremmin.

## **Oliko kisatilanteessa itseluottamus kohdillaan, vai vaikeuttiko jännitys suoritusta?**

Ennen kisoja jännitti aivan hirveästi, mutta olin saanut jotenkin kerättyä hyvin itseluottamusta. Heti ensimmäisessä erässä oli vastassa argentiinalainen, jonka muistin edellisistä ki-



# Nuori ja nöyrä MAAILMAN MESTARI

soista hopeamitalistina. Aluksi jännitti, kun heti ensimmäisenä tuli joku todella kova vastaan. Pauliinan kanssa mietittiin asioita ennakkoon ja yritin kisoissa miettiä, että yksi kerrallaan menään ja yritin se mielessä voittaa aina yhden kerrallaan. Ennen kun menin kehään, sain kerättyä itseluottamusta yllättävän hyvin.

## **Mitkä olivat ensimmäiset ajatuksesi, kun kuulit olevasi maailmanmestari?**

En millään uskonut sitä ensin, ei sellaista tajua. Se oli niin iso juttu, kun ensimmäiseen erään lähti ja vastustaja oli todella kova, samoin kuin kaikki muutkin vastustajat. En yhtään ymmärtänyt siinä vaiheessa kun voitin finaalin, että olen oikeasti maailmanmestari ja voittanut ne kaikki vastustajat. En tajua sitä vielääkään ja välillä pitää muistuttaa itseä, että olen voittanut maailmanmestaruuden. Siitä olen tietysti onnellinen.

## **Miltä tuntui saada se kirkkain MM-mitali kaulaan?**

Kun mitalit jaettiin aloin ymmärtää, että olen oikeasti voittanut jotain. Viimeistään siinä vaiheessa kun Maamme-laulu alkoi soida ja pääsin seisomaan sinne kaikkein korkeimmalle korokkeelle. Muistan ajatelleeni, että minulle soitetaan Maamme-laulua MM-kisoissa, miten hienoa.

## **Tuleeko kesä pitämään sisällään tiukkaa treeniä, vai voiko maailmanmestari ottaa rennosti?**

Syksyllä järjestetään EM-kilpailut Slovakiassa, joten sinne pitää treenata. Varmaan alkukesä menee rennoissa merkeissä, samoin kuin mennyt kevät. Heinäkuun paikkeilla aletaan varmaan treenata Taekwon-Doa kunnolla kisoja ajatellen. Eli ihan koko kesää ei voi olla treenaamatta.



# Edustusta Linnassa

*Itsenäisyyspäivänä 2010 Taekwon-Do sai ennenkuulumatonta näkyvyyttä Nyyti Korolaisen johdolla. Korolainen esiintyi tasavallan presidentin itsenäisyyspäivän juhlavastaanotolla ensimmäisenä Taekwon-Don edustajana.*



> TEKSTI: LIFEN SEURAPIIRITOIMITUS

> KUVA: NYTYI KOROLAISEN KOTIALBUMI

Presidentin kansliasta on useana vuonna oltu yhteydessä SLU:n kautta lajiliittoon ja kysytty listaa menestyneistä urheilijoista, mutta kutsua ei ole ilmoituksista huolimatta tippunut edes moninkertaisille maailmanmestareille.

Kun Nyyti Korolainen voitti +70kg ottelun maailmanmestaruuden Argentiinassa marraskuussa 2009, Korolaisen avopuoliso Minna Minkkinen laittoi voitosta heti viestiä presidentille.

"Minna oli toivonut, että presidentti olisi laittanut jonkun onnitteluviestin tai vaikka lahjan minulle voiton kunniaksi", nauraa Korolainen. Kun vastausta ei kuulunut, Minkkinen lähestyi presidenttiä uudelleen vuoden 2009 itsenäisyyspäivän jälkeen. Hän oli kehottanut presidenttiä harkitsemaan Taekwon-Don maailmanmestarin kutsumista juhliin seuraavana vuonna.

"Viesteihin ei koskaan vastattu, joten ajattelimme että koko juttu on unohtunut", muistelee Korolainen. Toisin kuitenkin kävi, sillä posti toi kirjeen tasavallan presidentiltä marraskuussa 2010.

Korolainen ja Minkkinen astelivat kättelemään presidenttiä juhlan alkupuolella. Kamerat jättivät näyttämättä, miten presidentti näytti peukkuja pariskunnalle juuri ennen virallista kätellyä.

"Olihan se aivan mahtavaa", kommentoi Korolainen. Hän sai kuulla kommentteja siitä, miten oli kävellyt linnaan naisen kanssa.

"Siinä ei minusta ollut mitään ihmeellistä. Sen kanssa mennään, kenen kanssa elämänsä jakaa."

Viime metreille saakka Korolainen pohti, kuinka kätellä presi-

denttiä. Hän päätyi lopulta lajille ominaiseen kahden käden kätelyyn, jolloin hän osoitti kunniaa myös lajille, jonka kautta hän ylipäätään oli linnan juhlissa.

"Se oli osaltaan myös kädenheilutus kotikatsomoiden Taekwon-Do-harrastajille", huomauttaa Korolainen.

Tavallisella viikolla Korolaisen Facebook-urheilijaprofiilia katsoo viitisenkymmentä ihmistä, itsenäisyyspäivänviikolla kävijöitä oli yli tuhat. Samoin Korolaisen kotiseuran, Taekwon-Do Centerin nettisivuilla juhlaviikko aiheutti selvän kävijäpiikin. Normaalin muutaman kymmenen kävijän sijaan sivustolla kävi tuhansia ihmisiä.

"Samalla laji sai mukavasti näkyvyyttä", sanoo Korolainen.

Juhlailtana useat Taekwon-Do-harrastajat liimautuivat televisiovastaanottimiensa ääreen yrittäen bongata Korolaisen. Jännitys laukesi jo ohjelman alkupuoliskolla, kun Korolainen asteli saliin käsipuolelleen Minna Minkkinen. Itse juhlat menivät pariskunnan mukaan hyvin.

"Tunnelma oli leppoisa. Siellä me Minnan kanssa ihmisiä bongailtiin ja yritettiin tunnistaa heitä. Ihan hyvin meni jopa koko ilta korkokengillä, vaikka se jännittikin. Enkä edes kaatunut", nauraa Korolainen.





Maajoukkuetta koskevan juttusarjan toisessa osassa esitellään kymmenen arvokilpailuissa Suomea edustanutta maajoukkueen jäsentä.

> TEKSTI: PEKKA VARIS  
> KUVAT: LASSE KUUSISTO

# KILPA- JA HUIPPU- URHEILUVALIOKUNTA

esittäytyy, osa 2/3

## ANDREA MEINANDER

**Syntymävuosi:** 1976

**Lempinimi:** Andy

**Ammatti:** Fyysikko, tutkija

**Asuinpaikka:** Helsinki

**Seura:** HYTKD

**Valmentaja:** Valmentajaa ei ole,  
opettaja Michael Holler

**Vyöarvo:** 1 dan

**TKD:n aloitusvuosi:** 2002

**Parhaat saavutukset:** EM '08 ja '09 tradi  
hopea, '08 III World Cup, tul 2.sija, SM  
'10 tul kulta

**Tavoitteet TKD:ssa:** train harder

## JULIA PÄTSI

**Syntymävuosi:** 1993

**Lempinimi:** Juuli, Hulio

**Ammatti:** opiskelija

**Asuinpaikka:** Pudasjärvi

**Seura:** Taekwon-do akatemia

**Valmentaja:** Jouni Heikkinen, Juha Pätsi

**Vyöarvo:** 1 dan

**TKD:n aloitusvuosi:** 2003

**Parhaat saavutukset:** MM 2100: hopea  
special, pronssi liikesarjoista, European  
open cup 2010, 2 kultaa special, Viking  
cup 2011 kultaa liikesarjoista, pronssi  
ottelusta -50, SM 2011, kulta special,  
pronssi avoimista liikesarjoista, Vuoden  
juniori 2010.

