

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2010



Seuraesittelyssä ITF Helsinki | Budapest IIC | European Open Cup Bratislavassa | Moraalinen opaskirja
Maajoukkuevaliokunta esittäytyy | EM-kisat 2010 | Taekwon-Do leipätyönä | Henkilöesittelyssä Mestari Lan Ung Kim

Puheenjohtajan palsta

Ensimmäinen vuosi liiton puheenjohtajana alkaa olla takana ja on välitilinpäätöksen aika. Mitä on saatu aikaiseksi ja mitä jäi työstettäväksi tulevalle vuodelle? Jo edellisen puheenjohtajan *Anssi Kähärän* aloittamaa hallinnollista uudistusta on jatkettu tänä vuonna, tästä yhtenä esimerkkinä SLU:n taloushallintopalvelujen käyttöönotto. Hallinnon uudistus on työtä, joka ei näy perusharrastajalle välttämättä millään tavalla, mutta helpottaa liiton toimihenkilöiden rutiinitöitä, jolloin aikaa jää myös itse lajin kehittämiseksi. Seuraavalle vuodelle ovat siirtyneet ainakin liiton nettisivujen uudistusprojekti ja strategian laatiminen.

Liiton tiedotusta on pyritty parantamaan entisestään ja käyttöön on otettu hallitusraportti, johon kerätään hallituksen kokouksen pääasiat. Raportti lähetetään aina kunkin hallituksen kokouksen jälkeen seurojen yhteyshenkilöille. Palaute on ollut positiivista, joten oikeaan suuntaan on selvästi menty. Tiedotuksen puolella liiton viestintäsuunnitelman tekeminen siirrettiin osaksi strategiatyötä, joten sitä kootaan strategiatyön edetessä.

Neuvottelut Suomen Taekwondoliiton kanssa jatkuvat edelleen ja niitä on käyty hyvässä hengessä. Neuvottelujen ohessa on myös kädet laitettu niin sanotusti saveen muun muassa treenin-vetovaihdon ja näytöksen muodossa. Lue lisää sivulta 19. Seurat pidetään ajan tasalla neuvottelujen etenemisestä muun muassa hallitusraporttien kautta.

Vuosi 2011 on isojen tapahtumien vuosi ja niistä liiton kannalta tärkein on Oulussa kesäkuussa järjestettävä kansainvälinen opettajaseminaari (IIC), jonka tulevat vetämään suurmestarit

Hector Marano, Pablo Trajtenberg ja Wim Bos. Seminaari on avoin kaikille vyöarvoille 2 gup ja siitä ylöspäin ja seminaarissa käydään läpi kaikki Taekwon-Don osa-alueet. Seminaari on oiva tilaisuus päivittää teknistä tietämystään ja kysyä askarruttaneita kysymyksiä suoraan ITF:n teknisen komitean jäseniltä.

Muita ensi vuoden isoja tapahtumia perinteisten tapahtumien lisäksi ovat 13-19 -vuotiaille junioreille suunnattu Your Move –suur tapahtuma Helsingissä ja Suuri Budoleiri Varalassa. Tammikuussa kansainvälisten opettajien seminaarit saavat jatkoa kun Black Eagle järjestää seminaarin, jonka vetäjänä toimii 4-kertainen maailmamestari ja 17-kertainen Euroopanmestari *Jaroslav Suska* (V dan).

Kaiken kaikkiaan vuosi 2010 on ollut työntäyteinen, mutta onneksi apuja on saatu mm. valiokuntien vastaavilta, seurojen vapaaehtoistyöntekijöiltä ja harrastajilta. Ilman talkoohenkeä olisi moni tapahtuma jäänyt järjestämättä, joten jokaisen harrastajan pienikin työpanos on ensiarvoisen tärkeä. Osallistumalla erilaisiin tapahtumiin kuten leireille, kilpailuihin ja koulutuksiin pidämme seurat ja sitä kautta myös liiton elinvoimaisena. Joten ei muuta kuin kalenteri ja kynä käteen ja merkkää ensi vuoden tapahtumat jo nyt kalenteriisi! Nähdään salilla!

Treeni-iloa vuodelle 2011!

*Heli Karjalainen
puheenjohtaja*

Tapahtumakalenteri 2010 - 2011:

JOULUKUU	11.12	Näashalli Cup	Tampere
	19.12	10th Italian Open	Fontane Di Villorba, Italia
TAMMIKUU	15.-16.1	Jaroslav Suskan Seminaari	Tampere
	22.1	Dan-koe	Tampere
	28.-30.1	Maajoukkueleiri	Virrat
	28.-30.1	International Instructor Course	Irlanti
HELMIKUU		c-valmentajakurssi	Oulu/Tampere
	5.-6.2	SM-kilpailut ja Helmicup	Kuopio
	5.-6.2	Inta Open	Irlanti
	18.-20.2	Maajoukkueleiri	Virrat
MAALISKUU	9.-13.3	MM-kilpailut	Wellington, Uusi-Seelanti
	19.3	Kansallinen vyökoe	
	25.-27.3	Presov Open	Presov, Slovakia
		Akatemia Open	Oulu
HUHTIKUU		Huoltajakurssi	Oulu
	16.-17.4	Viking Cup	Skövde, Ruotsi
	23.-24.4	Itsepuolustusleiri	Tampere
	29.4-1.5	International Instructor Course	Riccione, Italia
TOUKOKUU	5.5	SLU:n kevätkokous	
	14.-15.5	Näashalli Cup	Tampere
	14.5	Kevätkokous	Tampere
	21.5	Dan-koe	Oulu
	27.5-1.6	YourMove -suur tapahtuma	Helsinki
KESÄKUU		Juniorien kilpavalmennusleiri	Helsinki
	10-12.6	International Instructor Course	Oulu, Suomi

태권도

Taekwon-DoLife 2/2010

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 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

Pauliina Heiskanen, Heli Karjalainen,
Lasse Kuusisto, Aapo Laiho, Olli Leino,
Matti Miinala, Minna Minkkinen,
Ismo Mäkinen, Antti Niemi,
Laura Nikkola-Kuusisto, Juha Pätsi,
Jukka Rajala, Marjaana Sahlman,
Mauriusz Steckiewicz, Pekka Varis,
Janne Vuononvirta ja Heta Väisänen

Kansikuvassa 2/10:

Toni Kangas ja Asser Seppä

Kuva: Inka Pyykkönen

Pääkirjoitus

Purevaa pakkasta ja treeni-intoa

Ihanat ja värikkäät syyspäivät alkavat kadota jo muististakin, sillä nyt on alkanut se kaikkein haasteellisin treenikausi. Kun pakkasmittari painuu kahdenkymmenen kylmemmälle puolelle, käy treenaaminenkin hieman haasteellisemmaksi. Yhtäkkiä se ei tunnukaan enää niin houkuttelevalta heittää kampeita niskaan ja painua raittiiseen ulkoilmaan pyörilemään treenikassi olalla. Ei, kun niiden tuulihousujen alle täytyy heittää parit pitkät kal-sarit, takin alle pari hupparia, ja luonnollisesti karmea kasa villaa päähän ja käsiin, jotta treenimatka selviäisi hengissä.

Treenikassi tuntuu painavan olalla normaalia enemmän, kylmä ilma käy keuhkoihin eikä pyöräkään toimi kunnolla. Ja edessä olisi vielä iloiset seitsemän kilometriä, ala- ja ylämäki-neen.

Hyvien treenien voimalla tästä kuitenkin selviää. Vain muu-taman kerran olen todennut sään voittavan hirmuisen hingun päästä treenaamaan. Toivotaan, ettei sitä tänäkään talvena ta-pahdu kovin montaa kertaa.

Ja siinä vaiheessa kun hengitys rohisee pakkasilmasta ja pyörä uhkaa hyytyä, voi ajatukset siirtää jo tulevaan vuoteen, sillä silloin tapahtuu.

Omalta osaltani vuoden ykköstapahtumiin lukeutuvat ai-nakin Tampereella järjestettävä Jaroslaw Suskan seminaari ja Oulussa järjestettävä kansainvälinen opettajaseminaari. Tampe-reen seminaarilla meille tavallisille pulliaisille tarjotaan mahdolli-suutta treenata Youtube-legendan ja 17-kertaisen Euroopan mes-tarin opastuksella. Oulun seminaaria taas on vetämässä kolme suurmestaria, ja mikä parasta (omasta mielestäni), tapahtuma järjestetään käytännössä takapihallani, Oulun urheilutalolla!

Tsemppiä talven treenimatkoihin, nähdään kesällä!

Inka

Inka Pyykkönen
Päätoimittaja



Sisältö

> TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2 / 10 |

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 2 | PUHEENJOHTAJAN PALSTA ja
TAPAHTUMAKALENTERI | 14 | Maajoukkuevaliokunta
<i>Uusi juttusarja kertoo maajoukkueen toiminnasta</i> |
| 3 | PÄÄKIRJOITUS | 16 | EM 2010 - Kuvakollaasi kevään EM-kilpailuista, mukana myös tuloksen Suomen maajoukkueen osalta |
| 6 | Seuraesittelyssä ITF HELSINKI
<i>Pieni seura, jonka kaikki harrastajat ovat mus-
tia voita – toistaiseksi</i> | 19 | WTF - Tampereen Taekwon-Do seura sai maistaa pa-
lasen WTF-tyylisuuntaa Jarkko Mäkisen johdolla |
| 8 | IIC BUDAPEST
<i>55:s kansainvälinen opettajaseminaari järjes-
tettiin Budapestissä syyskuussa</i> | 20 | Moraalinen opaskirja osa II: Kungfutsen ajatelmia |
| 9 | Otteluleiri KUOPIOSSA | 22 | Taekwon-Do leipätyönä |
| 10 | BRATISLAVAN kisat
<i>Bratislavassa lokakuun lopulla järjestetty Euro
cup innoitti useita ensikertalaisia matkaan –
hyvällä menestyksellä</i> | 23 | Opettajilta opettajille |
| 13 | Joukkue ja juniorikilpailut | 24 | Henkilöesittelyssä MESTARI LAN UNG KIM |
| | | 27 | IIC Oulussa |
| | | 31 | YHTEYSTIEDOT |

Dankoetuloksia

- 23.5.2010**
- II DAN *Asser Seppä*, TKD Akatemia
- I DAN *Juha Pätsi*, TKD Akatemia
Ari Vesterinen, TKD Akatemia
Tero Paakkari, TKD Akatemia
Antti Kukkonen, TKD Akatemia
Jori-Matti Honkanen, Kuopion yliopiston TKD
Anna-Riina Honkanen, TKD Akatemia
Heta Nieminen, TKD Akatemia
Juho-Pekka Honkanen, TKD Akatemia
- 20.8.2010**
- I DAN *Taina Riekkinen*, Taekwon-Do Center
Tarja Korhonen, Taekwon-Do Center
Sanna Latosaari, Taekwon-Do Center
Eero Pehkonen, Taekwon-Do Center
- V DAN **3.–5.9.2010**
Jani Turunen, ITF Helsinki

- 12.9.2010**
- III DAN *Anja Kärki*, TKD Akatemia
- II DAN *Aleksi Sarkkinen*, Tampereen TKD
- I DAN *Aino Juvonen*, Tampereen TKD
Vili Hautakoski, Tampereen TKD
- 16.10.2010**
- II DAN *Joonas Ahokas*, TKD Tornio
- I DAN *Henni Kristo*, TKD Tornio

*Oikaisu: Viime lehteen oli päässyt pieni virhe
Dankoetulosten osalta, korjatut tulokset:*

- 21.11.2009**
- II DAN *Jukka Rajala*, HYTKD
- I DAN *Anni Tappola*, HYTKD

*Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee
uusien vyöarvojen johdosta!*

kuos ma nen

Pikkujoulukauden ollessa kiivaimmillaan on jälleen vanhan Kuosmasen aika hieman tehdä selkoa Taekwon-Do seurapiirin tapahtumiin. Aika vähänlaisesti on juoruja eksynyt Kuosmasen korviin, lisää uutisia toivotaan suoraan osoitteeseen kuosmanen.life@gmail.com

Mutta aloitellaanpa sitten tämänkertainen katsaus. Haikara on jälleen ollut ahkera, sillä pienokaisia on tullut ainakin ex-puheenjohtajan Anssi Kähärän perheeseen sekä maajoukkuevalmentaja Ari "Arri" Lehtisen perheeseen. Myös Pia Koivuselle (I dan, Tampere) tuli poika hieman aikaisena joululahjana. Onnittelut kaikkiin perheisiin!

