

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

1/2017



Liiton uudet seurat | Seuraesittelyssä Tampereen Taekwon-Do seura | SM- ja Helmi Cup | SITF 30 vuotta |
Taekwon-Do Akatemian junioritoiminta | Taekwon-Do-harrastajan selän hyvinvointi | Seurojen kuulumiset

President's letter

Another season has come to an end. 2016-17 was once again a great season with many achievements. First, great news. The milestone of 1500 members has been crossed, and it seems that we are on a roll. This has been a real pleasure for the board to announce. Next milestone: 2000. Would 2020 be a reasonable goal? It is up to all of us to make it happen.

We also welcomed a couple of new clubs: Sabum Veera Häyrynen's Sirius Taekwon-Do in Espoo as well as Sabum Janne Vuononvirta's Turun ITF Taekwon-Do in Turku. Not to forget Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu that was accepted last Autumn. So three new clubs in total.

Event-wise, it seems that having an empty weekend these days is almost impossible. Clubs are actively organizing events and they are right to do so as it seems that the events gather active participation. Competition-wise, the last European Championships saw history made once again. After Mira Sjövall last year, this time it was Sabum Jari Ramberg's turn to give Finland its first European male sparring title. Jari fought with inspiration and was praised for his talent and intelligence.

Members selected into the National Team will have a short holiday this summer, as the next big event will be the World Championships in Ireland in October, where the voting for the 2020 World Cup will take place. It is time for everyone to lobby and share the event's Facebook page.

As always, the board and committees are working hard to bring you the best experience in your Taekwon-Do careers. Many changes are coming up and we are making sure ITF Finland's standards are kept high. But for now enjoy the summer and see you in August!

Yours in Taekwon-Do,

Master Thierry Meyour
President

Tapahtumakalenteri, kesä ja syksy 2017

HEINÄKUU	6.-9.7. 29.-30.7.	SM-viikko Potkupäivät	Tampere Tornio
ELOKUU	26.-27.8.	Mestari Van De Mortelin seminaari	Rovaniemi
SYYSKUU	9.-10.9. 16.9.	ITF pioneers seminar: Kim Bok Man Suomi-Ruotsi-maaottelu	Tampere Tampere
LOKAKUU	9.-16.10. 28.10. 28.-29.10.	MM-kilpailut Syyskokous SITF:n 30-vuotisjuhlaleiri	Irlanti Oulu Oulu
MARRASKUU	11.11. 25.-26.11.	Väriyö- ja joukkuekilpailut Taekwon-Do Akatemian syysleiri	Jyväskylä Oulu
JOULUKUU	2.-3.12.	Espoon joululeiri	Espoo

태권도

Taekwon-Do Life 1/2017

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Taittäjä Lauri Siniluoto

Kielentarkastaja Jali Moilanen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Lifen painosmäärä 1 518 kpl.

Paino Erweko Oy

Paperi Munken Lynx 130/200 g/m2

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2017:

1/2017 kesäkuu, 2/2017 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Khanji

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

Kiitokset

Jori Aaltonen, Jukka Ahola, Ruijie Ban, Michael Holler, Veera Häyrynen, Pia Järvelin, Ari Kairala, Karim Khanji, Mona Kurppa, Lasse Kuusisto, Anssi Kähärä, Thierry Meyour, Ismo Mäkinen, Laura Nikkola-Kuusisto, Pasi Parviainen, Tiia Saarinen, Henri Savilampi, Alper Sevgör, Ari Suonpää, Tomi Taskila ja Janne Vuononvirta

Kansikuvassa 1/2017

Taekwon-Do Akatemian naisten ottelujoukkue iloitsee voitosta liiton virallisissa joukkuekilpailuissa Torniossa marraskuussa 2016.

Kuvitus: Minna Eloranta

Kuva: Inka Khanji

Kuvituskuvat sxc.hu

Pääkirjoitus

Suomen ITF Taekwon-Do perustettiin vuonna 1987. Se oli sama vuosi, jona minä synnyin, mutta meni lähes 13 vuotta ennen kuin me kohtasimme. Minä, vasta yläastetta aloitteleva pikkutyttö, sekä kamppailulaji, joka vaikutti todella mielenkiintoiselta ja jännittävältä. Vain muutaman treenin jälkeen laji imaisi mukaansa ja olin koukussa.



On ollut hienoa seurata liiton kasvua aitiopaikalta näiden vuosien ajan. Aluksi liitto oli hyvin etäinen eikä sen toiminta näkynyt harrastuksessani millään tavalla. Seurani vaihtoi liittoa aivan 2000-luvun alussa, ja seurasin hetken toimintaa ulkopuolisena. Paluu SITF:n jäseneksi oli lopulta todella vaikuttava: vasta perustettu seuramme otettiin avosylin vastaan, ja kaikki oli kuin aina ennenkin.

Toki eroja entiseen oli, mutta ne olivat puhtaasti positiivisia. Esimerkiksi lisenssijärjestelmä, postilaatikkoon kilahtava lehti sekä suuret kansalliset tapahtumat toivat fiiliksen, että yhdelläkin jäsenellä on merkitystä liitossa. Sittenkin liitosta on tullut itselleni yhä merkityksellisempi, erityisesti SITF:n lämpimän ilmapiirin ansiosta.

Vahvimmillaan yhtenäisen liiton tunnelma on kansallisissa tapahtumissa, kuten vaikkapa SM-kisoissa, missä kaikki ovat paikalla. Tämän vuoden SM-kisoissa napattu mimmien ryhmäkuva, jonka monet teistä ovat varmasti nähneet, edustaakin mielestäni Suomen ITF Taekwon-Do -liiton tunnelmaa parhaalla mahdollisella tavalla. Kuvassa hymyilevät eri seuroja edustavat naiskilpailijat, jotka ovat kukin sonnustautuneet oman seuransa edustustuulipukuun ja napanneet vieressä olevan kaverin kainaloonsa. Vaikka käynnissä on kilpailupäivä, jolloin taistellaan suomenmestaruudesta sekä mahdollisesti ratkotaan myös maa-joukkueen edustuspaikkoja, ei se estä näiden naisten ystävyyttä saati yhteishenkeä. Pikemminkin päinvastoin: se on voimavara.

Hienointa on se, että kuka tahansa meistä, minä tai sinä, olisi voinut olla mukana siinä valokuvassa. Suomen ITF Taekwon-Do ei ole enää pelkästään liitto, jonka avulla seurat voivat olla AETF:n ja sitä kautta ITF:n jäseniä, vaan se on oma yhteisönsä, oma perheensä. Sen jäsenet huolehtivat toinen toisistaan, pitävät yhdessä hauskaa, järjestävät tapahtumia, treenaavat kovasti, voivat olla joskus eri mieltä, riidelläkin, mutta kuitenkin pitävät yhtä.

Siitä syystä minä olen tajuttoman ylpeä siitä, että saan kuulua Suomen ITF Taekwon-Do -liittoon. Ja ihaninta on, että sinäkin olet mukana.

Mahtavaa treenikesää ja hikisiä treenejä juhluvuodelle!

Inka



Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 1/17

- | | | | |
|-------|--|-------|---|
| 5 | KAKSI UUTTA SEURAA MUKAAN LIITTOON
<i>Suomen ITF Taekwon-Do -liitto sai kaksi uutta jäsen-seuraa Tampereella järjestetyssä kevätkokouksessa.</i> | 26-28 | TIE TAKAISIN
<i>Millaista on lopettaa Taekwon-Do mustalla vyöllä ja palata vuosien kuluttua takaisin lajin pariin? Kolme konkaria kertoo omat tarinansa.</i> |
| 10 | VUODEN 2016 PALKITUT | 31 | TAEKWON-DO-HARRASTAJAN SELÄN HYVINVOINTI |
| 20-23 | SUOMEN ITF TAEKWON-DO 30 VUOTTA
<i>Suomen ITF-liitto perustettiin 30 vuotta sitten, ja vuosikymmeniin on mahtunut rutkasti tapahtumia. Lue historian huippukohdat ja tutustu liiton tarinaan!</i> | 30 | #SITFTREENAA – INSTAGRAM-POIMINNAT |

Dankoetuloksia

13.5.2017
I DAN Jonni Kemppainen, Taekwon-Do Akatemia

18.5.2017 ESPOO
I DAN Minna Kivinen, Espoon TKD-seura
Katariina Timonen, Espoon TKD-seura
Santiago Gonzalez, Espoon TKD-seura
Markus Kokko, Espoon TKD-seura

20.5.2017, HELSINKI
II DAN Riikka Laitala, ITF Helsinki
I DAN Juho Tuominen, Hosin Sul Taekwon-Do

20.5.2017, TAMPERE
V DAN Pauliina Hietaniemi, Tampereen Taekwon-Do -seura
Veera Häyrynen, Espoon TKD-seura
III DAN Antti Holmén, Black Eagle Taekwon-Do
II DAN Mikko Mankinen, Tampereen Taekwon-Do -seura

I DAN Ali Chridi, Black Eagle Taekwon-Do
Thomas Maffei, Black Eagle Taekwon-Do
Mohammad Issa, Black Eagle Taekwon-Do
Tino Kiviranta, Tampereen Taekwon-Do seura

20.5.2017, OULU
II DAN Antti Koskela, Oulun ITF Taekwon-Do
Jani Sihvonen, Oulun ITF Taekwon-Do
Jari Sihvonen, Oulun ITF Taekwon-Do
Juha Pätsi, Taekwon-Do Akatemia
I DAN Janne Koskela, Oulun ITF Taekwon-Do
Jenni Seppälä, Oulun ITF Taekwon-Do
Marjo Saarimaa, Oulun ITF Taekwon-Do
Jenni Peltoniemi, Oulun ITF Taekwon-Do
Toivo Mertaniemi, Oulun ITF Taekwon-Do
Liisi Idrissi, Oulun ITF Taekwon-Do
Teemu Luukinen, Oulun ITF Taekwon-Do
Niko Kortteslahti, Taekwon-Do Akatemia

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

Vuoden 2017 syyskokous järjestetään Oulussa 28. lokakuuta liiton 30-vuotisjuhlaleirin yhteydessä.

Länsi-Uusimaa 16.5.2017

Lohjalainen Nina Rintala,
16, pääsee ensi kertaa M
kilpailuihin.

Kolumni

JUKKA AHOLA,
5. Dan, on Oulun ITF
Taekwon-Do -seuran
päävalmentaja.



Joka syksy ja kevät, kun uudet kurssit alkavat, käynnistyy samalla myös jonkinlainen kilpajuoksu kohti seuraavaa vyökoetta ja nykyistä korkeampaa vyöarvoa. Tuota kiirettä olen pohtinut useaan otteeseen ja myönnän itsekin syylistyneeni siihen. Jos kuitenkin oikein yksinkertaistetaan, niin sillä tummemmalla vyöllä pääsee riveissä pikkuisen eteenpäin ja saa luvan kanssa opetella uusia liikesarjoja ja askelotteluita. Ei juuri muuta.

Ymmärrän eri vyöarvojen antavan konkreettisia virstanpylväitä etenemiselle, mutta loppujen lopuksi vain sillä on väliä, että oppii ja haluaa oppia uutta. Jos tykkää harrastuksesta niin paljon, että on valmis antamaan sille monta vuotta elä-

mästä, niin se kuusi kuukautta tai vuosi sinne tänne ei ole tärkeää.

Opettajana minua aina pelottaa dan-kokeen jälkeinen mustan vyön kriisi. Merkittävä tavoite on silloin saavutettu ja tulee suvantovaihe, jossa pohditaan seuraavaa tavoitetta. Useat heistä, jotka ovat ottaneet tavoitteeksi pelkästään mustan vyön saamisen, saattavat lopettaa pian dan-kokeen jälkeen. Mi-

”

Kannattaa oikeasti pohtia jo ennen kuin päättää osallistua vyökokeeseen, mihin sitä seuraavaa vyöarvoa tarvitsee.

“

nusta kannattaa oikeasti pohtia jo ennen kuin päättää osallistua vyökokeeseen, mihin sitä seuraavaa vyöarvoa tarvitsee.

Kansainvälisille kisakentille pääsee kilpailemaan parhaita vastaan mustalla

vyöllä, eikä minusta kilpailuissa menestyminen ole meriitti dan-kokeita varten, kun kilpailuissa palkitaan muutenkin mitaleilla. Taekwon-Don kokonaisvaltainen opiskeleminen ja opettamaan oppiminen sen sijaan ovat paljon kilpailumenestystä merkittävämpiä asioita mustan vyön urapolulla. Sitä kautta syntyy peruskursseja ja uusia seuroja, jotka ovat elinehto lajin ja harrastuksen jatkumiselle. Ainakin se on tuottanut hedelmää liiton 30-vuotisen uran aikana, ja siitä saa kiittää kaikkia niitä ihmisiä, jotka ovat ottaneet treenien vetovastuuta ja tehneet arvokasta seuratyötä, oli vyöarvo mikä tahansa.

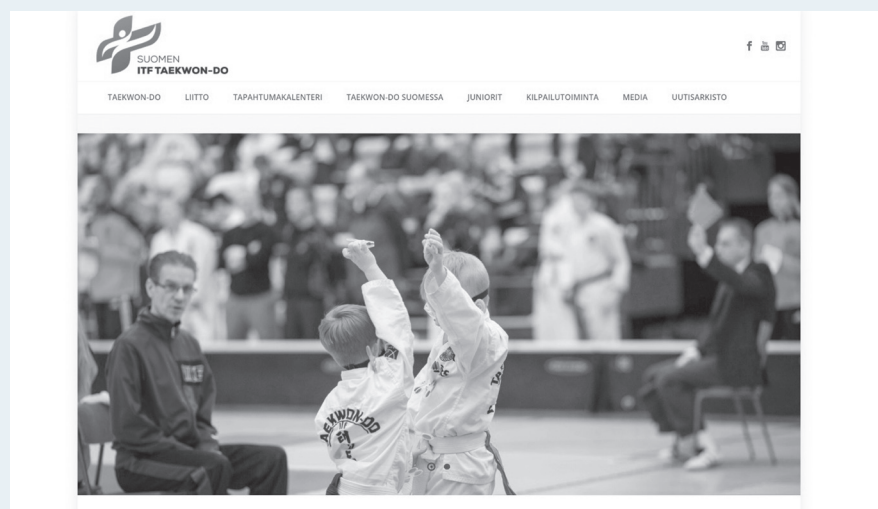
Toivon, että saisin herätettyä harrastajat toimimaan niin, että emme vertaisi toisiamme vyöarvoihin katsomalla, vaan enemmänkin luomaan sellaista yhteishenkeä, jossa on mukava harrastaa. Tuomareitakaan ei tarvitse aina miellyttää vaan tutkia ja opiskella välillä ihan ominkin päin. Itse suosittelen lukemaan kirjallisuutta, osallistumaan jopa toisten lajien seminaareihin avoimin mielin ja kokeilemaan itse uusia asioita sekä puolustamaan omia teorioita, vaikka toiset olisivatkin eri mieltä.

Liiton verkkosivut uudistuvat

Suomen ITF Taekwon-Do -liiton verkkosivut uudistuvat 1. heinäkuuta 2017. Uusilla nettisivuilla on saatavilla kaikki sama tieto kuin aiemminkin, mutta entistä selkeämmässä muodossa.

Tapahtumista uutisoidaan jatkossa aiempaa aktiivisemmin myös liiton verkkosivuilla. Jos haluat seurasi tapahtumasta uutisen nettisivuille, ota yhteyttä liiton viestintävastaavaan (inka.khanji@taekwon-do.fi) mieluiten jo ennen tapahtumaa.

Tutustu liiton verkkosivuihin osoitteessa www.taekwon-do.fi!



Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seurassa lämmitellään tavallisesti lajinomaisilla harjoitteilla, jotka tuovat paitsi hien pintaan ja hymyn huulille myös auttavat henkisesti virittäytymään treenitunnelmaan. Usein lämmittelyn aikana otetaan kontaktia kaveriin, ja hyvä lämpö hankitaankin yhdessä. Paria vaihdetaan usein, jotta mahdollisimman moni harjoittelukaveri tulee tutuksi.

Lämmittely- Vinkit

TEKSTI JA KUVAT: INKA KHANJI

VYÖN KÄÄNTÄMINEN

- Vyöt käännetään selän puolelle harjoituksen aluksi, ja parin kanssa tehtävän harjoituksen tavoitteena on saada käännettyä kaverin vyö selän takaa vatsan puolelle.
- Kiinni saa napata vyön solmusta tai päistä, ja sitä kautta yrittää kääntää vyötä.
- Molemmat parit yrittävät kääntää toisen vyötä samanaikaisesti, jolloin lämmittelyyn tulee ottelumaista tunnelmaa.



KAVERIN PITÄMINEN MAASSA

- Toinen pari asettuu maahan makuulle vatsa kohti lattiaa, toinen asettuu massallaan maassa makaavan päälle.
- Maassa oleva pyrkii nousemaan ylös samalla, kun päällä oleva pyrkii massansa avulla pitämään kaverin maassa.
- Kaveriin voi tarrautua kiinni, mutta muuten hänet pyritään pitämään maassa ainoastaan omalla painolla.

KAVERIN NOSTAMINEN

- Molemmat parit yrittävät nostaa toista ilmaan ja pysyä samalla itse maassa.
- Tavoitteena on löytää mahdollisimman toimiva tapa nostaa kaveri ilmaan.

Kaikkia harjoituksia toistetaan vähintään kaksi kertaa ja parin vaihdon yhteydessä harrastajille annetaan ohjeeksi valita mahdollisimman erikokoinen pari aiempaan verrattuna. Näin harjoitusta tulee kokeiltua paitsi samankokoisten myös itseä pienempien ja suurempien treenikavereiden kanssa.



Mark McCarthy:

Taekwon-Do

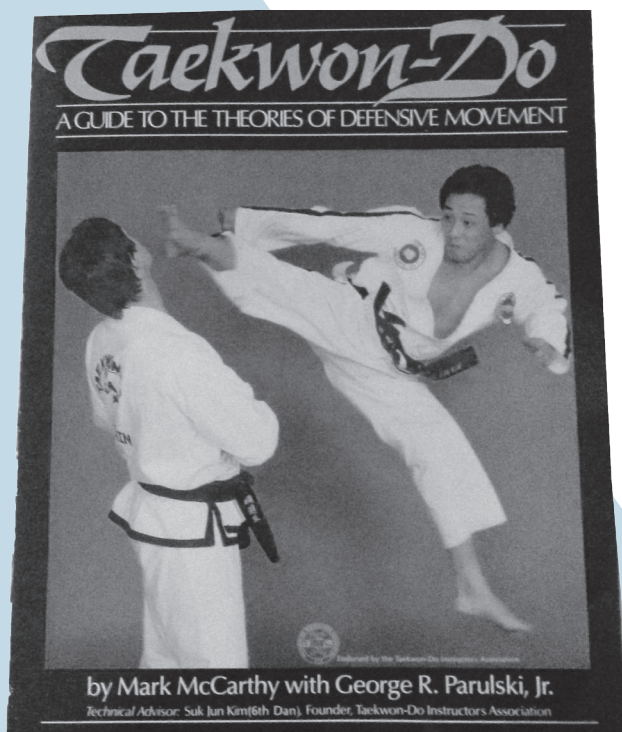
– A guide to the theories of defensive movement

TEKSTI: JORI AALTONEN

Yhdysvaltalaisen **Mark McCarthy**n kirjoittama *Taekwon-Do – A guide to the theories of defensive movement* -teos on julkaistu vuonna 1984 Yhdysvalloissa ja Kanadassa. Kirja on englanninkielinen ja kuvat kantta lukuunottamatta mustavalkoisia. Kirjassa esitellään ensimmäistä kertaa niin sanottu päivitetty versio Taekwon-Dosta. Tapa tehdä perustekniikkaa ja liikesarjaa on sama kuin nykypäivänäkin, eli suurin ero aikaisempaan on aaltoliikkeen tulo mukaan voimantuottoon.

Teos poikkeaa oleellisesti aikaisemmissa Taekwon-Do Lifen numeroissa esitellyistä kirjoista, jotka ovat olleet entisten korealaisten sotilaiden 1960–70-luvuilla kirjoittamia. Kirjojen ero kuvaa hyvin tuona ajanjaksona tapahtunutta muutosta sotilaslaajista siviilien harrastukseksi.

Kirjan alussa kerrotaan korealaisten kamppailulajien historiaa ja kehitystä nykymuotoiseksi Taekwon-Doksi. Varsinainen laji-
osuus käsittää lämmittelyn, venyttelyn, itsepuolustusta ja perus-



tekniikoita. Liikesarjoista esitellään esimerkinomaisesti toisen asteen mustan vyön liikesarja Eui-Am. Perustekniikkaosiossa analysoidaan yleisimmin käytetyt asennot ja tutustutaan peruslyönteihin sekä torjuntoihin. Potkuista esitellään etu-, sivu-, ja kiertopotkut. Kirjan tarkoitus ei siis missään nimessä ole esitellä Taekwon-Don koko tekniikkasäilytystä.

Nimensä mukaisesti teoksen on tarkoitus avata teorioita ja taktiikkaa, johon Taekwon-Don perustekniikka ja sen soveltava käyttö perustuvat. Tämä osio onkin selkeästi kirjan ansiokas ja mielenkiintoisin osa. Tosin tämän olisi voinut tehdä nykyistä syvällisemmin, sillä nyt sinällään hyvä pohdinta ja mielenkiintoiset huomiot jäävät hiukan pintapuolisiksi.

Kappale, jossa pohditaan perinteisten harjoitteiden etuja, on mielestäni vielä nykyäänkin ajankohtainen ja ajatuksia herättävä. Tarve tämänkaltaiseen lajin perusperiaatteiden analysointiin on edelleen ilmeinen, joten kirja on sinällään ihan hyödyllistä luettavaa.



ITF CONVENTION ESPANJASSA

Kansainvälinen maailmanliitto ITF järjesti kolmannen convention-tapahtuman Espanjan Benidormissa 1.–5. maaliskuuta 2017.

TEKSTI: VEERA HÄYRYNEN

Suomesta tapahtumaan osallistui **mestari Thierry Meyour**, **sabum Mikko Allinniemi**, **sabum Heli Karjalainen**, **sabum Veera Häyrynen** sekä **boosabum Henri Savilampi**. Lisäksi **sabum Olli Leino** oli paikalla ITF:n edustajana kuvaamassa videomateriaalia tapahtumasta.

Tämän conventionin sisältö oli melko erilainen verrattuna vuoden 2011 conventioniin. Siinä missä kaikkien aikojen ensimmäisessä conventionissa oli muutama selkeä iso kokonaisuus höystettynä parilla yksittäisellä workshopilla, tämän vuoden convention oli enemmänkin pienistä yksiköistä koostuva sillisalaatti. Joka aamu oli harjoitukset, ja aamupäivällä sekä iltapäivällä ohjelmassa oli luentoja ja workshoppeja. Jonkinlaisena punaisena lankana kulki opettajana kehittyminen ja oman liiton tai seuran toiminnan kehittäminen.

Suurmestari Paul Weiler piti tapahtuman ensimmäiset harjoitukset. Hän kertoi lihaksiston anatomiasta ja toiminnasta teoriapohjalta sekä opetti erilaisia harjoitteita, joilla voi vahvistaa vartalon tukilihaksia. **Sabum Gaston Casero** puo-

lesta esitteli iäkkäille harrastajille suunnattua Harmony-ohjelmaa. Tässä harjoituksessa tehtiin monia harjoitteita, jotka olivat fyysisesti helppoja mutta haastoivat muistin, koordinaation ja kehon hahmotuksen aivan uudella tavalla. Myös **suurmestari Wim Bos** oli saanut harjoitukset ohjattavakseen, ja hän vei meidät rannalle tekemään erilaisia pariharjoitteita ja haastoi lopuksi porukan uimaan.

Lauantain harjoitukset olivat monelle mestarille arvokkaat, sillä mestarit ja suurmestarit saivat harjoitella liikesarjoja ITF:n teknisen komitean puheenjohtajan **suurmestari Hector Maranon** opissa. Samaan aikaan opettaja- ja apulaisopettaja-arvoiset harjoittelivat **suurmestari Ung Kim Lanin** johdolla. Sunnuntaina treeniohjelmassa oli jotain hieman erilaista, kun **sabum Robert Boer** ja **sabum Roy Rolstad** tarjosivat maistiaisen kehittämästään Radix-projektista. Radixin ideana on käyttää Taekwon-Don perustekniikoita tai niissä esiintyviä kehon liikkeitä käytännön itsepuolustukseen soveltaen liikkeitä paikoin aika mielikuvituksellisestikin.

Luentoja ja workshoppeja pitämään oli

kutsuttu monia nimekkäitä toimijoita eri maista. Norjalaiset **mestari Per Andresen** ja **sabum Gunnar Rugsveen** esittelivät Norjan liiton toimintaa sekä johdattivat pohtimaan markkinointiin ja harrastajamäärien kasvattamiseen liittyviä kysymyksiä. Liikuntatieteiden tohtori **Fede Carreres** luennoi valmentajan mahdollisuuksista vaikuttaa valmennettaviensa elämään muutenkin kuin liikuntataitojen osalta sekä opettaa itsestä ja muista huolehtimista moraalisten arvojen sekä luonteen kasvattamisen avulla. Taekwon-Doon tämä ajatusmalli on oikeastaan sisäänrakennettu, ja don opettamisen workshopit täydensivät tätä mallia sujuvasti.

ITF:n do-valiokuntaan kuuluvat tohtori **Janel Gauthier**, **mestari Joliette Trân**, **sabum Mark Banicevich** ja **sabum Andreu Martínez** pitivät kaksi workshopia don oppimisesta ja osoittivat jälleen rautaisen ammattitaitonsa. Moraalikasvatuksen tärkeyttä korostettiin ja käytännön tilanteita pohdittiin esimerkkitilanteiden ja pienten näytelmien kautta. Do-tuntien lopuksi ilmoitettiin, että ITF lanseeraa uuden kansainvälisen do-koulutuksen (IDC) muiden kansainvälisten kurssien rinnalle.

Suurmestarit **Wim Bos** ja **Javier Dacak** kertoivat näkemyksiään vyökokeen pitäjän roolista, ja **sabum Adrian Byrne** luennoi valmennuksesta ja valmentajan roolista. Hän esitteli Irlannin valmentajakoulutusta ja tapoja, joilla he pyrkivät varmistamaan, että harjoituksia ohjaavat osaavat ja koulutetut ohjaajat. Norjalaisten lailla hän painotti kansallisten ohjaajakoulutusten ja ohjaajavaatiusten tärkeyttä sekä ohjaajan ammattitaidon merkitystä seuran menestyksessä.

Taekwon-Do Akatemian aktiivi ja liiton hallituksen jäsen **Henri Savilampi** luonnehti conventionia mielenkiintoiseksi kokemukseksi.

”Mestarien ja kansainvälisten opettajien takana riveissä edustin sitä osallistujalistan nuorempaa päätä niin iältäni kuin vyöarvoltanikin, mutta siitä huolimatta tapahtuman aiheet olivat mielenkiintoisia aktiivisen seura- ja nyt myös liittotoimijan näkökulmasta.”

Katso conventionin tunnelmia Olli Leinon videoista ITF:n Youtube-kanavalla!

Vuoden palkitut =2016=

UUODEN KILPAILIJA **Mira Sjövall**

Sjövall on Euroopan mestari liikesarjoissa ja ottelussa, minkä lisäksi hän oli vuoden 2016 EM-kilpailujen parhaiten menestynyt tyttökilpailija. Mira Sjövall on paitsi lahjakas urheilija myös äärettömän ystävällinen ja helposti lähestyttävä nuori nainen, jolla on pää pilvissä mutta jalat tukevasti maan kamaralla.

UUODEN TUOMARI **Maria Rikkinen**

Maria Rikkinen on maailman nuorin A-tuomari. Hän on tuomarina hyvin ammattitaitoinen sekä pätevä, ja ihmisenä Rikkinen on lämmin sekä oiva roolimalli suomalaisille Taekwon-Do-harrastajille. Lisäksi hän on aktiivinen tuomari kansallisesti, ei vain omalla alueellaan.

UUODEN JUNIORI **Muhamad Altaai**

Altaai osallistui menestyksekkäästi ensimmäisiin EM-kilpailuihinsa vuonna 2016 ja ansaitsi Euroopan mestaruuden poikien voimamurskauksesta sekä EM-hopeajoukkuevoimamurskauksesta.

UUODEN VAIKUTTAJA **Heli Karjalainen**

Heli Karjalainen toimi EM-kisaprojektin projektipäällikkönä ja kokosi ympärilleen vahvan tiimin, joka organisoiki kaikkien aikojen parhaiten järjestetyt EM-kilpailut ITF Taekwon-Don historiassa.

UUODEN VALMENTAJA **Thierry Meyour**

Mestari Meyourin seura on tahkonnut lukuisia arvomitaleja, mutta sen lisäksi myös seuran yhteishenki on esimerkillinen. Kansainvälisellä tasolla mestari Meyour on valmentajien parhaimmistoa.



UUODEN TAPAHTUMA **EM-kilpailut**



Vuoden tapahtuma on oikeutetusti ja ansaitusti myös kansainvälisten osallistujien vuolaasti kiittelemä tapahtuma: Tampereella toukokuussa 2016 järjestetyt Euroopan mestaruuskilpailut. Ammattitaidolla sekä lämmöllä suunniteltu ja toteutettu tapahtuma toi hymyn huulille vielä pitkään varsinaisten kilpailujen jälkeen.



Black Eagle Legends seminar: **MARK HUTTON**

Tampereella Hervannan vapaa-aikakeskuksessa 18.–19.3.2017 järjestetyn skotlantilaisen mestari Mark Huttonin seminaari toi hien pintaan ja haastoi harrastajia kestämiään koviakin iskuja.

TEKSTI: MONA KURPPA
KUVAT: RUIJIE BAN

Kaksipäiväisen seminaarin teema tiivistyy hyvin lauseeseen “fit for purpose”, eli jokaisen tekniikan tulee sopia tilanteeseen. **Mestari Mark Hutton**, 8. Dan, korosti Taekwon-Do-harrastajan kehon olevan ase, jolla voi parhaimmillaan tuottaa hyvin tehokkaita tekniikoita vastustajaan. Sen saavuttaakseen tulee osata käyttää koko vartalon voimaa sekä tietää, mitä on tekemässä.

Seminaarin aikana harjoiteltiin myös ottamaan vastaan kipua, jota on vaikea välttää kamppailulajissa, mutta harjoitteiden tavoite oli treenikaverin voimaannuttaminen, ei satuttaminen. Yksinkertaisessa opetusfilosofiassaan Mestari Hutton painottaa fyysisten ominaisuuksien sijaan harjoittelijan omaa pyrkimystä ja asennetta.

“Pyrkimys ja asenne tuottavat menestyjiä. Jokainen voi menestyä, kunhan antaa sata prosenttia itsestään”, Hutton tiivistää. Hän linkittää filosofiansa vahvasti itsetuntoon ja pyrkiikin aina siihen, että jokainen oppilas iästä huolimatta lähtee harjoitukselta itsevarmana.

“Olen erityisen ylpeä oppilaista, jotka antavat parhaansa, ja osoitan sen myös heille avoimesti.”