**Tavoitteet TKD:ssä:** Kehittyä lajissa moni-  
puolisesti ja saavuttaa arvokisamitaleja  
myös seniorisarjoissa.



Andrea Meinander



Pauli Puljula



## IIRO MÄKELÄ

**Syntymävuosi:** 1983

**Lempinimi:** Iippo, Ruoska

**Ammatti:** Opiskelija

**Asuinpaikka:** Luopioinen

**Seura:** Aitoon Taekwon-Do Ry

**Valmentaja:** Ilkka Naulapää

**Vyöarvo:** 1. Dan

**TKD:n aloitusvuosi:** 1997 tai 1998, jonka  
jälkeen aktiivisia harjoitusvuosia  
noin 6-7

**Parhaat saavutukset:** SM-kulta 2011  
ottelu -63kg

**Tavoitteet TKD:ssa:** Nauttia lajista ja  
oppia uutta...

## LINDA URBANSKI

**Syntymävuosi:** 1985

**Lempinimi:** Lintsu

**Ammatti:** DI-opiskelija Tampereen Tek-  
nillisessä Yliopistossa

**Asuinpaikka:** Tampere

**Seura:** Tampereen Taekwon-Do Seura

**Valmentaja:** Pekka Varis

**Vyöarvo:** 1 Dan

**TKD:n aloitusvuosi:** 2000

**Parhaat saavutukset:** 3 SM-kultaa -58kg  
ottelussa, 2 EM-hopeaa joukkueliikesar-  
joissa ja -ottelussa, 2 World Cup kultaa  
joukkueliikesarjoissa.

**Tavoitteet TKD:ssa:**  
Henkilökohtainen  
arvokisamitali. Oppia lisää ja  
tulla koko ajan paremmaksi.

## HANNA-MARI SEPPÄLÄ

**Syntymävuosi:** 1987

**Lempinimi:** Hanski

**Ammatti:** Opiskelija

**Asuinpaikka:** Tampere

**Seura:** Tampereen Taekwon-Do seura

**Valmentaja:** -

**Vyöarvo:** 1 dan

**TKD:n aloitusvuosi:** 2002

**Parhaat saavutukset:** SM-kulta liikesarjat  
1 dan 2011, EM-hopea joukkueliikesarja ja  
joukkueottelu 2009, EM-pronssi joukkue-  
liikesarja ja joukkueottelu 2008 ja 2010  
World Cup-kulta joukkueliikesarja 2008  
**Tavoitteet TKD:ssa:** Kehittyä Taekwon-  
Dossa kaikilla osa-alueilla sekä menestyä  
kilpailijana tulevissa kisoissa.

**Muuta:** Erityisesti kisamatkoilta on eh-  
tynyt kertyä paljon hyviä muistoja. Reis-  
suissa tapahtuneille kommelluksille on  
mukava nauraa jälkepäin. Esimerkiksi,  
säärisuojien laittaminen otteluun kisoissa  
jo lämmittelyvaiheessa on tullut opittua  
kantapään kautta.

Hanna-Mari Seppälä



Iiro Mäkelä





Henrik Enqvist



Jari Ramberg



Linda Urbanski

## HENRIK ENQVIST

**Syntymävuosi:** (Jätetään tää tyhjäksi, eiks niin)

**Lempinimi:** Meester Henk

**Ammatti:** Senior game programmer

**Asuinpaikka:** Espoo

**Seura:** ITF Helsinki

**Valmentaja:** Jani Turunen

**Vyöarvo:** 1.Dan

**TKD:n aloitusvuosi:** Aloitti taekwondon aikuisena, sitä ennen pelannut jääkiekkoa monta vuotta maalivahtina.

**Parhaat saavutukset:** Open European Cup pronssi liikesarjat I dan, 2010, SM-kulta -63 kg ottelu, 2010, Viking Cup pronssi, -63 kg ottelu, 2011, Viking Cup pronssi, liikesarjat 1.dan, 2011

**Muuta:** Kaikki kisareissut ovat hienoja muistoja. Mikä on parempi kuin hyvää matkaseuraa, hulvatonta menoa ja maailmanluokan urheilusuorituksia.

## PAULI PULJULA

**Syntymävuosi:** 1978

**Lempinimi:** PaaVi

**Ammatti:** Kokki

**Asuinpaikka:** Ylöjärvi

**Seura:** Ylöjärven TKD-Center

**Valmentaja:** PaaVi

**Vyöarvo:** 2.Dan

**TKD:n aloitusvuosi:** 2005

**Parhaat saavutukset:** Useita mitaleja värvinä ja mustana vyönä SM-kilpailuissa 2006 – 2011 ottelusta. specialistista ja liikesarjasta. Viking Cup international 2011 +80kg ottelu pronssi

**Tavoitteet TKD:ssa:** Jatkuva itsensä kehittäminen lajin parissa ja sen myötä menestyminen kilpailemisessa.

**Muuta:** RoCk!

## AINO KOSKINEN

**Syntymävuosi:** 1982

**Lempinimi:** I know

**Ammatti:** tutkija/lääkäri

**Asuinpaikka:** Helsinki

**Seura:** HYTKD

**Valmentaja:** -

**Vyöarvo:** I dan

**TKD:n aloitusvuosi:** 2002

**Parhaat saavutukset:** 2010 EM-pronssi ottelu -70

**Tavoitteet TKD:ssa:** Tulla paremmaksi

## JOONAS HELASSALO

**Syntymäaika:** 19.5.1989

**Asuinpaikka:** Tampere

**Ammatti:** opiskelija

**Lempinimi:** Juuttas

**Seura:** Nokian Taekwon-do seura

**Valmentaja:** Mikko Allinniemi

**Vyöarvo:** 2 Dan

**Tavoite Taekwon-Dossa:** Tavoite on kilpailijana olla joku kaunis päivä ensimmäinen suomalainen mies mm-palkintopallilla kultamitali kaulassa. Valmentajana taas tavoite on tuottaa maailmalle ja Suomeen itseäni parempia ja fiksumpia versioita, jotka vievät lajia eteenpäin ja kenties saavuttavat kilpailuissakin jotain. Taekwon-Do on tietenkin minulle muutakin kuin urheilua ja tavoite on kehittyä lajin kaikilla osa-alueilla paremmaksi. Seuravalmentajana haluan taas saada pidettyä Nokian seura eloisana ja saada harrastajamäärät nousuun.