Ainakin yksi muuttokortti tipahti postiluukusta kun maailmanmestariimme Saara Koivisto muutti takaisin Pirkanmaalle ja tarkemmin sanottuna Nokialle. Jo aiemmin olivat Jari Lahtinen ja Pauliina Heiskanen ehtineet muuttaa Helsingissä Mikko Hollerin naapuriiin ja nyt parisuhde "virallistettiin" heidän mentyä kihloihin syksyn alussa, hääkutsua odotellessa... Naimisiinkin on kesällä ehditty kun Helsingin yliopiston seuran yksi perustajajäsenistä Aura Möttönen (os. Soinen) meni naimisiin upeissa puitteissa Hämeenlinnassa. Onnittelut!

Nokialla vaikuttavasta Joonas Helassalosta tulee jälleen yksi sini-vuokko Taekwon-Don harrastajien joukkoon, sillä hän aloitti opiskelut Poliisiammattikorkeakoulussa syksyllä. Kirves oli kuuleman mukaan jo heitetty kaivoon, kun päätöstä oli odoteltu ennen European Open Cupia eikä sitä kuulunut, mutta helpottava tieto opiskelupaikasta tuli Slovakiasta kesken kisojen. Onnittelut uudelle poliisikokelaalle!

Erilaista vaikuttamista on ajatellut kokeilla liittomme nykyinen sihteeri Minna Minkkinen, joka hakee ensi keväänä eduskuntaan. Kampanjatyö ei varmastikaan ole helppoa hommaa, joten jaksamista ja voimia Minnalle tulevaan koitokseen.

Taitelijaystäväämme Antti Langia voi käydä katsomassa Helsingin kaupunginteatterissa Wicked musikaalissa. Musikaali on saanut suitsutusta lehdistön parissa, taitaa vanha Kuosmanenkin hankkia liput ennen kuin loppuvat. Irkkumusiikin ystävät ovat voineet bongata tamperelaisen Jari Sirniön jossakin päin Suomea, sillä mies on keikkailut ahkerasti syksyn aikana.

Ehkä kaikkein huimin uutinen kuitenkin tuli presidentin kansliasta, josta posti kantoi kutsun Itsenäisyyspäivän vastaanotolle linnaan maailmanmestari Nyyti Korolaiselle. Kuosmanen lupaa linnoitautua tv:n ääreen ja katsoa tarkkaan kun ensimmäistä kertaa juhli-taan urheilijaamme punaisella matolla. Toivoa olisi kuitenkin sopinut, että myös nelinkertainen maailmanmestariimme Ismo ja kaksinkertainen maailmanmestariimme Pauliina olisivat saaneet saman kunnian. Toivottavasti ensi vuonna Kusti polkee myös heidän luokseen. Lasia kuitenkin kohotetaan täydestä riemusta Nyytille, hyvä Nyyti!

Ja ei tämän palstan päätöstä ilman uutista maajoukkueen toilailuista maailmalta. Tällä kertaa uutispamauksesta vastaa urheilija, joka tietojen mukaan istui slovakialaiset saunanlauteet uuteen uskoon kisojen päätteeksi. Tosin pamauksesta syytä ei voi kuuleman mukaan vierittää kokonaan yhden henkilön kontolle, sillä lauteita kansoitti jo hyvä joukko muita suomalaisia ja auttoivat asiassa. Laskua odotellessa...

Jotta tällä palstalla eivät seikkailisi aina samat ihmiset, laittakaa juoruja tulemaan yllä olevaan osoitteeseen. Kaikki juorut käsitellään luottamuksellisesti ja julkaistaan lähes 100 %:n varmasti seuraavassa lehdessä. Oikein rauhallista joulun aikaa ja iloista ja onnellista Uutta Vuotta 2011!

Ensyklopediat netissä

Monet ovat varmasti huomanneetkin Suomen ITF Taekwon-Don facebook-ryhmästä, että mahdollisuus ensyklopedian tutkimiseen on nyt tarjoutunut, vaikkei kirjasarjaa omistaisikaan.

Blue Cottage Taekwon-Don nettisivuilta löytyy nimittäin koko kirjasarja, ensimmäisestä osasta viidenteentoista.

Taekwon-Do Life kiittää Jukka Aholaa, joka jakoi linkin meille muillekin. Aholan tavoin mekään emme ota vastuuta siitä, ovatko ensyklopedian internetissä luvan kanssa, mutta niin kauan kuin ne siellä ovat, suosittelimme niitä selailemaan!

<http://www.bluecottagekd.com/ENCYCLOPEDIAOFTAERWON-DO.html>





Melkein koko seura ryhmäkuvassa parin vierailijan vahvistamana. Vasemmalta oikealle: Aino Koskinen (HYTKD), Pauliina Heiskanen (TRE), Henrik Enqvist, Jari Lahtinen, Jani Turunen, Tomi Taskila, Matti Miinala ja Heta Väisänen. Kuvasta puuttuu Jaakko Kalske.

> TEKSTI: HETA VÄISÄNEN

> KUVAT: MATTI MIINALA

ITF Helsinki on keväällä 2008 perustettu Taekwon-Do seura. Seuran perustajajäsenet ovat päävalmentaja *Jani Turunen* V Dan, *Tomi Taskila* III Dan sekä *Matti Miinala* II Dan. Vaikka ITF Helsingin muoto mahtuu kahteen riviin lähes poikkeuksetta, porukan niukkuudesta huolimatta harjoittelu on kaikilla säännöllistä ja tavoitteellista.

Suurin osa harjoittelijoista onkin varsinaisia kisakonkareita. Seurassa erikoista on se, että kymmenen hengen seuran kaikki jäsenet ovat mustia vöitä. Vaikka pieni joukko toimiikin hyvin, on tulevaisuuden suunnitelmissa kasvattaa harrastajapohjaa peruskurssien avulla.

Siitä, että seura on pieni, on monia etuja. Esimerkiksi se, että harrastaja voi paneutua juuri siihen osa-alueeseen, jossa itse tarvitsee harjoitusta. Lisäksi palautetta saa aina treenikavereilta. Kilpailujen lähestyessä opettajat neuvovat kikkoja niin kuristusotteista irrottautumiseen tai vaikkapa pakenevaan bandaehen.

Treenien rakenne on poikkeuksetta hyväksi havaittu lämmittely, pääteemat, lihaskunto ja venyttely. Lämmittelyssä hienotellen niin kehoa kuin mieltä erilaisilla hipoilla, varjoilla ja

ketteryys- sekä nopeusharjoitteilla. Pääteemoja on yleensä muutama, joista esimerkiksi ensimmäisessä tehdään potkujumppa, toisessa otellaan ja kolmannessa viilataan liikesarjoja. Teemat vaihtelevat luonnollisesti harjoittelijoiden tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. Yksittäisen reenin tärkein tavoite on aina pistää porukka hikoilemaan ja hymyilemään.

Treenejä ohjaa pääsääntöisesti *Jari Lahtinen*, joka on maa-joukkueen valmentaja ja inspiroiva ohjaaja.

ITF Helsinki harjoittelee kaksi kertaa viikossa Helsingin Normaali-lyseossa, kävelymatkan päässä Kampin kauppakeskuksesta. Kesäkaudella harjoitukset on pidetty läpi lomakauden Töölön kisahallilla. Vierailijoiksi ovat tervetulleita kaikki lajin harrastajat, vaikka aktiivisesta harjoittelusta olisi kuinka kauan aikaa, pääasiana on oppia, hikoilla ja pitää hauskaa.

<http://www.itfhelsinki.com/>



Tomi Taskila

Jani Turunen

Jari Lahtinen

Matti Miinala

HENKI LÖESIT TELYT

Jani Turunen V Dan ja 35v (huh huh)

Parhaimpia muistoja wondosta on monia, loistavat treenikaverit, kansainvälisen opettaja-asteen saavuttaminen ja EM-kulta liikesarjoissa. Jani aloitti TKD:n harrastamisen 1990 taisteluleffojen ja näyttävien potkujen innoittama.

Oma seura perustettiin vuonna 2008 Tomi Taskilan ja Matti Miinalan kanssa. Yksi syy perustaa oma seura pääkaupunkiseudulle oli, että saataisiin houkutelua jo lopettaneita harrastajia innostumaan uudelleen lajista. Lisäksi haluttiin tarjota tänne Helsinkiin muuttaneille mahdollisuus jatkaa lajia.

Jari "Jönssi" Lahtinen, IV Dan alle 60v

Tunnetuimpia wondomuistoja ovat olleet kisareissut kaikin puolin, mutta parhaat kokemukset ovat yhä edessäpäin. Lajista saa enemmän irti vuosi vuodelta.

Jari aloitti wondaamisen ennen internetiä. Taisi olla kevät -91. Koulussa oli iso, lihava poika joka aina kiusasi luokkakavereitaan. Kaikkihan koulussa toisiaan kiusasivat, mutta tuo poika oli kaikista pahin ja kukaan ei uskaltanut laittaa sille kampoisiin. Yhtenä päivänä iso, lihava kiusaaja otti koulukaveriltaan jonkin tavaran eikä antanut sitä takaisin, ennen kuin toinen potkasi häntä kipeästi päähän. Ihminen nousee vastoinkäymisistä aina aikaisempaa vahvempana ja korkeammalle. Itämaisen lajin kuri teki hyvää varhaismurrosikäiselle luonteelle, treenaaminen hoiki ja auttoi mukavasti läpi yläasteen karikoiden, sekä suuntaamaan muutoin ylimääräisen energian opintoihin lähes kymppin arvoisesti. Enää hän ei ole iso, lihava enkä ilkeä.. Eihän?

Miksi ITF Helsinki? Helsingin keskustassa ainoa avoin ITF-seura. Ei ole valinnanvaikeutta.

Tomi Taskila III Dan, 36 vuotta

Parhaiten mieleen jäänyt muisto on Suomen mestaruus vuosimallia 1995. Kovalla harjoittelulla voi saavuttaa Tomin mukaan vaikka mitä. Suomen mestaruus Tomin kotikaupungissa Oulussa oli kova juttu 21-vuotiaalle nuorelle miehelle.

Aloitti Taekwon-Don syksyllä 1990 kun kaveri oli kiinnostunut lajista ja pyysi mukaan alkeiskurssille - sillä tiellä on edelleen, ja hauskaa on ollut. Laji pitää sisällään aina jotakin, missä voi tulla paremmaksi, parantaa tekniikoita - ja ennen kaikkea pitää itsensä kunnossa. TKD tarjoaa haasteita, hienoja ihmisiä, uusia tuttavuuksia, itsensä kehittämistä.