Suomalaisharrastajat omaksuivat uudet opit nopeasti

Mestari Hutton on päässyt seuraamaan suomalaisia Taekwon-Do-harrastajia jo vuosikymmenten ajan ja on aina ollut hyvin vaikuttunut suomalaisten tasosta, ystävällisyydestä ja halukkuudesta oppia uutta.

Hutton tahtoi kuitenkin painottaa kamppailulajimaisuutta Taekwon-Do-harjoittelussa. Hänen mukaansa Suomessa on loistavia urheilijoita, joista on mahdollista kehittyä vielä mahtavia kamppailijoita.

Skotlantilaisen mestarin seminaareilla keskitytään pyrkimykseen ja asenteeseen, keskivartalon lihasten hyödyntämiseen, nopeiden liikkeiden tuottamiseen sekä kamppailulajille ominaiseen mielenlaatuun. Hutton korostaa, että harrastajien tulisi koko ajan pyrkiä henkiseen kasvuun saavuttaakseen vahvan mielenlaadun elämää koettelevia tilanteita varten.

“Periaatteeni omaksuttiin Tampereen seminaarilla erittäin nopeasti”, Hutton kiittää.



TAMPEREEN TAEKWON-DO SEURA

Tampereen seura täyttää liiton 30-vuotisjuhlavuonna jo 38 vuotta, sillä seuratoiminta käynnistyi jo vuonna 1979.



Tampereen seuran kutsuva treenitunnelma on pitkälti rentojen mutta pätevien vetäjien ansiota. Aleksi Sarkkinen ja Pekka Varis takaavat, että harjoituksia vetäessä pysyy pilke silmäkulmassa.



Seurassa kannustetaan kilpailemaan, mikä näkyy erityisesti Pirkanmaan alueella järjestetyissä kisoissa. Sini Ohtonen toimi Nita Mettisen huoltajana vuoden 2017 SM-kilpailuissa.

TEKSTI: PIA JÄRVELIN JA LAURA NIKKOLA-KUUSISTO

KUVAT: LASSE KUUSISTO JA INKA KHANJİ

Tampereen Taekwon-Do seura harjoitteli ensimmäiset vuotensa WTF Taekwondoa, kunnes laji vaihtui kuuden vuoden jälkeen ITF Taekwon-Doksi. Pari vuotta myöhemmin seura oli mukana perustamassa Suomen ITF Taekwon-Do -liittoa.

Lähes neljän vuosikymmenen aikana seuratoiminta on muuttanut muotoaan useita kertoja. Kuitenkin löytyy jotakin, mikä ei koskaan muutu, nimittäin tiistain matsitreenit.

Seurassa alettiin panostaa voimakkaasti kilpailutoimintaan 2000-luvulla, mikä heijastui tuloksiin niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Seuratoiminnan monipuolistaminen on ollut tavoite 2010-luvulla, jolloin on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota perusharrastajan hyvinvointiin ja mahdollisuuksiin. Perusharrastajat pitävät seuran elossa ja luovat toiminnalle vakaata pohjaa kaikilla osa-alueilla. Seuran hallitus ja opettajat ovat aktiivisesti ja päämäärätietoisesti tukeneet tätä suuntausta.

Hallitus teettää seuran jäsenillä harrastajakyselyn kaksi kertaa vuodessa ja pyrkii kehittämään toimintaa kyselyjen pohjalta. Koko seuran jäsenet on kutsuttu strategiapalaveriin, joissa pyritään määrittämään nykytilanne ja saavutetut tavoitteet sekä asettamaan uusia tavoitteita toiminnalle. Ohjaajia kannustetaan kouluttautumaan sekä lajillisesti että yleisesti liikunnanohjauksen alalla. Kannustuksen lisäksi on mahdollista saada myös rahallista tukea kouluttautumiseen. Lisäksi ohjaajien joukossa on paljon ammattilaisosaajia liikunnan ja terveydenhuollon alalta.

Seurassa tärkeitä tavoitteita ovat positiivinen asenne ja hyvä yhteishenki sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Neljä kertaa vuodessa järjestettävät leiripäivät luovat me-henkeä kaikkien harrastajien välille vyöarvosta riippumatta. Leiripäivien yhteydessä järjestettävien vyökokeiden ajatuksena on madaltaa kynnystä osallistua kokeeseen sekä mahdollistaa suunnitelmallinen eteneminen omassa harjoittelussaan. Vyökokeissa testataan harjoittelijan osaamista mahdollisimman laajasti. Eri osa-alueet tulee hallita monipuolisesti, joten pelkkä kilpaharjoittelu ei riitä.

Viikonloppuisin on mahdollisuus osallistua kehonhuoltotreeniin, jossa pyritään kehon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä hyvän pohjan luomiseen Taekwon-Do-harjoittelulle. Viikonloppuna löytyy myös diesel-treeni yli kolmikymppisille ja matsitreenejä kilpailuhenkisille. Diesel-treenit ovat seuran uusi aluevaltaus. Treenit ovat pyörineet syksystä 2016 saakka, ja tatamille on innostunut tömistelemään myös muutama tauolla ollut konkari. Näille treeneille luontaista on iloinen yhdessä tekeminen ja toisen kannustaminen. Vaivat ja jäähmydet eivät menoa haittaa, jokainen treenaa omalla tavallaan.

Myös junioritoimintaa on kehitetty huimasti viime vuosina. Junioriharrastajien alkeiskurssi on jaettu kolmeen eri ryhmään: 4–6-vuotiaat, 7–9-vuotiaat sekä 10–12-vuotiaat, ja jatkavien juniorien ryhmiä on jaoteltu iän sekä taitotason mukaan. Lisäksi A-junnuikäisille on tarjolla oma treeninsä kerran viikossa.

Seuran pitkän aikavälin tavoitteena on saada lisää satelliittiseuroja. Seuran ensimmäinen satelliittiseura on Tampereen yliopiston Taekwon-Do, jonka pääopettajana toimii Heli Karjalainen. Yhteistyötä tehdään paljon, koska yliopistolla ei ole treenejä kesäkaudella. Kun Sastamalan seuran tulevaisuus oli vaakalaudalla, Tampereen seuran opettajat olivat avainasemassa varmistamassa seuran jatkuvuutta. Sastamalan pääopettajana toimii pitkään myös Tampereella vaikuttanut Mikko Allinniemi ja toisena opettajana Tampereen seuran puheenjohtaja Lasse Kuusisto.

Positiivinen asenne näkyy myös ohjaajien suhtautumisessa harjoittelijaan. Tauon jälkeen palaava kohtaa iloisia kasvoja ja tervetulotoivotuksia syyllistämisen tai moittimisen sijaan.

Jokainen on tervetullut treenaamaan omine tavoitteineen ja oman elämäntilanteensa sallimissa rajoissa. Usein samassa treenissä harjoittelevat niin maailmanmestarit, juniorit kuin senioriharrastajatkin, ja kaikki lähtevät Nääshallin uumenista kaikkensa antaneena ja uutta oppineena hymy huulilla ulos. Tämän takaa ohjaajien vakaa ohjaustaito ja kokemus. Jokaiselle annetaan opittavaa omalla taitotasollaan ja kannustetaan kehittymään omien edellytystensä mukaisesti.

Seuran sivuilta on etukäteen nähtävissä, kuka vetää ja mitä treeneissä on luvassa. Näin jokainen harrastaja ja kilpailija pystyy itse rakentamaan omanlaisensa treeniohjelman viikon tarjonnan mukaan. Lisäksi aktiivisessa Facebook-ryhmässä ilmoitellaan viikko-ohjelman ulkopuolella vedetyistä treeneistä ja huudellaan treenikavereita vaikkapa päivätreeneihin.

Halukkaille on aina lisäopetusta tarjolla tavalla tai toisella. Seurassa on voimakas hyvän jakamisen kulttuuri: kun kerran on itse saanut ylemmiltä apua ja tukea, sitä halutaan myös itse jakaa eteenpäin.

Panostaminen harrastajiin ja heidän tyytyväisyyteensä on kannattanut. Harrastajamäärät ovat nousseet viidessä vuodessa 160 harrastajasta yli kahteensataan. Seuraan on helppo tulla ja siellä on jokaisen hyvä harjoitella. Siitä kiitos kuuluu aktiivisille opettajille, jotka kerta toisensa jälkeen käyttävät aikaansa seuran pyörittämiseen.



▲ Nääshalli on tuttu treenipaikka paitsi Tampereen harrastajille myös kaupungissa leireilleille.

Seura järjestää vuosittain useita kilpailuja. ▼



Tampereen Taekwon-Do seuran opettajat

- Sahyun Marko Lieke, 7. Dan
- Sabum Jori Aaltonen, 6. Dan
- Sabum Terhi Mikkola, 5. Dan
- Sabum Jari Hietaniemi, 5. Dan
- Sabum Lasse Kuusisto, 5. Dan
- Sabum Pekka Varis, 5. Dan
- Sabum Heli Karjalainen, 5. Dan
- Sabum Pauliina Hietaniemi, 5. Dan
- Sabum Anja Kärki, 4. Dan
- Sabum Aleksi Sarkkinen, 4. Dan



SM- ja Helmi Cup -kilpailut

Pirkkalassa 4.–5. helmikuuta 2017

Suomen ITF Taekwon-Do -liiton 30-vuotisjuhlavuosi käynnistyi näyttävästi historian suurimmilla kilpailuilla, sillä SM- ja Helmi Cup -voitosta taisteli lähes 300 kilpailijaa.

KUVAT: PASI PARVIAINEN, ARI KAIRALA, OSKARI TIMONEN JA INKA KHANJI







SM-tulokset 2017



LIIKESARJAT

Tytöt 1. Dan

1. Mira Sjövall, BETKD
2. Nina Rintala, Sonkal Veikkola
3. Netta Tiilikainen, TamTKD

Naiset 1. Dan

1. Ella Oinonen, Itä-Suomen yliopiston TKD
2. Hanna Sareila, Tampereen yliopiston TKD
3. Ninna Kortteslahti, TKD Akatemia

Naiset 2. Dan

1. Lotta Keränen, TKD Akatemia
2. Heta Nieminen, HYTKD

Naiset 3. Dan

1. Julia Pätsi, Arctic TKD
2. Jutta Aartola, Arctic TKD
3. Henni Ylimäinen, TKD Tornio

Naiset 4.-6. Dan

1. Veera Häyrynen, Espoon TKD seura
2. Sanna Rantasaari, BETKD

Pojat 1. Dan

1. Ukko Haverinen, BETKD
2. Jani Sihvonen, Oulun ITF TKD
3. Akusti Naulapää, Aitoon TKD

Miehet 1. Dan

1. Ronnie Pääsky, TKD Center
2. Tariq Harb, BETKD
3. Reima Korkatti, TKD Akatemia

Miehet 2. Dan

1. Antti Holmén, BETKD
2. Ville Piipponiemi, TKD Akatemia
3. Henri Savilampi, TKD Akatemia

Miehet 3. Dan

1. Joni Ohtonen, TamTKD
2. Antti Kukkonen, TKD Akatemia

Miehet 4.-6. Dan

1. Jari Ramberg, Arctic TKD

OTTELU

Tytöt 1.-3. Dan, -50 kg

1. Netta Tiilikainen, TamTKD

Tytöt 1.-3. Dan, -55 kg

1. Mira Sjövall, BETKD

Tytöt 1.-3. Dan, +65 kg

1. Milja Järvinen, TKD Tornio

Naiset 1.-6. Dan, -50 kg

1. Nita Mettinen, TamTKD
2. Tiia Saarinen, BETKD

Naiset 1.-6. Dan, -56 kg

1. Heta Nieminen, HYTKD
2. Ella Oinonen, Itä-Suomen yliopiston TKD

Naiset 1.-6. Dan, -62 kg

1. Jutta Aartola, Arctic TKD
2. Ninna Kortteslahti, TKD Akatemia

Naiset 1.-6. Dan, -75 kg

1. Milla Kakko, Jyväskylän TKD

Pojat 1.-3. Dan, -56 kg

1. Ukko Haverinen, BETKD

Pojat 1.-3. Dan, -62 kg

1. Leevi Ulvinen, TKD Tornio

Pojat 1.-3. Dan, -68 kg

1. Omar Harb, BETKD

Pojat 1.-3. Dan, -75 kg

1. Veikka Oldén, TamTKD
2. Severi Mustonen, TKD Akatemia
3. Jani Sihvonen, Oulun ITF TKD

Miehet 1.-6. Dan, -63 kg

1. Jari Ramberg, Arctic TKD
2. Henri Savilampi, TKD Akatemia

Miehet 1.-6. Dan, -70 kg

1. Mikko Mankinen, TamTKD
2. Jere Pohjonen, TKD Center

3. Simo Mölsä, Itä-Suomen yliopiston TKD

Miehet 1.–6. Dan, -78 kg

1. Antti Rintanen, Espoon TKD seura
2. Edgar Sarelainen, BETKD
3. Antti Järvinen, Tampereen yliopiston TKD

Miehet 1.–6. Dan, -85 kg

1. Tino Shikongo, BETKD
2. Miikka Sinisaari, HYTKD
3. Oskari Timonen, Itä-Suomen yliopiston TKD

ERIKOISTEKNIIKAT

Tytöt 1.–3. Dan

1. Mira Sjövall, BETKD
2. Milja Järvinen, TKD Tornio

Naiset 1.–6. Dan

1. Julia Pätsi, Arctic TKD
2. Jutta Aartola, Arctic TKD

Pojat 1.–3. Dan

1. Leevi Ulvinen, TKD Tornio
2. Juuso Toropainen, Oulun ITF TKD
3. Severi Mustonen, TKD Akatemia

Miehet 1.–6. Dan

1. Tino Shikongo, BETKD

VOIMAMURSKAUS

Tytöt 1.–3. Dan

1. Milja Järvinen, TKD Tornio

Naiset 1.–6. Dan

1. Jutta Aartola, Arctic TKD
2. Maria Rikkonen, BETKD
3. Milla Kakko, Jyväskylän TKD

Pojat 1.–3. Dan

1. Omar Harb, BETKD
2. Leevi Ulvinen, TKD Tornio
3. Husein Altaai, BETKD

Miehet 1.–6. Dan

1. Kalle Kivioja, TamTKD
2. Muhammad Altaai, BETKD
3. Tino Shikongo, BETKD

NÄYTÖSOTTELU

Miehet 1.–6. Dan

1. Ohtonen ja Sarkkinen, TamTKD





EM-kilpailut

Bulgariassa
20.–23. huhtikuuta
2017





Suomi pärjasi mainiosti ITF Taekwon-Don euroopanmestaruuskilpailuissa Bulgarian pääkaupungissa Sofiassa 20.–23. huhtikuuta 2017. Kovatasoisiin kilpailuihin osallistui yhteensä 591 kilpailijaa 29 maasta. Suomi oli mitalitilaston yhdeksänneksi paras maa.

KUVAT: TIIA SAARINEN

1. KULTAA

Jari Ramberg, miesten alle 57-kiloisten ottelu

Jutta Aartola, Karoliina Hietala ja Heta Nieminen, naisten joukkuevoimamurkaus

2. HOPEAA

Mira Sjövall, tyttöjen 1. Danin liikesarjat

Milja Järvinen, tyttöjen voimamurkaus

3. PRONSSIA

Antti Rintanen, miesten alle 78-kiloisten ottelu

Mira Sjövall, tyttöjen alle 55-kiloisten ottelu

Nina Rintala, tyttöjen 1. Danin liikesarjat

Jouni Aartola, Joni Ohtonen, Ville Piipponniemi, Antti Rintanen, Aleks

Sarkkinen ja Tino Shikongo, miesten joukkuevoimamurkaus

Jouni Aartola, Kalle Kivioja, Antti Rintanen, Aleks Sarkkinen ja Tino Shikongo,

miesten joukkuevoimamurkaus

Milja Järvinen, Nina Rintala ja Mira Sjövall, tyttöjen voimamurkaus



Liitto on kasvanut 30-vuotisen historiansa aikana muutaman seuran perustamasta pienestä yhdistyksestä koko Suomen kattavaksi sekä ammattimaisesti toimivaksi, uskottavaksi ja yhtenäiseksi Taekwon-Do-liitoksi. Tutustu liiton historiaan ja lue, kuinka toiminta on edennyt vuosien aikana!