**Parhaat saavutukset:** Henkilökohtaiset lajit; World Cup-pronssi ottelu -70 kg, 2006 (jr), SM-kulta ottelu -71 kg, 2009, 2010, 2011, SM-kulta liikesarjat I dan, 2009 Joukkuelajit; EM-hopea voimamurskaus, 2009

Joonas Helassalo



## JARI RAMBERG

**Syntynyt:** 1991

**Lempinimi:** Rambo

**Ammatti:** varusmies aliupseeri heinäkuuhun 2011 asti

**Asuinpaikka:** Oulu

**Seura:** Taekwon-Do Akatemia

**Valmentaja:** Pekka Varis

**Vyöarvo:** 1.dan

**TKD:n aloitusvuosi:** kesä 2004

**Parhaat saavutukset:** Vuoden 2009 Viking Cupissa junioreiden ylempien värvöiden ottelukulta sarjassa -63kg, SM hopea ensimmäisissä SM-kilpailuissa ottelusarjassa -63kg, Maajoukkuepaikan saavuttaminen Suomen joukkueessa kevätkauden 2010 EM-kisoihin

**Tavoitteet TKD:ssa:** pystyä jatkamaan lajia mahdollisimman pitkään terveenä ja kehittää sitä kautta omia fyysisiä ja henkisiä ominaisuuksia. Kisapuolella seuraava tavoite SM-kisat 2012 ja maajoukkuepaikan saavuttaminen. Kansainvälisen opettaja-asteen suorittaminen

**Muuta:** Paras muisto lajista: vaikea sana, mutta ensimmäiset kisat keltaisella vyöllä, joissa tiukan taistelun jälkeen liikenä ottelusta kultaa. Siitä lähti innostus kisaamiseen ja treenaamiseen.

”Huonoin” muisto lajista: sairaala-reissu kevätkauden 2009 ottelutreenien seurauksena, josta muistona 32 tikin mitainen ”vetskari” oikean jalan reidessä. Mutta maajoukkueen päävalmentajaa lainat: ”Rapatessa roiskuu”, joskus vähän enemmänkin.



Aino Koskinen

Jaroslav Suska osallistui tapahtuman järjestäneen seuran Black Eagle Taekwon-Don harjoituksiin päivää ennen itse seminaaria



# JAROSLAW

Tampereella 14.-16. tammikuuta

# SUSKA



Tammikuisena viikonloppuna Tampereen Vapaa-aikakeskus kuhisi Taekwon-Don harrastajia. Syy oli ainutkertainen: 17 Euroopan mestaruutta ja neljä maailmanmestaruutta (nyt viisi) haalinut puolalainen Jaroslaw Suska oli pitämässä Taekwon-Do seminaaria. 120 harrastajaa tuli oppimaan lajista tältä tunnetulta henkilöltä. Tapahtuman järjesti Black Eagle Taekwon-Do.

> TEKSTI JA KUVAT: THIERRY MEYOUR  
> KÄÄNNÖS: KARIM KHANJI

Tässä muutamia otteita keskustelustamme ja tämän legendaarisen mestarin näkemyksistä.

#### Jarek, voisitko esitellä itsesi lukijoillemme?

Nimeni on *Jaroslaw Suska*, ja olen kotoisin Puolasta. Minulla on kuudennen asteen musta vyö ITF Taekwon-Dossa, jonka harastamisen olen aloittanut vuonna 1985. Olen 38-vuotias, naimisissa ja minulla on kaksi lasta. Suosikkiruokani on pizza, mutta eilisestä lähtien sinihomejuustopastasi. Minunkin lempimusiikkiani on *Pink Floyd*, kuten sinunkin. Etenkin ”*Shine on You Crazy Diamond*” ja ehdottomasti ”*Echoes*”. Unelmani on jonain päivänä esittää Moon Moo ”*Shine on You Crazy Diamond*” taustamusiikkina. Tämä tapahtuu varmasti, jos Pulse tulee Puolaan.

#### Voitko kertoa meille mikä sai sinut aloittamaan treenaamisen?

No, kuten monilla muillakin, *Bruce Lee* on ollut hyvin innoittava ihminen ja päätin 27. helmikuuta 1985 liittyä paikalliseen Taekwon-Do -kouluun kaupungissani. Harjoitus alkoi kello 19.15 ja muistan, että se oli hyvin rankkaa. Siitä huolimatta olen yhä mukana, takana on 26 vuotta mestarini *Jerzy Jedutin* 7. Dan opetuksessa.

#### Minkälaista oli harjoitella/tree-nata kommunistihallinnon aikaan Puolassa?

Se ei ollut helppoa ja sen vuoksi meillä oli oma tyylimme tehdä asioita. Meillä oli kuitenkin onnea saada maahamme suuria mestareita kuten Taekwon-Don perustajan poika *Choi Jung Hwa* tai *Chong Da Yong*. Kutsuimme myös *Rhee Yong Cholin* ja *Kim Jung Sonin*, mikä auttoi meitä nostamaan kansallista tasoamme. Heidän harjoituksensa olivat erikoisia, jos lievästi sanotaan.

Vierailin myös Pohjois-Koreassa vuonna 1988. Syynä eivät olleet kilpailut, vaan Korean Taekwon-Do Yhdistykseltä tullut kutsu. Vietimme siellä kaksi viikkoa, ja harjoittelu oli erittäin intensiivistä. Esimerkiksi lämmittelimme vain 3-4 minuuttia ennen spagaattia. Kaikki olivat tietenkin hätää kärsimässä, onneksi olen luonnostaan taipuisa, joten kestin.

#### Mitkä tekijät ovat mielestäsi tehneet Puolasta niin hyvän?

Ensinnäkin ihmiset ymmärtävät kovan harjoittelun tärkeyden. Taekwon-Do tuli Puolaan vuonna 1983. Tietenkin menestyminen urheilijana kommunistisessa maassa tarjosi mahdollisuuden päästä näkemään maailmaa, joten jokainen tähtäsi siihen, että tulisi parhaaksi, ihan vaan päästäkseen pois. Sen vuoksi kilpailu oli erittäin kovaa. Täytyy janota jotakin todella jotta voi tulla hyväksi, ja me janoimme vapautta.

#### Miksi olet niin hyvä?

Aloitin Taekwon-Don 26 vuotta sitten, ja olen ollut maajoukkueessa 22 vuotta. Ensimmäiset Eurot olivat Sveitsin Davosissa, missä sain hopeaa sekä ottelusta että liikesarjoista. Ottelussa hävisin Alankomaiden *Django Tapilatulle*. Muistan sen olleen erittäin tiukka ottelu, mutta sinä päivänä hän oli parempi.

Harjoittelen monta tuntia viikossa, samoin myös opetan useita tunteja viikossa. Lisäksi olen luonnostaan taipuisa, joten se on auttanut minua paljon. Salaisuuteni on, etten ole koskaan tyytyväinen.

#### Miten Taekwon-Do eroaa siitä kun aloitit verrattuna nykypäivään?

Valtavasti, sillä aloittaessani emme tienneet Puolassa mitään. Katsoimme elokuvia ja yritimme matkia. Emme tienneet mitään Taekwon-Don sääntöjä, teimme vain liikkeit ymmärtämättä niiden tarkoitusta. Nyt meillä on paljon tietoa.

Kun Korealaiset mestarit tulivat, taso alkoi nousta mutta suurin merkitys oli sillä, kun Kenraali Choi järjesti seminaarin.