Miksi ITF Helsinki? Seura perustettiin, jotta saisi keskittyä treenaamiseen hyvässä porukassa.

Matti Miinala II Dan, 33v

Hienoja kokemuksia ja muistoja wondosta on todella paljon. Päälimmäisenä ovat varmaankin alkeiskurssin ensimmäiset treenit, +80kg EM-pronssi 2004 ja kisareissut yleensäkin. Tietysti myös fiilis jokaisen kovan treenin jälkeen.

Alkoi harrastaa karatea vuonna -93. Karateseuran toiminnan hiipuessä ja muita lajeja kokeiltuaan, päätyi Taekwon-Don alkeiskurssille vuonna 2000.

Miksi ITF Helsinki? Pääsee tekemään kovaa treeniä hyvällä porukalla rennossa ilmapiirissä. Pienen seuran etuna on myös se että harjoitukset on helppo räätälöidä harrastajien tarpeiden mukaan, näin jokainen pystyy treenaamaan tehokkaasti omien tavoitteidensa mukaisesti.



HYTKD:n edustajat esittelevät tärkeimpiä seminaaritarvikkeita: juomapullo, eväät sekä muistiinpanovälineet. Kuvassa Antti Niemi (vas.), Hanna Koskela ja Jari Rantala

55:s IIC Budapestissä

3-5.9 2010

> TEKSTI: ANTTI NIEMI

> KUVAT: JUKKA RAJALA

Suomesta osallistui syksyn kansainväliseen opettajaseminaariin ennennäkemättömän suuri osallistujajoukko ensikertalaisia ja useammilla seminaareilla vierailleita konkareita. Meno maittoi ja paluulennolla olikin varsin leppoisa porukkaa, vaikka paikallinen lentokenttä yrittikin parhaansa mukaan hyvän fiiliksen hydyttää.

IIC on teknisen komitean järjestämä seminaari, jossa pitkän viikonlopun koulutuksista vastaavat *Pablo Trajtenberg* IX dan, *Hector Marano* IX dan sekä *Wim Bos* IX dan. Viikonlopun antiin kuuluu kaikkien liikesarjojen läpikäynnin lisäksi myös sopiva sekoitus itsepuolustusta, otteluharjoitusta, luentoa ja DO:ta.

Seminaareille on lupa osallistua punaisesta vyöstä eteenpäin ja jos sopiva paikka sattuu tulemaan, niin luonnollisesti tämä kannattaa käyttää (esim ensi kesän IIC Oulussa). Kuitenkin näkisin yhden oleellisen osan seminaaria olevan myös matkustamisen vieraalle maaperälle ja siellä selviäminen. Lisäksi jos matkaan lähtee pieni porukka tai jopa yksin, tulee sosiaalisuudesta oma juttunsa reissulla. Lähtee matkaan porukalla tai yksin, luulisi uusien tuttujen tekeminen olevan helpompaa, kun on ainakin yksi yhteinen puheenaihe sään lisäksi.

Paljon on puhetta tapahtumiin osallistumisen tärkeydestä, jotta nähdään toisia eikä eristäydytä omalle pikkusalille. Seu-

raava askel ehkä mustien vöiden kohdalla olisi mielestäni säännöllisen epäsäännöllisesti hoitaa itsensä IIC:lle, tehdä harjoituksia täysin tuntemattomien harrastajien kanssa ja koettaa solkata selkiää enklantia ulkomaan elävien kanssa. Vaikka tämä ei välttämättä näy suoraan sen sähkömpänä sivupotkuna, niin antaa ehkä muita eväitä taekwon-doa varten. Ja elämää.

Ensikertalaisena saattaa hieman jännittää olemista, tekemistä, muita harrastajia ja oikeastaan kaikkea. Mutta on hyvä muistaa, että meitä tekijöitä on moneen junaan, eri tavoittein ja eri lähtökohdin. Eipä treeni sen kummempi ole kuin kotisalisakaan. Kuuntelee mitä sanotaan ja tekee parhaansa, ei kukaan enempää ole vaatimassa. Vielä jos hymyn jaksaa puristaa vielä tuntemattomille naamoille, niin hyvin menee.

Mitä kannattaa varata mukaan:

- **Muistiinpanovälineet** (kaikessa kohteliaisuudessa pistä asioita ylös niin paljon kuin mahdollista. Juomatauoilla, harjoitusten välissä)
- **Varamuistiinpanovälineet** (ne ensimmäiset voivat kadota...)
- **Kamera** (kuvia muistoksi itselle, Lifeen kuvia)
- **Tee harjoitteita vieraiden kanssa** (kotona ehtii treenata tuttujen kanssa)
- **Paikallisen kielen kiitos ja anteeksi.**
- **Internet-tutkimusta hotellin/harjoituspaikan lähitienoosta.**





Otteluleiri KUOPIOSSA

> TEKSTI: OLLI LEINO
> KUVAT: AAPO LAIHO

Keväälle sattui Taekwon-Do rintamalla superviikonloppu leirien suhteen kun kolmella paikkakunnalla harjoiteltiin lajin eri osa-alueita. Kuopion yliopiston Taekwon-Do seuran järjestämällä leirillä keskityttiin tiukasti otteluun ja leirin ohjaajaksi oli saatu ammattitaitoa Ruotsista. Itse asiassa *Arto Alahäivälällä* (4.Dan) on lajijuuria Kuopiossa, jossa hän *Olli Leinon* kanssa perusti So-San Taekwon-Do seuran vuosituhatosen vaihteessa. Pian Arton tie vei kuitenkin etelämmäs ja Olli puolestaan oli perustamassa Kuopion yliopiston Taekwon-Do seuraa. Nykyisin Arto toimii 2002 perustamassansa Södermalmin seurassa ohjaajana, sekä myös kilpailee aktiivisesti huipputasolla.

Treenien sisältö tuli selväksi ensimmäisistä lämmitteilyistä lähtien. Hikeä vuodettiin kahden päivän leirillä ja koordinaatiokyvyllä asetettiin jatkuvaa haastetta. Omalla kohdallani sunnuntai-illan puntari näytti 2,5 kiloa vähemmän kuin leirin alussa. Harjoitusten punainen lanka löytyi otteluasennosta, johon yhdistettiin liikettä ja ominaisuustreeniä. Myös osumia vaihdettiin ja totuteltiin kroppaa ja päätä ottelutilanteen vaatimaan herkkyyteen. Arton valmennusideologiaan kuuluu lisäksi hyvän lihaskunnan ja tarvittavan kovuuden omaaminen jotka valjastetaan käyttöön ottelussa.

Harrastajia oli saapunut paikalle Torniossa, Kuopiossa, Jyväskylässä, Tampereelta ja Helsingistä. Kokemustaso jakaantui keltaisesta vyöstä neljään Daniin. Osallistujien lukumäärä jäi pienemmäksi kuin alun perin oli kaavailtu, mutta reilun kahdenkymmenen ottelijan läsnäolo takasi treenitunnelman ja Arton tinkimätön asenne harjoittelua kohtaan heijastui osallistujien suorituksiin.

Yhteistyötä tullaan jatkamaan ehdottomasti ja Arto kertoi tulevansa mielellään ohjaamaan leiriä toistekin, vaikkapa eteläisempään Suomeen. Arton lajin tuntemuksesta ja pitkästä kokemuksesta on hyötyä niin maajoukkueurheilijalle kuin ottelusta kiinnostuneelle värikylläkin. Lisäksi on mielenkiintoista ja erittäin hyödyllistä nähdä miten muualla treenataan. Tämän takia voin lämpimästi suositella kaikille osallistumista kansainvälisten opettajien ohjaamille leireille.

<http://sodermalmtnkd.se/>



European Open Cup

BRATIS LAVA SZA



SLOVAKIA

BRATISLAVA

22.-24.10.2010



> TEKSTI: MARJAANA SAHLMAN
> KUVAT: JUHA PÄTSI

Kello pärähti iloisesti soimaan kello 4:45 keskiviikkoamuna. Oi niitä onnellisia, jotka tulevat myöhemmällä lennolla! Laukku oli luojan kiitos pakattu jo edellisenä iltana, jotta sai keskittyä vain saamaan itsensä lähtövalmiiksi. Dobok, vyö, passi, lentoliput ja lompakko piti tarkistaa useaan otteeseen, jotta sai varmuuden siitä, että ne varmasti ovat samassa laukussa kuin viisi minuuttia sitten.

Lento kulki Turun lentokentän kautta Riikaan, jossa ensimmäinen ajatus suurimmalla osalla oli ruoka. Riiasta parin tunnin päästä lähti lento Wieniin, missä saimmekin sitten odotella muita suomalaisia muutaman tunnin, jotta pääsemme samalla bussikuljetuksella Bratislavaan. Päätimme lähteä tutkimusretkelle Wienin keskustaan ja samalla etsimään ruokapaikkaa – edellisestä ruokailusta kun oli jo aikaa pari tuntia.

Pitkän odottelun jälkeen loputkin kilpailijat saapuivat lentokentälle ja matka jatkui minibusseilla kohti Slovakiaa. Kävimme Bratislavassa kisahotellilla toteamassa, että tulemme punnitukseen vasta huomenna ja lähdimme majoitushotelliimme. Kävimme syömässä päivällisen hotellin ravintolassa, jossa oli tärkeää osata ajoittaa ruokailuun saapuminen oikein: jos saavuit väärään aikaan, oli tarjolla mm. pohjaan palaneen riisin jämiä. Myös ruokalautasta sai suojella tehokkailta tarjoilijoilta, jotka vaanivat tyhjiä lautasia ja veivät ne nenäsi edestä heti, kun näytit valmiilta.

Torstiaamuna lähdettiin matsaajien kanssa punnitukseen kisahotellille. Pitkään saimme odotella, että koko Suomen pop-poo olisi kasassa, jotta pääsisimme punnitushuoneeseen. Kun porukka vihdoinkin saatiin nippuun ja pääsimme punnitushuoneeseen sisään, oli aika metsästää valmentajat. Onneksi he kuitenkin tulivat todella nopeasti paikalle. Ja niin punnitus pääsi alkamaan ja helpotukseksi kaikki pääsivät omaan sarjaansa – ainakin melkein. Jostain merkillisestä syystä minut oli merkattu -50 kiloisten sarjaan vaikka oikea sarja olisi ollut -45 kiloa. Siinä

punnitsijat kerkesivät jo vitsailemaan, että hehheh nyt sinulla on tunti aikaa lihoa puoli kiloa... Ei siinä kyllä kieltämättä paljoa enää naurattanut. Kun (melkein) kaikki oli onnistuneesti punnittu ja porukka oli lähdössä hotellille, menimme *Pekan* kanssa kisajärjestäjien juttusille. Aika kului kulumistaan ja jono järjestäjien luo sen kuin tuskallisesti mateli. *Jari* liittyi erittäin iloiseen jonotusseurueeseemme ja kun heillä näytti sotasuunnitelma olevan selvillä, päätin suosiolla jäädä odottamaan huoneen ulkopuolelle. Suureksi helpotukseksi pojat olivat saaneet kikkailtua minut oikeaan painosarjaan, suuri kiitos heille siitä.