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: TAEKWON-DO LIFE / ANSSI KÄHÄRÄ, LAURA NIKKOLA-KUUSISTO, MICHAEL HOLLER JA ALPER SEVGÖR

Suomessa esiteltiin uusi kamppailulaji Taekwondo, jonka **mestari Dae Jin Hwang** (silloin 7. Dan) toi mukanaan. Lajia treenattiin ensimmäisenä muun muassa Tampereella ja Klaukkalassa. Vuonna 1979 perustettiin Tampereen Taekwon-Do seura, josta tuli myöhemmin maan ensimmäinen ITF-seura. Ensimmäiset vuodet Tampereella harjoiteltiin kuitenkin WTF Taekwondoa.

Kenraali Choi Hong Hi, 9. Dan, vieraili Suomessa järjestetyissä Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa, joissa nähtiin myös **Rhee Ki Ha** (silloin 8. Dan, nykyisin 9. Dan). Kilpailuihin osallistui harrastajia Suomesta, Ruotsista, Norjasta, Tanskasta, Grönlannista ja Puolasta.

Samana vuonna Suomeen saatiin ensimmäinen ITF Taekwon-Don musta vyö, kun tamperealainen **Marko Hurme** suoritti 1. danin Ruotsissa. Lisäksi vuonna 1986 ensimmäinen suomalainen Taekwon-Do-urheilija osallistui ITF Taekwon-Don MM-kilpailuihin, kun Juha Kannusmäki edusti Suomea Ateenassa.

1979

1980

Vantaan seura aloitti toimintansa, eli Taekwondo levisi myös Vantaalle. Myöhemmin seuran nimeksi tuli Vantaan ITF Taekwon-Do.

1984

Toiminta levisi myös Hämeenlinnaan, kun Hämeenlinnan Taekwon-Do seura perustettiin. Ensimmäiset vuodet seurassa harjoiteltiin WTF Taekwondoa.

1985

ITF Taekwon-Do otti ensi askeleitaan Suomessa, kun turkkilaissyntyinen, tuolloin Ruotsissa asunut **Fikret Güler** (siltoin 4. Dan, nykyisin 8. Dan) ryhtyi opettamaan suomalaisille ITF Taekwon-Doa tamperelaisen **Juha Kannusmäen** pyynnöstä. Suomeen perustettiin epävirallinen Suomen Taekwon-Do Unioni, joka toimi vuosina 1985–1986.

1986

1987

Suomalainen ITF Taekwon-Do -liitto syntyi, kun Suomen ITF Taekwon-Do ry perustettiin vuonna 1987. Liiton perustivat kolme suomalaista seuraa: Tampereen Taekwon-Do seura, Hämeenlinnan ITF Taekwon-Do sekä Vantaan ITF Taekwon-Do seura.

Samana vuonna ITF Taekwon-Do levisi viimein myös Pohjois-Suomeen, kun **Kimmo Mäkelä** muutti Tampereelta Ouluun ja Oulun ITF Taekwon-Do -seura perustettiin.

AEKWON-DO 30 vuotta



Ensimmäinen suomalainen naisharrastaja sai mustan vyön **Maria Kristensenin** suorittaessa 1. danin arvon.

Samana vuonna sinivöinen **Markku Koski** perusti Nokian Taekwon-Do seuran. Seura rekisteröitiin yhdistykseksi vasta vuonna 1991, mutta Taekwon-Do-toimintaa on järjestetty 80-luvun lopulta lähtien.

Vuonna 1988 perustettiin myös Vammalan Taekwon-Do seura, joka vaihtoi nimensä myöhemmin Sastamalan Taekwon-Do seuraksi.

1988

1989

Taekwon-Do-toiminta alkoi Espoossa **Jukka Nymanin** johdolla jo vuonna 1989, mutta Espoon TKD-seura perustettiin vasta seuraavan vuoden loka-kuussa.



Myös Aitoossa alettiin harrastaa Taekwon-Doa, kun **Kari "Ola" Saarinen** perusti Aitoon Taekwon-Do -seuran. Aluksi pääopettajana toimi Suomen päävalmentaja Fikret Güler, mutta nykyisin pääopettajana toimii **Ari Lehtinen**, 5. Dan.

1990

Tamperelainen **Hannu Hytönen** voitti Euroopan mestaruuden Sveitsin Davosissa järjestetyissä EM-kilpailuissa. Erikoistekniikkakulta oli kaikkien aikojen ensimmäinen Suomeen saatu EM-kisamitali.

1993

Suomeen saatiin ensimmäiset opettaja-asteet syyskuussa 1995. Tamperelaiset **Marko Lieke** ja Erkka Keinänen suorittivat 4. danin vyöarvot Irlannissa kenraali Choi Hong Hin vyökokeessa.

1995

Tampereelle perustettiin toinen Taekwon-Do-seura, kun Hervannan Black Eagle Taekwon-Don toiminta alkoi. **Mestari Thierry Meyourin** luotsaama seura on saanut vuosien aikana myös kolme satelliittiseuraa Pirkkalaan, Kangasalle ja Lempäälään.

1998

1994

Ensimmäinen Taekwon-Do Life -lehti ilmestyi 1. tammikuuta 1994, kun Erkka Keinänen ja Kari Saarinen perustivat kaikkien aikojen ensimmäisen suomalaisen Taekwon-Do-lehden.

Samana vuonna Suomeen saatiin ensimmäinen MM-mitali **Harri Ketamon** voittaessa MM-pronssia erikoistekniikoista Malesiassa järjestetyissä kilpailuissa. Kyseessä olivat järjestyksessään yhdeksännet ITF:n maailmanmestaruuskilpailut.

"Tuliaisina Malesiasta joukkueella oli historian ensimmäinen MM-mitali Suomelle, kun Harri Ketamo venyi uusintakierroksilla pronssimitaliin oikeuttavaan suoritukseen erikoistekniikkakilpailuissa. Kilpailuhermot pitivät ja mitalia kelpaa näyttää koti-Suomessa", raportoitii kilpailun jälkeen Taekwon-Do Life -lehdessä.

Kilpailuissa suomalaisten liikesarjajoukkuetta oli vastassa Pohjois-Korea, joka voitti suomalaiset tuomaripistein 4–1. Suomen kahdeksanhenkissä kilpailujoukkueessa olivat mukana Ketamon lisäksi muun muassa **Mikko Allinniemi**, Erkka Keinänen ja **Vesa Pitsinki**.

Samana vuonna ITF Taekwon-Do laajeni myös pääkaupunkiin, kun Helsinkiin perustettiin Hosin Sul Taekwon-Do. Tuolloin 2. danin mustat vyöt Jukka Nyman sekä **Pia Aaltojärvi** järjestivät peruskurssin syyskuussa 1994. Harjoituspaikkana toimi Itäkeskuksen Budo Center.

"Toimin tämän vuoden loppuun asti Espoon seuran opettajana, mutta siellä vastuu siirtyy sen jälkeen seuran omille mustille vöille", Nyman kertoi vuonna 1994.



HELSINGIN
YLIOPISTON
TAEKWON-DO

Ensimmäinen suomalainen naispuolinen musta vyö suoritti opettaja-asteen. Hämeenlinnan **Piia Houni** sai 4. Dan -vyöarvon Venäjällä järjestetyssä vyökokeessa.

Suomen ITF Taekwon-Don ja mestari Fikret Gülerin välinen yhteistyö päättyi 2000-luvun taitteessa. Laji oli vakiinnuttanut paikansa Suomessa ja liitto kasvanut niin suureksi, ettei ulkopuoliselle avulle ollut enää tarvetta. Suomen päävalmentajana jatkoi Marko Lieke (tuolloin 5. Dan).

Itsenäisestä liitosta kertoi myös jatkuvasti laajeneva toiminta, kun uusia seuroja syntyi. Syksyllä 2000 Espoon TKD-seuran kasvatti **Michael Holler** perusti Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seuran ja ITF oli saanut jalansijaa pääkaupungissa jo kahden seuran voimin.

Vammalan **Ismo Mäkinen** voitti Suomen ensimmäisen maailmanmestaruuden ITF Taekwon-Dossa. Miesten 1. danin liikesarjavoitto ei jäänyt viimeiseksi, sillä seuraavina vuosina hän voitti neljä liikesarjojen MM-kultaa peräkkäin ja on edelleen yksi maailman menestyneimpiä sekä Suomen kaikkien aikojen menestynein ITF-urheilija.

Vuonna 2003 otettiin käyttöön **Mariusz Steckiewiczin** kehittämä tuomarikoulutusjärjestelmä, joka loi pohjan nykyiselle järjestelmälle. Uusi järjestelmä oli tarpeellinen tuomaritoiminnan selkeyttämiseksi sekä tuomareiden aktivoimiseksi. Esimerkiksi vuoden 2003 perinteiset Oulu Open -kilpailut jouduttiin perumaan tuomaripulan vuoksi, mikä oli suuri pettymys paitsi järjestäjille myös kilpailijoille.

Taekwon-Do vakiinnutti asemaansa Pirkanmaalla entisestään, sillä se levisi kulovalkean tavoin myös Ylöjärvelle vuonna 2003 Taekwon-Do Center -seuran perustamisen myötä.

2000

2001

Liitto palkitsi toimijoitaan ensimmäistä kertaa 18. marraskuussa 2001 järjestetyssä syyskokouksessa. Aluksi palkitseminen kulki Vuoden parhaat -nimellä, ja ensimmäisellä kerralla palkintokategorioita oli kolme: vuoden urheilija, vuoden valmentaja ja vuoden vaikuttaja. Myöhemmin mukaan tulivat myös vuoden tuomari, vuoden juniori sekä vuoden tapahtuma.

2002

Lisenssijärjestelmä otettiin käyttöön, ja lajin katavasta tapaturmavakuutuksesta tuli pakollinen kaikille harrastajille. **Heli Karjalaisen** kehittämä järjestelmä tarjosi jo ensimmäisenä vuonna harrastajille neljä eri vaihtoehtoa, ja lisenssien hinnat olivat 166–390 markkaa.

2003

2004

Suomi järjesti ensimmäistä kertaa Taekwon-Don Euroopan mestaruuskilpailut 13.–16. toukokuuta 2004. Tapahtuma pidettiin Tampereella Hakametsän hallissa, ja Suomi nappasi kilpailuista 18 mitalia ja oli toiseksi paras osallistujamaa seniorisarjassa.

“Suomi ei ole koskaan aikaisemmin menestynyt yhtä mahtavasti Taekwon-Don EM-kisoissa kuin tämän vuoden kotiareenalla. Ja koskaan aikaisemmin ei varmasti ole nähty yhtä kovaa ja tasokasta joukkuetta: jopa vanhat ja kankeatkin vetreytyvät kisojen innoittamina kehään ja nuoret notkeat olivat kuin vanhat konkarit konsanaan”, iloitsi **Helena Hanhikangas** vuoden 2004 EM-kilpailujen kisaraportissa.

Suurena kilpailuvuonna SITF sai myös yhden uuden jäsenseuran, kun **Olli Leinon** perustama Kuopion yliopiston Taekwon-Do seura hyväksyttiin liiton jäseneksi syyskokouksessa marraskuussa 2004. Sitten seura on vaihtanut nimensä Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopioksi.

2006

2007

Suomessa järjestettiin ensimmäistä kertaa avoimet Euro Cup -kilpailut 5.–7. lokakuuta 2007. Tampereella järjestettyyn tapahtumaan osallistui 170 kilpailijaa 14 maasta ja 38 seurasta.



Pohjois-Suomessa toimiva Taekwon-Do Akatemia perustettiin ja hyväksyttiin liiton jäseneksi. Toiminta on ollut alusta lähtien hyvin laajaa ja harjoituksia on järjestetty Oulun lisäksi muun muassa Kainuussa ja Lapissa. Akatemian lisäksi SITF sai vuonna 2006 myös toisen jäsenseuran, kun Jyväskylän ITF Taekwon-Do perustettiin.

Helsinkiin saatiin kolmas Taekwon-Do-seura ITF Helsinki -seuran perustamisen myötä vuonna 2008. **Jani Sandin, Tomi Taskilan ja Matti Miinalan** perustaman mikroseuran periaate on alusta saakka ollut avoimuus, ja heidän mukaansa kaikki ovat tervetulleita treenaamaan seuraan.

Oulun Urheilutalolla järjestettiin Suomen ensimmäinen kansainvälinen opettajaseminaari eli IIC. 10.–12. kesäkuuta 2011 järjestetyille seminaarille osallistui 132 mustaa ja punaista vyötä 12 maasta. Vetäjinä toimivat suurmestarit **Hector Marano, Wim Bos ja Kim Ung Lan**.



Rovaniemellä toimiva Arctic Taekwon-Do perustettiin ja seura hyväksyttiin liiton jäseneksi.

Vuonna 2015 liiton toiminta kasvoi merkittävästi, kun Suomen ITF Taekwon-Do -liittoon hyväksyttiin kolme uutta seuraa. Vuonna 2001 perustetun Sonkal Veikkolan mukana saatiin noin 80 uutta harrastajaa. Lisäksi mukaan tulivat vuonna 2013 perustettu Beom Taekwon-Do sekä vasta perustettu Laukaan ITF Taekwon-Do.

Vuoden lopussa SITF järjesti jo toisen kansainvälisen opettajaseminaarin, tällä kertaa Tampereella. Marraskuussa 2015 järjestetylle IIC:lle osallistui 163 mustan vyön harrastajaa 14 maasta.

Liiton toiminta kasvaa edelleen hyvää vauhtia: keväällä 2017 Turun ITF Taekwon-Do ja Espoossa toimiva Sirius Taekwon-Do hyväksyttiin liiton jäseniksi kevätkokouksessa Tampereella. Lisäksi kevään aikana saavutettiin merkittävä tavoite, kun lisenssin maksaneiden harrastajien määrä ylitti 1 500 lisenssin.

2008

2011

2014

2015

2017

2009

Vuoden 2009 maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin Argentiinan Mar de Platassa, missä Suomen maajoukkue koki toistaiseksi menestyksekkäimmät kilpailunsa. Suomi sijoittui kilpailujen neljänneksi menestyneimmäksi maaksi.

2012

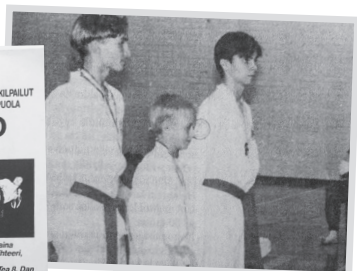
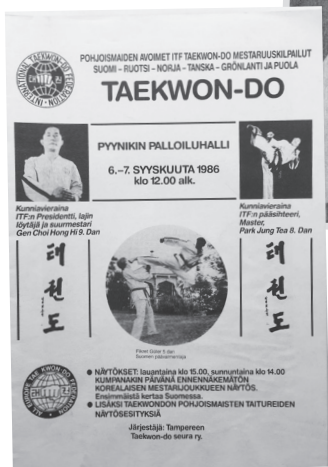
Suomeen saatiin viimein ensimmäinen mestari, kun Marko Lieke suoritti 7. danin vyöarvon Ison-Britannian Livingstonissa järjestetyllä kansainvälisellä opettajaseminaarilla.

