

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2011



Seuraesittelyssä Oulun TKD seura | IIC Oulussa | Projektı Espanja-2013
Demoteam | Henkilöesittelyssä Olli Leino | Taekwon-Do harrastajan loma-albumi

Puheenjohtajan palsta

Tapahtumarikas ja menestyksenkäs vuosi 2011 alkaa olla takana-päin ja tässä kertauksena vuoden 2011 kohokohtia. Maaliskuussa saatiin jälleen uusi maailmanmestari kun *Tiia Kiviranta* voitti kultaa naisten II dan liikesarjoissa. Arvokisamenestystä ja uusia mestareita saatiin myös syksyn EM-kilpailuista kun *Pauliina Hietaniemi* voitti naisten III danin liikesarjat, *Joonas Heikkisen* tehden saman miesten II dan liikesarjoissa. Hyvää EM-menestystä täydensi *Kalle Kivioja*, joka voitti junioreiden voimamurskauksen. Onnittelut kaikille vanhoille ja uusille mestareille!

YourMove-tapahtuma liikkui valtakunnallisesti tuhansia nuoria Helsingin Olympiastadionilla touko-kesäkuun vaihteessa ja kansainvälisiä vieraita saatiin Ouluun Suomessa ensimmäistä kertaa järjestetyn International Instructor Coursen muodossa. Suomalaiset saivat paljon kehuja niin tasostaan kuin järjestelyistään, kiitokset vielä kaikille mukana olleille!

Syyskokouksessa hyväksyttiin uudet Nuori Suomi Sinetti-kriteerit ja tavoitteena on, että vuoden 2012 aikana saadaan auditua ensimmäiset Sinettiseurur. Strategiatyötä on jatkettu *Jari Hietaniemen* johdolla ja toivoaksemme kevätkokouksessa 2012

on uusi strategia jo hyväksyttävänä. Myös neuvottelut Suomen Taekwondoliiton kanssa jatkuvat edelleen ja asian tiimoilta järjestään ylimääräinen vuosikokous 17.12., johon toivotaan kaikista seuroista edustusta paikalle.

Uusi hallitus aloittaa työnsä tammikuun alussa ja samalla aloitetaan hallituksen ja valiokuntien tehtävien uudelleenorganisointi. Erityisesti valiokuntiin toivotaan koko ajan uusia henkilöitä, joten kannattaa olla yhteydessä valiokuntien vastaaviin, mikäli jokin erityinen tehtävä kiinnostaa. Valiokuntien vastaavat löytyvät liiton nettisivuilta: <http://www.taekwon-do.fi/liitto/valiokunnat/>

Myös vuodelle 2012 on suunniteltu monia hyviä tapahtumia, joten seuraa liiton tapahtumakalenteria nettisivuilta ja tule mukaan!

Rauhaisaa Joulua ja Iloista Uutta Vuotta 2012!

Heli Karjalainen
puheenjohtaja

Tapahtumakalenteri 2012:

TAMMIKUU	14.-15.1 21.1 27.-29.1	Otteluleiri Tuomarikurssi IIC	Tampere Oulu Englanti
HELMIKUU	11.-12.2	SM-kisat ja Helmicup	Oulu
MAALISKUU	10.-11.3	Taekwon-Do leiri	Tampere
HUHTIKUU	14.-15.4 20.-22.4 19.-22.4	Taekwon-Do leiri IIC EM-kilpailut	Oulu Kanada Slovenia
TOUKOKUU	14.5 19.5	Dan-koe Taekwon-Do Tampere Cup	Tampere Tampere
KESÄKUU	10-12.6 30.6-1.7	Suuri Budoleiri IUC	Tampere, Varala Irlanti

태권도

Taekwon-DoLife 2/2011

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Pyykkönen

Taittäjä 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 2012:

1/2012 kesäkuu, 2/2012 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

Jukka Ahola, Jouni Alajoki,
Mikko Allinniemi, Henrik Enqvist,
Ismo Heikkinen, Joonas Heikkinen,
Teppo Häyrynen, Heli Karjalainen,
Karim Khanji, Lasse Kuusisto,
Olli Leino, Minna Minkinen,
Antti Niemi, Laura Nikkola-Kuusisto,
Juho Posio, Juha Pätsi,
Saija Steckiewicz, Jani Turunen,
Pekka Varis ja Janne Vuononvirta

Kansikuvassa 2/11:

Kesäkuussa Oulussa järjestetty IIC keräsi osallistujia ympäri maailmaa. Takakannessa Suurmestari Wim Bos.

Kuva: Laura Nikkola-Kuusisto

Pääkirjoitus

Suomalaisia mestareita?

Kesäkuussa Oulussa järjestetyllä IIC:llä huomasin yhden tärkeän seikan: eturivissä oli vain pari suomalaista, vaikka kyseessä oli Suomessa järjestetty tapahtuma. Eturivin suomalaisissa ei näkynyt mestareita, sillä korkein suomalaisen kantama vyöarvo on aivan siinä rajalla, kuudes Dan. Kesän IIC olikin monelle suomalaiselle ensimmäinen kerta, kun mahdollisuus treenaamiseen samassa salissa mestarin kanssa tuli eteen.

Kun pieni suomalainen boosabumnim sitten joskus matkustaa suureen maailmaan vaikkapa osallistuakseen IIC:lle on melko varmaa, ettei hän siellä uskalla sanoa sanaakaan mestareille. Aivan kuten minulle kävi, sekä IIC:llä että Conventionissa.

Kunnioitus on tietysti paikallaan, mutta suomalaiseen tapaan senkin voi vetää överiksi. Mehän osoitamme kunnioitusta nimenomaan antamalla korkea-arvoisille herroille ja rouville tilaa olemalla vaivaamatta heitä vähäpätöisillä kommentteillamme. Pahimmassa tapauksessa omasta käytöksestä voi vetää valtavasti stressiä, ettei varmasti loukkaa mestaria.

Kunnioitus on tietenkin aiheellista, ja se tulee osoittaa hyvällä käytöksellä. Mutta missä menee kunnioituksen ja pelon raja, kun haluaa osoittaa kunnioitusta niin paljon, että pelkää mokaavansa ja käyttäytyvänsä huonosti? Silloin jää tilaisuuksia käyttämättä, eikä mestareilta tai suurmestareilta loppujen lopuksi kysytäkään niitä mieltä jo pitkään askarruttaneita kysymyksiä.

Odotan innolla sitä päivää, kun mekin saamme Suomeen ensimmäisen mestarimme. Että me viimein totumme siihen, että mestarin astuessa saliin kaikki pysähtyvät ja kumartavat mestarille, oli hän sitten pitämässä harjoituksia tai ei. Että me totumme pokkuroimaan ja puhuttelemaan mestareita oikealla tavalla ilman jännitystä. Että se kaikki olisi meille jokapäiväistä.

Siihen asti täytynee pokkuroida 6.Daneille, ovathan he tullevia mestareita.



SUOMEN ITF TAEKWON-DO
ITF Taekwon-Do Finland

Sisältö

> TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2 /11 |

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 2 | PUHEENJOHTAJAN PALSTA ja
TAPAHTUMAKALENTERI | 14 | DEMOTEAM
<i>Taekwon-Do Akatemian näytösryhmä Demoteam
perustettiin, kun näytöksille haluttiin saada kunnon
sisältöä.</i> |
| 3 | PÄÄKIRJOITUS | 18 | Moraalinen opaskirja osa IV: XUNZI |
| 6 | MAAILMALLA TAPAHTUU
<i>ITF julkaisi syyskuussa järjestetyllä Conventio-
nilla uuden logon, jonka avulla maailmanliiton
on tarkoitus erottua.</i> | 24 | Henkilöesittelyssä OLLI LEINO
<i>20 vuotta sitten Taekwon-Don aloittanut Olli Leino
sai Oulun IIC:llä neljännen Daninsa. Miehen lajiura
pitää sisällään muun muassa kilpailuja, oman seuran
perustamisen sekä melkein kymmenen vuotta ykkös-
danilla.</i> |
| 8 | Seuraesittelyssä OULUN TKD
<i>Ensi vuonna 25-vuotisjuhlia viettävä Oulun
Taekwon-Do seura on nähnyt pitkän taipaleensa
varrella yhtä jos toista.</i> | 28 | Taekwon-Do harrastajan loma-albumi |
| 10 | OULUN IIC
<i>Kesäkuun alussa Oulun urheilutalolla järjestet-
tiin Suomen ensimmäinen IIC. Seminaaria olivat
vetämässä suurmestarit Hector Marano, Wim
Bos sekä Kim Ung Lan.</i> | 31 | YHTEYSTIEDOT |

Dankoe tuloksia

11.6.2011, OULU
IV DAN Juha Ojanperä, Hosin Sul

19.6.2011, OULU
I DAN Tommi Torvikoski, Oulun ITF Taekwon-Do

9.9.2011, BENIDORM, ESPANJA
IV DAN Veera Häyrynen, Espoon TKD seura

23.10.2011, TORNIO
III DAN Jatta Martelius, Kuopion yliopiston TKD
I DAN Tanja Kangasniemi, Taekwon-Do Tornio
Kaisa-Maria Keränen, Kuopion yliopiston TKD
Emma-Liisa Luoma, Kuopion yliopiston TKD

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



EM-kisajoukkueen matka Slovakiaan oli menestys.

Mitalien kanssa kotiin EM-kisoista

21.-23. lokakuuta Slovakian pääkaupungissa Bratislavassa järjestetyt EM-kilpailut sujuivat hyvin Suomen joukkueen osalta, joka toi kotiin tuliaisina 12 kiiltävää mitalia.

Suomesta kilpailuihin otti osaa 24 urheilijaa, joiden lisäksi Slovakiaan matkasi kolmen hengen valmentajatiimi ja kaksi tuomaria. Suomalaisista osalta kilpailut menivät mainiosti.

Kultamitalit kaulassa kotiin palasivat *Pauliina Hietaniemi* (naisten 3. Dan liikesarjat), *Joonas Heikkinen* (miehet 2. Dan liikesarjat) ja *Kalle Kivioja* (voimamurskaus, juniorit).

Hopeaa kotiin kantoivat *Jouni Alajoki* (miehet 1. Dan liikesarja), *Julia Pätsi* (naisten erikoistekniikkamurskaus, juniorit) sekä naisten voimamurskausjoukkue ja erikoistekniikkamurskausjoukkue.

Pronssimitalin saivat *Heli Karjalainen* (naiset 4. Dan liikesarjat), *Jouni Heikkinen* (miehet 3. Dan liikesarjat), *Sami Koskela* (miehet erikoistekniikkamurskaus), naisten ottelujoukkue ja miesten voimamurskausjoukkue.

Yhteensä Suomen joukkue kahmi siis 12 mitalia ja sijoittui senioreiden mitalitaulukossa kuudenneksi. Kokonaistaulukossa, johon lasketaan sekä juniorit että seniorit, sijoitus oli yhdeksäs.

”Riippuu mistä näkökulmasta asiaa katsoo, mutta valmentajat arvostavat tällä kertaa paljon tuota senioreiden taulukkoa, koska suurin osa joukkueesta (19/24 urheilijasta) oli tällä kertaa senioreita. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että junnujen mitaleita ei arvostettaisi yhtä paljon - päinvastoin, junnut olivat erittäin hyviä”, sanoo maajoukkueen päävalmentaja *Pekka Varis*.

Varis haluaa muistuttaa, että vaikka joukkue sai kisoista määrällisesti paljon mitaleja, kaikki mitalit ovat aina kovan työn takana, ja jokaista mitalia arvostetaan paljon.

”Kultamitalit vaativat aina lähes täydellisen suorituksen, ja joukkueen kolme kultamitalia tulivatkin erittäin kovatasoisten suoritusten jälkeen”, Varis kuvailee.

Joukkueessa oli sekä ensikertalaisia että kokeneita urheilijoita. Vaikka aina voi menestyä paremmin, Variksen mukaan joukkueen kokonaisarvosana lähentelee kiitettävää.

”Tästä on hyvä jatkaa keväällä Sloveniassa pidettäviä EM-kisoja kohti. Samalla ensi vuoden alussa käynnistetään projekti Espanja-2013”, Varis sanoo viitaten vuonna 2013 Espanjassa pidettäviin MM-kisoihin.

SITF onnittelee mitalisteja!



Oletko usein tuskaillut, kun internetistä ei löydykään kaikkien liikesarjojen koreankielisiä liikeluetteluita? Oletko kyllästynyt menemään sinne ainaiseen Youtubeen katsomaan liikesarjaviideoita? Olisiko mukava katsoa liikesarja kuvina tietokoneelta omaan tahtiin? Nyt se on mahdollista!

Tsekkiläisen Sonkal-seuran nettisivujen eteen on tehty töitä, ja se näkyy. Materiaalia löytyy aina *Kenraali Choi Hong Hille* suunnatusta oodista yksittäisen tekniikan valokuviin, mutta sivujen monipuolisin materiaali koskee liikesarjoja.

Sivuilla löytyvät niin liikeluettelot, liikesarja valokuvien kuin kuvalliset diakrammit. Sivuilla on myös liikesarjaviideoita, joita on toistaiseksi aina Ge-Baek-liikesarjaan asti. Laajan informaation joukosta erottuu koreankieliset liikeluettelot, mitä ei olekaan aivan niin helppo internetistä löytää.