Perjantaina pääsimme aamulla ensimmäistä kertaa kisapaikalle. Omat liikesarjani olivat keskikehän heti ensimmäisessä sarjassa, joten olin ensimmäisen aallon mukana menossa kello yhdeksäksi kisapaikalle. Kisapaikalla varmasti monelle pisti eniten silmään yksi asia – israelilaiset. Jos et jostain syystä heitä nähnyt, niin takuulla ainakin kuulit! Sillä porukalla todella oli ryhmähenki ja kisafilis kohdillaan. Loppuviikosta kysyi keneltä tahansa, mitä jäi päällimmäisenä mieleen kisoista, 90 prosenttia vastasivat, että israelilaiset. Kyllähän se kieltämättä laittoi hymyilemään, kun tuolikin lensi koutsin alta kilpailijan voittaessa otteluerän.

Omat suoritukseni olivat noin kymmenen aikoihin, jolloin suurin osa lopuista suomalaisista olivat heräilleet ja saapuneet katsomoon. Onnekseni Pekka oli koutsaamassa, ilman häntä olisi ollut ihan pihalla mitä tapahtuu milloinkin. Informointi tuomareilta oli kovin kehnoa ja välillä hommat seisoivat. Ensikertaista helpotti huomattavasti kun joku oli vieressä kertomassa, montako erää on välissä ennen omaa vuoroa ja milloin pitää ruveta lämmittelemään ja valmistautumaan omaan suoritukseen. Lopulta kun oma vuoroni tuli, olin yllättävän rauhallinen. Aina-kin aluksi. Kehään kävellessä iski jännitys ja ainoa ajatus mitä päässä pyöri oli, että kunpa ei vaan tarvitsisi tehdä Kwang-Gaeta. Toi-Gye sieltä luojan kiitos määrättiin ja sitten mentiin. Höseltä-

miseksi se kieltämättä meni kun jännitti ja teki sen virheen, että keskittyi sivusilmällä siihen, mitä kaveri teki vieressä. Onneksi erä kuitenkin kääntyi suomalaisten hyväksi täpärästi 3-2 äänin. Seuraavalla kierroksella liikesarjaksi määrättiin Choong-Moo... Ja kolmannella kierroksella... Ja neljännellä. Toisaalta ihan hyvä, että tuli samaa liikesarjaa peräkkäin niin oli helppo petrata, kun muisti, mitä Pekka antoi palautetta edellisestä. Neljännellä kierroksella sitten hävisin vastustajalleni ja sehän kaiveli hampaankolossa hyvän tovin.

Lauantaina oli omalta osaltani vuorossa matsi -45 sarjassa. Melkoinen kiire tuli aamulla, kun aamupalapöydässä sain viestin, että Asser tarvitsee minulta siniset suojat matsiin ja hänen sarjansa alkaa kohta. Enemmän paniikkia loi se, että oma sarjani oli heti Asserin sarjan jälkeen. Kävi hyvä tuuri, kun oli muitakin suomalaisia menossa silloin kisapaikalle, niin lyöttäydyin heidän matkaan. Sinne päästyäni sain kuulla, ettei Asserin sarja olekaan vielä aikoihin, vaan ihmisten välillä oli pientä kommunikaatio-ongelmaa ja sen pohjalta minut hälytettiin paikalle. No, ei muuta kuin pilttiä naamaan ja katsomoon seuraamaan kisoja. Yllättävän paljon loukkaantumisia siellä näkyi, aina oli joku kentässä. Eipähän hoitohenkilökunnalle ei tullut tylsää.

Kun maankuulu -45 sarja lähestyi uhkaavasti, Pekka hätisteli lämmittelemään ja avaamaan lihaksia. Juuri kun Asserin sarja oli lopuillansa ja olin valmis temmeltämään kehässä, ilmoitettiin, että väriyöpoikien sarja vedetäänkin siinä välissä. Matka jatkui siis takaisin katsomoon ja vihdoinkin kun sarjani oikeasti alkoi, oli vastustajani hukassa. Hetken ehdin jo toivoa, ettei hän koskaan

saapuisikaan, mutta viimetippaan hän juoksi paikalle suojia samalla pukien. Ensimmäinen 3 minuutin erä päättyi tasapistein, mutta minuutin jatkoaika käänsi tilanteen minun hyväkseni. Seuraavassa matsissa ei enää jännittänyt niin paljoa, mutta kyllä sitä voi sanoa olleensa hieman hukassa: tauoton pumpputyöpchagi ei kuulu samaan kategoriaan, kuin mitä Suomen pikkukisoissa on tullut nähtyä. Ennen finaaliottelua Pekka muistutti, ettei vielä olla voitettu mitään vaan täytyy vielä vetää täysillä viimeiset erät. Finaalin toisessa erässä olin jo aivan lopussa ja vikkelästi liikkuva vastustaja ei auttanut asiaa laisinkaan – voitonkin vei mennessään.

Sunnuntain sai seurata rauhassa joukkuelajeja sekä traditiional sparringia. Taas miesten joukkueottelussa *Heikkisen Jounin* ollessa kehässä saimme todeta tuomareiden merkillisen tavan antaa pisteitä. Jouni sai komean dollyo chagin osumaan vastustajaa vatsaan aivan kulmatuomarin silmien edessä, mutta paljonko potkusta vartaloon tulee pisteitä? Näköjään nolla.

Reissu oli ensikertalaisen näkökulmasta hieno kokemus. Yhteishenki toimi Suomen porukan välillä ja oli helpotus, kun saattoi turvallisesti jättää tavaransa suomalaisten valloittamalle paikalle katsomoon kun tiesi, että siellä oli aina joku niitä vahvimassa. Mukava oli huomata, että ensikertalaisetkin pärjäsivät mallikkaasti: *Julia Pätsi* voitti 15-17 -vuotiaiden väriyöiden high front kick ja high side kick -kisat, *Nita Miettinen* pääsi pronssille 15-17 -vuotiaiden 4-1 gupin liikesarjoissa sekä *Jutta Jakkila* sai myös pronssia 18-35 -vuotiaiden vastaavasta sarjasta.

Kisakärpänen pääsi puremaan ja nyt onkin helpompi tree-nata kun tietää, kuinka kova taso isommissa kisoissa on. Iso kiitos hyvästä reissusta kuuluu koutsien lisäksi myös kisaporukalle. Onneksi tuli lähdettyä matkaan.



Joukkue- ja juniorikilpailut



Ylöjärvi/Tampere 13.-14.11.2010



> TEKSTI JA KUVAT: HELI KARJALAINEN

Taekwon-Do Center Ylöjärvi järjesti A-junioreiden (13-18-vuotiaat) ja joukkueiden kilpailut 13.11.2010 Ylöjärven liikuntakeskuksessa. Päivän avasi olympiahopeamitalisti *Marko Asell*.

A-junioreiden kilpailuissa ratkottiin paremmuutta sekä liikesarjoissa että ottelussa. Kilpailuihin osallistui lähes 30 junioria, mutta paljon enemmänkin kisoihin olisi mahtunut. Rohkeasti vain mukaan ensi vuonna Nokialle! Tytöistä parhaiten suoriutui Tampereen Taekwon-Do seuran *Nita Mettinen*, joka voitti kultaa sekä tyttöjen 5-1 gup liikesarjassa että ottelussa -53 kg. Pojista tuplavoiton vei *Matti Ahola* Taekwon-Do Centeristä, joka voitti 5-1 gup liikesarjat ja ottelun -70 kg.

Kilpailuissa sattui myös tyttöjen ottelussa erittäin harvinaisen loukkaantumisen kun tyttöjen yhdessä ottelusarjassa espoolainen ottelija sai osuman päähänsä ja hänet vietiin TAYSiin tarkkailtavaksi. Kyseessä oli lopulta lievä aivotärähdys ja ilmeisesti tilanteesta selvittiin säikähdyksellä. Asiaa on käsitelty myös tuomareiden keskuudessa ja mietinnässä on, että miten vastaavat tapaukset voidaan välttää tulevaisuudessa.

Joukkuekilpailuihin osallistui harmittavan vähän joukkueita, mutta kisaan osallistuneiden joukkueiden taso oli hyvä. Miesten sarjassa voiton vei Tampereen Taekwon-Do seuran joukkue ennen Espoon TKD Seuran joukkueita. Naisten sarjassa voiton vei Tampereen ykkösjoukkue ennen Helsingin yliopiston Taekwon-Doa, kolmanneksi sarjassa sijoittui Tampereen kakkosjoukkue.

Joukkuekilpailut on hyvä tilaisuus saada matseja erilaisia vastustajia vastaan ja ne ovat hyvä seuran yhteishengen kohotaja. Toiveena olisikin, että seuroissa kannustettaisiin värikyökilpailijoita osallistumaan rohkeammin kilpailuihin, jotta kilpai-

lujen tasoa saataisiin nostettua entisestään ja kilpailijat saisivat paljon otteluita. Joukkuekilpailukokemuksella on merkitystä myös tulevaisuudessa maajoukkueetasolla, kun kasataan joukkuelajien joukkueita. Suomi on menestynyt hyvin arvokisoissa joukkuelajeissa, pidetään perinnettä yllä!

Päivän päätti ensimmäistä kertaa värikyöille järjestetty näytösottelukilpailu, johon osallistui kaksi joukkueita Tampereelta ja yksi joukkue Ylöjärveltä. Voiton vei tamperelaiskaksikko *Kristian Ketola* ja *Lilja Harala* ennen Tampereen toista kaksikkoa *Eres Berki* ja *Antti Järvinen*. Päivän parhaiten mieleen jääneen suorituksen teki kuitenkin ylöjärveläinen kaksikko *Heini Turunen* ja *Joel Into*, joiden näytösotteluesitys oli monipuolinen ja viihdyttävä. Nuorilta (13- ja 14-vuotiaita) erittäin hyvä suoritus, toivotavasti jatkoa seuraa pian. Koreografian laatijalle pisteet kotiin!

Sunnuntaina 14.11. isänpäivän kunniaksi järjestettiin B-junioreiden (6-12-vuotiaat) kilpailut Nääshallilla Tampereen Taekwon-Do seuran toimesta. Kilpailulajeina olivat liikesarjat, pyykkipoikaottelu, ottelu sekä etuhyppypotku. Kilpailuihin osallistui reilut 40 lasta vanhempineen ja vilske oli melkoinen. Kilpailut saatiin käytyä kuitenkin nopeasti läpi "kahden kehän taktiikalla" ja isänpäivää päästiin viettämään yhden maissa iltapäivällä. Lasten kilpailujen parasta antia olivat ehdottomasti iloiset ja tyytyväiset ilmeet hävitynkin suorituksen jälkeen ja kilpailijoiden Reilun Pelin henki.

Kilpailujen tarkemmat tulokset: www.taekwon-do.fi



MAAJOUKKUEVALIOKUNTA

esittäytyy, osa 1/3

Maajoukkue on monille harrastajalle ehkä hiukan tuntematon ja kaukainen asia, kun taas maajoukkueessa mukana olleille jollain tapaa itsestäänselvyys. Tämä juttusarjan tarkoituksena on lisätä tietoa maajoukkueesta ja sen toiminnasta harrastajille ja seuroihin.

> TEKSTI: PEKKA VARIS

> KUVAT: LASSE KUUSISTO, MATTI MIINALA JA PAULIINA HEISKANEN

Ketä maajoukkuevaliokuntaan kuuluu?

Maajoukkuevaliokunta, eli kansankielellä maajoukkueen valmennustiimi toimii liiton hallituksen alaisuudessa. Liiton syyskokous valitsee maajoukkuevaliokunnan puheenjohtajan eli maajoukkueen päävalmentajan aina kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Päävalmentaja valitsee sitten oman tiiminsä. Maajoukkueen tämän hetkinen valmennustiimi koostuu viidestä henkilöstä. Valmentajia ovat: *Jori Aaltonen* (Tampere), *Jari Lahtinen* (Helsinki), *Ari Lehtinen* (Vihti) ja *Pekka Varis* (päävalmentaja, Oulu).