“Mestariarvo on hieno saavutus, mutta se tuo mukanaan myös paljon vastuuta ja yksinäisyyttä. Toivon kuitenkin, että yhteistyö erityisesti opettajien kanssa tulee olemaan aktiivista. Täytyy muistaa, että te harrastajat olette tehneet minusta mestarin, ilman teitä en ole mitään”, kommentoi mestari Lieke saavutustaan keväällä 2012.

2016

Tampereella vappuna 2016 järjestetyt EM-kilpailut olivat SITF:n vuoden päätapahtuma. Suomi menestyi kisoissa hyvin: lopputuloksena oli neljä Euroopan mestaruutta ja yhteensä 12 mitalia. Lisäksi kilpailun järjestelyt keräsivät runsaasti kehuja ja olivat AETF:n puheenjohtaja **mestari Tadeusz Lobodan** mukaan “yhdet parhaimmista koko AETF:n historiassa”.

Vuosi jatkui menestyksekkäästi, ja Torniossa marraskuussa 2016 järjestetyssä syyskokouksessa liitto sai yhden uuden seuran, kun Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu hyväksyttiin mukaan liittoon.



Junioritoiminta

Taekwon-Do Akatemia

TEKSTI: HENRI SAVILAMPI

KUVAT: HENRI SAVILAMPI, ARI KAIRALA JA KIRSI ERVASTI

Jäsenmäärältään Suomen ITF Taekwon-Do -liiton suurin seura Taekwon-Do Akatemia toimii muihin liiton seuroihin nähden poikkeuksellisesti yli 20 paikkakunnalla. Taekwon-Do Akatemiaa johdetaan Oulusta, mutta uudet perus- ja jatkokurssit alkavat joka syksy myös lukuisilla paikkakunnilla Pohjois-Pohjanmaan, Lapin ja Kainuun alueella.

Taekwon-Do Akatemia tekee yhteistyötä kunkin paikkakunnan paikallisen kansalaisopiston kanssa kurssien järjestämiseksi, jotta salivuorot ja markkinointi hoituvat sulavasti.

Laajasta toiminta-alueesta ja suuresta jäsenmäärästä johtuen myös junioritoiminta on kokonaisuutena katsoen poikkeuksellista, sillä kaikki seuran harrastajat eivät aina automaattisesti olekaan toisilleen tuttuja kotisalin treenikavereita, kuten monissa muissa seuroissa.

HARRASTAMINEN ALKAA PERUSKURSSILTA

Taekwon-Do Akatemian ja kansalaisopistojen yhteistyössä järjestämien peruskurssien alaikäraja vaihtelee hieman paikkakunnasta riippuen 7–9 ikävuoteen, ja monilla paikkakunnilla sekä vanhemmat että lapset harrastavat yhdessä samalla kurssilla. Pelkästään junioreille suunnattuja kursseja Taekwon-Do Akatemia järjestää tällä hetkellä vain Oulussa. Tästä huolimatta toiminta on junioripainotteista myös maaseutukunnissa: Taekwon-Do Akatemian aktiivisista harrastajista yli kaksi kolmasosaa on alle 18-vuotiaita.

Kansalaisopistojen kurssien markkinoinnin tueksi Taekwon-Do Akatemian Demo Team -näytösryhmä kiertää syksyisin pitämässä näytöksiä toimintapaikkakuntien kouluilla. Lisäksi Demo Team voi pitää kouluilla myös kokeilutunteja esimerkiksi liikun-

tatunteina tai koulun liikuntapäivien yhteydessä. Näytöksillä ja kokeilutunneilla on ollut monilla paikkakunnilla suuri merkitys kurssien vetovoimaisuutta kehittäessä, ja esimerkiksi alle 7 000 asukkaan Tyrnävällä saatiin yhden näytöksen avulla järjestettyä kaksi vuotta sitten 40 harrastajan peruskurssi.

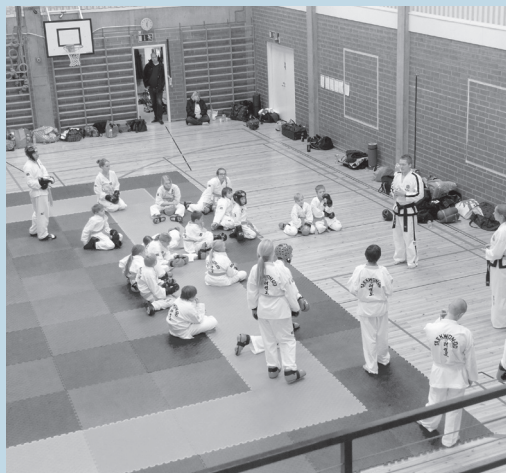
Taekwon-Do Akatemia huolehtii kaikkien ohjaajiensa koulutuksesta, jotta toiminta saadaan pidettyä laadukkaana ja opetus pätevänä. Kurssien vastuupettajat ovat suorittaneet aiemman koulutusjärjestelmän mukaisen C-valmentajakoulutuksen, ja jatkossa uudet ohjaajat suorittavat Taekwon-Do-ohjaaja 1 -koulutuksen. Lisäksi seurassa on kamppailulajien yhteisen koulutuksen suorittaneita ensimmäisen ja toisen tason junioriohjaajia sekä Taekwon-Do Kids -ohjaajia, jotka vetävät omia vastuuryhmiään eri paikkakunnilla.

TAEKWON-DON ESIKOULU

Taekwon-Don peruskurssin alaikäraja nuoremmille lapsille Taekwon-Do Akatemia järjestää omia liikuntaleikkikoulutyyppejä kursseja, seikkailu- ja kamppailukouluja. Siellä 5–7-vuotiaat lapset pääsevät tutustumaan Taekwon-Don kamppailullisten pelien, leikkien, esteratojen ja kilpailujen kautta.

Taekwon-Don esikouluna toimivasta seikkailu- ja kamppailukoulusta nuorten harrastajien on helppo siirtyä vuoden tai kahden jälkeen varsinaiselle Taekwon-Do-kurssille ja pukea päälleen valkoinen vyö.

Kaudella 2016–2017 seikkailu- ja kamppailukouluryhmiä on järjestetty kolme: Oulussa Ritaharjussa ja Puolivälinkankaalla sekä Kempeleessä. Ryhmien suosio on ollut suurta, joten kysynnän kasvaessa tarjontaa pyritään tarpeen mukaan laajentamaan jatkossa myös muille paikkakunnille.



Pohjois-Suomessa toimivan Taekwon-Do Akatemian junioriharrastajat harjoittelevat useimmilla paikkakunnilla yhdessä aikuisten kanssa, mutta Oulussa junioreille tarjotaan myös omia eriytettyjä harjoituksia.

SEURAHENKEÄ LUODAAN LEIREILLÄ

Koska Taekwon-Do Akatemia toimii niin laajalla alueella, on säännöllisesti järjestettävillä viikonloppuleireillä suuri merkitys seuran yhteishengen luomisessa. Seura järjestää perinteisesti kolme omaa leiriä vuodessa. Oulussa Rajakylän koululla järjestetyillä syys- ja kevätleireillä on jo pitkät perinteet, kun taas pitkään tauolla ollut hauskanpitoon keskittyvien kesäleirien perinnettä on pyritty viime vuosina jälleen elvyttämään. Leirit ovat avoimia kaikille Suomen ITF Taekwon-Don harrastajille, niin lapsille kuin aikuisillekin.

Seuran omien leirien lisäksi Taekwon-Do Akatemian yhteistyökumppani Pudasjärven kansalaisopisto järjestää vuosittain Taekwon-Do-leirit lokakuussa ja toukokuussa. Pudasjärven liikuntahallilla järjestettävät leirit ovat erityisesti junioriharrastajien mieleen, sillä näiden leirien erikoisuutena on samassa rakennuksessa sijaitsevassa uimahallissa järjestettävät vesitreeneit.

Junioriharrastajille leirit ovat erinomaisia tilaisuuksia solmia uusia ystävyssuhteita eri paikkakunnilla harrastavien kesken. Viime vuosina yhteishengen kasvu on näkynyt vielä aiempaakin selvemmin leireillä, ja monet pitkään erossa olleet ystävykset eri puolilta seuran toiminta-alueita ovat iloinneet jälleen näkemisestä leirille saapuessaan. Leirien osallistujamäärät ovat myös olleet mukavassa kasvussa, ja kuluksen kauden aikana osallistujajennätyksiä rikottiin niin Rajakylän kuin Pudasjärvenkin leireillä.

SONJA PYYKKÖNEN, 6. GUP, 12 VUOTTA

“Olen harrastanut Taekwon-Doa kaksi vuotta. Harrastin aiemmin jalkapalloa, mutta tulin pikkuveljeni Joonan kanssa sitten myös Taekwon-Do-kurssille. Parasta lajissa on monipuolisuus ja kaverit. Harjoituksissa ei ole niin kivaa se, kun pitää odottaa, että hitaammat saa harjoitteet tehtyä ja päästään eteenpäin. Tykkään semmoisista treeneistä, missä tulee kunnolla hiki. Toivoisin lisää venyttelyä ja voimistelua harjoituksiin. Olen käynyt leireillä Oulussa ja Pudasjärvellä ja olin myös näytöksessä Vuolle-opiston joulujuhlissa.”



LUKA SAARELA, 5. GUP, 10 VUOTTA

“Aloitin Taekwon-Don noin puolitoista vuotta sitten. Olin kiinnostunut kamppailulajeista, ja kun kaverini tuli Taekwon-Do-kurssille, niin lähdin mukaan. Parasta Taekwon-Dossa ovat tekniikka ja kaverit. Ottelusta tykkään ehkä vähiten, mutta sekin on kivaa. Eniten pidän murskaustreeneistä ja rankoista treeneistä ja toivoisin lisää ketteryysharjoittelua. Olen käynyt jo kilpailemassa Akatemia Openissa ja Tornion värvyökisoissa sekä leireillä ja näytöksissä Rajakylässä, Pudasjärvellä ja Muhoksella.”



SARA LAHTELA, 6. GUP, 12 VUOTTA

“Olen harrastanut Taekwon-Doa puolitoista vuotta. Aloitin, koska se kuulosti mielenkiintoiselta lajilta. Parasta Taekwon-Dossa ovat kaverit ja liikesarjojen treenaaminen. Kaikki on kivaa, mutta ottelu ei ehkä ole ihan niin kivaa. Tykkään eniten sellaisista treeneistä, missä venytellään ja tehdään monipuolisesti eri juttuja. Toivoisin treeneihin lisää venyttelyä. Olen käynyt yhdesti näytöksessä ja lisäksi Rajakylässä leireillä ja kisoissa.”



JOONA PYYKKÖNEN, 7. GUP, 9 VUOTTA

“Olen harrastanut Taekwon-Doa kaksi vuotta. Aloitin Taekwon-Don, koska halusin oppia itsepuolustusta, ettei minua kiusattaisi koulussa. Parasta ovat ottelu, murskaus, kunto- ja ketteryystreeneit. Odottaminen ei ole niin kivaa. Tykkään eniten kunnan hikitreeneistä. Toivoisin lisää ottelua treeneihin. Olen käynyt leireillä Rajakylässä ja Pudasjärvellä ja yhdesti näytöksessä.”



TAKE TAKAISIN

회 회 4

Miltä tuntuu palata takaisin Taekwon-Don pariin vuosien tauon jälkeen? Kolme mustan vyön harrastajaa kertoo, miten he päätyivät pitämään taukoa Taekwon-Dosta ja mitä vaikutuksia vuosien poissaololla lopulta oli omaan harrastamiseen.

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: MICHAEL HOLLER JA INKA KHANJI

Taekwon-Do on laji, jota harrastetaan useita vuosia, jopa vuosikymmeniä. Laji on useimmille paljon muutakin kuin pelkkä urheiluharrastus, sillä seura- ja liittotoiminta sekä lajin tiivis yhteisö tuovat elämään myös muunlaista sisältöä. Lajin myötä saadut ihmissuhteet ovat monille suurin syy palata treeneihin kerta toisensa jälkeen sekä asia, jota jää kaipaamaan, jos Taekwon-Don harrastaminen loppuu.

Salin oven sulkemisen ei kuitenkaan tarvitse olla lopullista, sillä treeneihin voi aina palata takaisin – vaikka vuosien jälkeen.

Ismo Mäkinen, Ville Piiponniemi ja Tanja Harmaala ovat kaikki menestyneitä kilpailijoita ja Taekwon-Do-ohjaajia. Heitä yhdistää moni asia, muun muassa se, että jokainen heistä on jossain vaiheessa lopettanut Taekwon-Don, pitänyt vuosien tauon ja löytänyt motivaation, rohkeuden sekä innon palata takaisin.

Kukin heistä on kilpaillut maajoukkue-edustajana kansainvälisissä arvokilpailuissa lopettamisen jälkeen, mikä todistaa, ettei edes vuosien tauko tee välttämättä korvaamatonta vahinkoa Taekwon-Do-taidoille.

ISMO MÄKINEN, 4. DAN

Ismo Mäkinen lopetti Taekwon-Don viiden vuoden harrastamisen jälkeen, mutta palattuaan takaisin treeneihin muutaman vuoden tauon jälkeen hän voitti muun muassa neljä maailmanmestaruutta.

“Aloitin Taekwon-Don vuonna 1992, ja mennessäni armeijaan

tammikuussa 1997 Vammalan seura oli kuihtunut neljän hengen suuruiseksi porukaksi, joka lopulta hajosi. Kun pääsin armeijasta, ei treeniporukkaa enää ollut. Aloitin seuraavana syksynä opinnot Raumalla, ja harrastus hiipui viimeistään silloin, sillä Raumalla ei ollut ITF-seuraa”, Mäkinen muistelee.

Taekwon-Don jatkaminen ei ollut nuorelle opiskelijalle vaihtoehto, mutta siitä huolimatta laji oli selvästi osa hänen identiteettiään myös varsinaisen harrastamisen loputtua.

“Toki lajin merkitys hiipui jossain määrin, kun ei ollut varmuutta, pääsenkö jatkamaan sitä, mutta se oli aina jollain tapaa takaraivossa. Taekwon-Do oli minulle tärkeä juttu, ja olin tykännyt siitä. Ajattelin jatkavani heti, kun aika olisi otollinen.”

Taekwon-Do-tauon aikana Ismo Mäkinen kävi WTF-treeneissä pari kertaa, mutta aloitti lopulta potkunyrkkeilyn parantaakseen muun muassa lyöntitekniikkaansa. Hän suunn



nitteli palaavansa Taekwon-Don pariin heti palatessaan takaisin Tampereen seudulle. Potkunyrkkeilyn harrastaminen madaltaisi kynnystä jatkaa Taekwon-Doa, kun kamppailulajeista ei olisi todellista taukoa. Tauko tarjosikin Mäkiselle mahdollisuuden treenata säännöllisesti jotain muuta kamppailulajia.

“Koin tauon aikana toisenlaisen kamppailuyhteisön, johon kuuluin. Siellä oli mukavia tyyppejä, mutta henki oli jollain lailla erilainen kuin Taekwon-Dossa. Oli myös mukava olla musta vyö mutta lähteä valkoisena vyönä potkunyrkkeilemään. Kenelläkään ei ollut mitään odotuksia, ja sain treenata ilman paineita”, Ismo Mäkinen muistelee.

Lopulta Mäkinen palasi Taekwon-Do-treeneihin 2000-luvun taitteessa, juurikin ottelutreenien kautta.

“Treeneihin paluu oli jännittävää, ja joka kerta, kun sinne meni, pelotti, että kuinkahan paljon tulee tällä kertaa pataa. Taekwon-Do-ottelu on kuitenkin todella erilaista kuin potkunyrkkeily, enkä osannut yhdistää Taekwon-Do-liikkumista ja uusia oppimiani asioita. Tampereella oli silloinkin maailmanluokan jätkeä ottelemassa, joten sain ihan kunnolla kyytiä”, Mäkinen kertoo.