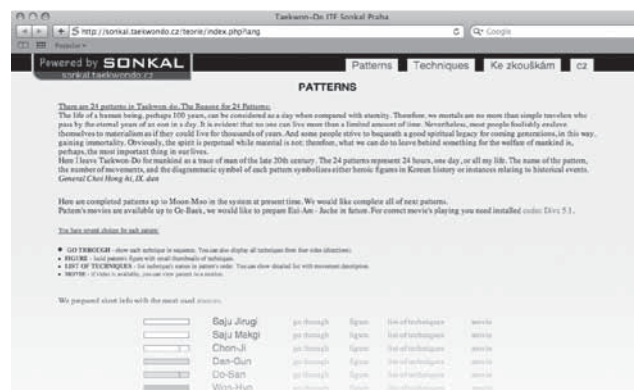
Kaikki sivustolla esiintyvä informaatio ei välttämättä ole täydellistä alkaen tekniikoiden nimissä esiintyvistä sanajärjestyksestä, mutta laajan tietopohjansa ansiosta sivustolta voi nopeasti tarkistaa asian kuin asian.

Taekwon-Do ITF Sonkal

sonkal.taekwondo.cz

Huvitusta herättää 1. Danin vyötä kantava kaveri, joka sivustolla esiintyvissä valokuviissa tekee suvereenisti myös ylempien vyöarvojen liikesarjoja ja tekniikoita. Teknillisiä yksityiskohtia ei siis näistäkään kuvista kannata suurennuslasin kanssa tiirailla.

Taekwon-Do ITF Sonkal: sonkal.taekwondo.cz, Taekwon-Do ITF Sonkal on toisen ITF maailmanliiton alainen seura.





Kolumni

Lifen kolumnipaikalla aloittaa lehden entinen päätoimittaja, Helsingin yliopiston Taekwon-Do seurasta tuttu Antti Niemi.

Oispa joku sellainen monipuolinen trendilaji!

Jos ja kun toisinaan lukaisee liikunta-alan artikkeleita eri lehdykäsistä, niin ei voi olla huomaamatta kuinka vanhat perustotudet löydetään yhä uudestaan ja uudestaan.

Itse olen löytänyt useamman kerran maininnan muun muassa keskivartalon lihasten tärkeydestä, intervalliharjoittelun tehoista sekä liikkuvuuden merkityksestä päivittäisessä hyvinvoinnissa. Ja näinhän se varmasti onkin. Mutta lisäksi näiden juttujen yhteydessä saattaa olla maininta uudesta trendilajista, jonka parissa juuri tämä ominaisuus paranee. Kuinka tässä lajissa tulee parempi kunto ja tässä treenissä lihasvoima kasvaa. Kuntokeskukset hierovat tyytyväisenä käsiään yhteen tarjotessaan erilaisia core-jooga-interval-spinning-body tunteja. Koska mitenkään muutenhan näitä ominaisuuksia ei ole mahdollista saavuttaa.

Eikö?

Taekwon-Do tuskin lukeutuu ihmisten mielissä trendilajeihin, mutta tarkastellaanpas asiaa nyt vaikkapa noiden kolmen useasti esiintyneen ”totuuden” pohjalta.

Keskivartalon vahvistaminen. Perinteisen lankkujen ja rutistusten sijaan tehdäänkin hidasta ja nopeaa, hallittua potkua kaverin kanssa tunnin ajan eri korkeuksiin. Tuhat toistoa ja pyykit pestään ensi kesänä omaa pyykkilautaa vasten.

Liikkuvuutta haetaan joogan sijaan tekemällä rentoa perustekniikkaa laajoilla liikeradoilla sekä erilaisilla dynaamisilla jalannostoilla. Kolmen kuukauden harjoittelun jälkeen treenikaverit tervehditään kaupungilla nostamalla yopchagi pään yli kauppakassit molemmissa käsissä. Hitaasti.

Kuntopyörien intervalliohjelmat jätetään rauhaan ja kuntoa kohotetaan ottamalla kaverin kanssa parikymmentä kahden minuutin erää. Tämän jälkeen tehdään kaikki opetetut liikesarjat. Tarvittaessa kahteen kertaan.

Ja kappas, meillähän on tässä käsissämme melkoinen trendilaji, jonka parissa kehittyy nuo edellä mainitut ominaisuudet.

Tämän lisäksi, kuin kaupan päälle, on vielä opittu itsensä puolustautumisen taito.

En missään nimessä tarkoita, etteikö Taekwon-Don lisäksi voisi tehdä jotain muutakin. On hyvä kuitenkin muistaa, että meidän lajissa on tarjolla erittäin hyvä paketti juuri niitä asioita, joiden harjoittaminen lisää vuosia elämään sekä elämää vuosiin.

Pyritään me Taekwon-Don harrastajat harjoittelemaan fiksumusti, monipuolisesti sekä hymy huulilla eikä murehdita liikoja. Oli se trendi tai ei, muut seuraavat kyllä perässä.

태권도

Maailmalla tapahtuu

Syyskuinen Convention oli merkittävä tapahtuma ollessaan kaikkien aikojen ensimmäinen laatuaan, mutta tapahtuman aikana esiteltiin eräs toinen erittäin merkittävä asia, nimittäin ITF:n uusi logo.

Vanha maapalloa kuvastava ITF-logo tulee säilymään puvuissa entiseen tapaan, mutta uusi logo tulee muuten olemaan reilusti esillä. Presidentit eivät sen tarkemmin eritelleet, miten ja missä tilanteissa uusi logo tulee esiintymään.

Uuden logon hankintaa perusteltiin sillä, että Taekwon-Do-maailmassa on muita liittoja, jotka käyttävät samaa ITF-merkkiä. Siitä syystä meidän liittomme haluaa erottua uudella rekisteröidyllä merkillä.

Nyrkin muotoisessa logossa esiintyvät kaikki vyön värit keltaisesta (pikkurilli) mustaan (peukalo), ja vieressä lukee ITF.



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

> TEKSTI: MINNA MINKKINEN

> KUVAT: MINNA MINKKINEN & ULLA KIILI

Jokainen ohjaaja tuo harjoituksiin oman mausteensa ja näin ollen lämmittelyt ovat usein erilaisia. Tässä pari ideaa Taekwon-Do Centerin ohjaajien lämmittelyistä:



Sandra Pelkonen, 2.Dan

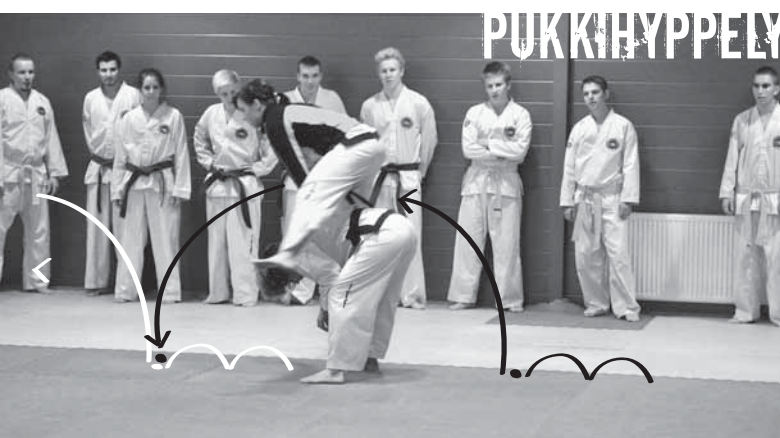
Lasten ja nuorten ryhmien opettaja Sandra vierailee silloin tällöin myös aikuisten ohjaajana.

”Välillä on kiva tuoda aikuisten harjoituksiin hassuja juttuja lasten lämmittelyistä myös aikuisilla on lupa leikkiä ja pelleillä välillä”, kertoo Sandra.

KARHUNLOIKKA (karhukävely)

Taatusti hauskaa ja lämmittää koko kropan.

- Ideana kulkea salin päästä päähän ”hyppimällä”
- Jalat ja kädet suorina
- Kädet liikkuvat aina ensin (molemmat yhtä aikaa) jalat perässä (molemmat yhtä aikaa)
- Ponnista käsillä jalat käsien eteen ja taas käsillä ponnista eteenpäin
- Tätä jatketaan kunnes seinät tulevat vastaan



PUKKIHYPPELY

Takuuvarmasti hauskaa lämmittely. Kehittää myös Taekwon-Dossa vaadittavaa ponnistusvoimaa.

- Tuttu peruskoulusta
- Pareittain tai viestinä.
- Ensimmäinen harrastaja menee kyykkyyn, PÄÄ ALHAALLA!
- Treenikaveri tulee ja hyppää yli käyttäen käsiä apuna.
- Viestinä toimii hyvin, kun olet hypännyt pukin yli, muutut itse pukiksi ja seuraava hyppää sinun yltsesi.

Sanna Latosaari, 1.Dan

Aikuisten ja junioreiden opettaja Sanna tykkää laittaa harrastajat hikoilemaan.



TIKKAUSJUOKSU



TIKKAUSJUOKSU:

Ei ole epäilystäkään miksi tätä tehdään. Syke nousee nopeasti, jalat lämpenevät ja räjähdysvoima kasvaa suorastaa silmissä. Tehokas lämmittely.

- Juostaan salin kapeimmasta kohdasta
- Porukka seinää vasten
- Harrastajat tikkaavat pientä tikkausta
- Ohjaajan käden läpsystä tai huudosta juostaan täysiä toiselle seinälle uudestaan tikkaamaan
- ja taas merkistä juostaan toiselle seinälle, täysiä, räjähtävästi



Kuvassa nykyisiä aktiiviharrastajia perustekniikan parissa Mikko Heiskasen johdolla.

Seuraesittelyssä OULUN ITF TAEKWON-DO

> TEKSTI: JUKKA AHOLA

> KUVAT: OULU ITF:N ARKISTO

Taekwon-Doa on harrastettu pohjois-pohjanmaan murteella kohta neljännesvuosisataa ja Oulun ITF Taekwon-Do seura on toiminut kotiseuranäsealle kymmenelle mustavöiselle vuosien varrella. Ajat ovat ehtineet muuttua mutta seurassa on kiehtova sekoitus perinteitä ja nykyaikaa.

Toiminnan alkaminen

Syksyllä 1987 Oulussa järjestetty yhden miehen potkuja ja asennetta tihkuva Taekwon-Do näytös sai yleisön kiinnostumaan lajista niin kovasti, että peruskurssille ilmoittautui yli sata uutta harrastajaa. Sitä ennen itsepuolustuslajit rajoittuivat Oulussa Judoon ja Karateen, samana syksynä Taekwon-Don lisäksi käyntiin pyörähti myös Aikido.

Tämä mies oli Tampereelta Ouluun muuttanut tuore kokeneekari *Kimmo Mäkelä*, jonka Tampere-tuliaisina tuli myös Taekwon-Do. Miehellä oli punainen vyö ja valkoinen treenipuku. Seuran alkuaikojä värättikin melkoinen pioneerihenki, jossa opiskelumateriaalin vähyyttä paikattiin kovalla yrittämisellä ja työnteolla.

Ensimmäiseen vyökokeeseen osallistui peruskurssin päätteeksi 116 harrastajaa, ja alkuinnostuksen jälkeen peruskursseille ilmoittautui melkein systemaattisesti yli 50 harrastajaa.

Kilpailumenestys

Kun värit alkoivat vöissä tummentua, alkoi Oulun joukkue osallistua aktiivisesti ja menestyksekkäästi kilpailuihin ja leireille.

Tampereen seura toimi Oulun seuralle vetoapuna ja isoveljenä, kun taas Vammalasta saivat oululaiset kovatasoisia sparrauskaureita leireille ja kisoihin.

Vuonna 1990 Pohjois-Korean delegaatio tarjosi seuralaisille opetustaan, ja samana vuonna Oulussa järjestettiin myös SM-kisat, joissa oli kutsuvieraina Norjasta *Jan-Erik Lehnin* ja Ruotsista *Hans Forgbertin* johdolla edustuskilpailijoita.

Seuran kisatavoitteet oli laitettu korkealle myös kansainvälisellä tasolla, ja ensimmäisenä Oulussa Taekwon-Don aloitaneena maajoukkueessa kilpaili vuonna 1991 *Vesa Pitsinki*. Sen jälkeen on mitalisaldoa kartutettu useampaan otteeseen EM-kisoissa niin yksilöinä kuin joukkueena sekä MM-kilpailuissa joukkuesuorituksissa. *Janne Korhonen* erityisesti kunnostautui voimamurskauksessa voittamalla suvereenisti EM-kultaa vuosina 1992 ja 1993.

Vaikeat vuodet

Huima menestys ei tapahtunut aivan vaikeuksista, sillä henkilökemioissa tuli tiettyjä ongelmia ja välillä tilanteet tulehtuivatkin kiusallisesti. Sen lisäksi Oulussa eri lajien tarjonta lisääntyi huomattavasti, ja sen vaikutukset jäivät seuratasolla liian pienelle huomioon.

Monet pätevät pitkän linjan harrastajat löysivätkin kiinnostuksensa muista lajeista. Se ei välttämättä ole huono asia, mutta on harmillista, että he jäivät sille tielle. Sen lisäksi monet



heistä, jotka aloittivat Taekwon-Don opiskelijoina, valmistuivat ja lähtivät työelämän pyörteisiin.

Seuran toiminnan tulee kehittyä, ja henkilöiden tulee muuttua vastaamaan ajan haasteita, vaikka se välillä kävisikin hieman kipeää.

Tämä päivä

Oulun ITF Taekwon-Do Ry on opettanut Taekwon-Doa Oulussa nyt jo yli 24 vuoden ajan. Ensi vuonna meillä tulee neljännesvuosisata täyteen, eikä sellaista virstanpylvästä voi jättää juhlistamatta.