Valmentajien yhteenlaskettu ikä on 139 vuotta ja virka-ikää

lajin parissa on takana yhteensä n. 80 vuotta, arvokisakokemusta on yhteensä n. 50 kilpailun verran joko kilpailijana, valmentajana tai tuomarina. *Jori Aaltosen* vyöarvo on 5.Dan, muiden 4.dan.

Erittäin tärkeänä osana valmennustiimiin kuuluu myös Ylöjärveläinen *Sari Kiviranta* joka vastaa monista maajoukkueen käytännön asioista, muun muassa matka- ja leirivarauksista. Lisäksi *Lasse Kuusisto* 4.dan Tampereelta on loistavan tietotaitonsa kanssa vierailut muutaman kerran maajoukkueleireillä valmentajan ominaisuudessa.



Valmennustiimin toiminta

Nykyinen valmennustiimi on tällä hetkellä toisen kaksivuotiskauden puolivälissä, sopimus on katkolla seuraavan kerran vuoden 2011 lopussa. Valmennustiimi järjestää varsinaisen maajoukkue-toiminnan lisäksi niin sanottuja maajoukkueryhmän leirejä, jotka ovat avoimia kaikille vähintään 15 vuotiaalle liiton jäsenseurojen jäsenille, joilla on vähintään 2.gup vyöarvo (vyöarja voi olla matalampikin leiristä riippuen).

Ryhmän leireille osallistuu paljon maajoukkueessa esiintyneitä urheilijoita, mutta tarkoituksena on saada leireille mukaan myös paljon uusia kilpailemisesta ja maajoukkue-toiminnasta kiinnostuneita harrastajia. Ryhmän leirien kautta moni urheilija on löytänyt tiensä maajoukkue-toimintaan ja jopa arvokisoihin asti.

Lisäksi valmennustiimi kannustaa harrastajia ja seuraopettajia osallistumaan maajoukkueryhmän leireille, vaikka kilpaileminen tai maajoukkue eivät olisikaan tavoitteena. Tätä kautta tieto leviää myös seuroihin. Seuraopettajat saavat osallistua ryhmän leireille veloituksetta. Vuoden 2011 suunnitelmissa on järjestää niin sanottuja "kisakoutsaus-kursseja", sekä leirejä myös alle 15-vuotiaille.

Tavoitteet

Valmennustiimillä on kaksi päätavoitetta:

1. Tuoda maajoukkue-toimintaa enemmän tutuksi seura- ja harrastajatasolla ja sitä kautta saada lisää harrastajia kiinnostumaan Taekwon-dosta myös urheilulajina ja osallistumaan kilpailuihin.

2. Suomalaisen Taekwon-don KIHUN (kilpailu- ja huippu-urheilu) jatkuva kehittäminen. Valmennustiimi pyrkii saamaan arvokisoihin (MM, EM, worldcup, eurocup) aina parhaan mahdollisen maajoukkueen ja menestystä näissä kilpailuissa. Lisäksi tavoitteena on saada joka vuosi uusia jäseniä maajoukkueeseen ja täten taata maajoukkueen jatkuva kehittyminen ja menestyksen jatkuminen. Erityisesti maajoukkueeseen pyritään saamaan lähivuosina lisää junioreikäisiä urheilijoita. Vuoden 2011 osalta junioripuolelle onkin saatu paljon uusia hakijoita.

Maajoukkueen toiminta

Valmennustiimi valitsee maajoukkueen maajoukkuepaikkaa hakeneista urheilijoista joko seuraaviin arvokisoihin asti tai vuodeksi kerrallaan. Maajoukkue osallistuu arvokisoihin yhdestä kahteen kertaa vuodessa, lisäksi kilpailukalenterissa on yhdestä kolmeen ulkomailla pidettävää avointa kovatasoista kilpailua, muun muassa vuotuinen Viking Cup Ruotsissa.

Nykyinen valmennustiimi on järjestänyt tähän mennessä, vuoden 2008 alusta alkaen ryhmän leirit mukaan lukien, noin 20 leiriä, joille on osallistunut yhteensä noin 100 harrastajaa. Osallistujia on ollut kaikista SITF:n seuroista. Suurimmalla leirillä on ollut yli 40 osallistujaa.

Varsinaiset maajoukkueleirit pyritään pitämään aina oikeissa leiripaikoissa (muun muassa Marttinen Virroilla tai Ho-peaniemi Vihdissä), jolloin urheilijat voivat keskittyä oleelliseen, eli urheilemiseen hyvissä puitteissa.

Maajoukkueen menestys

Toistaiseksi paras nykyisen valmennustiimin aikana saatu kilpailullinen tulos on vuonna 2009 Argentiinassa pidetyissä MM-kilpailuissa saavutettu mitalitaulukon neljäs tila yhdeksällä mitalilla, joista kolme kultaista (*Pauliina Heiskanen, Nyyti Korolainen, Ismo Mäkinen*). Saavutus on paras SITF:n historiassa.

Nykyisen valmennustiimin aikana paras saavutus EM-kilpailuissa on vuonna 2008 Puolassa pidetyissä EM-kilpailuissa saavutettu kolmas tila. Tätä juttua kirjoittaessa maaliskuun 2011 Uudessa-Seelannissa pidettäviin MM-kisoihin on aikaa noin neljä kuukautta ja joukkueen valmistautuminen kisoihin on jo hyvässä vauhdissa. Varsinaista mitalitavoitetta ei ole, mutta tarkoitus on tulla kotiin muutaman mitalin kanssa.

Lisätietoa

Maajoukkueen nettisivuilta www.taekwon-do.fi/team tai valmennustiimin mailiosoitteesta maajoukkue@taekwon-do.fi. Juttusarjan toisessa osassa esitellään muutamia maajoukkueen jäseniä.

ARRII!



EM 2010

Sami Koskela

Miesten joukkuekilpailusarjaa, Puola vastaan Norja



Naisten joukkueuikesarjaa





Junnujen Traditional sparringin ensimmäinen kierros
Tiia Kiviranta ja Jouni Alajoki kaatamassa Saksaa.



EM-tulokset Suomen osalta:

Miesten liikesarjat 1. dan

1. Daniel Hallanger, Norja
2. Moritz Lange, Saksa
3. Joonas Heikkinen, Suomi
3. Hans Rombaut, Belgia

Naisten liikesarjat 3. dan

1. Anathasia Kosmoglou, Kreikka
2. Sayana Tsibikova, Venäjä
3. Veera Häyrynen, Suomi
3. Jill Sommerville, Englanti

Joukkueliikesarjat

1. Ruotsi
2. Puola
3. Suomi
3. Saksa

Naisten ottelu -63 kg

1. Anja Kärki, Suomi
2. Irene Giskegjerde, Norja
3. Corine Kool, Alankomaat
3. Nora Llinares, Espanja

Naisten ottelu -70 kg

1. Julia Sakowska, Puola
2. Anathasia Kosmoglou, Kreikka
3. Aino Koskinen, Suomi
3. Ekaterina Kozlachkova, Venäjä

Joukkueottelu

1. Ruotsi
2. Puola
3. Suomi
3. Norja

Miesten erikoistekniikka

1. Nikolaos Sideras, Kreikka
2. Marcel Miron, Romania
3. Sami Koskela, Suomi
3. André Pinto, Portugali

Taekwon-Doa uusin silmin

> TEKSTI: HELI KARJALAINEN

> KUVAT: LAURA NIKKOLA-KUUSISTO

Suomen ITF Taekwon-Do ry (SITF) ja Suomen Taekwondoliitto ry (STL) käyvät parhaillaan neuvottelujen liittojen mahdollisesta yhdistymisestä sekä erilaisista yhteistyömahdollisuuksista. 7.9. pidetyssä palaverissa todettiin porukalla, että voisi olla hyvä käydä esittelemässä ”sitä toista Taekwon-Doa” toistemme tilaisuuksissa, jotta ihmiset tulisivat tutuiksi keskenään ja huomattaisiin, etteivät lajit lopulta niin kaukana ole toisistaan.

Tämä ajatus ilmeisesti muhi STL:n pääsihteerin *Jarkko Mäki-sen* päässä kun hän ehdotti minulle, että voisimme tehdä treeninvetovaihtoa siten, että hän tulisi vetämään treenit Tampereelle ja minä kävisin vastaavasti vetämässä treenit Turussa. Ei muuta kuin tuumasta toimeen!

Jarkko vieraili Tampereen Taekwon-Do seurassa 15.10. hieman kipeänä Uzbekistanin reissun jäljiltä. Harjoitus sisälsi potkuharjoitteita, joihin valmistauduttiin erilaisilla lämmittelyliikkeillä. Kuhunkin potkuun (apchagi, dollyo chagi, yop chagi) oli omat liikkeensä, jalkaa pidettiin ilmassa sekä omalla kädellä avustettuna että ilman apuja. Lämmittelyjen jälkeen potkuja tehtiin jonoissa sekä yksittäisinä että yhdistelminä, välillä yhdistelmän toinen osa oli käsitekniikka. Erityisen haastavaa oli tehdä potku-käsi -tekniikan yhdistelmä ilman ITF:lle niin luontevaa aaltoliikettä.

Treenin lopuksi European Open Cupiin osallistuva naisten joukkue näytti miltä joukkueliikesarja näyttää jatkettuineen. Yleisön pyynnöstä Jarkko näytti yhden WTF:n liikesarjan malliksi. Treenin jälkeen ilmeet olivat iloisia ja keskustelua tekniikoista ja niiden suorittamistavasta käytiin vielä pukuhuoneessakin. Selvästikin treeni osui ja upposi.

Vastavierailu turkulaisen Budokwai/Taekwondo Team Turun salille tapahtui 1.11. Ohjelmassa oli ottelutyyppisiä harjoitteita, joissa oli yhdistettynä käsi- ja jalkatekniikoita sekä liikkumista. Treenin päätteeksi tein vastaavasti yhden liikesarjoistamme sekä sain nähdä pariliikesarjan *Roosa Närhen* ja *Olli Siltasen* tekemänä. He olivat juuri edustaneet Suomea Uzbekistanin MM-kilpailuissa. Kuten Jarkolle oli outoa nähdä aaltoliikettä meidän liikkeissä,



itselleni oli yhtä outoa nähdä liikesarjaa ilman sitä. Voimaa ja yhtäaikaisuutta löytyi kuitenkin samalla tavalla kuin omista liikesarjoistamme, voima vain tuotetaan eri tavoin.

Kaiken kaikkiaan kokemus oli oikein miellyttävä sekä treeniin osallistujana että treenivetäjänä, toivottavasti vastaavia saadaan järjestettyä useamminkin. Treeninvetovaihdon lisäksi SITF kävi näyttäytymässä STL:n ottelun SM-kisojen yhteydessä 6.11. Näytöksessä esiteltiin lajin eri osa-alueita: liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ja murskausta. Vertakin oli kuuleman mukaan saatu kehiin. Vastaavasti STL:n näytösporukka on kutsuttu SM-kilpailuihimme Kuopioon helmikuussa. Jatkoa toivottavasti piisaa myös näiden tilaisuuksien jälkeen.