Se avasi silmät. Ja luonnollisesti oli aika ennen ja jälkeen matkaa Pohjois-Koreaan maailmanmestaruuskilpailuihin vuonna 1992. Moni Taekwon-Do legenda oli siellä, ja sen tapahtuman jälkeen tasomme nousi korkealle. Kuvasimme kirjaimellisesti aivan kaiken ja vietimme vuoden tai jopa enemmän analysoidessamme nauhoja. Se oli ehdottomasti käännekohta.

#### Onko tämä sinun ensimmäinen

#### kerta Suomessa? Mitä pidät maastamme?

Tämä on jo toinen kertani täällä, ensimmäistä kertaa olin täällä Euroopan mestaruuskisoissa vuonna 2004. Kilpailijana ei oikein ehdi nähdä paikkoja, joissa käymme. Päivät ovat pitkiä ja yleensä haluamme vain kunnon yöunet pitkän päivän jälkeen.

Sen perusteella mitä olen nähnyt, täällä on todella kylmä talvella ja lunta sataa paljon. Ihmiset vaikuttavat ystävällisiltä vaikkakin hyvin hiljaisilta.

#### Mitä ajattelet Taekwon-Do harrastajista Suomessa?

Suomi on kansainvälisellä tasolla todella arvostettu maa, kuten myös Taekwon-Dossa. Taso on hyvä sekä ottelussa että liikesarjoissa. Olin yllättynyt, kun jotkut käyttivät kenkiä harjoituksissa, vaikka ymmärränkin syyn (tikut).

Taekwon-Doa treenatessa kuuluu käyttää virallista Taekwon-Do asua ja siihen ei kuulu kengät. Lisäksi harjoittellessa liikesarjoja alusta täytyy tuntea ja kengät jalassa se ei onnistu, joten ei kenkiä. Yleisesti ottaen ryhmä oli todella mukava ja harjoitteli kovasti.

**” Täytyy janota jotakin todella jotta voi tulla hyväksi, ja me janoimme vapautta.”**



Jarowlas Suskan rankka potkulämmittely sai myös mustat vyöt väyksiin.



#### Osaatko nimetä yhtään Taekwon-Don maailmanmestaria Suomesta?

Tiedän *Ismen*, joka oli paljon parempi neljä vuotta sitten. En tiedä mitä hänelle on tapahtunut. Kuulin, että hän lopetti kilpailamisen, kummallista. Hän on vielä nuori ja olisi voinut jatkaa vielä muutaman vuoden. Muiden nimiä en valitettavasti muista, mutta tietenkin tunnistan heidät nähdessäni. Pahoittelut siitä.

#### Mikä on paras hetki Taekwon-Do urallasi? Onko se Korean voittaminen Riminin maailmanmestaruuskisoissa?

Kieltämättä se oli tärkeä hetki, mutta minulle tärkein tapahtuma Taekwon-Do urallani oli ensimmäinen harjoitus. Muistan edelleen päivän, keskiviikko 27. helmikuuta 1985 kello 19.15. Harjoitus oli todella rankka, tuntui siltä että kuolen. Toiseksi tärkein hetki oli se kun sain mustan vyön. Kolmanneksi tärkein oli ensimmäinen maailmanmestaruus korealaisia vastaan.

#### Entä huonoin hetkesi?

Ehkä se, kun hävisin maailmanmestaruuden Varsovassa Uutta-Seelantia vastaan. Häviäminen kuuluu tietenkin elämään, mutta se tapahtui kotimaassani. Mutta joka kerta kun olen kohdannut silloisen vastustajani kehässä, hän on aina hävinnyt.

#### Tiedätkö miksi hävisit?

En tiedä, se oli tuomareiden päätös. Se on urheilua ja tuomareiden päätökselle ei voi mitään. Mutta lopulta kilpaileminen ei ole kaikkein tärkeintä, vaikka se tärkeää onkin.

#### Mikä sitten on tärkeää?

Do on tärkeää. Taekwon-Do mahdollistaa minulla hyvän sosiaalisen elämän, ystävien tapaamisen ja hyvän terveyden. Kilpaileminen ja mitalien saaminen on hauskaa, mutta lipulta mitalit päätyvät kuitenkin hyllylle pölyttymään. Minulle kilpaileminen

on keino edistää lajia jota rakastan ja inspiroida nuorempia sukupolvia aloittamaan upean lajin harrastamisen.

Näen itseni enemmänkin markkinointikeinona. Jos voin antaa Taekwon-Dolle takaisin kymmenen prosenttia siitä mitä se on antanut minulle, olen tyytyväinen. Useat ihmiset kilpailevat vain itsensä takia, saavuttaakseen henkilökohtaisia tavoitteita. Kun he lopettavat kilpailamisen, he usein myös lopettavat Taekwon-Don. Mielestäni se on itsekästä.

Taekwon-Do on enemmän kuin laji jonka käytön jälkeen heittää roskiin kuten käytetyn nenäliinan. Se on tekopyhää ja alhaista.

#### Tiedätkö kuinka tärkeä persoona olet Taekwon-Dossa?

Tiedän vaikutuksen joka minulla on Taekwon-Doon, mutta minun elämäni on samanlaista kuin kaikilla muilla.

Vaikka olen tunnettu Taekwon-Dossa ja ihmiset pitävät asiota itsestään selvänä niin todellisuudessa joudun pyytämään pomoltani vapaapäiviä ja vaimoni on alkanut kyllästyä jatkuvaan poissaolooni. Mutta usein olen sekaantunut niin syvälle lajiin, että alan kaivata lapsiani entistä enemmän.

Youtubessa on pakistanilaisen harrastajan video, jonka otsikko on: "Haluan olla kuin Jaroslav Suska". Mitä ajattelet siitä?

**” Minulle kilpaileminen on keino edistää lajia jota rakastan ja inspiroida nuorempia sukupolvia aloittamaan upean lajin harrastaminen.”**

Black Eaglen treeneissä nähtiin upeita potkuja.



Potkulämmittelyä suomalaisten mustien voiden toimesta.

Se on minulle kunnia. Tehtäväni on inspiroida ihmisiä ja edistää Taekwon-Doa. Internet on nykyään todella hyvä työkalu kaukaisten maiden harrastajien tavoittamiseen. He ovat samantaisia kuin minä silloin kuin aloitin lajin: nälkäisiä jotain kohtaan. Saan paljon viestejä

#### Minkä viestin lähettäisit nuorille harrastajille?

Vaikutuin kovasti seuranne (Black Eagle) junioreista eilisissä seuranne harjoituksissa. Sali oli täynnä ja nuoret harjoittelivat yhtä kovaa kuin aikuiset, etenkin se pieni vaalea poika (*Omar*).

Kuri oli todella vaikuttavaa ja kohteliaisuus jotain minkä ehdottomasti otan mukaani omalle salilleni.

Siitä mitä näin ei ole paljoa sanottavaa: heillä oli hauskaa, kuria löytyy ja he treenaavat vakavissaan silloin kun täytyy. Muille sanoisin, että nauttikaa Taekwon-Dosta ja muistakaa antaa lajille takaisin se, mitä se on antanut teille. Tämä on suunnattu etenkin mustille vöille, jotka nykyään tuntevat ajattelevan mustan vyön olevan se viimeinen saavutus.

#### Mitä sanoisit opettajille?

Rakastakaa oppilaitanne älkääkä ajatelko heitä vain maksavina asiakkaina. Muistakaa palauttaa mustat vyöt maan pinnalle ja pitää heidät todellisessa asemassaan. Taekwon-Do protokollaa ja Do:ta tulee ehdottomasti käyttää, mutta jos tilanne on muualla Suomessa samanlainen kuin teidän salissanne, niin jokainen tietää paikkansa. Se on hyvä.