Seura on selviytynyt muutosten pyörteistä vuosien varrella ja se on osoitus siitä, että seuran riveistä on löytynyt päteviä ja motivoituneita avainhenkilöitä. Tästä kiitos hallituksen jäsenille ja seuran pitkäaikaiselle päävalmentajalle Pekka Varikselle.

Tärkeänä osana tämän päivän toimintaa on myös seuran juniorityö. Junioriryhmässä harrastaa tällä hetkellä noin 25 alle 13-vuotiasta, eikä kurssia ole edes mainostettu aktiivisesti. Peruskurssin menestys sen sijaan vaatii aktiivista mainostusta, sillä ne ovat elintärkeitä seuran tulevaisuuden kannalta.

Jännityksellä seurataan, millainen vaikutus esimerkiksi facebook-mainostamisella on uusien harrastajien saamiseksi.

Tulevaisuus

Taloustaloudelella on puhaltanut viime aikoina kylmä tuuli ympäri maailmaa, ja raha tulee olemaan tiukkaa lähitulevaisuudessa

monessa taloudessa. Meidän tarkoitus on vastata muiden lajien tarjontaan sillä, että Taekwon-Don harrastamisen ei tarvitse olla kallista.

Sen lisäksi opettajina me pidämme huolen, että harrastajat saavat luotettavaa ja toimivaa opetusta, ja haluamme kuulla palautetta harrastajilta hyvissä ajoin. Mikään ei ole sen pahempaa kuin, että harrastaja lopettaa harrastuksen kesken, emmekä me tiedä mistä syystä.

Tämän lisäksi uskomme, että meidän korealainen itsepuolustuslajimme soveltuu tarvittaessa myös käytännössä. Opetuksessa se tarkoittaa sitä, että ymmärretään eri tekniikoiden tarkoitus ja opetellaan soveltamaan niitä tilanteisiin, joissa ne toimivat parhaiten.

Harjoituksissa korostuu myös se, ettei Oulun seurassa harjoitella pelkästään yksilöinä vaan yhteenkuuluvuuden tunnetta halutaan rakentaa joukkueleikein ja pariharjoitteluin.

Kaiken kaikkiaan uskomme että parhaat vuodet ovat vielä edessäpäin.

Jos olette Oulussa käymässä tai hieman pitempäänkin, niin tervetuloa potkimaan hyvässä seurassa. Yhteystiedot löytyvät osoitteesta <http://www.taekwondo-oulu.com>

PS. Kiitokset erityisesti avusta artikkelin tekemisessä Vesa Pitsingille, Mikko Heiskaselle ja Pekka Varikselle.



Oululaisia kävi opettamassa korealainen delegaatio. Kuvassa keskellä seuran ensimmäinen opettaja, Kimmo Mäkelä.



Entisiä ja nykyisiä oululaisia Taekwon-Do opettajia. Kuvassa Jukka Ahola, Olli Leino, Tomi Taskila ja Pekka Varis.



Suomen itf Taekwon-Do -liitto järjesti yhteistyössä Taekwon-Do Akatemian kanssa Suomen ensimmäisen kansainvälisen opettajaseminaarin Oulussa 10. -12.6.2011. Tapahtumapaikkana toimi Oulun Urheilutalo, ja seminaariin osallistui yhteensä 132 mustaa ja punaista vyötä kahdestatoista eri maasta. Iic:lle opettamaan saapui kolme ix danin huippuosaajaa: itf:n teknisen komitean puheenjohtaja Hector Marano Argentiinasta, komiten jäsen Willem Jacob Bos Italiasta sekä suomalaisille jo kahdelta aikaisemmalta leiriltä tuttu Kim Ung Lan Saksasta.



International Instructor Course (IIC)

June 10-12, 2011



> TEKSTI: ISMO HEIKKINEN

> KUVAT: LAURA NIKKOLA-KUUSISTO

Oulun IIC oli itselleni ensimmäinen kansainvälinen opettajaseminaari, joten jännitystä ei ainakaan lieventänyt TKD Akatemian harrastajille annetut ohjeet seminaarin tarkoista etikettisäännöistä. IIC:n vaatimusten mukaisesti suurmestarit otettiin vastaan aplodien saattamana, ja taputusta jatkettiin, kunnes suurmestarit saavuttivat salin etuosan. Harjoituksissa oli pidettävällä silitettyä dobokia, ja suurmestareita puhuteltiin sanalla "sir", mikä suomalaisen suuhun tuntui aluksi vaikealta. Erityistä huomiota täytyi kiinnittää myös siihen, että oli kohteliasta istuessa pitää jalat ristissä ja seisossa kädet selän takana. Avajaispuheiden jälkeen kunnioitettiin kenraali Choita narani so hanulson -asennosta.

Kolme päivää kestäneen seminaarin aikana järjestettiin yhteensä neljät pitkät ja intensiiviset harjoitukset hyvin lyhyillä

juomatauoilla. IIC:n aikaan Oulussa oli poikkeuksellisen trooppinen hellesää, joten dobok päällä tekniikkaa paitsiessa hiki lensi, eikä puku pysynyt sileänä saati puhtaana kovinkaan kauaa. Seminaarin ensimmäisen osan aikana suurmestari Marano kävi läpi väriävöiden liikesarjoja kattavasti: ensin tehtiin liikesarja yhdessä, minkä jälkeen halukkaat pääsivät tekemään saman liikesarjan muiden osallistujien katsoessa ja suurmestari Maranon korjattaessa esiintyjien tekniikkaa. IIC:n ehdottomia huippupuhetkiä itselleni oli Joong-Gun -liikesarjan tekeminen seminaariväen edessä yhdessä Joonas Heikkisen kanssa. Salin kuumen ja hikisen tunnelman ansiosta hikeä valui jopa jalkapohjista, joten nachyo soggin hitaasti liukuminen onnistui vaivatta suurmestari Maranon teettäessä kyseistä tekniikkaa meillä useita kertoja.

Seminaarin edetessä tuli selväksi, että suurmestari Marano



oli tutkinut Taekwon-Do Encyclopediaa useammankin kerran elämässään. Liikesarjojen tekniikoiden järjestysnumerot tulivat häneltä kuin apteekin hyllyltä, ja hän korjasi ulkomuistista tekniikoiden määreitä kertoen samalla, miltä Encyclopedian sivulta kyseiset asiat löytyvät. Mielestäni yksi tärkeimmistä Maranon opettamista asioista oli ajatus, että oikein suoritettun tekniikan perustana on aina hyvä ja oikea asento.

Suurmestari *Willem Jacob Bosin* harjoituksissa keskittyttiin paljon tekniikoiden soveltamiseen käytännössä, voiman tuottamiseen ja treeniasenteeseen. Hän oli itse joutunut ennen seminaaria moottoripyöräonnettomuuteen, mutta siitä huolimatta hän saapui Ouluun opettamaan jalka kipsattuna. Suurmestari Bosin opetuksessa mieleenpainuvinta oli, kun hän moitti istuma-asennosta hitaasti ylös kömpivää seminaarikansaa laiskuudesta. Harrastajan täytyy hänen mielestään aina haluta näyttää olevansa paras ja nopein, oli kyseessä sitten yksinkertainen harjoitus tai kilpailutilanne.

Seminaarin loppupuoliskolla punaiset vyöt sekä alempien asteiden mustat vyöt pääsivät harjoittelemaan ottelua, itsepuolustusta ja tekniikkaa sympaattisen suurmestari *Lanin* johdolla ylempien opettaja-asteiden hioessa omia liikesarjojaan. Lan esiteli todella toimivia harjoitteita varsinkin puukkoa vastaan puolustautumiseen sekä kuristuksista vapautumiseen, ja ottelussa otettiin käyttöön Lanin jo aikaisemmilta leireiltä tutuksi tullut vinkki: "Jos et tiedä mitä teet, potkaise yopchagi!" Itsepuolus-

tuksessa ei Lanin mukaan kannata kaihtaa keinoja, vaan esimerkiksi päällekkäajan päälle sylkäseminen saattaa pelastaa oman hengen.

Vaikka seminaarin etiketistä annettiin kohtalaisen tiukat säännöt, olivat suurmestarit helposti lähestyttäviä ja vastasivat mielellään harrastajien esittämiin kysymyksiin. Moni ensimmäisenkin danin harrastaja kyseli paljon tekniikoista ja liikesarjoista, mutta enimmäkseen opettaja-asteen mustat vyöt hoitivat kyselemisen. Kysyminen itseäni askarruttaneista tekniikoista ehdottomasti kannatti, vaikka Taekwon-Dosta puhuminen englanniksi suuren ihmisjoukon edessä ujostuttikin paljon.

Kolme päivää kestänyt IIC oli erittäin tiivistähtinen seminaari, jonka aikana hiki lensi ja monen tekniikan suoritukseen saatiin arvokasta tarkennusta. Aika tuntui kuitenkin loppuvan kesken - esimerkiksi mustien vöiden liikesarjat käytiin läpi kii-reellä, koska väri-vöiden liikesarjoihin käytettiin enemmän aikaa. Itseäni ei olisi haitannut, mikäli seminaari olisi kestänyt useammankin päivän - asiaa ja kysymyksiä Taekwon-Dossahan riittää.

Suurmestarit Marano, Bos ja Lan ovat kaikki todella esimerkiksi opettajia, joilla on vuosikymmenien kokemus Taekwon-Dosta ja lajin teknisestä kehittämisestä. Odotan innolla pääseväni jälleen harjoittelemaan heidän johdolla, ensi kerran tahtuvan hyvin todennäköisesti ulkomailla.

"Nyt kun olen saavuttanut IX danin, alkaa kaikki minulla alusta. Nyt minä opin teiltä."

- Lan Ung Kim, IX dan





PROJEKTI ESPANJA-2013

Kilpailu- ja huippu-urheiluvaliokunta
esittäytyy, osa 3/3





> TEKSTI: PEKKA VARIS

> KUVAT: LASSE KUUSISTO, JANI TURUNEN & PEKKA VARIS

Maajoukkueen valmennustiimi aloittaa nyt kolmannen kaksivuotiskautensa, ja kauden päätaivoite on heinäkuussa 2013 Espanjassa pidettävissä MM-kilpailuissa.

Suomen maajoukkueella on pitkät perinteet niin kilpailemisessa kuin menestymisessäkin. Ensimmäisen kerran Suomesta lähetettiin maajoukkue arvokisoihin 80-luvun loppupuolella ja niistä ajoista tähän päivään Suomesta on lähetetty joukkue kaikkiin arvokisoihin yhtä poikkeusta (Pyongyang, Pohjois-Korea, 1992) lukuun ottamatta.

Ensimmäisen MM-mitalin Suomelle toi *Harri Ketamo*, joka voitti pronssia erikoistekniikoista vuonna 1994 Malesiassa pidetyissä MM-kilpailuissa. Ensimmäinen MM-kulta tuli Suomeen vuonna 1995 Puolassa järjestetyistä junioreiden MM-kisoista. Mitalin toi kotiin poikien voimamurskausjoukkue, jonka jäsenenä oli muun muassa *Lasse Kuusisto*. Ensimmäisen henkilökohtaisen maailmanmestaruuden Suomeen toi vuonna 2003 Puolan MM-kilpailuista *Ismo Mäkinen* 1.Danin liikesarjoista.

Viimeisimmissä MM-kilpailuissa Uudessa-Seelannissa Suomen piti MM-kultakannassa kiinni naisten 2.Dan liikesarjan kultaa voittanut *Tiia Kiviranta*.

Suomi on saanut vähintään yhden kultamitalin viisissä edellisissä MM-kilpailuissa (Puola 2003, Saksa 2005, Kanada 2007, Argentiina 2009, Uusi-Seelanti 2011). Henkilökohtaiseen maailmanmestaruuteen suomalaisista ovat edellä mainittujen lisäksi yltäneet *Saara Koivisto*, *Pauliina Hietaniemi* ja *Nyyti Korolainen*.

2000-luvulla Suomi on vakiinnuttanut hyvät sijoitukset EM- ja MM-kisojen mitalitaulukoissa. Parhaina saavutuksina ovat EM-kilpailuissa mitalitaulukon toinen sija kotikisoissa 2004 ja kolmas sija Puolassa vuonna 2008. MM-kilpailuissa paras saavutus on mitalitaulukon neljäs sija Argentiinan kisoissa vuonna 2009. Saksassa 2005 ja Kanadassa 2007 Suomi oli viides.

Tämän henkinen valmennustiimi aloittaa nyt kolmannen kaksivuotiskautensa, joka kattaa vuodet 2012 ja 2013. Tämän periodin päätähtäin on Espanjan Benidormissa heinäkuussa 2013 pidettävät MM-kilpailut. Ennen Espanjan MM-kisoja kalenterissa on paljon kovatasoisia kilpailuja, esimerkiksi EM-kisat Sloveniassa huhtikuussa 2012, World Cup Englannissa lokakuussa 2012 sekä EM-kisat 2013. Lisäksi kalenterissa on myös avoimia kan-

sainvälisiä kisoja, muun muassa Euroopan suurimpiin avoimiin kisoihin kuuluva Ruotsissa vuosittain järjestettävä Viking Cup International, kotimaisia kovatasoisia kisoja unohtamatta.

MM-joukkueen kokoamisessa on tarkoitus kiinnittää huomiota erityisesti kahteen asiaan: joukkueeseen pyritään saamaan uusia junioreita ja joukkueeseen pyritään saamaan kaikki parhaat mahdolliset urheilijat. Kokeneiden vahvojen ja menestyneiden urheilijoiden lisäksi joukkueeseen halutaan nuoria nälkäisiä haastajia.