Life jatkaa juttusarjaa, jossa sukelletaan syvemmin dohon, Taekwon-Don henkiseen puoleen. Juttusarja toteutetaan suomentamalla kenraali Choi Hong Hin kokoama moraalinen opaskirja. Sarjan toinen osa käsittelee Kungfutsen ajatelmia.

Kungfutsen ajatelmia

Poimintoja

Choi Hong Hin

Moral Guidebook -kirjasta

> TEKSTI: MORAL GUIDE BOOK

> SUOMENNOS: JANNE VUONONVIRTÄ

KUNGFUTSE

Kungfutse tarkoittaa ”suuri opettaja”. Hän on Kiinan tunnetuimpia muinaisia filosofejä (551-479 eaa.) Tarina kertoo Kungfutsen olleen Laotsen oppilas. Opetuksissaan Kungfutse muistelee legendoja kulta-ajasta ja muinaisista viisaista ja arvostelee nykyajan rappeutuneita oloja. Monet hänet ajatuksistaan tuntuvat hyvin ajan-kohtaisilta, vaikka niiden esittäjä itse eli yli 2500 vuotta sitten.

”Ainoastaan hyvä ihminen voi erottaa hyvät ihmiset pahoista ihmisistä.

Kunnioita toisten kunniaa ja vapautta, niin he tekevät samoin sinulle.

Älä anna toisille tehtävää, jota et itse tahdo suorittaa.

Ystävysty ihmisten kanssa, jotka ovat parempia kuin sinä.

Korjaa virheesi heti, kun olet löytänyt sen.

Vanhoina aikoina oppineet opiskelivat tehdäkseen itsensä täydellisiä, nykyään oppineet tuntuvat opiskelevan rehennelläkseen tiedoillaan.

Ihmisen luonne paljastuu hänen virheidensä kautta. Toisin sanoen hänen virheidensä kautta hänen arvokkuutensa näyttäytyy.

Olla antamatta neuvoja ihmiselle, joka ansaitsee ne, tarkoittaa tuon ihmisen menettämistä; puhuminen ihmiselle, joka ei ole huomion arvoinen, tarkoittaa sanojen hukkaamista.

Inhimillisyys on kallisarvoisempaa kuin tuli ja vesi; ihminen ei voi olla olemassa ilman tulta ja vettä, mutta nämä aiheuttavat joskus kuoleman, inhimillisyys taas ei.

Ylenpalttinen vieraanvaraisuus uuvuttaa vieraansa.



Nöyrä lahja on parempi kuin runsas.
Isä ja poika piilottelevat toistensa rikoksia, ja se on heidän rehellisyytensä.

Eivät kaikki taimet kannata tärkkästä, eivätkä kaikki tärkkästä kannata siementä.

Hallitsija, jolla ei ole ahneutta, saa aikaan sen, että hänen kansansa kieltäytyy varastamasta, vaikka heille maksettaisiin siitä.

Hyvä talonmies korjaa ensin työkalunsa, ennen kuin aloittaa työt.

Hyväntahtoiset ovat rohkeita; kaikki rohkeat eivät ole hyväntahtoisia.

Kuuluisaa ratsua ei ylis-
tetä sen vahvojen jalkojensa
vuoksi, vaan sen hyvän har-
joituksen vuoksi.

Tietämättömyys histori-
asta pidättää kehityksen.

Nuoret ihmiset ovat lu-
paavia.

Hyvä ihminen tekee oikein, vaikka hän ei voi odot-
taa toivottua vaikutusta.

On helppoa näytellä olevansa kaikkietävä, mutta
on vaikeampaa olla nöyrä.

Kultaisen keskitien seuraaminen on paras tie.

Luettu tieto ilman ajattelua on pian unohdettu; ajat-
telu ilman lukemista tekee omahyväiseksi.

Kestämättä pieniä vastoin-
käymisiä ei voida saavuttaa
suurta tarkoitusta.

Tietää, mikä on oikeudenmukaista, mutta välttää
toimimasta niin, on merkki raukkamaisuudesta.

Ihmisen pitäisi hävetä ystävyden teeskentelemistä
niiden kanssa, joita hän halveksii.

Järkevä lupaus ei koskaan epäonnistu tulla pidetyksi.

Epäkohteliaisuuksiin tulisi vastata suljetuin korvin,
suljetuin silmin, koskemattomalla ruualla ja tyyneydellä.

Neuvojen antaminen on rehellisen mielen hyve.

Kuoleva lintu kirkuu; kuoleva mies kertoo totuuden.

Kaukaiset ystävät ovat kaikista tervetulleimpia.

Kyvykkään ihmisen tulisi kysyä hänen alaitensa
mielipidettä; oppineen ihmisen tulisi ottaa toisten mie-
lipide huomioon.

Yhdeltä ihmiseltä ei voida odottaa kaikkea.

Jos sinulla kaksi tuttavapiiriä, molemmat ovat opetta-
jiasi. Se, kumpi käyttäytyy paremmin, osoittaa sinulle
monia asioita opittavaksi, kun taas huonompi tulee sinun
oman itsetutkiskelun lähteeksesi.

Hyveellinen henkilö ei ole koskaan eristäytynyt, sillä
hänen tunnustetaan lopulta.

Älä häpeä kysyä neuvoa alaisiltasi.

Egoistit ansaitsevan vihan.



Kun sinua ei tunnusteta, sinun tulee ajatella mieluummin,
että et ole tunnustamisen arvoinen kuin olla surullinen
sen vuoksi.

Suuri mieli, vaikkakin yhteistyökykyinen, ei koskaan
tee kompromisseja periaatteesta; pieni mieli, vaikkakin
taipuvainen tekemään kompromisseja, vihaa yhteistyötä.

Olla aina uskollinen peri-
aatteilleen. Tämä on ihmisen
moraalinen perusta; se on an-
teeksi antamista muille ja pet-
tämättömyyttä omaa omatun-
toaan kohtaan.

Ole tiukka itsellesi; ole
lempeä muille.

Ole mies, johon vanhem-
pasi turvautuvat, ystäväsi luot-
tavat ja jota alaisesi kunnioitta-
vat.

Ihmisen hyvä maine naa-
puriensa joukossa houkuttelee
ihmisiä kaukaisista paikoista.

Hyvä ihminen tuntee hä-

peää ollessaan valmis sanoissaan ja hidas teoissaan.

Hyveellinen ihminen ei koskaan epärii missään odot-
tamattomassa tilanteessa.

Ole varovainen kuin jos seisoisit kuilun partaalla tai
ohuella jäällä.

Kun olet nimitetty toimeen, palvele parhaasi mukaan. Jos
he eivät tunnusta sinua, jää sellaiseksi kuin olet ja pysy
rauhallisena opiskellen ja kehittämällä itseäsi.

Sanojen tulisi olla tosia; työ tulisi saattaa loppuun.

Pieni mieli on valmis ja hänellä on tekosyy virheel-
leen.

Mieti, oletko tehnyt velvollisuutesi ansiokkaasti,
ennen kuin odotat palkkiota.

Ihmisellä, joka ei ole ansainnut ihmisten hyvää tahtoa 40
vuoteen mennessä, ei ole tulevaisuutta.

Hyveellinen ihminen auttaa toisia kehittämään hei-
dän hyviä ominaisuuksiaan, mutta ei rohkaise heidän huo-
noja ominaisuuksiaan.

Vanhempiensa ja veljiensä rakastaminen on lähtöpiste hy-
vyyteen.

Pidättäydy kanssakäymisestä ihmisen kanssa, joka on liian
pikkutarkka ruuan ja pukeutumisen suhteen.

Hyvän esimerkin asettaminen säästää sinulta käsky-
jen antamisen vaivan miehillesi.

Älä sekaannu toisten ihmisten asioihin.

Hyveellinen ihminen opiskelee ahkerasti riippumatta
siitä, onko hän yleisön tunnustama.

Hyvyys ei ole kaukana; se on mielessä, joka yrittää
olla hyvä.

Jopa parhaimmat neuvot valuvat kuuroille korville,
jos niitä toistetaan ylen määrin."



Taekwon-Dolla

LEIPÄ PÖYTÄÄN

> TEKSTI: MINNA MINKKINEN

Taekwon-Do pyörii Suomessa pääsääntöisesti vapaaehtoisvoimin. Opettajat ja apuopettajat uurastavat oppilaidensa hyväksi lukuisia tunteja viikossa. Seura-aktiivit hoitavat järjestötoimintaa oman työn ohessa. Muutama leipänsä Taekwon-Dolla ansaitsevatkin suomesta löytyy; Taekwon-Do Akatemiasta ja Taekwon-Do Centeristä.

Taekwon-Do Center sai lokakuun alusta Sportti työllistää – tukea kaksi viiden kuukauden jaksoa, eli mahdollisuuden työntekijään yhteensä kymmeneksi kuukaudeksi.

”Palkkaaminen ei olisi ollut mahdollista, ilman tätä tukea. Saamme olla kiitollisia tästä projektista joka mahdollisti työntekijän palkkaamisen”, kertoo Taekwon-Do Centerin varapuheenjohtaja Nyyti Korolainen. Ensimmäiset viisi kuukautta seurassa työskentelee Sandra Pelkonen. Sandran työnkuvaan kuuluu lasten – ja nuorten ryhmien opettaminen, seuran juoksevien asioiden hoito, yhteistyötahojen kanssa työskentely sekä toiminnan kehittäminen.

Työntekijä mahdollistaa seuran kehittymisen ja vähentää vapaaehtoisten kuormittumista. Työntekijä tuo myös uutta oppimista seuran hallintoon, sillä työnantajajuudessa on tiettyjä lainalaisuuksia joita on noudatettava.

”Jouduimme selvittämään kaikki eläkemaksut, vakuutukset ja verotusasiat palkatessamme Sandraa. Se ei ollut mikään pikkujuttu”, nauraa Nyyti.

Työ Taekwon-Don parissa on monelle unelma. Unelma, joka on toteutettavissa. Sportti työllistää –kampanja on yksi tapa palkata työntekijä seuralle. Muita tapoja voivat olla esimerkiksi Työ- ja elinkeinotoimiston myöntämä palkkatuki, nuorten Sanssi –seteli tai Työhön kutsu –hanke. Lisätietoa palkkaamismahdollisuuksista antaa paikallinen työ ja elinkeinotoimisto.

Työnantajan lakisääteiset velvollisuudet:

-  palkanmaksu ja eläke yms. sosiaalimaksuista huolehtiminen
-  työsuojelu – ja turvallisuus
-  lakien, työsopimuksen ja työehtosopimuksen noudattaminen

Sportti Työllistää kampanjassa liikunnan ja urheilun veikkausvoittovaroja on käytettävissä nuorten työllistämiseen kaikkiaan 7,5 miljoonaa euroa. Tämän suunnitelman ovat tehneet Urheiluopistoyhdistys, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry sekä Nuori Suomi. Tuki voi olla 100% palkasta, maksimissaan 1500 € kuukaudessa.