Haastattelijana toimineen Thierry Meyorin kommentti:

*Tämä viikonloppu oli valtava inspiraatio minulle. Tapasin jälleen ihmisen, joka ei ole vain vanha ystävä, vaan myös todellinen legenda. Siitä huolimatta hän on nöyrä ja jalat maassa. Vapaa-ajalla jutelimme hieman Taekwon-Dosta, mutta onneksi suurimman osan ajasta söimme loistavaa ruokaa ja kuuntelimme tietenkin Pink Floydia, hiljaa ja nauttien.*

*Nähdään pian, Sabumnim Suska ja vielä kerran kiitos mahtavasta seminaarista!*



Thierry Meyor ja Jaroslaw Suska yhteiskuvassa.



Henkilöesittelyssä

*Saija Steckiewicz*

*Saija Steckiewicz on oppinut Taekwon-Don avulla rauhallisuutta ja itsehillintää. Siinä oppimisen varrella hän on pyöräyttänyt pari lasta, ollut mukana seuran toiminnassa ja kiertänyt kilpailuja ympäri maailmaa.*



> TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN

> KUVAT: NYTYI KOROLAINEN, SANDRA PELKONEN, SAIJA STECKIEWICZIN KOTIALBUMI

Kun Saija Steckiewicz asteli ensimmäistä kertaa Taekwon-Do-treeneihin vuonna 1991, oli hän yläastetta käyvä nuori, jolla oli useita harrastuksia tanssista ja musiikista aina jalkapalloon ja korikseen. Jokin Taekwon-Dossa oli kuitenkin erityistä.

”Muistan ensimmäisistä treeneistä sen, että siellä oli tosi hauskaa ja aika meni nopeasti. Harjoitusten jälkeen piti mennä neljännessä kerroksesta portaat alas ja pakaroita ja reisiä hapotti niin, ettei kävelemään meinannut päästä”, kertoo Steckiewicz.

Kuukauden kuluttua ensimmäisistä treeneistä 15-vuotias tyttö oli koukussa, eikä paluuta entiseen ollut. Vanhat kaverit vaihtuivat uusiin treenitovereihin, ja kaikki muut harrastukset unohtuivat. Enää ei ollut aikaa muulle kuin Taekwon-Dolle.

”Imin kaiken mahdollisen tiedon itseeni, enkä käyttänyt aikaa enää juuri mihinkään muuhun. Jopa koulu alkoi kärsiä jossain vaiheessa. Lukioon mennessä olin mukana jo niin tiukasti, että se meni niin päin, että lukio alkoi häiritä treenaamista.”

Nyt, kaksikymmentä vuotta myöhemmin paljon on tapahtunut. Steckiewiczillä on takana kilpaura, melkein kymmenen vuotta liiton työntekijänä ja vyössä viides Dan.

”Tällä hetkellä toimin Taekwon-Do Centerin varapuheenjohtajana ja opetan Ylöjärven lisäksi myös Torniossa silloin tällöin. Olen ollut vähän opetustauolla, vakituisia treenejä ei nyt ole.”

Kun aikaisemmin Taekwon-Don rinnalla ei voinut olla muita harrastuksia, on niitä alkanut pikkuhiljaa nousta mukaan. Nyt Steckiewiczin aika menee työnteon ja yksinhuoltajan perhe-elämän lisäksi myös muissa harrastuksissa, kuten laitesukelluksen tai kielten opiskelun parissa. Kahden lapsen äidillä löytyy kuitenkin aikaa Taekwon-Dolle.

”Tämän vuoden aikana olen päässyt melko mukavasti treenaamaan. Harjoittelen aika paljon itsekseni. Treenaaminenkin on muuttunut vuosien varrella, sillä nykyään harjoittelu on enemmän laadullista.”

Aikaisemmin treenejä oli reilusti enemmän, ja ennen en-

simmäisen lapsensa syntymää Steckiewicz olikin osa maajoukkuetta kahdeksan vuoden ajan. Hän ehti kokeilla kaikkia yksilölajeja liikesarjoista murskaukseen, ja on ollut mukana myös joukkuelajeissa.

”Niistä mitaleita löytyy kaiken värisiä.”

Kilpaileminen loppui vuonna 2003 ensimmäisen lapsen

myötä. Laji ei kuitenkaan jäänyt hyllylle pitkäksi aikaa, sillä viisi kuukautta synnytyksen jälkeen Steckiewicz oli takaisin salilla, tällä kertaa lapsi kainalossa.

”Lapset ovat edelleen mukana treeneissä. Otan heille mukaan läppäriä ja elokuvia ja naposteltavaa. Toki aika kuluu myös mitsien ja suojien kanssa leikkiessä.”

Pitkän lajiuransa aikana Steckiewiczille on tarjoutunut mahdollisuus siihen, mistä suurin osa harrastajista voi pelkäs-

tään haaveilla: treenaaminen Kenraali Choi Hong Hin harjoituksissa.

”Choi Hong Hin tapaaminen oli ikimuistoista. Olin silloin punaisella vyöllä, eli en ollut seminaareilla missään eturivissä vaan aivan takarivissä. Seminaarin tiimoilta järjestetyn illallisen aikana oli upeaa, kun sai vaihtaa muutaman saman Kenraalin kanssa,” Steckiewicz muistelee.

Kansainvälinen opettajaseminaari Ruotsissa vuonna 1994 oli Steckiewiczin ensimmäinen, ja sen jälkeen hän pääsi harjoittelemaan Kenraalin opetuksessa vielä kolmen seminaarin verran päästen joskus vihdoinkin jopa eturiviin.

”Kuvitelkaa noin 155 senttimetriä pitkä mies, jolla on aivan valtava karisma. Hänen opetuksessaan täytyi pinnistellä, että ymmärsi korealaista aksenttia mutta muutaman kerran jälkeen oppi ymmärtämään, mitä hän opetuksillaan tarkoitti.”

Myös liiton sihteerin ominaisuudessa Steckiewicz ehti tavata Choi Hong Hin muutamia kertoja.

”Yritimme saada hänet Suomeen opettamaan, mutta silloin ei ollut riittävästi mustia voimia, joten seminaarin järjestäminen ei onnistunut.”

**” Kun sai mustan vyön,  
ei sitä vielä silloin  
ymmärtänyt miten tämä  
laji voi antaa muuten  
kuin fyysisesti.”**

Joillekin Taekwon-Do on harrastus, toisille elämäntapa. Molempi parempi, mutta Steckiewiczille se on ehdottomasti jälkimmäistä.

”En muista tarkkaan missä vaiheessa laji muuttui elämäntavaksi, mutta varmaan se oli jossain siinä paikkeilla kun olin puolitoista vuotta punaisella ennen mustan vyön koetta ja harjoittelin Nääshallilla melkein päivittäin,” Steckiewicz miettii.

Musta vyö myönnettiin Steckiewiczille keväällä 1995, Muut Danit tulivat melko peräjälkeen, mutta neljännellä asteella hän viihtyi vuodesta 2003 aina Oulun IIC:lle saakka, missä naiselle myönnettiin viides Dan. Paljon on silti vielä edessä.