Kun nämä kriteerit täyttyvät, on mahdollista saada kokoon iso ja vahva joukkue, jonka on mahdollista menestyä ja jatkaa pitkää menestysputkea. Aika näyttää, millainen joukkue Espanjaan lähtee. Taso maailmalla nousee koko ajan ja mitalien saamiseen vaaditaan yhä enemmän ja enemmän työtä, mutta suomalaisten urheilijoiden harjoitteluosaaminen, taustat ja kilpailukokemus kehittyvät samaa vauhtia muiden maiden urheilijoiden kanssa. Menestyminen MM-kilpailuissa vaatii huippusuorituksia ennen kaikkea urheilijoilta, mutta myös valmentajilta ja taustajoukoilta.

Tähtäin ja maali seuraavia MM-kisoja kohti, projekti Espanja-2013 alkakoon.

Arri!

Maajoukkueen valmennustiimiin kuuluu päävalmentaja Pekka Variksen lisäksi Jori Aaltonen, Jari Hietaniemi, Lasse Kuusisto sekä Ari Lehtinen.



> TEKSTI & KUVAT: INKA PYYKKÖNEN

Vuonna 2004 Suomessa vierailut Pohjois-Korean Demoteam järjesti unohtumattoman näytöksen. Oululaiset harrastajat Jouni Alajoki, Karim Khanji sekä Antti Kukkonen vitsailivat perustamansa näytösryhmän olevan vähintään yhtä hyvä kuin pohjoiskorealaisten. Vitsi unohtui, mutta näytösryhmän nimeksi vakiintui Demoteam.

”Huomasimme seurassamme puutteen ja päätimme korjata sen”, tiivistää Jouni Alajoki vastauksen kysymykseen, miksi Taekwon-Do Akatemian Demoteam-näytösryhmä perustettiin.

”Näytösryhmästä oli puhuttu jo monta vuotta. Se taisi olla alun perin minun ideani, ja siitä puhuttiin lisää Pyhäjoen näytösreissulla vuonna 2009. Viime vuonna Rajakylän leirin jälkeen perustimme sitten näytösryhmän Facebook-sivun, ja siitä se oikeastaan alkoi”, Karim Khanji muistelee.

Khanji kiersi pitämässä näytöksiä Oulun ympäryskunnissa Antti Kukkonen kanssa jo ennen näytösryhmän perustamista, mutta miesten mukaan näytökset menivät hieman hätäisesti puutteellisen suunnittelun ja valmistelun vuoksi.

”Ennen saatettiin mennä pitämään näytöstä ja vasta paikan päällä miettiä, mitä kukin tekisi. Näytökset olivat joskus aika tylsiä, kun niitä ei oltu etukäteen mietitty”, Khanji kuvailee.

”Silloin ei välttämättä ollut mukana edes mainoksia tai flyereitä jaettavaksi”, Kukkonen jatkaa.

Khanjin mukaan näytösryhmää perustettaessa tarkoitus olikin saada paremmin suunniteltuja näytöksiä.

”Joku järki piti saada siihen hommaan, ja Demoteam perustettiin 2010”, Kukkonen summaa.

Demoteamissa on nyt selkeä työnjako. Khanji ja Kukkonen hankkivat näytöksiin esiintyjiä sekä vastaavat näytöksen sisällöstä. Alajoki on mukana itse näytöksissä ja niiden ideoinnissa. Kunkin paikkakunnan opettajan tehtävänä on sopia esimerkiksi koulujen kanssa aika ja paikka näytökselle.

Vaikka näytösryhmä on ollut virallisesti olemassa vain vajaan vuoden, on sen hyöty jo nähtävillä.

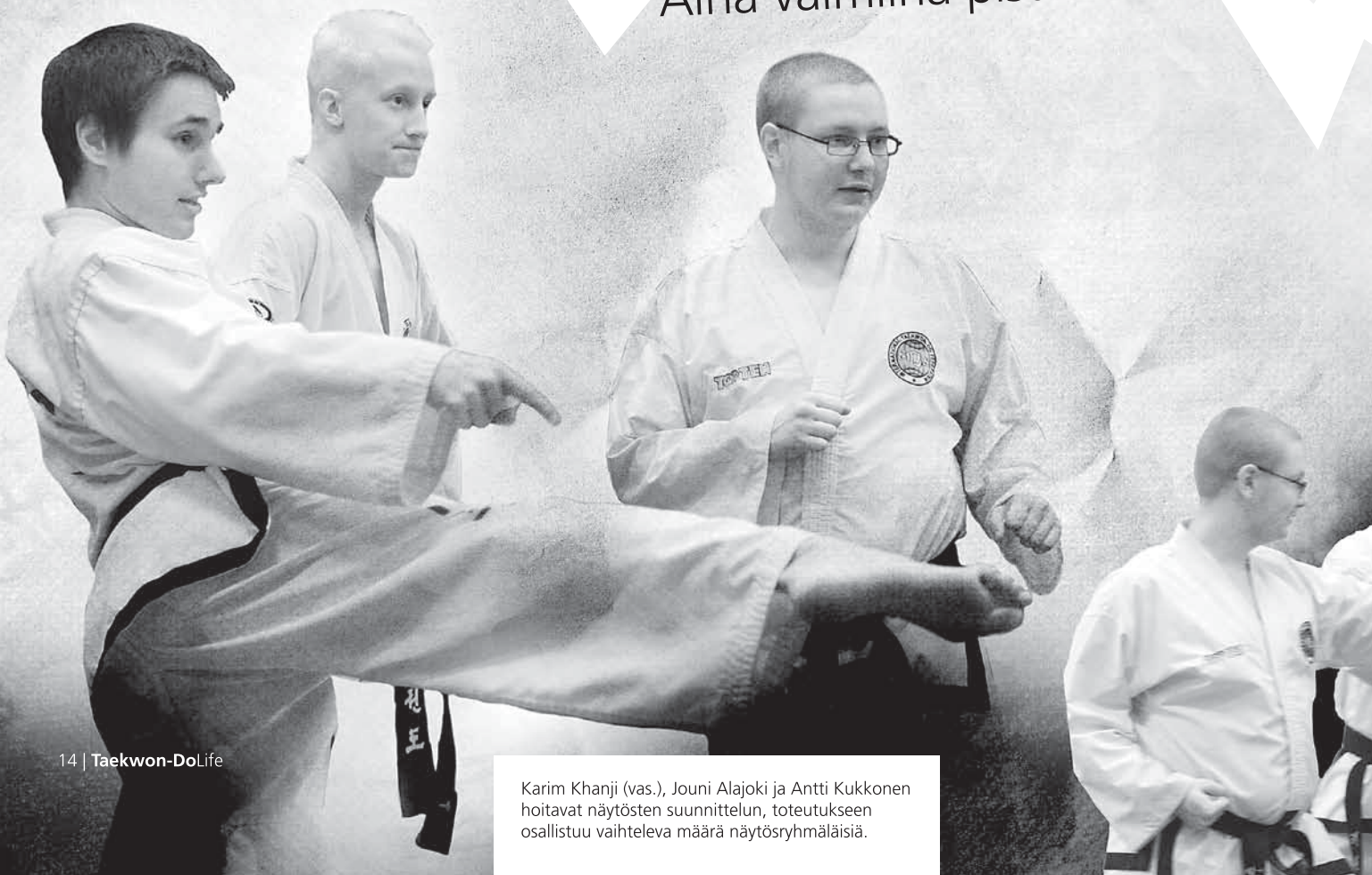
”Oulussa on pidetty kahtena kesänä kesäperuskurssi, jota varten Demoteam on pitänyt näytöksen. Vaikka kesällä 2010 ei vielä virallista Demoteamia ollut kasassa, saatiin näytös pidettyä. Kurseilta on tullut muistaakseni 60-70 värikyötä jotka peruskurssin päätteeksi suorittivat keltaisen vyön. Harrastajamäärää on siis onnistuttu lisäämään”, Kukkonen kertoo.

Alajoki lisää, että näytöksiä järjestetään Oulun lisäksi myös muilla Pohjois-Suomen paikkakunnilla kuten esimerkiksi Ruukissa, Muhoksella, Pudasjärvellä, Kemijärvellä ja Posiolla. Hänen mukaansa tärkeää on myös Oulun ympäristökunnissa näytös määrän ja sitä kautta harrastajamäärän nostaminen.

”Pitempiaikainen haave on sitten saada näkyvyyttä lajille myös koko Suomessa”, Alajoki paljastaa.

TKD Akademia Demoteam

Aina valmiina pistämään elämää



Kymmeniä näytöksiä pitäneellä Demoteamilla on pikkuhiljaa alkanut muodostua perusrunko, jota sovelletaan aina näytöskohdaisesti. Runko auttaa, jos näytöksen suunnitteluun ei ole paljon aikaa.

”Meillä on kaikilla koulu, työt, omat treenit ja joillakin myös treenien vetoa, joten näytöksiä ei aina ehditä suunnitella paljoa. Joskus se menee niin että ennen näytöstä sitä suunnitellaan ainoastaan netissä Facebook-ryhmässä. Kokemus ja näytösten perusrunko auttavat valtavasti”, Khanji kuvailee.

Demoteamiin kuuluu noin 20 jäsentä, jotka pääsevät vaihtelevasti näytöksiin mukaan. Näytöksen henkilömäärä vaihtelee kin rajusti.

”Yleensä näytöksissä on neljästä kuuteen ihmistä, joskus kolmellakin on pärjätty”, Kukkonen kertoo.

”Muistetaan kuitenkin esimerkiksi vuoden 2011 SM-kilpailut, jossa Demoteamin näytöksessä oli mukana 15 ihmistä”, Alajoki lisää.

Vaikka suurin osa Demoteamin jäsenistä onkin ylempiä värvöitä ja mustia, on näytöksissä mukana joskus myös keltaisia vöitä. Demoteam pyrkiiin saamaan mukaan näytöksiin aina paikallisia harrastajia.

”Kaikki ovat tervetulleita mukaan näytöksiin, sillä suoritukset tehdään aina kunkin oman tason mukaan. Alempia värvöitä ja lapsia otetaan mukaan etenkin jos he ovat sen paikkakunnan oppilaita, missä näytös pidetään”, Khanji kertoo.

Toistaiseksi näytösryhmä on kerännyt vain kehuja. Seuran hallitus on ollut tyytyväinen Demoteamin toimintaan, ja osallistuu näytöskuluihin kustantamalla puulautoja, matkakorvauksia ja aterioita näytösryhmäläisille.

”Antti kutsuttiin hallituksen kokoukseen keskustelemaan näytösasioista, ja siellä oltiin kuulemma tyytyväisiä siihen, millä tavalla ollaan saatu näytöksiä järjestettyä ja porukkaa mukaan”, Khanji kertoo.

Kukkonen lisää, että seuran hallituksen puheenjohtaja *Jussi Peltola* oli muistuttanut näytösryhmäläisiä siitä, että seuran säännöissä lukee yhtenä kohtana lajin levittäminen.

”Demoteam onkin tähän aivan omiaan”, Kukkonen sanoo.

”Myös Taekwon-Do Akatemian päävalmentaja on antanut positiivista palautetta Demoteamista”, Khanji lisää.

”Kehittämistä riittää kuitenkin vielä paljon, sillä tämä homma on vasta alkutekijöissään”, Alajoki muistuttaa.

Demoteam aloitti toimintansa perustajien omasta halusta, eikä esimerkiksi seuran hallituksen pyynnöstä. Sen vuoksi miehillä riittää innostusta jatkaa näytösryhmän vetämistä.

”Kyllä me aiomme jatkaa tätä pitkälle, emme me nyt voi lopettaa kun tämä on aloitettu. Meidän täytyy nyt levittää lajia uusille paikkakunnille, sillä sitä meiltä nyt odotetaan”, Khanji kertoo.

”Tätä tehdään rakkaudesta lajiin”, Alajoki virnistää.

suuremman näytöksen pystyyn!



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

Xunzi

Poimintoja Choi Hong Hin Moral Guidebook -kirjasta

> TEKSTI: MORAL GUIDE BOOK
> SUOMENNOS: JANNE VUONONVIRTA

XUNZI (310-237 eaa.) oli kiinalainen kungfutselainen filosofi.

Monta kourallista maata tekee vuoren, ja monta pisaraa vettä tekee järven.

Merkityn linjan mukaan veistetty puu on suora, kivellä teroitettu rauta on terävä.

Älä anna maineen saattaa sinua kiusaukseen; älä pelkää herjauksia pyrkiessäsi jaloon tarkoitukseen.

Ihminen voi tulla viisaaksi muuttamalla synnynnäisen luonteensa moraalisella harjoittamisella; se tarkoittaa, että viisas on kuin tavallinen ihminen alussa, mutta tulee yli-ihmiseksi, kun hän vaalii hyvettä inhimillisissä ponnistuksissa.

Kohteliaisuus on lain perusta ja etiikan sisin olemus.

Kuningas suojaa hyvettä, ja kansa ponnistaa voimiaan; voima seuraa hyvettä luonnollisesti.

Maineen menettää, kun siitä taistelee, ja sen voittaa, kun myöntää tappionsa.

Hänestä, joka saa ihmisiä puolelleen hyveellä, tulee kuningas; hänestä, joka voittaa heidät voimalla, tulee heikko; ja hänestä, joka ostaa heidät rahalla, tulee köyhä.

Hän, joka on täynnä hyvyttä eikä omaa ainuttakaan maallista ajatusta pysyen samalla päättäväisenä kaikissa tilanteissa, on viisas.

Sanojen tulee olla loogisia, toiminnan käytännöllistä.

Mieli ohjaa kehoa ja hallitsee viisautta.