Tällä palstalla kokeneet opettajat vastaavat nuorempien opettajien mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Ensimmäisenä vastausvuorossa on *Mauriusz Steckiewicz* 5.Dan. Voit lähettää kysymyksesi nimerkin suojin osoitteeseen *tkdlife@taekwon-do.fi*



Kuinka opetan alempia värvöitä lyömään ottelussa vastustajaa perille asti ja miten saan heidät uskaltamaan otella?
Future Master

Tässä tilanteessa suosittelen opettelemisen jakamista muutamaan osaan:

1. Keskity tekemään tekniikat oikein. Ensin kaikki tekniikat tulisi osata tehdä hitaasti ja pienellä määrällä voimaa kohteisiin
2. Erilaiset leikit parin kanssa, esimerkiksi läpsymätsia.
3. Seuraavaksi harjoiteltaisiin parin kanssa hanskojen kanssa. Esimerkiksi molemmat parit istuvat kasvokkain vajaan kädenmitan päässä toisistaan. Heidän tarkoituksensa on koskea toisiaan käsillä päähän hitaalla liikkeellä käyttäen hyökkäys- ja puolustustekniikoita.
4. Hieman vaikeampi variaatio on tehdä sama harjoitus seisten, pitäen vauhdin ja voiman edelleen kuitenkin pienenä
5. Hieman kehittyneemmille harjoittelijoille voimme esittää kevyen ottelun ainoastaan vartaloon ja myöhemmin myös päähän
6. Mitä tekniikkaa tahansa pyydämme heitä tekemään, se tulisi esittää pelinä jossa kerätään pisteitä parista eikä yritetä tyrmätä kaveria.

Oppilaat tulee saada ymmärtämään, että ottelu treeneissä tai kisoissa on peli, ja jopa parhaat ystävät voivat otella ja silti pysyä ystävinä niin kauan kuin he molemmat kunnioittavat toisiaan ja ottelusääntöjä.

Oppilaani on ylempi värvö, ja hyvin suuri henkilö. Hän pitää ottelusta mutta ei osaa kontrolloida. Kaksi pienempää mustaa vyötä ovat jo saaneet vammoja hänen takiaan. Mitä tehdä?
Epätoivoinen opettaja

Eri koot, painot ja pituudet aiheuttavat monesti psykologista epä-mukavuuden tunnetta molemmissa osapuolissa. Pienempi vastustaja pelkää usein kipua ja suurempi osapuoli taas pelkää satuttavansa pienempää, sen vuoksi kumpikaan heistä ei voi harjoitella täydellä potentiaalilla.

Ensimmäinen ja tärkein elementti on aina oikea tekniikka ja kontrolli. Se täytyy opettaa ensimmäisten ottelutreenien aikana. ITF Taekwon-Do ottelu vaatii kevyttä kontrollia ja idea on voittaa vastustaja saavuttaen pisteitä. Suuremman osapuolen täytyy oppia kontrolloimaan voimaansa. Jos kontrollia ei ylläpidetä, hänen ei saa antaa harjoitella riippumatta vastustajan koosta.

Peruskurssillani on englanninkielinen oppilas. Miten paljon minun kannattaa kääntää hänelle, vai kannattaako minun opettaa vain suomeksi? Käännettäessä kaikki muut joutuvat odottamaan ja kuulemaan samat asiat kahdesti.
Ninja_85

Olemme onnekkaita että Taekwon-Do:ssa käytämme yleensä alusta saakka korean kielistä terminologiaa. Ongelma esiintyy, kun opettajan täytyy selittää tekniikoiden ja harjoitusten yksityiskohtia.

Oppilaiden jotka alkavat opetella Taekwon-Doa tulisi ottaa huomioon että suurin osa harjoituskavereista ovat paikallisia jotka puhuvat paikallista kieltä. Treenien vetäminen kahdella kielellä ei ole mahdollista, sillä se vie tuplasti aikaa. Oppilaiden jotka hyväksytään seuraan ja velvoitetaan maksamaan osallistumismaksu, tulisi saada niin hyvää opetusta kuin mahdollista.

Oppilaan huomiotta jättäminen kommunikaatio-ongelmien vuoksi ei ole parhaan mahdollisen opettamisen näyttämistä. Johtajana ja opettajana täytyy käyttää eri keinoja, jotta kaikki tunnille hyväksytyt oppilaat saisivat oppia.

Kun korjaan oppilastani jostakin virheestä ja näytän miten se tulisi tehdä oikein, hän nyökkää ja tekee tismalleen saman virheen uudelleen. Miten saan hänet ymmärtämään virheen ja korjaamaan sen?
Black Belt

Taekwon-Do on toisille vaikeaa ja toisille helppoa. Kenelläkään ei ole samaa anatomiaa, muistia tai koordinaatiota. Kaikilla on silti oikeus treenata Taekwon-Doa. Opettajien tulee etsiä uusia keinoja opettaa, ja joskus se vaatii ylimääraistä luovuutta.

Loppujen lopuksi opettajat eivät kuitenkaan voi olla vastuussa, jos useiden eri opetusmetodien jälkeen oppilas ei vain opi. Kenraali Choi Hong Hi opetti aina että opettaja voi antaa oppilaalle kaiken: rahaa, vaatteita, ruokaa, suojaa, aikaa mutta ainoa asia mitä emme voi antaa oppilaillemme on kätemme ja jalkamme. Emme yksinkertaisesti voi antaa heille tekniikoitamme. Heidän täytyy oppia ne omalla hiehellään.

Henkilöesittelyssä Mestari LAN UNG KIM

Mestari Lan Ung Kim on sympaattinen Taekwon-Do-opettaja ja valmentaja, joka on syntynyt Vietnamin, mutta asunut Saksassa jo yli 40 vuotta. Syyskuun alussa Lan saapui Tampereelle ohjaamaan seminaaria ja harjoitusten välillä hän ehti vastata muutamiin esittämiini kysymyksiin. Tiiviin seminaaritoihin lomassa kaikkia kysymyksiä ei tietenkään ehditty käsitellä, mutta onneksi kiireinen mestari ehti vastata niihin sähköpostitse ja näin valoittaa taustojaan suomalaisille Taekwon-Don harrastajille.



> TEKSTI: ISMO MÄKINEN

> KUVAT: LASSE KUUSISTO, ISMO MÄKINEN

Saksalaisten etujalan yopchagi-painoitteinen ottelutyyli on varmasti tullut kaikille hiukankin kilpailuita seuranneille tutuksi.

Ei, ei, ei. Useimmat saksalaiset kyllä käyttävät sivupotkua, mutta omille oppilailleni pyrin antamaan eväät ja tyylin kullekin sopivalla tavalla. Tiedäthän *Dimitri Hodussov*. *Anton Gritsen* ei voi otella Dimin tyyllillä, eikä taas esimerkiksi *Grycia Lopez* Antonin tyyllillä. Yopchagi on toki kuin etusuora nyrkkeilyssä. Se on järkevää opetella ensin, sillä se on varma ja turvallinen tekniikka ja toimii kaikilta etäisyyksiltä hieman varioituna.

Minun on pakko myöntää, että sivupotkupainoitteinen ottelutyyli on mielestäni aika tylsää katsottavaa. On kuitenkin pakko nostaa hattua sille, miten järkevästi monet Saksan maajoukkueen jäsenet käyttävät tuota vahvaa asetta hyväkseen, ottavat selviä pisteitä ja myös voittavat otteluitaan kovisakin paikoissa. Mikä erottaa voitavan yop chagin tavallisesta?

Mitä tulee voittavaan yop chagiin, on tärkeää osua ensin. Tyyllillä tai tekniikan puhtaudella ei ole väliä. Jos osuu ensin, vastustaja ei osu. Potku pitää myös osata eri etäisyyksiltä tilanteeseen sopivalla tavalla. Intuitio ja vaisto ovat tärkeitä, sillä hyvän sivupotkun hallitseminen on huomattavasti kuin autolla ajo. Aloittelija puristaa rattia rystyset valkoisena ja keskittyy tarkasti sekä autolla ajamiseen että liikenteeseen. Kokenut kuljettaja voi ajaa yhdellä kädellä ja olla rento.

Entä onko sinulla jokin tietynlainen ”tekniikkapaketti”, jota pyrit ajamaan ottelijoiden tekniikkavalikoimaan sivupotkun lisäksi?

Yleensä kaikille opetetaan samat asiat, mutta ottelussa ja kilpailussa pitää löytää oikea tapa käyttää tekniikoita. Ottelu on peliä ja siihen pitää myös suhtautua pelinä. Jos on iloinen, on myös rento ja nopea, minkä vuoksi peliajattelu on hyödyllinen. Normaali Taekwon-Do-harjoitukseksihan ovat kaikkialla maailmassa suurin piirtein samanlaisia. Kilpailuissa painottuu kuitenkin henkinen puoli. Harjoituksissa treenataan 80% fysiikkaa ja 20% mieltä. Kilpailuissa on kuitenkin 99%:sti kyse henkisestä kantista ja fyysiselle kunnolle jää vain 1%.

Sanoit viimeksi Suomessa käydessäsi, että neuvot mielelläsi valmennettavasi vastustajalle miten päihittää oppilaasi. Sanoit tosin myös, että teet sen jälkeen oppilaastasi entistä paremman. Kertoisitko nyt kaikille suomalaisille, miten ”saksalainen etujalka” voiteaan?

Tarkoitin, että haluan kaikkien kehittyvän, jotta minunkin pitäisi kehittyä. On paljon parempi, jos on haasteita, jotka ruokkivat omaa kehitystä, kuin olla paras ja aina voittaa. Sehän on lopulta tylsää.

Kaikki osaavat vastahyökkäykset yop chagiin. Pitäisi olla todella helppoa lähteä ottelemaan, jos tietää että vastustaja tulee

paljon sivupotkulla. Sinäkin tiedät tarvittavat keinot ja osaat suorittaa ne, mutta se, mikä ratkaisee, on henkinen kantti. Kun henkinen kantti ei kestä, ajoitus menee pieleen, vaikka vastustajan aikomukset tietäinkin. On kuin hallussa olisi ase, jota ei osaa käyttää. Jos miettii vastustajan hyvää sivupotkua liikaa, oma toiminta jäykistyy ja ottelu on hävitty. Älä mieti vastustajan yop chagia, äläkä keskity siihen liikaa, tai häviät.

Mitkä ovat menestyvän ottelijan tärkeimmät ominaisuudet?

Jos haluaa olla mestari, pitää harjoitella mestarien kanssa. Anton Gritsen harjoitteli jo keltaisella vyöllä mustien vöiden kanssa. *Grycia Lopez* ja *Hosnia Karim* ottelivat aina harjoituksissa ja maajoukkueleireillä miesten kanssa.

Omasta seurastasi Budokanista on tullut lukuisia Euroopan ja maailmanmestareita, mm. *Anna Anastasiadou*, *Grycia Lopez*, *Hosnia ja Zarina Karim*, *Karima Houssa*, *Anton Gritsen*, *Dimitros Vlachonis*... Miten tämä on mahdollista? Mikä tekee Budokanista niin erityisen seuran?

Anteeksi, en halua ylpeillä, mutta fakta on, että seurassamme on lukuisia maailmanmestareita (17). Harjoitukseni

eivät ole mitenkään erikoisia, vaan varsin normaaleja, kuten harjoitukset missä tahansa muualla. Ainoastaan jokaiseen kilpailuun tai turnaukseen valmistelen oppilaitani enemmän henkisellä puolella (sisäinen voima). Menestyksen takana ei ole vain fyysinen kunto, vaan myös henkinen vahvuus ja mahdollisesti tekemiseni valmentajana.

Monet saksalaiset ovat kilpailleet myös potkunyrkkeilyssä ja menestyneet siinäkin erinomaisesti. Olet itsekin myös potkunyrkkeilymestari sekä kansallisilta että kansainvälisiltä kilpakentiltä. Monessa muussakin maassa, kuten Ukrainassa ja Sloveniassa Taekwon-Do-kilpailijat kisaavat myös kickboxingissa. Myös Suomessa on viime aikoina käynnistetty ITF:n ja potkunyrkkeilyliiton välistä yhteistyötä. Miten näet tällaisen lajirajoja rikkovan yhteistyön hyödyt tai mahdolliset haitat?