Palatessaan takaisin Taekwon-Don pariin Mäkinen oli ehtinyt unohtaa kaikki liikesarjansa, ja todellinen treeni lähti käyntiin vasta **Mikko Allinniemen** avustuksella.

“Mikko kysyi jossain treeneissä, että kiinnostaisiko minua maajoukueryhmä, että hän voisi suositella, jos minua kiinnostaisi kilpaileminen. Se tuntui yllätykseltä ja mietin, olisiko hän tosissaan vai oliko kyse vain kohteliaisuudesta. Lupasin lähteä kokeilemaan, jos hän oli tosissaan, ja lopulta tein paluun kilpailuihin viiden vuoden tauon jälkeen vuoden 2002 SM-kisoissa.”

Ismo Mäkinen kilpaili aktiivisesti vuodesta 2002 lähtien aina vuoteen 2010 saakka. Kilpailu-uransa aikana hän saavutti lukuisia SM-, EM- ja MM-mitaleja, muun muassa neljä peräkkäistä maailmanmestaruutta liikesarjoissa. Tällä hetkellä Mäkinen harjoittelee ja opettaa pääasiassa Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Dossa ja on myös mukana maajoukkueen valmennustiimissä.

VILLE PIIPONNIEMI, 2. DAN

Pyhännällä asuva ja harjoitteleva Ville Piiponniemi lopetti Taekwon-Don nopeasti saatuaan mustan vyön 16-vuotiaana. Seitsemän vuoden tauko jätti jälkensä, mutta siitä huolimatta Piiponniemi nappasi heti ensimmäisistä kilpailuistaan SM-hopeaa.

“Treenaaminen loppui armeijaan mennessä, mutta harrastaminen oli kieltämättä hiipunut jo vähän aikaisemmin, nopeasti sen jälkeen, kun olin saanut mustan vyön”, tunnustaa Ville Piiponniemi.

Ennen mustan vyön koetta Piiponniemi treenasi aktiivisesti noin neljän vuoden ajan. Hän aloitti Taekwon-Don syksyllä 2002, ja keltaisen vyön saatuaan hän kävi kaikissa mahdollisissa treeneissä, lähti opettajien mukaan maakuntakiertueille ja osallistui parhaimmillaan 12 harjoitukseen viikossa.

Ville Piiponniemi oli 16-vuotias saadessaan mustan vyön, ja samoihin aikoihin miehen opettaja lakkasi käymästä Piiponniemen kotipaikkakunnalla Pyhännällä. Nuorukainen koki ongelmalliseksi sen, että uudet tekniikat olisi pitänyt opetella itse, minkä lisäksi hän olisi ollut vastuussa myös muiden opettamisesta.

“Mustan vyön etappi on paha, ja siinä on notkahduksen paikka useilla. Monet lopettavatkin siinä vaiheessa, vaikka siitä harjoittelu vasta alkaa. Itse treenasin mustaa vyötä varten todella kovasti, ja sen saavuttuani koin, ettei minulla ollut oikein enää tavoitetta, treenaaminen oli niin erilaista kuin värikyllä.”

Suuri merkitys oli myös treenikaverien päätöksellä lopettaa Taekwon-Do, mikä vaikutti myös Piiponniemen motivaatioon. Treenaaminen hiipui pikkuhiljaa, ja harjoitusten välinen tauko kasvoi varovaisesti. Hän ei lopettanut Taekwon-Doa tietoisesti, mutta kurssien loputtua armeijan aikana ei nuorukaisella ollut motivaatiota järjestää harjoituksia kotipaikkakunnalle, ja Taekwon-Do sai jäädä.

Vasta vuonna 2013, noin seitsemän vuoden tauon jälkeen, Piiponniemi palasi takaisin Taekwon-Don pariin. Hän huomasi paikallisen kansalaisopiston tarjoavan jälleen Taekwon-Do-treenejä, ja mies päätti palata harjoituksiin jo seuraavalla viikolla.

“Kynnys treeneihin palaamiseen oli suuri. Ensinnäkään en muistanut oikein mitään. Jotain toki oli muistissa, mutta ennemmin olisin voinut mustan sijaan laittaa vihreän vyön päälle. Muistelemisen oli todella työlästä, tein paljon töitä ja opiskelin itsenäisesti ensyklopedian avulla”, Piiponniemi muistelee.

Lisäkynnystä harjoitteluun toi tuttuja treenikaverien täydellinen puute. Pyhännän Taekwon-Do-kursseilla oli Piiponniemen ja opettaja **Janne Ahosen** lisäksi vain peruskurssilaisia.

“Ei opettaja voi opettaa minulle dan-tekniikkaa samalla kun pitää muille peruskurssia. Tein perusjuttuja muiden mukana alkuun ja sitten opettelini loput itse uudestaan. Onneksi tekniikoita tuli tehtyä paljon ennen taukoa ja ne olivat hyvin lihasmuistissa”, Piiponniemi kiittelee.



“Seitsemän vuoden Taekwon-Do-tauko jätti jälkensä, sillä esimerkiksi pystyin ennen taukoa tekemään hyrräpotkuja miten vain, mutta ne eivät lähde enää”, Piiponniemi naurahtaa.

Palattuaan takaisin Taekwon-Don pariin Ville Piiponniemi on keskittynyt paitsi omaan treeniin ja kilpailemiseen myös opettamiseen, sillä hän toimii nykyisin Pyhännän vastuupettajana. Lisäksi hän on ollut jo vuosia maajoukkueen jäsen ja voittanut lukuisten suomenmestaruuksien lisäksi muun muassa EM- sekä MM-pronssia.

“Ei nyt erityisesti harmita, että olen pitkään tauolla, mutta kieltämättä mietin, olisiko saanut pidettyä kunnon yllä ja olisiko treenimotivaatiota riittänyt niin, että nyt voisi olla ihan eri tavalla mukana maajoukkueessa. Ei kilpaileminen ole mennyt huonosti nytkään, mutta eipä se ollut ykkösjuttu junnuna, ja nytkin se on tullut vähän vahingossa”, Piiponniemi sanoo.

Ville Piiponniemi voitti keväällä 2017 SM-hopeaa miesten 2. Danin liikesarjoissa sekä kultaa miesten avoimissa liikesarjoissa. Lisäksi hän nappasi liikesarjakullan miesten 2. Danin sarjassa kesäkuussa järjestetyissä Euro Cup -kilpailuissa.

TANJA HARMAALA, 1. DAN

Oululainen Tanja Harmaala harjoitteli Taekwon-Doa liki kymmenen vuotta ennen noin 15 vuoden mittaista lajitaukoaan. Kaipuu tutun ja turvallisen lajin pariin sai hänet lopulta palaamaan takaisin Taekwon-Do-salille, ja se kannatti, sillä paluuta seurasi muun muassa kaksi SM-kultaa sekä edustuspaikka maajoukkueessa.

Tanja Harmaala aloitti Taekwon-Don 90-luvun alkupuolella, jolloin hiljattain kaupunkiin rantautunut uusi kamppailulaji oli Oulussa kovassa nosteessa. Tutun suositusten myötä hän päätti lähteä kokeilemaan Taekwon-Doa.

Noin kymmenen vuoden ahkeran harrastamisen jälkeen Harmaalan into kuitenkin hiipui.

“En mielessäni koskaan lopettanut, jäin vain määrittelemättömälle tauolle. Taekwon-Do oli ollut tuolloin tiiviisti iso osa elämäni jo vuosia, ja tuli tunne, että halusin lisää, oppia jotain toisenlaista uutta”, Tanja Harmaala kuvailee.

Lopulta treenaaminen loppui kesätauokoon, eikä hän enää syksyn tullen palannut takaisin Taekwon-Do-salille. Samaan aikaan joukko tuttuja treenikavereita lakkasi käymästä harjoituksissa muuttuneiden elämäntilanteiden vuoksi, mikä osaltaan vaikutti kiinnostukseen käydä Taekwon-Do-treeneissä.

“Kiihkein polte Taekwon-Doa kohtaan oli tuolloin poissa.”

Harmaala ei kuitenkaan hylännyt kamppailumaailmaa kokonaan, vaan vaihtoi Taekwon-

Don nyrkkeilyyn. Se tarjosi mahdollisuuden oppia jotain toisenlaista.

“Alkuun ajatusmaailma täyttyi vain uuden lajin treenaamisesta. Vasta kun aloin ohjata nyrkkeilyä, huomasin, kuinka paljon hyviä treenimetodeja Taekwon-Dossa onkaan. Kykenin hyödyntämään niitä myös nyrkkeilyohjauksessa. Laji oli siis lopulta paljon mielessä, mutta paluu ei”, Tanja Harmaala sanoo mutta myöntää, että jälkikäteen ajateltuna oli selvää naisen kasvaneen lajiin.

“Aina puheissani kerron Taekwon-Don olevan minun emotionaalinen lajini. Se on minulle mielentila”, Harmaala toteaa.

Määrittelemättömän mittainen tauko kesti lopulta noin 15 vuoden ajan. Ajatus paluusta syntyi suurten elämänmuutosten myötä, ja Harmaala uskoo kaivanneensa arkeen jotain tuttua ja turvallista. Sen mukana syntyi ajatus Taekwon-Don pariin palaamisesta.

“Alkuun ajatus paluusta lähti vitsillä liikkeelle. Tavoitteita treenaamiselle ei ollut, ja ajattelin vain pitäväni kuntoa yllä. Aloin ohjata nyrkkeilyä Taekwon-Do-harrastajille, ja sitä kautta tuli uusia tuttuja lajin parista. Kaikkein hienointa oli kuitenkin huomata, että mukana oli edelleen myös monia vanhoja hyviä kavereita, esimerkiksi **Jukka Ahola**.”

Paluu takaisin treeneihin ei lopulta ollut Harmaalalle kynnys, sillä paluussa oli melko erikoinen asetelma: oman harjoittelun edellä oli valmennus. Lopulta mukaan tuli murskausten tavoitteellinen harjoittelu sekä Harmaalan sanoin “leikkisän

totiset sparringit muiden veteraanien kanssa”.

“Paluussa oli jotain mystisen tuttua ja kotiin tulemisen fiilistä pitkän ajan jälkeen. Toisaalta melko moni asia oli muuttunut vuosien aikana, mikä toi oman sävönsä paitsi treenaamiseen myös valmentamiseen”, Tanja Harmaala kuvailee.

Noin 15 vuoden tauko on pitkä aika olla poissa lajista, ja Harmaalan onkin hankala arvioida tauon vaikutuksia. Vyöarvo oletettavasti olisi 1. dania korkeampi, mutta toisaalta tauko ja pitkä ura toisen lajin parissa opettivat myös paljon muun muassa valmennuksesta, kilpaurheilusta ja ihmisten liikuttamisesta.

“Paluun myötä pääsin vielä näin kypsälläkin iällä kisaamaan, ja tulostakin tuli. Pääsin myös maajoukkueeseen ja pystyin kokeilemaan omien rajojen venyvyyttä niin henkisesti kuin fyysisestikin. Pystyin myös saattamaan loppuun lupauksen, joka yhdessä **Juntusen Tuomon** kanssa tehtiin ennen hänen poismenoaan: vielä me näytetään, mitä sinnikkyydellä saa aikaan.”

Paluunsa jälkeen Tanja Harmaala on voittanut muun muassa SM-kultaa naisten voimamurskauksessa vuosina 2015 ja 2016, sekä edustanut Suomea maajoukkueessa vuosina 2014–2016. Lisäksi hän toimii ohjaajana Oulun ITF Taekwon-Do -seuran harjoituksissa.



Cai Qen Tan

Caigentan on noin vuonna 1590 kirjoitettu aforismikokoelma, joka yhdistää osia Kolmesta opetuksesta (kungfutselaisuudesta, taolaisuudesta ja buddhalaisuudesta). Sen on koonnut Ming-dynastian aikainen oppinut Hong Zicheng. Otsikko koostuu kolmesta osasta: cai viittaa kasviksiin, gen juuriin ja tan keskusteluun. Se on käännetty keskusteluksi kasvien juurista, mutta se tunnetaan myös nimellä Viisauden juuret.

TEKSTI: JANNE VUONONVIRTA

Suuri mies ei anna välittömän pienen hyödyn vaikuttaa itseensä. Hän katsoo kaukaiseen tulevaisuuteen.

*On hyvä olla haaveita ja jokin päämäärä, jota kohti kulkea. Ta-
voite auttaa keskittymään olennaisiin asioihin tässä hetkessä.
Ilman selkeää päämäärää saatamme tuhlat aikanne asioihin,
joita emme haluaisi elämäämme. Tässä on yksi harjoitus omien
arvojen kirkastamiseksi. Kuvittele hautajaisesi ja pohdi seuraavia
kysymyksiä: Keitä on saapunut paikalle? Mistä haluaisit vieraiden
muistavan sinut?*

Katastrofi ja epäonnistuminen lähestyvät, kun riemuitset voit-
tosta. Asiat muuttuvat yleensä paremmiksi epäonnistumisen jäl-
keen. Toisin sanoen sinun tulisi valmistautua vaikeisiin aikoihin,
kun asiat näyttävät suotuisilta. Äläkä luovuta välittömästi epäon-
nistuessasi, vaan yritä uudelleen.

*Jos luulee esimerkiksi ottelussa olevansa voitolla, on vaarana, että
huomio alkaa herpaantua. Saatat alkaa pitää vastustajaasi help-
pona, liikut hitaammin etkä muista suojautua. Vastustaja saattaa
silloin yllättää, ja tilanne kääntyy pääläelleen. Taas ollessaan
häviöllä ihmisen on annettava parastaan, oltava nopeampi, tai-
tavampi ja voimakkaampi kuin aiemmin. Silloin hänellä on kaikki
edellytykset kääntää tappio voitoksi.*

Toisten hyödyttäminen on pitkässä juoksussa itsesi hyödyttämi-
sen perusta.

Kun opettaa toisia, oppii itse kaikista parhaiten.

Kun antaudut houkutukselle, sinun on ajateltava että tulet katu-
maan sitä myöhemmin.

*Aina ei huvita lähteä treeneihin tai syödä terveellisesti. Se tuntuu
joskus vaivalloiselta. Silloin kannattaa miettiä toiminnan lyhyen
ja pitkän tähtäimen seuraamuksia: jos lähdän nyt treeneihin, tun-
tuu se työläältä, mutta treenin jälkeen olo on yleensä hyvä ja pi-
demmän päälle kunto paranee ja pysyy hyvänä.*

Mieli on muuttuvainen. Elämä on täynnä hankaluuksia.

*Ei kannata olettaa, että elämä tulisi olemaan helppoa. Jokainen
joutuu kohtaamaan monenlaisia hankaluuksia elämässään. Kun
sen hyväksyy, pystyy valmistautumaan paremmin tuleviin koitok-
siin eikä lannistu kohdatessaan niitä.*

Ei edes taivas voi kääntää ihmisen voimakasta tahtoa.

*Jotkut ovat Taekwon-Don aloittaessaan fyysisesti todella huo-
nossa kunnossa. Kaikki harjoitukset tuntuvat vaikeilta, osa täysin
mahdottomilta. Jos ihminen kuitenkin jatkaa harjoittelua, alkavat*

*harjoitukset muuttua hiljalleen helpommiksi ja jossakin vaiheessa
harrastaja saattaa havaita kykenevänsä asioihin, joita ei koskaan
pitänyt mahdollisina.*

Se on yhtä typerää kuin vaatteiden pyyhkiminen pölyssä ja jalko-
jen peseminen mutaisessa vedessä.