Selvännäkö voi erottaa ihmisen tehtävät taivaan työstä.

Yhtä absurdia kuin munan heittäminen kohti kiveä tai kiehuvan veden kirnuaminen sormella.

Ihmisen korkein päämäärä on saada kaikki menestymään ja luovuttaa kaikki urotyönsä jälkipolville.

Suuri ihminen valitsee vain yhden asian ja keskittää kai-

ken energiansa siihen.

Ihmisten tunteet samasta asiasta ovat samankaltaisia.

Viisas kuningas kunnioittaa miestensä mielipiteitä; hölmö kuningas komentelee heitä.

Kun kaikki ovat viisaita, ystävyys on etusijalla heidän valinnassaan; kun kaikki ovat taitavia, samankaltaisuus heidän ylenemisessään.

Tavallisesta ihmisestä voi tulla viisas kuten Yu Wangista (kuningas Yusta), jos hän kehittää luonnettaan jatkuvalla ponnistuksella.

Tasa-arvoinen ryhmä on altis ristiriidoille.

Ihmiset eivät yleensä näe kolikon toista puolta.

Heikoin ääni kuullaan; tarkinkin salaisuus tulee tietoon.

Hyvä viljelijä ei ole aina hyvä johtaja; hyvä kauppias ei ole välttämättä sopiva ollakseen valtionvarainministeri, sillä heiltä puuttuu laaja kokemus.

Rehellinen ihminen hyväksyy viran vain, kun on varma kyvykkyydestään.

Kurjen kirkuna lammessa saavuttaa taivaan. Samoin maailma tunnistaa hyväluontoisen ihmisen ilman, että hän kerskui itseään.

Hyveellinen ihminen voi rakentaa luottamusta ihmisten keskuudessa, mutta hän ei voi saada ihmisiä luottamaan itseensä.

Kuten monarkki on laiva, niin hänen kansansa ovat vesi. Niinpä jos kansa on sekasortoisessa tilassa, niin monarkki ei voi olla tasapainoissa.



Levottomalla mielellä ei ole ruokahalua.

Jalo mieli arvostaa oikeutta; pieni mieli välitöntä etua.

Pyhimys valitsee keskikohdan normikseen kaiken pohtimisen jälkeen.

Asia, joka on ihmisen tahdon tai toiminnan yläpuolella, on jumalallista työtä.

Suuri mies uskoo itseensä eikä koskaan ole riippuvainen taivaista.

Et voi nähdä kahta asiaa tarkasti tai kuulla kahta puhujaa tarkasti yhtä aikaa.

Jos katsot taivaaseen uskottomatta ihmisiin, et voi löytää minikään todellista luontoa.

Jopa niin pieni maa kuin sellainen, jonka halkaisija on 40 km, voi säilyttää itsenäisyytensä, jos sillä on loistava kuningas.

Askel kerrallaan kulkee pitkän matkan.

Suuri ihminen opiskelee kasvattaakseen itseään, merkitykseen ihminen uransa vuoksi.

Jos korkean ja alhaisen viranomaisen arvovallalla ei ole eroa, maa tulee heitetyksi sekasortoon; siksi viisas hallitsija aloittaa sijoittamalla säätynsä järjestykseen.

Älä tule joutilaaksi vaikka tulet rauhalliseksi; älä kavahda vaikka joudut hätään; ja löydä menetelmä jokaisen työn alkupisteessä.

Maa, jossa on yksi mies vallassa, on vahva; maa, jossa on kaksi miestä vallassa, on heikko.

Hyvyys käy yksiin oikeudenmukaisuuden ja järjestyksen kanssa mutta paheet toisista piittaamattomuuden ja epäsoisi-

aalaisuuden kanssa. Kiipeämättä korkealle vuorelle ei voida käsittää, kuinka korkealla taivas on; kiipeämättä syvään laaksoon ei voida käsittää, kuinka syvä maa on; ja kuulematta muinaisten pyhimysten opetuksia ei voida ymmärtää, kuinka syvämielteistä tieto on. (Ihminen kuvittelee tietävänsä kaiken, ennen kuin lukee kirjoja, mutta kun hän lukee ne, hän ymmärtää, ettei hän tiedä paljon.)

Suureksi ihmiseksi ei synnytä; hän on ihminen, joka kehitti itseään tiedon ja luonnon tehokkaalla käytöllä.

Uskollinen alamainen edistää kuninkaansa etua jopa ole-

malla tottelematta hänen määräyksiään. Ihmisen varjo seuraa häntä aina. (Ihmiset seuraavat, mitä kuningas tekee.)

Hän on suurin typerys, joka tuomitsee asiat niiden ulkoisen vaikutelman mukaan.

Seuraa järkeviä periaatteita, älä kuningasta. (Neuvo

hyvin kuningasta maan hyväksi ja vertaisiasi jopa henkesi riskillä)

Ei herpaantumaton hilaista vaivannäköä, ei loistavia tuloksia.

Olla tekemättä valintaa tien haarassa ei johda sinua minnekään; palvellessa kahta kuningasta tarkoittaa kummankin menettämistä.

Kahden asian tekeminen yhtä aikaa on hankalaa; viisas mies heit-

täytyy yhteen asiaan.

Puhua ottamatta huomioon kuuntelijan tunteita ei eroa millään lailla sokeudesta.

Nuori kasvin verso on pienoiskoossa itse täysikasvuisena. Rankaisu ilman koulutusta ei ole vastalääke rikokseen vaan vaurio lain arvokuutta kohtaan.

Ei voi olla suurempaa palkintoa kuin auttaa jotakuta odottamatta maksua.

On vaivanarvoista auttaa toisia ilman minkäänlaisia odotuksia.

Mieli ohjaa kehoa ja hallitsee viisautta.



1st ITF CONVENTION
September 6-12, 2011

Benidorm, Spain



**INTERNATIONAL
TAEKWON-DO
FEDERATION**
www.tkd-itf.org



Ensimmäinen ITF Convention

Espanjassa 6.-12.syyskuuta

Ensimmäinen Convention piti sisällään tiukkaa treeniä ja pitkiä luentoja kuumassa syyskuisessa Benidormissa. Espanjan aurinko ei jäänyt vaille arvostusta, sillä harjoitusten ja luentojen välissä ehti pulahtaa uimassa.

> TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN
> KUVAT: HELI KARJALAINEN

“Charyot!” Huuto kuuluu pitkin suurta kokoustilaa, jonka kivisen lattian ovat täyttäneet sinne tarkkaan asetellut, uudelta tuoksu-
vat tatamit. Yli sata punaista ja mustaa vyötä kantavaa Taekwon-
Do-harrastajaa ja -ammattilaista seisovat asennossa valmiina
kumartamaan tilaan saapuneille suurmestareille. Eturiviin on
sulloutunut 16 mestaria ympäri maailmaa, ja muut danit seisovat
huomioasennossa siellä täällä. Rivit eivät ole lähellekään valmiit.

Kumarrusten jälkeen salin täyttää raikuvat aplodit, kun
muutamaa kuukautta aikaisemmin Suomen IIC:ltä tutuksi tulleet
Suurmestarit *Hector Marano*, *Wim Bos* sekä *Kim Ung Lan* aloitta-
vat conventionin. Paikalla ovat myös ITF:n presidentit Suurmes-
tari *Trajtenbergin* johdolla. Mestareiden määrän ihmettely loppuu
kuitenkin lyhyeen Suurmestari Bosin aloittaessa tiukan lämmit-
telyn.

”Te olette tainneet viettää kesälomaa, jaksakaahan nyt!”

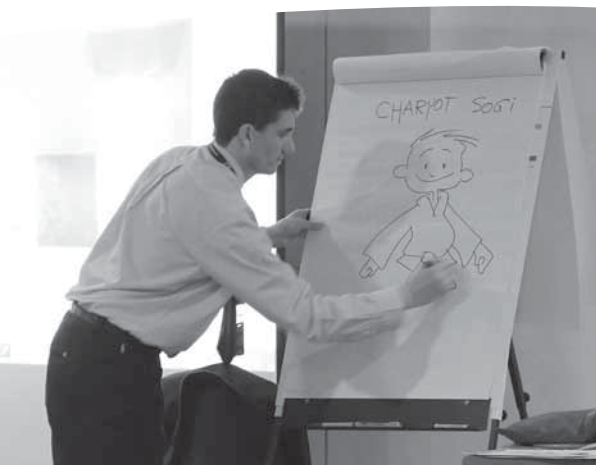
huutaa suurmestari Bos lämmittelyn alettua. Rankka ensimmäi-
nen treeni on kuitenkin vasta alkua tulevasta conventionista.

Ensimmäistä kertaa ITF:n historiassa järjestetty Convention pi-
dettiin Espanjan Benidormissa. Syyskuun 6.-12.päivä kaupungin
täytti iloisten eläkeläisten lisäksi yli sata mustaa vyötä, jotka saa-
puivat kaupunkiin ympäri maailmaa.

Viisipäiväisen tapahtuman aikataulu oli tiukka, ja IIC-har-
joituksista sai juosta vauhdilla kokoustilaan, jossa Conventionin
luennot ja workshopit järjestettiin.

Conventionin ensimmäinen luento alkoi Mestari *Donato*
Nardizzin ja *Fabian Izquierdon* johdolla. Kyseessä oli lasten opetta-
mista käsittelevä seminaari, jossa esiteltiin ITF:n julkaisema las-
ten opettamista käsittelevä ohjelma, vuosien kehitystyön tulos,
Kids Development Program.

Fabian Izquierdo näyttää, miten kuvia voi käyttää apuna lasten opettamisessa.



Jari Hietaniemi ja Saija Steciewicz IIC:n treenin jälkeen.



Tarja Korhonen, Inka Pyykkönen, Veera Häyrynen ja Jari Hietaniemi lämmittämässä ryhmäkuvaa varten.

Viiden tapaamisen aikana Kids Development Program ehdittiin käsitellä tarkoin. Ensimmäinen luento meni muistiinpanoja kirjoitellessa, mutta jo toisella kertaa yleisöä kehoitettiin osallistumaan.

Kokoustilan edustan täyttikin äkkiä mustien vöiden lauma. He esittivät lapsia, ja yrittivät käytöksellään aiheuttaa Mestari Nardizzille pulmatilanteita. Näiden esimerkkien avulla hän onnistui välttämään luentoa seuraaville sen tavan, miten lapsiin tulisi suhtautua ja miten heitä tulisi puhutella.

"Välttääkö opetustilanteissa negatiivisia ilmaisuja kuten 'ei' tai 'älä'. Luo positiivinen tunnelma korjaamalla lasta esimerkiksi sanomalla: 'tee tämä näin, tiedän että osaat!' Näin lapselle jää hyvä kokemus", Mestari neuvoi.

Viiden päivän mittaisen Conventionin aikana järjestettiin kolmipäiväinen IIC, joka muistutti aika lailla paria kuukautta aikaisemmin Oulussa järjestettyä IIC:tä. Pisimmillään päivät kestivät yli 12 tuntia sisältäen rankkaa fyysistä ja henkistä harjoittelua Espanjan kuuman auringon alla.

IIC:n lisäksi Convention koostui luennoista ja workshoppeista. Niiden aiheet vaihtelivat lasten opettamisesta lämmittelyyn, kilpailmiseen, ensiapuun, lajin kehittämiseen sekä Do:hon.

Suurin osa Conventionista meni istuen, kuunnellen ja muistiinpanoja kirjoitellen. *Janel Gauthierin*, *Joliette Trânin* ja *Mark Banicevichin* vetämä Do-workshop erottui toiminnallisuudellaan. Ensimmäiset tapaamiset pidettiin tatamilla, jossa aivan ensimmäisenä

mäisenä kaikille jaettiin oppilaan ja opettajan Do-kirja. Näiden upeiden materiaalien parissa Don opettelu sai loistavan startin.

Ensimmäinen Do-workshop piti sisällään keskustelua siitä, miten Do:ta tulee tuoda esille jokaisessa harjoituksessa. Banicevich painotti sitä, että periaatteiden ja valan tulisi olla esillä jokaisessa Taekwon-Do-salissa, ja ne tulisi lausua jokaisen harjoituksen alussa, jotta harrastajat ymmärtäisivät niiden olevan tärkeitä.

Workshopin aikana tehtiin myös ryhmätehtäviä, kun osallistujat jaettiin pieniin ryhmiin esimerkiksi keskustelemaan eri periaatteista. Ryhmiä ei jaettu vyöarvojen mukaan, joten myös punaiset vyöt pääsivät jakamaan näkemyksiään Do:sta mestareiden kanssa. Joillekin se oli ensimmäinen mahdollisuus päästä keskustelemaan mestareiden kanssa.

Do-workshop oli mielenkiintoinen mutta vaativa, sillä pitkien päivien päälle kurssilta tuli vielä kotitehtävä jokaisen tapaamisen jälkeen.

Tiukkaan aikatauluun oli mahdutettu luentoja ja workshoppeja useilta eri osa-alueilta, mutta ITF satsasi ajallisesti selvästi eniten Kids Development Programiin sekä Do-workshopiin, ja ne jäivätkin päällimmäisinä mieleen.

Vaikka päivät olivat pitkiä, Espanjan kuuma aurinko helli osallistujia. Pieni pulahdus välimeressä Convention lopuksi kruunasi täydellisen treeniweekin.

Suomesta Conventionissa olivat mukana Saija Steckiewicz 5.Dan (Taekwon-Do Center), Jari Hietaniemi 4.Dan (ITF Helsinki), Heli Karjalainen 4.Dan (Tampereen Taekwon-Do seura), Veera Häyrynen 4.Dan (Espoon Taekwon-Do seura), Inka Pyykkönen 2.Dan (Taekwon-Do Akatemia), Karim Khanji 2.Dan (Taekwon-Do Akatemia) sekä Tarja Korhonen 1.Dan (Taekwon-Do Center).