”Kyllä se henkinen kasvu on vasta aluillaan. Kun sai mustan vyön, ei sitä vielä silloin ymmärtänyt miten tämä laji voi antaa muuten kuin fyysisesti. Ja aikaisemmin treenasin ilman mitään suurempaa valmennusohjelmaa tai näkemystä, painelin vain menemään. Jos voisin aloittaa alusta, tekisin lähes kaiken eri tavalla”, Steckiewicz pohtii.

Fyysinen harjoittelu ja salilla myötään kulkeminen on väistämättä jättänyt jälkensä Steckiewiczin. Siitä hän on ylpeä.

”Uskon, että kaiken sen myötä mitä olen salilla kokenut, niin jopa minä melko temperamenttisena ihmisenä osaan olla rauhallinen. Lajin periaatteiden opettelu kuuluu koko elämään, että opettelee esimerkiksi kohteliaisuutta, rehellisyyttä ja itsehillintää.”

Steckiewiczin seura, Ylöjärvellä sijaitseva Taekwon-Do Center järjestää harjoituksia myös 5-12-vuotiaille, joita he kutsuvat pikkutiikereiksi. Myös heidän treeneissään Do näkyy.

”Se mikä 50-luvulla on tullut kotikasvatuksen myötä, olen minä saanut sen salilla. Sen vuoksi näen sen omana tehtävänäni

opettajana jakaa sitä myös erityisesti noille pikkutiikereille”, Steckiewicz kertoo ja lisää, että nuorille opetetaan, että hyviä tekoja tulee tehdä rutiininomaisesti.

”Niitä hyviä tekoja ovat esimerkiksi kenkien järjestäminen, parhaansa yrittäminen, kiusaamiseen puuttuminen ja ovien avaaminen jos joku tulee esimerkiksi kaupasta kädet täynnä

ostoskasseja. Lisäksi me velvoitamme ahkeraan koulun käyntiin,” Steckiewicz kuvailee.

Vaikka Suomessa periaatteiden hallintaa aletaan opetella jo lajin ensimetreillä, jokin Steckiewiczin mukaan vielä puuttuu.

”Esimerkiksi etiketti välillä unohtuu. Kuten se, miten puhutella opettajia kun kaikki ovat tuttuja tai kavereita keskenään. Esimerkiksi Taekwon-Do Centerissa pyritään siihen, että opettajaa

puhutellaan aina Sabomnimina”, Steckiewicz pohtii.

”Mutta nämä ovat salikohtaisia eroja ja pieniä yksittäisiä juttuja. Suomessa Taekwon-Do taitaa kuitenkin olla hieman enemmän urheilua kuin itse taistelulajia”, hän lisää.

Hienoimpia lajin tuomia kokemuksia Steckiewiczin mukaan olivat aiemmin ansaitut kisamitalit, mutta myöhemmin muut asiat ovat nousseet sen edelle.

”Yksi hienoimpia asioita oli kun yksi vanha oppilaani sai mustan vyön. Sandra Pelkonen aloitti lajin 7-vuotiaana Tampereella ja harrastaa nyt Ylöjärvellä. Se hetki, kun hän sai mustan vyön, oli ikimuistoinen”, muistelee Steckiewicz.

Nykyään toisen asteen mustaa vyötä kantava Pelkonen on selvästi ymmärtänyt, mitä Taekwon-Do harrastajalla tulee olla. Steckiewiczin mukaan tärkein ominaisuus on olla oma halu kehittyä.

”Kun puhutaan peruskurssista niin kaikista ei tule mustia

## ” Se mikä 50-luvulla on tullut kotikasvatuksen myötä, olen minä saanut sen salilla.”

Saija Steckiewicz treenaamassa kotisalillaan oppilaansa Sandra Pelkosen kanssa.





Saija Steckiewicz osallistui Choi Hong Hin seminaarille vuonna 1994. Takana vasemmalta oikealle: Ismo Kukkonen, -, Marko Lieke, Erkki Keinänen, Hannu Hytönen, Anssi Kähärä, Mika Dahlgren. Mestarit: Jan Erik Lehn, Choi Hong Hi, yeo Chin Huat. Eturivi: Saija Aalto (nyk. Steckiewicz) ja Marika Virtanen.

vöitä mutta kaikilla on siihen mahdollisuus. Se on omasta halusta kiinni, ja ne joilla on eniten tahdonvoimaa pääsee mustalle vyölle saakka. Mutta se on vasta ensimmäinen etappi, jonka saavuttaa periksimantamattomuudella.”

Taekwon-Don monipuolisuus lieenee yksi syy siihen, miksi lajin parissa jaksaa kyllästyttää niin pitkään. Monista osa-alueista on Steckiewiczillekin vaikeaa valita suosikkia.

”Se menee vähän mielialan mukaan. Välillä se on ottelu ja välillä liikesarja, joskus perustekniikka. Joskus maailmassa ei ole mitään parempaa kuin hinkata askelottelua. Parasta on se, että aina on jotain hiottavaa. Että jos tuntuu että Chon-Ji menee hyvin niin sitten voi siirtyä Dan Guniin.”

Jos haasteita riittää tatamilla, on niitä salin ulkopuolellakin. Kun Suomessakin lajia on harrastettu jo useita vuosikymmeniä ei voi kuin ihmetellä, minne ne ensimmäiset mustat vyöt ovat kadonneet.

”Valitettavan usein käy niin että kun saa mustan vyön tai vähän daneja siihen päälle harrastaminen hiipuu”, Steckiewicz kertoo ja lisää, miten Norjassa käydessään hän näki mustat vyöt perheineen harjoituksissa. Lapsia hoidettiin harjoitusten ajan ja näin huomioitiin kaikkien elämäntilanne.

”Meillä ei ole sellaista kulttuuria vielä kun täällä ei ole mestareita. Ei ole niin, että opettajana olisi joku 60-vuotias ja vaikei jalka nousisikaan, niin sitä tietoa olisi senkin edestä”, Steckiewicz sanoo ja miettii, miten vanhat parrat ja heidän osaamisensa saataisiin jäämään.

”Parasta lajissa minulle henkilökohtaisesti on se, että olen päässyt ulkomaille sillä se on tuonut todella paljon. Olen saanut esimerkiksi uusia näkökulmia tekniikoihin. Muistan kun menin ensimmäistä kertaa EM-kisoihin vuonna 1995 ja näin miten hienoa tekniikkaa maailmalla osataan tehdä”, Steckiewicz kertoo ja lisää, että vaikkei silloin vielä oltu keksitty Facebookia, niin siitä

huolimatta silloin luodut ystävyssuhteet ovat kestäneet.

”Haaveissa olisi, että joskus sitten eläkepäivinä pääsisi vierelemaan noiden ystävien luona Thaimaassa, Uudessa-Seelannissa ja ties missä kaukana.”

”Taekwon-Do antaa jokaiselle eri asioita. Toiset ovat hyviä ja innostuneita ottelusta, toiset taas itsepuolustuksesta. Toivoisin että jokainen löytäisi oman polkunsu. Esimerkiksi kilpaileminen on vain yksi osa-alue, kaikki eivät siitä tykkää mutta siitä huolimatta hekin voivat olla mukana jollain tavalla. Toivoisin, että kaikilta löytyisi tahtoa tekemiseen.”