*Monesti perustelemme virheitämme ja puutteitamme sanomalla
"kaikki muutkin tekevät niin". Silloin unohdamme, että meillä on
mahdollisuus olla esikuvana muille, mihin muun muassa Taekwon-
Don periaatteet meitä kannustavat. Gandhia lainaten: ole se muu-
tos, jonka tahdot nähdä maailmassa!*

Sekä vastoinkäymiset että ahdinko auttavat kehittämään persoo-
nallisuutta ja toimivat sulatusuunin sytykkeinä urhoollisuudelle.

*Useimmat ihmiset toivovat helppoa elämää. Jokainen haluaa olla
terve, varakas, suosittu, menestyvä ja niin edelleen. Kuitenkin jos
tarkkailemme ihmisiä, jotka ovat syntyneet niin sanotusti kultalu-
sikka suussa, saatamme huomata, etteivät he aina ole kovin onnel-
lisia. He saattavat valittaa pienistäkin vastoinkäymisistä. Elämän
haasteet tarjoavat mahdollisuuksia sisäiselle kasvulle, jonka ansi-
osta voimme olla onnellisempia. Hiilikin muuttuu timantiksi vasta
kovan paineen alla.*

Säilytä levollisuus sanoissasi ja ilmeessäsi, vaikka toiset loukkaa-
vat sinua.

*Kun et provosoidu, et ainakaan tee tilannetta entistä pahem-
maksi. Mieli levollisena pystyt ratkaisemaan tilanteen parhaalla
mahdollisella tavalla.*

Katumus tekee viattomaksi, vaikka olisi tehnyt synnin, joka suu-
tuttaa jumalia.

*Jokainen tekee joskus virheitä, ja se on inhimillistä. Omien virhei-
den tunnustaminen ei kuitenkaan ole helppoa. Se vaatii nöyryyttä.
Aito katumus kannustaa meitä korjaamaan virheemme, mistä lo-
pulta hyödyimme itse eniten esimerkiksi löytämällä uudelleen me-
netetyn yhteyden ystäviimme.*

Kuu taivaalla ei välitä pätäkääkään, onko maailma vaikeuksissa vai
hiljainen.

*Kun ihminen on tunnistanut, mikä hänelle on tärkeää, pitää hän
siitä tiukasti kiinni. Arjen harjoituksissa tämä tarkoittaa esimer-
kiksi sitä, että ihminen, joka on päättänyt kehittyä lajissa, tulee
aina treeneihin, satoi tai paistoi, eikä taivu erilaisten häiriöteki-
jöiden edessä.*

Proteiinin saantisuositukset ja tarve

Edellisessä Lifessa kerrottiin proteiinien rakenteista ja tehtävistä elimistössä. Tällä kertaa keskitytään terveiden nuorten ja työikäisten proteiinin tarpeeseen ja lähteisiin ruokavaliossa. Tiettyjen erityisryhmien proteiinin tarve tai saantisuositus voi poiketa tässä esitetystä.

TEKSTI: ISMO MÄKINEN

Suomalaisten keskimääräinen proteiininsaanti on suositukseen nähden riittävää. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa työikäisten proteiinin saanniksi suositellaan 1,1–1,3 grammaa vuorokaudessa painokiloa kohden. Urheilija tai tavoitteellinen liikkuja voi kuitenkin hyötyä perussuositusta suuremmasta proteiinin saannista.

Suosituksia suuremmalla proteiinin saannilla pyritään mahdollisimman hyvään proteiinisynteysiin eli lihaskudoksen rakentumiseen. Saanti voi olla tällöin 1,2–2,0 grammaa vuorokaudessa painokiloa kohden, erittäin kovaa harjoiteltaessa tai laihdutettaessa jopa yli 2 g painokiloa kohden.

Liiteenä olevaan taulukkoon on koottu joidenkin runsaasti proteiinia sisältävien elintarvikkeiden proteiinipitoisuudet sataa grammaa kohti. Taulukossa on myös esimerkkilaskelma siitä, paljonko 70-kiloisen tulisi näitä syödä saadakseen 1,3 ja 2,0 grammaa proteiinia painokiloa kohti.

Elintarvikkeiden proteiini- ja muita ravintoainesisältöjä voit tarkastella halutes-

sasi helposti Fineli-sivustolla osoitteessa www.fineli.fi.

PROTEIININ SAANNIN RYTMITYS JA AJOITUS

On todennäköisesti hyödyllisempää syödä proteiinia tasaisesti pitkin päivää kuin painottaa yhtä pääateriaa. Urheilijalle tasainen proteiinin saanti takaa paremman lihaskudoksen rakentumisen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella aterialla ja välipalalla olisi hyvä olla mukana proteiinipitoisia ruoka-aineita.

Sopiva proteiinin määrä aterialla kohti on useimmille 20–30 grammaa. Harjoituksen jälkeen nautittu proteiini lisää proteiinisynteysiä, joten tavoitteellisesti harjoitteleva voi hyötyä myös proteiinin nauttimisen oikeasta ajoittamisesta.

Tästä onkin kerrottu jo aiemmassa, palautumista käsitelleessä artikkelissa. On joka tapauksessa hyvä muistaa, että riittävä vuorokausikohtainen proteiininsaanti on vähintään yhtä tärkeä kuin proteiinin nauttimisen ajoittaminen harjoituksen jälkeen.

Elintarvike	Proteiinia g/100g	Saanti 1,3 g/kg	Saanti 2,0 g/kg
Broilerinfilee	29,5	100 g	150 g
Maitorahka, maustamaton	9,8	200 g	250 g
Nyhtökaura	30,9	80 g	150 g
Raejuusto, rasvaton	18	100 g	150 g

Taulukko 1. Joidenkin elintarvikkeiden proteiinisisältö ja esimerkkilaskelma siitä, miten 70 kg painava henkilö saisi näitä syömällä 1,3 g ja 2,0 g proteiinia painokiloa kohden. (Fineli 2017)

TAEKWON-DO-HARRASTAJAN SELÄN HYVINVOINTI

Yli kaksi kolmasosaa aikuisista kärsii selkävivasta, ja on tavallista, että kipu uusiutuu. Useimmat pystyvät kuitenkin tekemään tavallisia arkiaskareita, harrastamaan liikuntaa ja käymään töissä tai opinnoissa. Selkäkipuja voi ennaltaehkäistä ja hoitaa omilla toimilla.

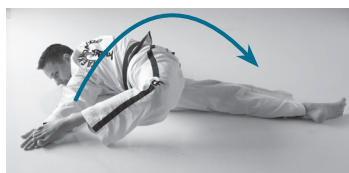
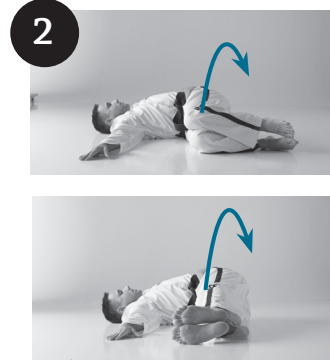
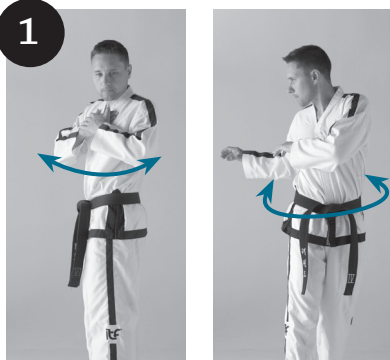
TEKSTI: KARIM KHANJI

KUVAT: INKA KHANJI

Taekwon-Don avulla on helppo pysyä fyysisesti aktiivisena ja laji onkin erinomainen tapa huolehtia selän terveydestä. Yleisesti selän terveyteen vaikuttavat muun muassa ergonomiset työskentely- ja opiskeluasennot, syvien tukilihasten hallinta, lantion ja selän käytön hallinta, palloahengitys, selän ja raajojen liikkuvuuden ylläpito sekä hyvä tasapaino. Aktiivinen Taekwon-Do-harrastus vaikuttaa moniin edellä mainittuihin asioihin ja myös positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin.

Harjoitusten aikana on tärkeää kuunnella omaa kehoa ja tehdä erilaisia harjoitteita omien kykyjen sekä voimien mukaan. Etenkin nostoissa – esimerkiksi harjoituskaveria nostaessa – kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että selkä ei pyöristy tai kierry. Lämmittelyssä olisi hyvä ottaa huomioon tuleva harjoitus ja tehdä harjoitteita sen mukaisesti. Selän terveyttä ajatellen on tärkeää huolehtia keskivartalon hyvästä aktivoinnista ja lämmittelystä sekä selän ja lantion alueen liikkuvuudesta. Se valmistaa kehoa tulevaan harjoitukseen ja pienentää riskiä selkäongelmille.

Näiden liikkeiden avulla lämmittelet selän lihakset harjoituksia varten!



1 YLÄVARTALON KIERTO

Kierrä ylävartaloa niin että lantio pysyy paikallaan. Sen voi varmistaa helposti pitämällä vyön paikallaan. Laajenna liikettä hiljalleen ja liikuta lopulta myös lantiota.

2 KIERTO SELINMAKUULLA

Asetu selinmakuulle. Koukista polvia ja kierrä vartaloa puolelta toiselle, pyri joka kerta kosketamaan alustaa. Lisähaastetta saat ojentamalla polvet suoraksi ja jalat kohti taivasta.

3 VASTAKKAISEN KÄDEN KOSKETUS JALALLA

Asetu selinmakuulle ja vie kädet sivulle, kosketa jalalla vastakkaista kättä. Pyri pitämään polvi suorana. Lisähaastetta saat viemällä käsiä kauemmas.

Toinen vaihtoehto: Kosketa päinmakuulla jalalla vastakkaista kättä. Lisähaastetta saat viemällä käsiä kauemmas ja tekemällä liike hitaasti.

4 SPIDERMAN

Mene punnerrusasentoon ja pidä vartalo suorana. Vedä alavatsaa vähän sisään, näin aktivoit syviä tukilihaksia. Asento itsessään on jo hyvä harjoite keskivartalolle. Haastetta tuo polvien vienti vuorotellen kyynärpäitä kohti. Liikettä voi muokata viemällä polvea kohti vastakkaista kyynärpäätä.

MUISTA! Jos selkäsi kipeytyy tai oireilee ja vaikuttaa jokapäiväiseen elämääsi, käy lääkärillä tai fysioterapeutilla. Useimmiten selkäkipu paranee nopeasti itsestään, mutta terveydenhuollon ammattilainen osaa antaa vinkkejä ja ohjeita juuri sinulle.

Keskivartalon lihaskuntotestillä voit testata keskivartalon lihasten voimaa ja hallintaa. Testi löytyy Selkakanavan sivuilta osoitteesta selkakanava.fi/keskivartalon-lihaskuntotesti.

Flashback!

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

Ensimmäinen Taekwon-Do Life -lehden numero ilmestyi jo vuonna 1994, kun tamperelainen **Erkka Keinänen** ja aitooolainen **Kari Saarinen** julkaisivat kaikkien aikojen ensimmäisen suomalaisen ITF Taekwon-Do -lehden numeron.

Aluksi Taekwon-Do Life ilmestyi neljä kertaa vuodessa 8–12-sivuisena ja se toimitettiin harrastajille postin sijaan harjoituksissa: lehdet lähetettiin seurojen opettajille, jotka jakoivat numerot harrastajille. Lehti syntyi Suomen ITF Taekwon-Do -liiton viralliseksi tiedotus- ja keskustelukanavaksi ja yhteishengen nostattajaksi.

“Onko järkeä vai ei? Saas nähdä. Jos on, lehti ilmestyy ns. maailman tappiin saakka. Jos ei, heitämme hanskat tiskiin. Mutta me uskomme ensimmäiseen vaihtoehtoon!” pohtivat päätoimittajat Keinänen ja Saarinen Taekwon-Do Lifen tulevaisuutta lehden ensimmäisessä numerossa.

Miesten aloittama työ on kantanut pitkälle, sillä lehti ilmestyy edelleen, 24 vuotta ensimmäisen pääkirjoituksen jälkeen. Sitten päätoimittajina ovat toimineet **Heli Karjalainen**, **Helena Hanhikangas**, **Antti Niemi** ja nyt **Inka Khanji**.

Suuret kiitokset hienosta työstä Erkka Keinäselle, Kari Saariselle ja muille päätoimittajille sekä kaikille lehden tekemiseen vuosien varrella osallistuneille!



Seurapalkinto: Taekwon-Do Center

Ylöjärvellä toimivassa Taekwon-Do Center -seurassa palkitaan aktiivisia ohjaajia, apuohjaajia, harrastajia ja seuratoimijoita vuosittain. Lisäksi jokaisesta ryhmästä palkitaan do-palkinnolla harrastajia, jotka ovat noudattaneet Taekwon-Don pääperiaatteita erityisen hyvin. Palkitsemisjärjestelmä on ollut käytössä vuodesta 2012 lähtien.

“Tutustuimme silloin sinettiseurakriteereihin ja päätimme ottaa oman palkitsemisjärjestelmän käyttöön. Siihen kirjattiin kaikki palkitsemismuodot, joita seurassa on käytössä, ja sitä on päivitetty vuosien mittaan. Palkinnot jaetaan kauden lopussa järjestettävässä keväjuhlassa”, kertoo **Tarja Korhonen**.

Taekwon-Do Center jakaa vuosittain palkinnot ohjaajille ja mitalisteille, minkä



lisäksi myönnetään vuoden junioriohjaaja-, vuoden seuratoimija- sekä do-palkinnot.

“Ohjaajia ja apuohjaajia muistetaan ta-

varapalkinnoin, arvokisamitalistit saavat rahapalkinnot. Vuoden junioriohjaajaa muistetaan diplomilla, kiertopalkinnolla ja lahjakortilla. Myös vuoden seuratoimija palkitaan diplomilla ja lahjakortilla. Palkittavat valitsee hallitus”, Korhonen kertoo.

Taekwon-Do Centerin do-palkinto myönnetään yhdelle tai useammalle harrastajalle kussakin harjoitusryhmässä. Harrastajat pääsevät itse äänestämään keskuudestaan henkilöä, joka on heidän mielestään noudattanut parhaiten Taekwon-Don periaatteita. Näin harrastajilla tulee todella pohdittua periaatteita. Do-palkitut saavat diplomin ja tavarapalkinnon.

“Palkitseminen otettiin käyttöön aluksi sinettiseurahankkeen takia, mutta emme enää luopuisi siitä missään tapauksessa,” Tarja Korhonen summaa.

UUSI NÄKÖKULMA KESÄN LIHASKUNTOTREENIIN – OTA PÄÄLLÄ- SEISONTA HALTUUN!

Kaipaatko vaihtelua treeniin ja haluaisit opetella jonkin uuden taidon, mutta tehdä kuitenkin Taekwon-Doa tukevia harjoitteita? Vaihda perinteinen lihaskuntotreeni todelliseen ninjailuun ja opi kesän aikana päälläseisannon mestariksi!



TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: KARIM KHANJI

Tehokas harjoittelu on monipuolista, ja Taekwon-Do-harrastajakin voi välillä haastaa itseään uudennlaisilla liikkeillä. Se pitää mielen virkeänä ja haastaa kehon motoriikkaa uudella tavalla. Kesä on loistavaa aikaa temmeltää pihanurmella ja haastaa omaa kehoa uusiin ulottuvuuksiin kokeilemalla uusia liikkeitä.

Päälläseisonta on helppo harjoitus, jonka avulla koko keho saa haastetta. Tätä treeniä tehdessä työtä tekevät paitsi keskivartalon lihakset myös kädet, ja lihaskunnon lisäksi päälläseisonta haastaa myös tasapainoa.

Kokeile päälläseisontaa kotipihalla tai vaikkapa olohuoneessa. Pään alle on suositeltavaa laittaa alusta, esimerkiksi jumppamatto tai pyyhe, joka pehmentää päälläseisontaa ja auttaa jaksamaan, eikä asento käy liian epämukavaksi.