Olli Leino

Henkilöesittelyssä

> TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN

> KUVAT: OLLI LEINON KOTIALBUMI

Olli Leino on pitkän Taekwon-Do-uransa aikana treenannut parilla paikkakunnalla, kilpaillut useissa kisoissa ja tehnyt lajin eteen jotain todella tärkeää: vienyt sen uudelle paikkakunnalle ja juurruttanut Taekwon-Don Kuopioon.

"Aika pian aloittamisen jälkeen tuli se mielikuva lajista, että tässä on aika monta juttua mihin voi keskittyä. Silloin tiesi ettei koskaan lopu se juttu, mikä kiinnostaa seuraavana päivänä", muistelee nyt 38-vuotias *Olli Leino* aikaa 20 vuotta sitten, kun hän vasta aloitteli Taekwon-Doa.

Aivan ensimmäisenä Leinoa kiinnostivat liikesarjat, korkeat hyppypotkut, kuntoharjoittelu ja lajin fyysisyys. Sitten kiinnostuksen kohde on vaihtunut useaan otteeseen.

"Juuri nyt pidän ottelun taktiikasta ja fyysisyydestä sekä siihen liittyvästä valmentautumisesta", Leino päättää.

Vuonna 1993 21-vuotias rakennustekniikan opiskelija Olli Leino oli aloittelemassa toista vuottaan Oulun yliopistossa. Vuotta aikaisemmin hän oli tutustunut ruskeatukkaiseen tyttöön, jonka hiuksissa oli punaisen vivahdetta. Myöhemmin selvisi, että tyttö harrasti Aikidoa. Nokkelana poikana Leino päätteli, että Aikidon kautta hän tutustua paremmin tyttöön ja alkoi suunnitella lajin peruskurssille osallistumista. Lajin harrastamisen aloittamisen takana oli siis nainen.

Kun yliopistolla sitten myöhemmin samana syksynä järjestettiin noin kymmentä lajia esiteltyä budonäytös, oli Leino paikalla. Suurimmat odotukset kohdistuivat hänen kohdallaan Aikidonäytökseen, joka jäi kuitenkin vauhdikkaan Taekwon-Do näytöksen varjoon.

”Muistan erityisesti Boosabumnim *Samuli Pajusen* ylihyppymurskauksen ja hyrräpotkut, sekä Chuck Norrismaisen Boosabumnim *Vesa Peuraniemen*.”

Leino oli myyty.

Näytöksen jälkeen alkoi Oulun yliopiston ensimmäinen Taekwon-Don peruskurssi. Kaverin kautta Leino kuuli, että kurssi olisi ilmainen ja että se järjestettäisiin vain muutaman sadan metrin päässä Leinon kotoa. Aikidotreenit unohtuivat heti, mutta lajia harrastanutta tyttöä Leino tapaili jonkun aikaa.

Jännittävissä tunnelmissa Leino sitten asteli yliopiston lähellä sijaitsevaan Linnanmaan liikuntahalliin. Astuessaan ensimmäistä kertaa Taekwon-Do saliin Leino pääsi heti tositoimiin. Hän yllättyi, miten peruskurssilaiset laitettiin heti kättelyssä tekemään notkeutta vaativia potkuja kuten kirvespotkua, mutta oli samalla mielissään siitä, että pääsi heti alussa tekemään haastavia juttuja. Peruskurssi olikin Leinon mukaan käytännönläheinen, ja perustekniikan lisäksi mukana oli ottelua.

”Peruskurssilla saatiin tehdä kaikkea, ja sen myötä saatiin peruskuva lajista ja tykkäsin siitä todella paljon. Yksi syy mikä kiinnosti jatkamaan, oli positiivinen peruskurssikokemus. Kurssia veti tuolloin *Vesa Pitsinki*, joka oli silloin 1.Dan, nykyään 2.Dan”, muistelee Leino.

Parin viikon harrastamisen jälkeen Leinolle oli selkeää, että tätä lajia hän tulisi harrastamaan pitkään.

Olli Leino saavutti ensimmäisen asteen mustan vyön kovalla treenaamisella vuonna 1996 ja myllersi oman seuran toiminnassa kymmenen vuotta ennen kuin aikaa riitti treenata toisen danin kokeeseen. Nelonen tuli kesällä 2011.

”Ykkösellä perustin seuran Kuopioon ja oma harjoittelu jäi sen vuoksi vähiin. Pääasia oli, että pystyin treenaamaan edes vähän ja tarjoamaan muille sitä treeniä. Sil-

Oulun ITF Taekwon-Do seura vuonna 1994, Leino takarivissä toinen vasemmalta.



Olli Leino pyöräilemässä Taekwon-Do-tyyliin Uudessa-Seelannissa Jouni Heikkisen kanssa.

” Pääasia oli, että pystyin treenaamaan edes vähän ja tarjoamaan muille sitä treeniä.”

loin oli paljon treeninvetovastuuta ja vähän treenikavereita, kun aluksi kaikki muut olivat keltavöisiä. Seuran perustaminen vei alussa pitkän aikaa.”

Leinon motivaatio seuran perustamiseen oli se, että hän halusi seuran, jossa treenata itse. Oulussa nähty esimerkki seuran ja yliopiston välisestä yhteistyöstä mielessään hän päätti perustaa oman seuran.

”Alussa *Jari Airaksinen* oli pari vuotta mukana, mutta hänen muutettuaan olen ollut itsekseni päävastuussa. Nyt alkaa olla jo seuran omia kasvatteja, jotka pystyvät hoitamaan niin seuran harjoituksia kuin hallinnollisia asioita. Pikkuhiljaa alkaa olla sellainen tilanne, että voin keskittyä päävalmentajan rooliin seuran pyörittämisen sijaan”, kertoo Leino.

Seuran ylläpitäminen vei Leinolta aluksi miltei kaiken harrastukseen käytetyn ajan, ja vaati uhrausta oman treenaamisen suhteen. Aika meni hieman sumussa, mutta kolmannen danin suorittamisen aikoihin 2008 aikaa omalle treenaamiselle alkoi jo olla. Viime kesäistä nelosdanin koetta hän ei kuitenkaan unohda.



Gen. Choi Hong Hi



Kuopion yliopiston seurain edustus Oulun IIC:llä.

”Yksi hienoimpia juttuja oli käydä nelosen kokeessa *Aholan Jukan* kanssa. Jukka oli kolmonen jo silloin, kun minä treenasin Oulussa.”

20 vuoden treenaamiseen mahtuisi paljon taukoja, mutta Leinolla niitä ei juuri ole.

”Pisin tauko on johtunut siitä että olen ollut joko vammautuneena tai kipeänä. Jos olen pystynyt vammatta tai terveenä niin taukoa treenien välillä ei ole ollut neljää päivää pidempään.”

Kenellä tahansa voi treenimotivaatio olla joskus kadoksissa, ja niin myös Olli Leinolla. Näitä hetkiä varten hän on pitänyt itsellään tiukkaa linjaa siitä, että treeneissä on käytävä vähintään kerran viikossa. Jos ei muuta, niin naamaa näyttämässä.

”Välillä on ollut motivaatio kadoksissa, kun elämässä on ollut paljon muita asioita. Silloin on joutunut kyseenalaistamaan, että onko tämä sitä mitä minä haluan vähällä vapaa-ajallani tehdä. Olen tyytyväinen siihen, ettei aikapulan vuoksi ole koskaan tullut edes viikon taukoa, sillä palaaminen on aina vaikeampaa tauon jälkeen”, Leino sanoo.

”Kun käy edes kerran viikossa treeneissä niin voi sanoa että on käynyt salilla ja on tuttu siellä. Sitten kun on enemmän aikaa, on helppo käydä taas enemmän”, hän lisää.

Muutama vuosi Kuopion seuran perustamisen jälkeen Leino alkoi tehdä yhteistyötä muiden suomalaisten seurojen kanssa ja sai taas itsekin ohjattuja harjoituksia.

”Sabumnim *Mariusz Steckiewicz* oli ensimmäinen henkilö joka piti Kuopion seuralle leirin vuonna 2004, ja siitä lähti meidän osallistuminen Suomen tapahtumiin. Se oli yksi käännekohta Kuopion seuralle.”

Jälkeenpäin Leino harmittelee, että olisi ollut järkevää ottaa aikaisemmin yhteyttä SITF:ään ja muihin suomalaisiin seuroihin.

”Sitä ennen ohjausta ei ollut oikein saatavilla kun oltiin aika

eristyksissä ja vähän pihalla siitä, mitä oikein olimme tekemässä.”

Vuonna 2005 Leino alkoi keskittyä aikaisempaa enemmän oman teknisen laatunsa kehittämiseen. Siihen saakka oltiin menty niillä eväillä, mitä Oulusta oli annettu.

”Olen treenannut aktiivisesti aina, mutta yksinään treena-

nessa tulee helposti tehtyä enemmän määrää kuin laatua ja jos teknisellä puolella sitä laatua ei ole, niin sillä määrällä oikeastaan vain vaikeuttaa sitä korjaamista myöhemmin. Olin iskostanut kaikki old school-tyylit tekniikoihin, ja niistä poisoppiminen oli hankalaa. Esimerkiksi aaltoliike ja tekniikoiden rentoutus oli jostain aivan uutta, sillä siihen asti olin tehnyt haballa ja jäykästi”, muistelee Olli Leino.

Apuun tuli Helsingin yliopiston seuran päävalmentaja *Michael Holler*.

”Holler on käynyt viime kesään saakka vetämässä meidän seuran vyökokeet, ja häneltä kysyn aina apua jos tulee kysymyksiä treenaamiseen liittyen.”

” Se joka komentaa harjoituksissa mitä tehdä, ei välttämättä ole se treenien ylin vyö, eikä tarvitsekaan olla.”



Leino on opettanut Taekwon-Doa 15 vuotta, mutta pitää yhä tärkeänä opettaa peruskurssilla säännöllisesti, vaikka Sabumnimin raidat hihoista ja lahkeista löytyvät.

”Peruskurssin opettaminen on virkistävää, sillä peruskursseilaiset kysyvät niitä tärkeitä peruskysymyksiä joiden kautta voi peilata niitä asioita, joita on ehtinyt itse jo unohtaa. Peruskurssin vetäminen auttaa myös kehittämään muitakin treenejä oikeaan suuntaan”, kuvailee Leino.

Olli Leinon kokemuksen perusteella treenien vedossa tulee helposti toistettua samoja juttuja, ja peruskurssin vetäminen auttaa saamaan hajun siitä, mitä se harrastaminen todellisuudessa olikaan.

Kun vyöarvoa alkoi olla riittävästi, Kuopion seuran ylemmät vyöt ottivat nopeasti vetovastuuta Leinolta. Hermostuneita ensikeräisiä tyyntäytyäkseen Leino painotti, että treenin vetäjä ei ole sama asia kuin opettaja.

”Se joka komentaa harjoituksissa mitä tehdä, ei välttämättä ole se treenien ylin vyö, eikä tarvitsekaan olla. Treenien ohjaajaa kuunnellaan, sama sille mikä vyöarvo hänellä on ja mikä vyöarvo itsellä.”

Tästä syystä Leino käy mielellään myös alempien vyöarvojen vetämissä harjoituksissa.

”Menen aina mielenkiinnolla oppilaideni treeneihin, on kiva nähdä millaisia treenejä mun oppilas tekee. Minkä verran siellä on samoja asioita mitä itse vedän ja minkä verran uutta. On mahtavaa huomata, että siellä on jotain hyviä juttuja mitä itse ei olisi keksinyt.”

Leinon mukaan väki kyllä keksii hyviä harjoituksia treeneihin, suurin ongelma onkin uskalluksen puute, ettei ole riittävästi rohkeutta mennä sinne salin eteen vetämään harjoituksia.

”Se, että on useita treeninvetäjiä seurassa tuo aina lisää monipuolisuutta ja rikkautta seuraan.”

Vuonna 1995 Leino seisoj ensimmäistä kertaa salin edessä, tehtävänä vetää harjoitukset. Ylemmän vihreän vyö lanteillaan hän veti ensimmäiset harjoituksensa, innostuneissa tunnelmissa.

”En muista edes jännittäneeni, kun sain vetää niitä juttuja joita tykkäsin itsekkin tehdä. Sen lisäksi olin porukan korkein vyöarvo, joten se helpotti tilannetta.”

Olli Leino

Syntymäaika: 1972

Ammatti: Tutkija

Kisauran kohokohdat: Eurocup 2010 liikesarja kulta, kaiken värisiä mitaleja liikesarjasta tradista ja powerista Suomessa. Kohokohtia ovat myös olleet MM:ssä kilpaileminen.

Ura SITF:ssä: SITF varapuheenjohtaja kaksi kautta, SITF kilpailuvastaava, Kuopion seuran päävalmentaja, Kuopion seurassa kaikki hallituksen istuinpaikat kierrettynä

Sen jälkeen kokemusta harjoitusten vetämisestä on tullut rutkasti.

”Tosi nopeasti siinä oppii. Siellä ei tarvitse olla henkilönä tekemässä vaan asenne voi olla se että me teemme Taekwon-Doa yhdessä mutta minä vain olen täällä edessä vetämässä. Ei tarvitse olla mikään suuri guru kun tehdään näitä juttuja, treenin vetäminen kuuluu tähän lajiin. Ohjaajalle ollaan kuitenkin aina kiitollisia siitä, että on joku joka vetää treenit”, Leino sanoo.