#### Saija Steckiewicz, V dan

- Aloitti Taekwon-Don vuonna 1991
- 1. Danin musta vyö 1995
- 2. Dan 1997, 3. Dan 2000, 4. Dan 2003, 5. Dan 2011
- Toiminut ohjaajana Tampereen Taekwon-Do -seurassa ja Taekwon-Do Centerissä
- Opettanut leireillä Suomessa sekä Puolassa ja Norjassa
- 1997-2004 mukana liiton toiminnassa, ollut mukana myös seurojen hallituksissa.
- Kaksi lasta: Silvia 7v sekä Patrick 4v

#### Kilpaura

- Ensimmäiset kv-kilpailut vuonna 1995 Saksassa, siitä lähtien mukana useissa kansainvälisissä kilpailuissa sekä kisaajan että tuomarin tehtävissä
- Osallistunut kahdeksan kertaa IIC:lle, joista neljä Choi Hong Hin seminaareja

# Mikä liitto on ja mitä se tekee?

Monille Taekwon-Do harrastajille liitto on kaukainen ja hieman epämääräinenkin instituutio, jonka olemassa oloa ei välttämättä tiedosteta. Tämän jutun tarkoituksena on kertoa miksi liitto on olemassa ja mitä kaikkea liitto tarjoaa harrastajilleen.

> TEKSTI: HELI KARJALAINEN

Suomen ITF Taekwon-Do ry (SITE) on perustettu vuonna 1987 Hämeenlinnan, Tampereen ja Vantaan seurojen aloitteesta. Nykyisin liitossa on jäsenenä 19 seuraa ja toimintaa yli 40 paikkakunnalla pääosin Pohjois-Suomessa, Pirkanmaalla ja pääkaupunkiseudulla.

Liiton päätarkoitus on toimia seurojen edunvalvojana erilaisissa urheilujärjestöissä. Näitä järjestöjä ovat esimerkiksi IFT (International Taekwon-Do Federation), AETF (All Europe Taekwon-Do Federation), SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu) ja Nuori Suomi.

Edustustehtävien lisäksi liitto tarjoaa erilaisia palveluja seuroille ja harrastajille Taekwon-Do harrastuksen mahdollistamiseksi ja edistämiseksi Suomessa. Näitä erilaisia palveluja tarjoaa sekä liiton hallitus että eri valiokunnat.

Liiton toimintaa pyritään kehittämään jatkuvasti ja uusia niin harrastajia kuin seurojakin hyödyttäviä palveluja suunnitellaan ja laitetaan pikkuhiljaa käytäntöön. Esimerkkejä näistä uusista asioista ovat muun muassa kilpailutoimintakurssi seurojen kilpailuvalmentajille, junioreille omien treenien tarjoaminen tekniikkaleireillä sekä Black Belt Cup –kilpailujen herättäminen henkiin pitkän tauon jälkeen.

Liiton toimintaan tarvitaan aina uusia tekijöitä sekä valiokuntien työskentelyyn että hallitukseen. Mikäli osallistuminen liiton toimintaan kiinnostaa, ota yhteyttä liiton hallitukseen tai kiinnostavan valiokunnan vetäjään ja kerro, millaiset tehtävät sinua kiinnostavat. Yhteystiedot löydät liiton nettisivuilta [www.taekwon-do.fi](http://www.taekwon-do.fi)

Uusi hallitus valitaan syyskokouksessa 2. lokakuuta.

## Valiokuntien lyhyt esittely:

**TIEDOTUS- JA MARKKINOINTIVALIOKUNTA** (Sari Kiviranta, Inka Pykkönen, Jarimatti Valkonen)

- ★ Taekwon-Do Life –lehti ([tkdlife@taekwon-do.fi](mailto:tkdlife@taekwon-do.fi))
- ★ Internet-sivut ([www.taekwon-do.fi](http://www.taekwon-do.fi))

**KILPA- JA HUIPPU-URHEILUVALIOKUNTA**

(Pekka Varis, Jari Lahtinen, Ari Lehtinen, Jori Aaltonen, Sari Kiviranta)

- maajoukkueurheilijoiden valmennus, kilpailu- ja leiriaikataulujen laatiminen
- maajoukkueyryhmän- ja maajoukkueleirit
- valmennus kansainvälisissä kilpailuissa (EuroCup, Viking Cup jne.)
- valmennus arvokilpailuissa (EM-kilpailut, MM-kilpailut)
- kilpailumatkojen järjestäminen yhdessä hallituksen kanssa
- kilpailutoimintakurssi (järjestetään 1. kerran syksyllä 2011)

**TEKNINEN VALIOKUNTA** (Mikko Allinniemi, Lasse Kuusisto, Jori Aaltonen ja Jukka Nyman)

Teknisen valiokunnan toiminta on jaettu osa-alueisiin, joilla kaikilla on omat vastaavansa.

**KOULUTUSVASTAAVA** (Mikko Allinniemi)

- C- ja B-valmentajakurssit
- avustaminen uusien seurojen perustamisessa

**TEKNIKKAVASTAAVA** (Jori Aaltonen)

- tekniikkaleirien järjestäminen Suomessa
- seuraopettajien avustaminen ja ohjaus tarvittaessa

**TUOMARI- JA KILPAILUVASTAAVA** (Lasse Kuusisto)

- D-, C- ja B-tuomarikurssit
- koordinoi tuomarit eri kilpailuihin ja toimii kilpailujen päätuomarina
- kilpailusääntöjen päivitykset

**PROMOOTIOVASTAAVA** (Jukka Nyman)

- vyökoevaustusten ja –ohjeistusten laatiminen

**HALLITUS**

(PJ Heli Karjalainen, VPJ Olli Leino, rahastonhoitaja Laura Nikkola-Kuusisto, sihteeri Jarimatti Valkonen, jäsenet Thierry Meyour ja Sari Kiviranta)

- liiton toimintojen kehittäminen ja koordinaatio (esim. internet-sivujen uudistus, strategiatyö jne.)
- edunvalvonta erilaisissa järjestöissä (ITF, AETF, SLU, Nuori Suomi)
- vuosikokousten järjestäminen
- liiton talouden ylläpito
- OKM:n ja muiden avustusten hakeminen
- seuraturkihakemusten käsittely ([www.seuratuki.fi](http://www.seuratuki.fi))
- tapahtumien järjestäminen ja koordinaatio seurojen ja valiokuntien vastaavien kanssa (esim. YourMove, IIC, kilpailumatkat jne.)
- ITF:n erilaisten sertifikaattien tilaus ja hallinta (dan-sertifikaatit, B-tuomarisertifikaatit, teaching plaquet jne.)
- tiedottaminen yhdessä tiedotus- ja markkinointivaliokunnan kanssa
- lisenssijärjestelmän ylläpito
- tapahtumakalenterin ylläpito ja koordinaatio seurojen ja valiokuntien vastaavien kanssa

**JUNIORIVALIOKUNTA** (Ilkka Naulapää)

- junioritoiminnan kehittäminen yhteistyössä seurojen ja Nuoren Suomen kanssa
- Nuori Suomi –sinettiseurojen auditointi
- junioritapahtumien (leirit ja kilpailut) järjestäminen yhteistyössä seurojen kanssa
- I tason junioriohjaajakoulutus

# Kevätkokous ulkoilmassa Tampereella

> TEKSTI: HELI KARJALAINEN

Liiton kevätkokous pidettiin 14.5.2011 Tampereella Kaukajärven vapaa-aikatalolla ja sen läheisyydessä. Kokouspaikka vaihtui ulkoiluolosuhteisiin vapaa-aikatalon suljettua ovensa, mutta kokous saatiin vietyä läpi hienosti tästä huolimatta.