En näe Taekwon-Do- ja potkunyrkkeilyliittojen välisessä yhteistyössä haittoja. Päinvastoin, saamme enemmän otteluharjoitusta heidän kanssaan, koska heidän ottelunsa käyttämänsä tekniikat ovat samoja kuin meidän tyyliissämme. Ainoastaan säännöissä ja ottelutyyliissä on joitain eroja, eivätkä he valitettavasti opettele DO:ta. Meidän ottelutyyliissämme heikkoudet ovat nyrkkeilyssä ja lähiottelussa. Siksi meille on mielestäni hyväksi osallistua joskus potkunyrkkeilykilpailuihin tai koittaa opetella muita taistelutaitoja, kuten Ju-Jutsua, Judoa, Kung-Fua, Arnista jne.

Olet tehnyt leireillä vaikutuksen urheilullisiin nuoriin ja pikku



kremppejen kanssa taisteleviin hiukan vanhempiin taistelijoihin fyysisellä suorituskyvylläsi. Miten on mahdollista, että ikäisesi mies potkaisee helposti terävän sivupotkun yli pään korkeuden kylmiltään? Onko salaisuus elintavoissa, ruokavaliossa, salaisissa aasialaisissa rohdoissa vai fiksussa harjoittelemisessa?

Tämä on hankala kysymys. Kiitoksia kohteliaisuudesta. En tiedä mistä se johtuu, mutta mikäli nautin harjoituksesta tai kässissäni on hyvä ryhmä, pystyn mihin vain. Luonnollisesti huolehdin ruokavaliostani. Syön reilusti kasviksia kuten parsakaalia, tomaatteja, pinaattia, soijapapuja... ja aina valkosipulilla ja inkiväärillä höystettyinä. Yritän nauraa usein ja huolehtia päivittäin stressin käsittelystä. Koitan ajatella positiivisemmin.

Harjoitteletko itse säännöllisesti Taekwon-Doa, vai onko Taekwon-Do sinulle nykyään pääasiassa opettamista?

Teen itsenäisesti enimmäkseen venyttely- mentaaliharjoituksia kolmesti viikossa. Lisäksi opettaessani osallistun joihinkin harjoitteisiin oppilaideni kanssa.

Suurmestari Trânin valitettava poismeno järkytti varmasti kaikkia. Mikä oli suhteesi suurmestari Trâniin?

Hän ei ollut ainoastaan minulle tärkeän Taekwon-Do-liiton puheenjohtaja, vaan myös hyvä ystävä. Olin onnekas, kun sain mahdollisuuden avustaa häntä useilla kansainvälisillä seminaareilla. Majoituin hänen kotonaan, kun pidin seminaareja Kanadan Quebecissä. Ruuanlaitto oli hänen harrastuksensa ja hän kokkasi toisinaan meille. Ikävöin häntä todella...

Olit myös käsittäkseni läheinen kenraali Choille. Trânin sanottiin olevan Choin perinnön jatkaja. Millaisena näet ITF:n tulevaisuuden, ottaen myös huomioon kentän hajanaisuuden?

Vallitseva tilanne on sääli, mutta mielestäni järjestömme toimii mainiosti ja leviää koko ajan laajemmalle. En huolehdi muista organisaatioista, sillä meillä on muutenkin kylliksi ongelmia ratkaistaviksi ja tehtäviä täytettäviksi.

Mestari Lan Ung Kim

- Aloitti Taekwon-Don vuonna 1965 Vietnamissa.
- 1. dan 1972.
- Mestarin arvo (7. dan) 1996 Choi Hong Hiltä.
- Tuli Saksaan opiskelemaan insinööriksi vuonna 1969.
- Saksan maajoukkuevalmentaja, ensimmäistä kertaa luotsina 1992.
- Oma seura Budokan Dortmund, josta tullut tähän mennessä 17 maailmanmestaria.

Kilpaura

Ottelu

- Saksan avointen mestari 1974, 1976 (WTF)
- Hollannin avointen mestari 1974 (WTF)
- Saksan mestari ja EM-hopeamitalisti potkunyrkkeilyssä 1977 (WAKO, full contact)
- Saksan mestari semikontaktipotkunyrkkeilyssä 1982, 1987 (International Budo Federation, IBF)
- Euroopan mestari semikontaktipotkunyrkkeilyssä 1982, 1984, 1985 (IBF)
- Kansainvälinen mestari potkunyrkkeilyssä 1985 (WAKO)

Tul ja kata (liikesarjat)

- Saksan ja Saksan avointen mestari 1983, 1984
- Maailmanmestari free style katassa 1984, 1986
- Euroopan mestari free style katassa 1987





Seminaarin ohjelma:

TORSTAI 9.6.2011

12.00-22.00	Ilmoittautumiset hotelli Scandicissa
-------------	---

PERJANTAI 10.6.2011

9.00-12.00	Ilmoittautumiset hotelli Scandicissa
14.00-18.00	Seminaari, osa 1

LAUANTAI 11.6.2011

9.00-12.00	Seminaari, osa 2
14.00-16.00	Seminaari, osa 3
16.00-18.00	Vyökoe 4 dan->
19.30-22.00	Banquet

SUNNUNTAI 12.6.2011

9.00-12.00	Seminaari, osa 4
12.00-13.00	Arviointi, valokuvaus

> TEKSTI: HELI KARJALAINEN

Suomessa järjestetään ensimmäistä kertaa kansainvälinen opettajaseminaari (IIC) ensi kesänä Oulussa. Seminaarin järjestää SITF yhteistyössä Taekwon-Do Akatemian kanssa.

Seminaari pidetään Oulun urheilutalolla 10.-12.6.2011. Seminaarin opettajina toimivat ITF:n teknisen komitean opettajat *Grand Master Hector Marano* (Argentiina), *Grand Master Pablo Trajtenberg* (Argentiina) sekä *Grand Master Wim Bos* (Italia). Seminaari on avoin kaikille 2 gupista ylöspäin. Nyt on loistava mahdollisuus saada huipputason teknistä opetusta lähellä kotia eli ei muuta kuin kaikki mukaan seminaarille!

Kutsu seminaariin ja ilmoittautumislomakkeet on saatavissa liiton nettisivuilta: www.taekwon-do.fi sekä seurojen yhteyshenkilöiltä. Ilmoittautumiset seminaariin (sekä hotellivaraukset) tulee tehdä 1.4.2011 mennessä, joten ilmoittautumisia voi jo ruveta keräämään seuroissa ja laittaa osoitteeseen iic2011@taekwon-do.fi Ilmoittautuminen on sitova.

Seminaarin yhteydessä järjestetään vyökoe 4 dan-> ja siihen ilmoittautumiset tehdään viimeistään 5 viikkoa ennen vyökoepäivää liiton puheenjohtajalle sähköpostitse: pj@taekwon-do.fi Tarkemmat tiedot löydät liiton nettisivuilta (Ohjeet Dan-kokeeseen osallistuvalla).

Seminaari on liiton päätapahtuma vuonna 2011 ja erityisesti seurojen vastuupettajien sekä apuopettajien toivotaan osallistuvan seminaariin mahdollisuuksien mukaan. Juuri tämän helpommaksi IIC:lle osallistuminen ei tule, joten laita ilmoittautuminen heti tulemaan!

Lisätietoja seminaarista liiton puheenjohtajalta (pj@taekwon-do.fi).

Nähdään Oulussa!



International Instructor Course (IIC)

June 10-12, 2011



Grand Master
Pablo Trajtenberg

Grand Master
Hector Marano

Grand Master
Wim Bos



Oulu, Finland

iic2011@taekwon-do.fi



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland



TOP TEN Hayashi

LAATUA HARJOITTELUUN!

- Top Ten Taekwon-Do puvut
- Top Ten pää-, käsi- ja jalkasuojat
- Top Ten piste- ja potkumaalit
- Top Ten nyrkkeilytuotteet
- Hayashi piste- ja potkumaalit
- Hayashi suojat ja varusteet
- Omas Taekwon-Do puvut
- Feemax tuotteet
- jne.

Kaikille Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenseuroille -10 % alennus puku- ja suojatilauksista!

Ollaan yhteydessä:

Mikko Allinniemi: 040 - 534 10 10
mikko.allinniemi@tkd-akatemia.fi
mikko.allinniemi@gmail.com



TOP TEN

ATTIC WORKS
sports

ATTIC WORKS - SPORTS

www.budoland.de

BudoSport



www.BudoSport.fi

Meiltä saat:

- Huippulaadukas uusi Daedo ITF-mallisto
- Poistomyynti: Kaikki Matsuru-puvut ja -suojat vain 15-20 €
- Palkinnot, seuratekstiilit, silkkipaino- ja brodeerauspalvelut
- Sopimusseuroille 20 % alennusta ja 40 % alennusta vetäjille kaikista puvuista ja varusteista, sekä seuralle 5 % lisäbonusta kaikista vuosistoista

BudoSport-myymälä: Mekaanikonkatu 3 B 00810 Helsinki (Herttoniemi)

Avoinna ark. 10-18, la 10-14

Tervetuloa!



PALKINTOKAUPPA.FI

XLNT SPORT

www.xlnt-sport.fi

XLNT Sport on ollut vuosina 2008-2010 Suomen suosituin ITF Taekwon-Do varusteita valmistava tuotemerkki ja olemme onnistuneet saavuttamaan vuonna 2008 asetetun tavoitteemme. Tavoitteenamme oli valmistaa ITF Taekwon-Do harrastajille laadukkaimmat, mutta samalla myös edullisimmat harjoituspuvut ja ottelusuojat mitä markkinoilla on tarjolla. Tuotekehittelyssä on vuosien aikana ollut mukana maajoukkue-tason urheilijoita, kansainvälisiä Taekwon-Do opettajia sekä Taekwon-Do harrastajia ja heidän huoltojoukkonsa eli lasten vanhemmat. Yhdessä kehitetyt ja vuosia testatut tuotteet ovat nyt kaikkien ITF Taekwon-Do harrastajien saatavilla edulliseen hintaan verkkokaupassa www.xlnt-sport.fi

Kaikilla tuotteillamme on 100 prosenttinen tyytyväisyystakuu!

JOULUKUUN TARJOUKSET

Taekwon-Do urheilulaukku 2011

59 € (ovh 75 €)

Todella hieno Taekwon-Do aiheinen urheilulaukku on tehty hyvin kulutusta kestävästä materiaalista. Laukkuun mahtuu kaikki treeneissä tarvittavat varusteet ja sen kaikki Taekwon-Do aiheiset merkit on valmistettu brodeeraamalla.



Taekwon-Do puku

42 €

Suomen eniten myydyin Taekwon-Do puku on valmistettu parhaista materiaaleista ja sen kaikki Taekwon-Do aiheiset logot ja tekstit on valmistettu brodeeraamalla.

Suojapaketti

109-119 € (ovh 125-145 €)



Suomen eniten myydyimmät ITF Taekwon-Do suojat on nyt saatavilla edullisessa paketissa. Suojapaketti sisältää ITF Taekwon-Do hanskat, jalkasuojat, säärisuojat, hammassuojat ja poikien suojapaketti myös alasuojat. Suojat on saatavilla kaikissa kokoluokissa ja molemmissa virallisissa väreissä (sininen ja punainen).

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
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

> Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

Timo Tikkala
timo.tikkala@pp1.inet.fi
Kaakkolammintie 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