Nykyään Leinon löytää niin suurista kuin pienistä Taekwon-Do tapahtumista, kisakenttien tuomari- tai koutsipaikalta mutta myös sieltä, mistä innostus Taekwon-Doon alun perin lähti: yliopisto-opintojen parista. Oulun yliopiston ympäristönsuojelutekniikan opintojen ja väitöskirjan jälkeen opinnot ovat vaihtuneet Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan tarjoamiin kursseihin. Opintojen vastapainoksi Leino treenaa edelleen Taekwon-Doa, aivan kuten parikymmentä vuotta sitten.

”Hienoimpia hetkiä on liian paljon listattavaksi, mutta haluan kiittää kaikkia teitä sanomalla Yours in Taekwon-Do ja jatketaan samaa rataa tai vielä korkeammalla radalla.”

Olli Leino



Flash back!

Flashback! On nippelitietonurkkauksen tavoin uusi palsta, joka on suunnattu kaikille harrastajille. Tällä palstalla vanhat konkarit muistelevat, miten asiat olivat ennen.

”Saju Jirugi Jaudol!” on komento, jota ei enää treenisaleissa juurikaan kuule. Noin viisitoista vuotta sitten asiat olivat toisin, kun neljään suuntaan liikkeitä opeteltiin aina kahdeksaan asti. Omat versiot oli kaikista, niin potkuista, lyönneistä kuin torjunnoista.

Espoon Taekwon-Do seuran päävalmentaja *Teppo Häyrynen* 5.Dan muistelee vanhoja neljään suuntaan liikkeitä. Hän ehti opetella ne kaikki.

”Ihan mukavaa ja hyödyllistä niitä oli harjoitella, koska ne sisälsivät vyöarvon mukaisia uusia tekniikoita ja toimivat hyvänä muistin harjoitteluna. Lisäksi neljään suuntaan potkut viidestä kahdeksaan sisälsivät kukin tuplapotkun, joten ne toimivat myös hyvänä jalkatreeninä”, Häyrynen muistelee.

Nykyisten peruskurssin vyökoevaatimusten tavoin myös ennen ensimmäiset neljään suuntaan liikkeet opeteltiin jo alkeiskurssilla. Toiset neljään suuntaan liikkeet opeteltiin ylemmällä valkoisella, ja uusi satsi neljään suuntaan liikkeitä tuli opetella jokaisella vyöarvolla aina ylemmälle siniselle saakka.

Neljään suuntaan liikkeet kahdesta kahdeksaan poistuivat käytöstä 90-luvun puolivälin tietämillä, koska Taekwon-Do Ensyklopediassa luetellaan vain ensimmäiset neljään suuntaan liikkeet.

”Loput eivät olleet virallisia vaan kaiketi *Mestari Figret Gülerin* keksimiä, näin ollen niistä luovuttiin. Espoon seurassa jatkettiin vielä toisten neljään suuntaan tekniikoiden tekemistä muutama vuosi tuosta eteenpäin. Henkilökohtaisesti en jäänyt kaipaamaan niitä vaikkakin vanhoja neljään suuntaan liikkeitä oli ihan hauska tehdä.”

Häyrysen mukaan useimmista neljään suuntaan liikkeistä olisi edelleen hyötyä tekniikan ja koordinaation harjoittelemisessa.

”Mutta niissä olisi ehkä turhan paljon muistettavaa, etenkin junioreita silmällä pitäen,” Häyrynen lisää.

Esimerkkejä vanhoista neljään suuntaan liikkeistä:

Saju Jirugi Dol (9 gup)

- Gunnun So Kaunde Baro Jirugi
- Gunnun So Kaunde Bakat Palmok Makgi

Saju Chagi Dasot (6 gup)

- Niunja So Kaunde Palmok Daebi Makgi
- Najunde Dollyo Chagi, Kaunde Yopcha Jirugi

Saju Makgi Jaudol (3 gup)

- Gunnun So Kyocha Joomuk Najunde Noollo Makgi
- Annun So Bakat Palmok San Makgi

Nippelitietonurkkaus

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

Vasemman ja oikean käden merkitys

Liikesarjat, kuten esimerkiksi *Won-Hyo*, *Joon-Gun* sekä *Toi-Gye* aloitetaan asettamalla nyrkit vartalon eteen niin, että oikea nyrkki piilotetaan vasemman kämmenen alle. Samoin mustien vöiden liikesarjoista esimerkiksi *Kwang-Gae* aloitetaan asettamalla kädet pään yläpuolelle niin, että oikea käsi on vasemman päällä ja vasen käsi on kohti yleisöä. Tehtiin mitä liikesarjaa ta-

hansa, oikea käsi piilotetaan aina vasemman alle, jos se vain on mahdollista.

Vasen käsi edustaa rauhaa ja rakkautta, oikea käsi sotaa. Taekwon-Do-harrastajina lupaamme auttaa rakentamaan rauhallisempaa maailmaa, ja sitä edistää se, että piilotamme sotaa edustavan oikean käden ja tarjoamme tilalle rauhaa ja rakkautta symboloivaa kättä.



HARJOITUSPUVUN SALAISUUDET

> TEKSTI: INKA PYYKKÖNEN

> KUVAT: TAEKWON-DO ENSYKLOPEDIA

Jos Taekwon-Don-harrastaja laitettaisiin seisomaan vierekkäin vaikkapa karaten harrastajan kanssa, lajien edustajat olisi erittäin helppo erottaa toisistaan, kiitos poikkeavien pukujen. Taekwon-Do-puku ei olekaan mikään hetkessä kehitelty väkerys, vaan useiden eri versioiden perusteella nimenomaan Taekwon-Doa varten kehitelty harjoituspuku.

Puku on ihmeellinen tiedonantaja. Harjaantuneet silmät voivat tunnistaa pelkän puvun perusteella niin harrastajan lajin, vyöarvon ja seuran.

Mitä Taekwon-Do-harrastajan puvusta sitten löytyy? Helpointa on lähteä liikkeelle takin vasemmasta rintapielestä, sillä Taekwon-Do-harrastajan puvussa lähinnä sydäntä on ITF:n logo. Ellei sitä tunnista, auttaa takin selkäpuolella oleva ikivihreäksi puuksi kutsuttu kuva, jossa lukee sekä latinalaisin että korealaisin kirjaimin Taekwon-Do.

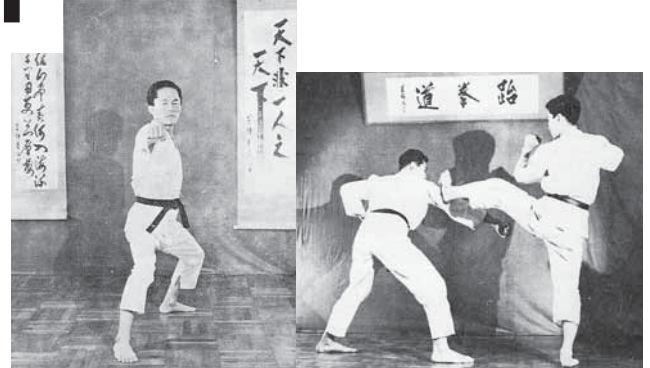
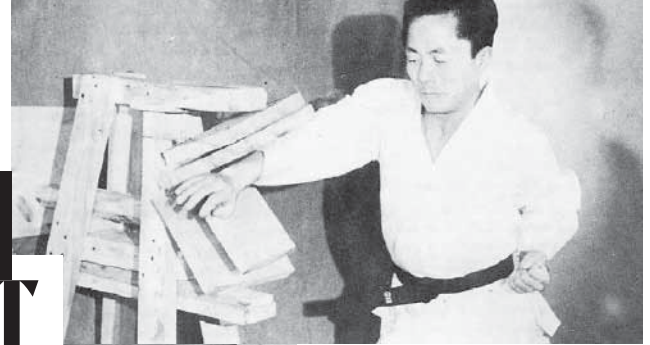
Koska muiden kuin peruskurssilaisten ei Taekwon-Do-salissa tule heilua aivan mikä tahansa asuste yllään, harrastajat käyttävät pukua. Kun kaikilla on samanlainen harjoitusasu, luo se yhteenkuuluvuuden tunnetta. Taekwon-Do-puku myös symbolisoi lajin historiaa ja perinteitä.

Valkoinen väri kuvastaa puhtautta, mutta se on myös korealaisien kansallispuvun väri. Sen vuoksi puku tuleekin pitää puhtaana, sillä esimerkiksi kellastunut tai harmaantunut Taekwon-Do-puku ei enää täytä tehtäväänsä. Puku on edustusasu, eikä se yllään tule syödä, tehdä remonttia tai esimerkiksi hakata halkoja.

Myös puvun materiaali on tarkkaan harkittu, ja se on sekoi- tus keinokuitua ja puuvillaa, mikä tekee puvusta hengittävän ja kevyen tuntuksen yllä.

Taekwon-Do-puvun takissa on jotain, mistä monien muiden lajien harrastajat voivat vain unelmoida. Takin hienous piilee nimittäin siinä, ettei se tarvitse vyötä pysyäkseen kiinni. Kiinnitysmetodin, esimerkiksi tarran tai vetoketjun avulla puvun takki ei aukea kesken harjoitusten, vaikka vyö vahingossa irtoaisi. Toinen nykyaikainen ratkaisu on housujen kuminauha epäkäytännöllisten naruvirtelmien sijaan ja haarojen levennyskiila, joka helpottaa korkeiden potkujen tekemistä.

Koska tärkeä osa lajiamme on sotilaallinen tarkkuus niin tekniikoissa kuin käyttäytymisessä, myös puvun mitat on tarkkaan säädetty. Takin ja housujen tulee olla ennen kaikkea sopi-



vat, sillä liian suuri tai pieni puku ei ole missään nimessä siisti. Ensyklopedian ohjeiden mukaisesti takin hihojen tulee yltyä ran- teeseen ja helman reiden yläosaan.

Pitkään kehitellyn pukumme ansiosta mustat vyöt ovat erotettavissa väriävöistä, vaikka heillä ei olisi edes vyötä yllään. Tämän mahdollistaa takin helmaa koristavat kolmen sentin pak- suiset mustat raidat, jotka liittyvät Korean historiaan. Mustien helmojen käyttäminen oli nimittäin korealaisissa dynastioissa tapa erottaa kuningasperhe ja aateliset tavallisesta kansasta.

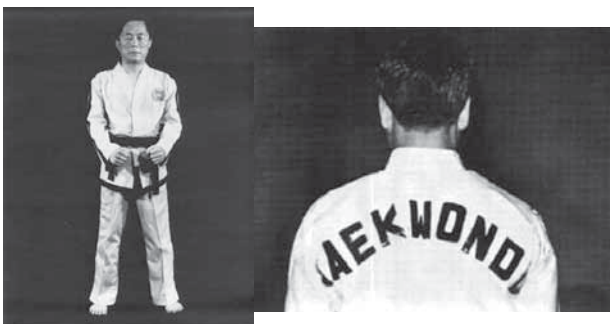
Näiden raitojen lisäksi 4.Danista ylöspäin musta raita löytyy myös housuista. Raita on takin hihoissa, jos sitä kantava henkilö on kansainvälinen opettaja (international instructor). Näiden lisäksi ITF:n ohjeiden mukaan mestareiden puvuissa on sekä hi- hoissa että lahkeissa mustan raidan keskellä valkoinen ohuempi raita.

Aina Taekwon-Do-harrastajaa ei kuitenkaan voinut tunnistaa puvun perusteella. Kun Choi Hong Hi 1950-luvun lopulta alkaen kiersi maailmaa esittelemässä uutta lajiaan 19 parhaan mustan vyönsä kanssa, ei kenelläkään koko näytösryhmässä ollut yllään Taekwon-Do-pukua. Kaikki heistä olivat pukeutuneet karatepu- kuun, jota käytettiin alun perin asuna myös Taekwon-Do-harjoi- tuksissa.

Karatepuvun ja nykyisen Taekwon-Do-harjoituspuvun vä- lille mahtuu useita eri pukuvariaatioita. Vuonna 1965 pukuna toimi edelleen karatepuku, joka esiteltiin myös sen vuoden en- syklopediaversiossa. Silloin hihojen tuli yltyä puoleen väliin käsi- vartta ja lahkeiden puoleen väliin säärtä, ja materiaalin tuli olla täyttää puuvillaa.

Myöhemmin mukaan tuli pukuja, joiden selkämkysestä alkoi erottua lajin nimi. Ensimmäinen Tae Kwon Do-teksti luki puvuissa vaakatasossa sekä latinalaisin että korealaisin kirjai- min. Tämä oli ensiaskel kohti nykyistä pukua.

Puku, jollaisena me sen nykyään tunnemme, lanseerattiin vuonna 1982. Silloin pukuun tehtiin merkittäviä muutoksia al- kaen aina leikkauksesta, joka siirrettiin viistosta suoraan, mate- riaaliin, joka on nykyään puuvillan lisäksi keinokuitua. Vuoden 1982 jälkeen kaikkien ITF-pukujen tuli olla samanlaisia eli sellai- sia, joilla me kaikki Taekwon-Don harrastajat yhä treenaamme.





Lifen kotitreenivinkki-
palstalla harrastajat
jakavat omia vinkkejään
kotona treenaamiseen.