Perinteisten kevätkokousasioiden lisäksi keskusteltiin muun muassa liiton strategiasta, jota ollaan parhaillaan tekemässä vuosille 2012-2017. Strategiatyötä vetää *Jari Lahtinen* ja yhtenä kokousvieraiden tehtävänä oli äänestää siitä, että minkä kokoiselle liitolle strategiaa ollaan laatimassa. Äänestystulos oli selkeä ja selvästi halua ja tahtoa harrastajamäärän kasvattamiseen löytyi kaikista seuroista. Tämän pohjalta Lahtinen jatkaa strategian laatimista ja tavoitteena on, että syyskokouksessa olisi uusi strategia jo hyväksyttävänä.

Toinen asia, joka aiheutti paljon keskustelua, oli liiton lisensiosuuden nostaminen nykyisestä 15 eurosta 30 euroon. Liiton tuleva kasvustrategia vaatii myös taloudellisia resursseja sekä seurojen perustamisen tukemiseen että palvelujen kehittämiseen palvelemaan isompaa harrastajakuntaa. Toiminnan ammattimaistuminen vaatii jo tässä vaiheessa varautumista muun muassa

mahdollisen työntekijän palkkauksesta aiheutuvien kustannusten kattamiseen. Harrastajille korotuksesta saatava hyöty näkyy hie-  
man pidemmällä aikavälillä muun muassa entistä suuremmalla ta-  
pahtumien määrällä sekä uusien seurojen ja harrastajien mukaan  
tulolla toimintaan.

Lisäksi kokouksessa päätettiin muun muassa kilpailusääntöjen pienistä korjauksista (päivitetyt säännöt on julkaistu liiton nettisivuilla: <http://www.taekwon-do.fi/kilpailutoiminta/kilpailusaannot/>), dan-kokeiden järjestämisestä Suomessa (lisätietoja oman seurasi opettajalta) sekä lyötiin lukkoon ensi syksyn ja kevään tapahtumia. Vuoden 2012 SM-kisat ja HelmiCupin järjestää Taekwon-Do Akate-  
mia.

Kaiken kaikkiaan kevätkokous vietiin läpi jälleen hyvässä hen-  
gessä ja innostusta toiminnan kehittämiseen löytyy. Samalla pää-  
tettiin, että seuraava kokous pidetään pidemmän kaavan mukaan  
eli kokouksen pitämiseen varataan aikaa koko päivä, jotta asioista  
ehditään keskustella kunnolla. Syyskokous pidetään Tampereella  
2.10.2011, jolloin valitaan mm. uusi puheenjohtaja ja rahastonhoi-  
taja kaudelle 2012-2013. Tervetuloa mukaan vaikuttamaan!

## ITF-TAEKWONDON HARRASTAJA !

Sabe oy on varustanut ITF-harrastajia jo 20 vuoden ajan. Olemme olleet useissa kilpailuissa mukana tuke-  
massa ITF-taekwondoa. Meillä löytyy laadukkaat varusteet ja puvut. Tuotemerkkimme ovat arvostettuja  
merkkejä koko euroopassa. Meillä on nopea ja edullinen palvelu. Tuotevalikoimamme on laaja ja saat kaik-  
ki tarvitsemasi välineet samasta paikasta. Meillä on nettikaupan lisäksi tarjolla myös tuotekuvastot upeina  
4-värisinä tuotekirjoina, joista on helpompi löytää tarvitsemansa varusteet. Tilaa ne maksuttomasti !  
Onnistuneet ostokset osoitteesta:

[www.sabe.fi](http://www.sabe.fi)



Suomen Ase Budo ja Erä  
**SABE OY**



Satakunnantie 13, 20300 Turku. E-mail: [myynti@sabe.fi](mailto:myynti@sabe.fi). Puh. 02-2776222. Avoinna: Ark. 10-18 la. 10-14.

# Haapaveden Opiston Taekwon-Do-ohjaajalinja

Haapaveden Opiston Taekwon-Do-ohjaajalinjalla opiskellaan Taekwon-Don ohjaamista ja suoritetaan osa kasvatustieteen perusopinnoista. Linja on ainoa laatuaan Suomessa.

Linjan oppilas saa perusvalmiudet työskennellä Taekwon-Do-ohjaajana erilais-  
ten ryhmien parissa. Ohjaajan työtehtäviin kuuluu Taekwon-Do-harjoitusten,  
kurssien ja leirien suunnittelu sekä niiden toteuttaminen. Taekwon-Do-ohjaaja  
työskentelee tiiviissä yhteistyössä lajiliiton, oppilaitoksien, urheiluseurojen,  
kansalaisopistojen ja kuntien kanssa.

Opetus muodostuu Haapaveden Opiston talokohtaisista erikoistumisopinnois-  
ta sekä Oulun yliopiston kasvatustieteen perusopinnoista. Opintojen aikana  
tehdään myös tutustumismatkoja Taekwon-Do-leireille, kilpailuihin ja muihin  
alan tapahtumiin.

**Pääsyvaatimukset:** 18 vuoden ikä sekä hyväksytysti suoritettu Taekwon-Don  
peruskurssi. Hakijat kutsutaan soveltuvuuskokeeseen hakemusten perusteella.  
Soveltuvuuskokeet järjestetään 3.8. Peruskurssin voit suorittaa kesän aikana  
useilla eri paikkakunnilla eri puolella Suomea.

**Kesto:** 29.8.2011 – 16.5.2012 (52 op).

## Lisätiedot ja haku

Linjalla opiskelu on päätoimista opiskelua ja oikeuttaa opintotukeen.  
Linjakohtaiset pääsyvaatimukset ja lisätiedot löydät nettisivuiltamme  
[www.haapop.fi](http://www.haapop.fi) tai 040 868 2257.

Haku suoraan Haapaveden Opistolle elokuun alkuun mennessä osoitteessa  
**<http://haku.haapavedenopisto.fi>**

## Muut vapaan sivistystyön linjamme 2011 – 2012

- Digitaalinen kuvailmaisuus
- Historia
- Liikunta- ja kasvatusala
- Monimediatoimittaja
- Oikeustiede
- Show- ja street-tanssi
- Näyttelijäntyö ja teatteritaide

**HAAPAVEDEN  
OPISTO**

Pääsyvaatimukset ja lisätiedot:  
**[www.haapop.fi](http://www.haapop.fi)**

# 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*  
oleino@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  
Puusepäntie 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

## > Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

*Timo Tikkala*  
timo.tikkala@pp1.inet.fi  
Kaakkolammitie 27, 37630 Valkeakoski  
040-5348265

## > Vantaan ITF Taekwon-Do seura

*Pasi Paksunen*  
pasipaksunen@hotmail.com  
Pitkäsiima 4, 01490 Vantaa  
040-5336663

## \* Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

Haapavesi, Haukipudas, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kittilä, Kolari, Kärsämäki, 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 Minkkinen:               | 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  
Liikunta ja  
Urheilu



SUOMEN ITF TAEKWON-DO  
ITF Taekwon-Do Finland