**Jälleen on se aika vuodesta kun tonttulakkeja kaivetaan nafta-
liinistä ja pikkujouluista pyritään selviämään kunniakkaasti läpi.
Vanha Kuosmanenkin innostui juhlahumun keskellä muistelevaan
Taekwon-Don seurapiirien tapahtumia vuoden ajalta.**

Aloitellaan jälleen niin mukavilla vauvauutisilla, niitä onkin kivasti kertynyt vuoden aikana. *Sanna Sotka-Rantala* ja *Jari Rantala* saivat toisen lapsensa, isoveikka sai seurakseen pikkusiskon. *Jori Aaltosen* perheeseen tuli toinen poika ja samalla perhe rakensi talon ja asustelee nykyisin onnellisesti Lempäälässä. Ensimmäisestä pienokaisestaan voivat nauttia *Veera* ja *Teppo Häyrynen*, joille syntyi esikoisena poika. Helsingin yliopiston seuran perustajiinkin kuulunut *Aura Möttönen* (os. *Soininen*) synnytti puolestaan kaksoset. Onnittelut kaikkiin perheisiin!

Muuttokorttejakin on tipahdellut tasaiseen tahtiin ja uusia (uusvanhoja) Taekwon-Do pariskuntia on muuttanut yhteen. Nuorisopariskunnista *Marjaana Sahlman* ja *Jouni "Alajoe" Alajoki* laittoivat hynttyyt yhteen Oulussa, Tampereella saman tekivät *Tiia "Tipu" Kiviranta* ja *Joonas "Juuttas" Helassalo*. Nelinkertainen maailmanmestari *Ismo Mäkinen* ja ensimmäinen ottelun Euroopan mestari *Anni Kärki* muuttivat myös yhteen Tampereella. Toinenkin variksen poika päätti muuttaa etelään pikkuväljen esimerkkiä seuraten ja maajoukkueen päävalmentaja *Pekka Varis* pitää majaa ainakin viikoilla Tampereella.

Häakellotkin ehtivät kesällä kilahtaa kun *Pauliina Heiskanen* ja *Jari Lahtinen* sanoivat toisilleen tahdon ja tottelevat nykyään sukunimeä *Hietaniemi*. Häät ovat tiedossa myös Oulussa, kun *Jani Salmivaara* (ent. *Huttu*) ja *Emilia Pekkala* suunnittelevat kesähäitä.

Taekwon-Do-ninjoista yli kolmekymppiset ovat innostuneet opiskelemaan vanhoilla päivillään ja fuksihaalareita ovat soveltaneet ylleen Jyväskylän liikuntatieteellisessä *Olli Leino*, Joensuun hallintotieteellisessä *Samuli Mikkola* ja *Hannu Varis* sekä Tampereen kasvatustieteellisessä *Heli Karjalainen*.

Tarkkasilmäisimmät saattoivat viime keväänä huomata kun *Antti Lang* palkittiin Thalia Gaalassa Vuoden nuoreksi näyttelijäksi. Onnittelut Antille tästä tunnustuksesta!

Muutamia maailmanmatkaajiaakin löytyy Tampereelta kun lähes valmis lääkäri *Samppa Mäkinen* lähti vuodeksi reissaamaan eri puolille maailmaa ja *Vesa Laurilan* tavoitteena on kavuta Nepalissa vuorelle auttaakseen kehitysmaiden ihmisiä Kapua-projektissa.

Lisää tietoja ja juoruja Taekwon-Don parissa toimivien ihmisten elämästä saa lähettää osoitteeseen: kuosmanen.life@gmail.com Juorut tullaan julkaisemaan lähes 100 % todennäköisyydellä. Oikein hyvää ja rauhaa joulua ja iloista Uutta Vuotta 2012!

> TEKSTI: KARIM KHANJ

> KUVAT: INKA PYYKKÖNEN

Treenaatko ainoastaan ohjatusti harjoitussalissa? Oletko miettinyt, miten saisit lisää tarkkuutta tekniikoihisi, erityisesti potkuihisi? Katsoessasi näytöksiä ja maailmanmestareiden tekemisiä olet saattanut ihailla tarkkoja ja hallittuja potkuja.

Jokainen voi saada potkuihinsa lisää tarkkuutta pienellä panostuksella. Nimittäin harjoittelemalla kotona joka päivä, monta kertaa. Salaisuus on jalkojen käyttäminen arjen pienissä asioissa.

Voit esimerkiksi sytyttää ja sammuttaa valot jaloillasi. Aloita siitä, että lopetat käsien käytön kun

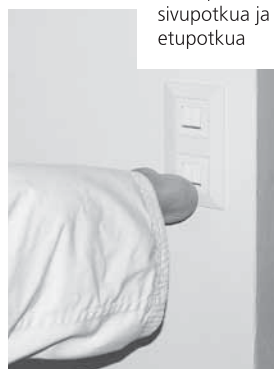
kävelet sisälle huoneeseen ja laitat valot päälle. Tee liike käsien sijaan jaloilla. Ensin voit napsauttaa katkaisijan varovasti jalallasi päälle tai pois. Sitten kannattaa siirtyä haastavampaan versioon, hidastettuun potkuun. Käytä erilaisia potkuja. Siirry sen jälkeen tekemään sama nopeasti hallittuna potkuna. Katkaisijan täytyy liikkua, mutta seinään ei saa tulla kovaa osumaa.

Voit laajentaa harjoituksia pikkuhiljaa koskemaan kaikkea pientä kotona tapahtuvaa liikettä: liedien ja uunin lämpötilan säätäminen, television napsauttaminen auki ja ovien avaaminen. Voit olla varma, että muutaman viikon harjoittelun jälkeen potkuissasi on paljon enemmän tarkkuutta. Muista vain pestä jalat säännöllisesti, jotta seinät eivät mustu!

Toimitus ei ota vastuuta mistään kotitreenauksen aiheuttamista tuhoista.



Valoja voi sammutella samalla treenaten esimerkiksi kiertopotkua, sivupotkua ja etupotkua



*Olli Leino**Heli Karjalainen**Teppo Häyrynen**Jari Hietaniemi**Pekka Varis**Lasse Kuusisto**Sari Kiviranta*

Syyskokouksessa päätettyä

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n sääntömääräinen syyskokous pidettiin Tampereella 2. lokakuuta. Ensimmäistä kertaa syyskokousta edelsi workshop-päivä, jossa käsiteltiin muun muassa liiton uutta strategiaa, junioriasioita sekä liiton toimintojen ja tehtävien jakamista hallituksen ja valiokuntien kesken.

> TEKSTI: HELI KARJALAINEN

Varsinaisessa syyskokouksessa valittiin uusi puheenjohtaja ja rahastonhoitaja kaudelle 2012-2013. Puheenjohtajaksi valittiin *Heli Karjalainen* ja rahastonhoitajaksi *Laura Nikkola-Kuusisto*, molemmat Tampereen Taekwon-Do seurasta. Uuteen hallitukseen vuodelle 2012 valittiin *Joonas Helassalo* (Nokia), *Jari Hietaniemi* (ITF Helsinki), *Sari Kiviranta* (Taekwon-Do Center) ja *Jarimatti Valkonen* (Jyväskylä). Varajäseneksi valittiin *Veera Häyrynen* (Espoo).

Tuomari- ja kilpailuvastaavan tehtävät jaettiin kahtia ja tuomarivastaavana jatkaa *Lasse Kuusisto* (Tampere). Uudeksi kilpailuvastaavaksi valittiin *Olli Leino* (Kuopio). Maajoukkueen päävalmentajaksi valittiin jatkokaudeksi *Pekka Varis* (Oulu), kausi kestää vuoden 2013 MM-kilpailujen loppuun asti. Uudeksi promootiovastaavaksi valittiin *Teppo Häyrynen* (Espoo).

Jari Hietaniemi jatkaa workshopissa tulleiden ehdotusten

pohjalta liiton uuden strategian hiomista niin, että se olisi lopullisesti hyväksyttävänä kevätkokouksessa 2012. Syyskokouksessa päätettiin myös muun muassa uusista Nuoren Suomen Sinetti-seurakriteereistä, antidopingohjelma vuodelle 2012 ja liiton toimintaohjeen muutoksista.

Workshop-päivänä keskusteltiin myös yhdistymisneuvotte-lujen tilanteesta, mistä seuroja tullaan tiedottamaan heti, kun ne edistyvät suuntaan tai toiseen. Päivä oli antoisa ja paljon hyviä konkreettisia ideoita ja ehdotuksia eri toimintojen parantamiseksi saatiin kirjattua ylös.

Kaiken kaikkiaan workshopissa ja syyskokouksessa oli innostunut ja hyvä henki ja toiveena olisi, että osallistujia tulisi jatkossa enemmänkin miettimään ja keskustelemaan yhteisistä asioista. Liiton kevätkokous pidetään Tampereella 20.5.2012.

*Veera Häyrynen**Laura Nikkola-Kuusisto**Jarimatti Valkonen**Joonas Helassalo*

Karim Khanji, Yhdysvallat,
Florida, Cocoa Beach

Antti Niemi
Australia, Adelaide

Joonas Heikkinen, Uusi-Seelanti,
Queenstown, Ben Lomond

Janne Vuononvirta,
Yhdysvallat, Pennsylvania,
Philadelphia

Samuli Rossi,
Slovakia, Bratislava

Juha Posio,
Yhdysvallat, Teksas

Juha Pääsi,
Norja, Tunturiella

Taekwon-Do harrastajan loma-albumi

Ismo Heikkinen,
Yhdysvallat, Arizona,
Petrified Forest National Park

Sivupotku on komea potku, jota harrastajat potkiskelevat hienot valokuvat mielessään. Keräsimme kasan Taekwon-Do-harrastajien lomakuvia ympäri maailmaa, ja mikäs muukaan niissä komeilee, kuin tuo kaikille tuttu sivupotku.

Jukka Ahola,
Yhdysvallat, North Carolina,
Grandfather Mountain

Olli Leino, Uusi-Seelanti,
Fox Glacier

Lasse Kuusisto ja Pekka Varis,
Uusi-Seelanti, Paparamu Beach

Jani Salmivaara, Yhdysvallat,
Arizona, Grand Canyon

Inka Pyykkönen,
Libanon, Byblos

Jouni Alajoki,
Argentiina, Mar de Plata

I ♥ BENIDOR

Saija Steckiewicz,
Espanja, Benidorm

Heli Karjalainen,
Australia, Sydney, Copperatulo

Henrik Engqvist,
Ranska, Pariisi

TOP TEN

Get in the Ring.

www.budoland.com

www.budoland.com



Suomen Taekwon-Do maajoukkue - Finnish National Taekwon-Do Team

Top Ten -suojamerkissä yhdistyvät pitkä kehitystyö, hyvät suojausominaisuudet, laadukkaat materiaalit, suojien keveys sekä ennen kaikkea oikea muotoilu. Top Ten on International Taekwon-Do Federationin, AETF:n sekä kotimaisen lajiliiton Suomen ITF Taekwon-Do ry:n valinta kilpailusuojiksi. Ota markkinoiden parhaat suojat käyttöön myös kotisalisilla! Top Ten - Astu kehään!



Top Ten SuperFight 3000
Jalkasuojat - 68,99 €



Top Ten SuperFight 3000
Käsasuojat - 65,99 €



Top Ten Avantgarde PPS
Pääsuojat - 79,99 €

Viralliset TOP TEN tuotteet Suomessa:
ATTIC WORKS – SPORTS
Käyntiosoite:
Saukkolan liikekeskus /sisäpiha
Kalevanpuistotie 7, 33500 Tampere
Puhelin: 040 - 534 10 10

Yhteystiedot ja postiosoite:
Attic Works - Mikko Allinniemi
040-534 10 10
Vainiokatu 6 B 76, 33500 Tampere
mikko.allinniemi@tkd-akatemia.fi
mikkoallinniemi@hotmail.com

TAHKON LEIRIKESKUS | budoleirikeskus

Hyvä paikka pitää budoleirejä. Lajivapaasti.



Tahkon leirikeskus on sijaitsee Länsi-tahkolla, länsirinteiden puolella Nilsissä. Kuopiosta matkaa kertyy n.65km. Keskus tarjoaa edullista majoitustilaa treeniryhmille vuoden ympäri. Majoituspaikkoja on 40+liikuntasali.



Leirikeskus soveltuu budo- ja kamppailulajien leirien pitoon koska siellä on harjoitteluun vaadittavat dojo sekä liikuntasali. Tahkon liikuntapalvelut ovat lähellä, jotka rikastuttavat leirin sisältöä. Liikuntasaliin saamme tarvittaessa judotatamit. Leirikeskuksessa on mahtuu treenaamaan 20-50 henkilöä. Myös isommille ryhmille on mahdollista vuokrata treenitiloja edullisesti lähistöltä. Meillä treenataan lajivapaasti kesät talvet, eli kaikki ovat tervetulleita pitämään omia leirejään tiloihimme. Meille voi tulla niin junnut kuin aikuiset. Leiriryhmien koko on vaihdellut 10-65 henkilön välillä.

Vuonna 2011 meillä on treenattu mm. Karatea, Taekwondoa, Judoa, Budo taijutsua sekä historiallista miekkailua.

Periaate on että tuotte omat opettajat ja treenaajat - meiltä saatte tilat.



**LEIRIPAKETTI PE-SU:
626 €!**

- Ruokailutila
- Majoitustila
- Liikuntasali
- Dojo
- Peli/treenikenttä
- Pururata
- Uimaranta
- Nuotiopaikka
- Suihku

LISÄPALVELUITA:

- Sauna
- Petivaatteet
- Erillishuone
- Ruokailut
- Paintball
- Ammunta
- Köysilaskeutumiset
- Safarit

Tervetuloa!
Jani Vihervuori, Isäntä
0503614949

www.tahkonleirikeskus.com

Yhteystiedot

> Aitoo 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
pj@taekwondo-tre.fi
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