Tämä harjoitus sopii niin ensikertalaisille kuin kokeneillekin, sillä harjoitusta on helppo muokata oman tason mukaan: jos vasta harjoittelet päälläseisontaa, voit ottaa mukaan kaverin tukemaan asentoa. Jos taas pysyt päälläsi vaikka tuntikausia, voit haastaa tasapainoa kokeilemalla erilaisia asentoja pään varassa.

Muista turvallisuus! Pyörittele niska lämpimäksi ennen harjoitusta ja pyydä apua kaverilta, jos epäroit tasapainon suhteen.

1. PÄÄLLÄSEISONTA KYYNÄRVARSIEN VARASSA

- Asetu alustalle polvillasi käsivarret matolla. Voit tukea kämmenet maahan tai vaihtoehtoisesti laittaa sormet ristiin.
- Laita pää alustaan niin, että se saa tukea käsistä.
- Kävele jaloilla lähelle päätä ja nosta varovasti jalat ilmaan, jännitä keskivartalo. Hae tasapaino jalkojen avulla, yritä saada paino käsivarsille painamalla kyynärpäitä alustaan.
- Voit kokeilla erilaisia jalkojen asentoja: nosta jalat suoraksi ilmaan, tuo jalkapohjat toisiaan vasten, pidä jalat koukussa, tee spagaatti ilmassa tai yritä koskea varpailla päätäsi - vain mielikuvitus, notkeus ja tasapaino ovat rajana!
- Palaa takaisin lähtöasentoon tai laskeudu rauhallisesti siltaan.



2. PÄÄLLÄSEISONTA KORPPIASENNON KAUTTA

- Laske kädet alustaan noin hartian mitan päähän toisistaan ja tue polvet kyynärpäihin.
- Laita kaikki paino käsien varaan ja ponnista jalat rauhallisesti ilmaan, hae tasapaino käsien avulla.
- Laske pää maahan rauhallisesti, jännitä keskivartalo. Nosta jalat hitaasti suoraksi. Hae tasapainoa käsien avulla.
- Palaa takaisin samaa reittiä: laske jalat rauhallisesti, vie polvet lähelle kyynärpäitä, nosta pää maasta ja laske jalat takaisin maahan.

Hyvän lihaskuntoharjoituksen saat toistamalla liikkeitä hallitusti 5–10 liikkeen sarjoissa. Muista tehdä liikkeet rauhallisesti!

nippelitietonurkkaus

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

Mikä on kansainvälinen opettaja?

Taekwon-Dossa puhutaan usein kansainvälisistä opettajista eli 4. danin saavuttaneista mustista vöistä. Heidät tunnistaa puvun hihoissa olevista raidoista, jotka eivät suinkaan tule automaattisesti uuden vyöarvon myötä, toisin kuin lahkeiden raidat.

Kansainvälisen opettajan eli international instructorin arvonimen ja sitä myötä puvun takin raidat saadakseen harrastajan on oltava vähintään 21-vuotias ja 4. Danin musta vyö. Sen lisäksi vaatimuksena on osallistuminen vähintään yhdelle kansainväli-

selle opettajaseminaarille (International Instructor Course, IIC) sekä ITF:n myöntämien maksullisten kansainvälisen opettajasertifikaatin sekä ITF:n opetussertifikaatin (teaching plaque) hankkiminen.

On siis mahdollista nähdä opettaja-asteisia mustia vöitä, joilla on raidat ainoastaan housuissa, sillä opettaja-asteen vyökokeen ja kansainvälisen opettajasertifikaatin saamisen välisenä aikana opettajilla on periaatteessa oikeus käyttää ainoastaan lahkeiden raitoja.

kuos
ma
nen

Taekwon-DoLife

kuosmanen.life@gmail.com

Kevään aikana suomalaisessa Taekwon-Do-maailmassa on muutettu niin Suomen sisällä kuin kansainvälisestikin.

Arctic Taekwon-Don riveistä Rovaniemeltä kesäksi Helsinkiin muuttanut **Pasi Parviainen**, 3. Dan, koki todellisen elämänmuutoksen kertaheitolla, kun asuinpaikkakunta siirtyi 800 kilometriä etelämmäs. Maisemanvaihoksen lisäksi samalla viikolla miehestä ja tämän avovaimosta **Heinistä** tuli myös suloisen poikavauvan vanhempia. Lämpimät onnitelut koko perheelle!

Black Eagle Taekwon-Don **Viktor Rikkonen**, 4. Dan, teki niin

romattisen eleen, että vanhan Kuosmanen silmäkulmatkin kosuivat miehen muuttaessa Suomesta Singaporeen rakkauden perässä. Uudessa kotimaassa odotti miehen kihlattu, ja Kuosmanen toivottaakin pariskunnalle kaikkea hyvää ja roimasti rakkautta!

Kuosamossa asuva Arctic Taekwon-Don **Julia Pätsi**, 3. Dan, karisti kotimaan pölyt jaloistaan toukokuun alussa ja viettää parhaillaan ikimuistoista kesää Kanadassa koskimelonnassa parissa. Myös Taekwon-Do Tornion **Henni Ylimäinen**, 3. Dan, on kokenut tänä vuonna seikkailuja hyvin kaukana kotoa, sillä hän vietti alkuvuoden Uudessa-Seelannissa **mestari Paul McPhailin**, 8. Dan, kutsumana. Henni toimi Taekwon-Do-ohjaajana paikallisessa seurassa ja oli ensimmäinen suomalainen joka oli Taekwon-Do-vaihdossa Uudessa-Seelannissa. Loistavaa!

Muuttoliikettä on tapahtunut myös toiseen suuntaan, sillä muutaman vuoden Tanskassa majoillut Häyrysten perhe palasi alkuvuodesta takaisin Suomeen. Espoossa toimivat **Teppo** ja **Veera Häyrysten** ovat taas jatkossa tuttu näky kotimaan tapahtumissa. Tervetuloa takaisin!

Mikä seurassasi ilahduttaa tällä hetkellä?

KUVAT: ARI SUONPÄÄ JA TOMI TASKILA



HELI KARJALAINEN

Tampereen yliopiston Taekwon-Do

“Seura on toiminut nyt Tampereen yliopistolla viisi vuotta, ja on kiva havaita, että tietty perusjengi on pysynyt koossa ihan alusta asti ja jäsenmäärä kasvaa hitaasti, mutta varmasti. Treenejä on aina kiva mennä vetämään, ja treeneissä on hyvä henki. Harrastajat osallistuvat myös ilahduttavan aktiivisesti erilaisiin tapahtumiin, kuten leireille ja kisoihin. Syyskauden aloitusta jo odotellaan!”



TOMI TASKILA

ITF Helsinki

“ITF Helsingissä ilahduttaa se, että seuran toiminta näyttää vielä jatkuvan, vaikka treenaajien lukumäärä on ollut viime vuosina pieni. Lisäksi on hienoa, että seura on saanut tehdä yhteistyötä Hosin sul -seuran kanssa muun muassa treenien vetämisessä. Erityisesti ilahduttaa myös se, että yksi seuran mustista voista suoritti toukokuussa toisen asteen mustan vyön.”



JOUNI AARTOLA

Arctic Taekwon-Do

“Tärkeimpänä todella hyvä ilmapiiri treeneissä ja treenisalin ulkopuolella. Koskaan ei voi liikaa kiittää Arcticin ahkeria mustia voita, jotka kantavat vastuun harjoitusten ohjaamisesta. Harjoitukset ovat laadukkaita, ja toiminta menee eteenpäin koko ajan. Seura kasvaa tasaista vauhtia, ja on erittäin hienoa nähdä perheiden löytäneen lajin pariin. Vanhemmat tulevat lasten kanssa yhteiseen harrastukseen ja motivoivat toinen toistaan kehittymään. Näyttäisi myös siltä, että yhä useampi väriky on kiinnostunut kilpailemisesta konkarimustien lisäksi.”

Taekwon-Do mukana SM-viikossa

– tule seuraamaan SUOMI100 Cup -kilpailuja Tampereelle

Vuoden 2017 SM-viikko järjestetään Tampereen messu- ja urheilukeskuksessa 6.–9.7.2017. Tapahtumaan osallistuu 30 urheilulajia, ja ITF Taekwon-Do on mukana näytöslajina. Tapahtumassa järjestetään Suomen satavuotisjuhlavuoden kunniaksi Suomi100 Cup -kilpailuksi nimetty punaisille ja mustille avoin Black Belt Cup, jossa lajeina ovat ottelu, liikesarjat, erikoistekniikat sekä voimamurkaus.

Lue lisätietoja ja katso kilpailukutsu liiton verkkosivuilta osoitteesta www.taekwon-do.fi!



Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella #sitftreenaa

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



tkdakateria

Seuraa



arctictkd

Seuraa



blackeagletaekwon
Black Eagle Taekwon-Do

Seuraa



hetanie
Arena Armeec

Seuraa



hytaekwondo
Helsingin normaalilyseo

Seuraa



taekwondojevaskylalauk
Valorinne

Seuraa



taekwondojevaskylalauk

Seuraa



sanchez_betkd

Seuraa



tkdfinland

Seuraa





**MATRIX BLACK BELT
DOBOK 90€**

**UUSI ONYX
BLACK BELT DOBOK 95€**

TKD life tarjous -10%

Alennuskoodi TKDLIFE

Tarjous voimassa 30.9.2017 asti



virallinen sponsori Mightyfist

Vain bebudoshop.com kautta



Mira Sjövall
2x Euroopan mestari 2016
MIGHTYFIST tukee
Mira Sjövallia

Suomen ITF Taekwon-Do

LIITON HALLITUS VUONNA 2017



Thierry
Meyour

Laura Nikkola
-Kuusisto

Minna
Minkkinen

Tanja
Kangasniemi

Milla
Kakko

Henni
Ylimäinen

Jussi
Peltola

Veera
Häyrynen

Henri
Savilampi

Ota yhteyttä: hallitus@taekwon-do.fi - Puheenjohtaja **Thierry Meyour**, pj@taekwon-do.fi, 044 2723 755

Rahastonhoitaja **Laura Nikkola-Kuusisto**, rahastonhoitaja@taekwon-do.fi, 040 7458 078

VALIOKUNTAVASTAAVAT VUONNA 2017

Tekninen valiokunta

Tekniikkavastaava: Thierry Meyour

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

Opettajaajoksen vastaava: Jori Aaltonen

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

Juniorivaliokunta

Valiokuntavastaava: Henna Aarnio

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

Koulutusvaliokunta

Valmentajakoulutusvastaava: Pauliina Hietaniemi

Vastaa viisiportaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteutumisesta liitossa. Vastaa myös muusta liiton toimijoille järjestettävästä valmennuksellisesta koulutuksesta. Valmistele tarvittaessa värväytöksen harjoitusohjeet ja -ohjelmat ohjaajille yhdessä tekniikkavastaavan kanssa. Lisäksi auttaa myös uusien seurojen perustamisessa muun muassa ylläpitämällä uusien seurojen starttipakettia.

Juniorikoulutusvastaava: Pauliina Hietaniemi

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

Tuomarikoulutusvastaava: Lasse Kuusisto

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

Tiedotus- ja markkinointivaliokunta

Valiokuntavastaava: Inka Khanji

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

Kilpa- ja huippu-urheiluvaliokunta

Kilpailuvastaava: Joonas Helassalo

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

Tuomarivastaava: Lasse Kuusisto

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

Eettinen ja kurinpidollinen valiokunta

Valiokunnan jäsenet: Saija Aalto, Jutta Aartola, Joonas Ahokas, Jukka Ahola, Mikko Allinniemi, Teppo Häyrynen, Marko Lieke ja Thierry Meyour

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

Seurojen yhteystiedot

> Aitoon Taekwon-Do

ILKKA NAULAPÄÄ
aitoontkd@gmail.com
Aitoontie 747, 36720 Aitoo
046-570 1933
atkd.sporttisaitti.com

> Arctic Taekwon-Do

TERO PAAKKARI
hallitus@arctictkd.fi
Saarenrinne 18, 96910
Rovaniemi
www.arctictkd.fi

> Beom Taekwon-Do

JANNE HILTUNEN
hallitus@beom.fi
045 158 3002
www.beom.fi

> Black Eagle Taekwon-Do*

C/O THIERRY MEYOUR
blackeagletkd@gmail.com
Parkanonkatu 29, 33720
Tampere
044-2723755
www.bleackeagletkd.fi

> Espoon TKD seura

TEPPO HÄYRYNEN
info@teamespoo.com
PL9, 02101 Espoo
050-5232683
www.teamespoo.com

> Haukiputaan Jirugi

MIKKO SORTTI
mikkosor@gmail.com
Talatie 24 E 9, 90540 Oulu

> Helsingin yliopiston Taekwon-Do

MICHAEL HOLLER
info@hytaekwondo.fi
Köydenpunojankatu 8 G 148, 00180
Helsinki
0400 865 245
www.hytaekwondo.fi

* Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat

Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

** Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat

Haapavesi, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kuusamo, Kärsämäki, Liminka, Muhos, Muonio, Oulu, Pello, Pudasjärvi, Pyhäjoki, Ranua, Rovaniemi, Ruukki, Simo, Sotkamo, Tervola, Tyrnävä ja Utajärvi.

Ovatko seurasi yhteystiedot väärin? Ilmoita päivitetty yhteystiedot liiton hallitukselle (hallitus@taekwon-do.fi) sekä Lifen toimitukseen (tkdlife@taekwondo.fi). Näin saamme pidettyä sekä Taekwon-Do Lifen että liiton verkkosivut ajan tasalla.

> Hosin Sul Taekwon-Do

JUKKA-PEKKA NYMAN
jukka.nyman@magicad.com
Karhusuontie 41 B 5, 00780 Helsinki
045 266 3005
www.hosinsul.fi

> Indomitable Spirit FINLAND

MARKO GRÖNROS
Puuvillatehtaankatu 6a5, 33210
Tampere
marko.gronros@gmail.com
044 333 1812

> ITF Helsinki

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

> ITF Taekwon-Do Sonkal Veikkola

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

> Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio

TEEMU AUTIO
teemu.autio@student.oulu.fi
Puistokatu 8 B 15, 70110 Kuopio
040 701 7520
www.ueftkd.fi

> Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu

SIMO MÖLSÄ
simo.molsa@gmail.com
Tonttulankatu 20 B 18, 80200
Joensuu
www.ueftkd.fi

> Jyväskylän ITF Taekwon-Do seura

MILLA KAKKO
jyvaskylanitftkd@gmail.com
taekwondojkl.wordpress.com

> Laukaan ITF Taekwon-Do

ARI SUORSA
laukaanitftkd@gmail.com
taekwondolaukaa.wordpress.com

> Nokian Taekwon-Do seura

JOONAS HELASSALO
pj.ntkd@gmail.com
Sivutie 3 B 6, 33430 Vuorentausta
044 275 5316
www.taekwondo-nokia.fi

> Oulun ITF Taekwon-Do

VESA KOIVUNEN
vesa.koivunen@mainoskeskus.fi
Vihirannantie 3 A 7, 90460 Oulun-salo
040 068 6319
www.taekwondo-oulu.com

> Sastamalan Taekwon-Do seura

ARI ASPLUND
puheenjohtaja@tkd-sastamala.fi
Vennosentie 38, 38300 Sastamala
050 033 1776
www.tkd-sastamala.net

> Sirius Taekwon-Do

VEERA HÄYRYNEN
info@siriustkd.fi
050 344 2676
siriustkd.fi

> Taekwon-Do Akatemia**

JUSSI PELTOLA
jussi.peltola@tkd-akatemia.fi
PL 161, 90401 Oulu
www.tkd-akatemia.fi

> Taekwon-Do Center Ylöjärvi

TARJA KORHONEN
tkdcenter.info@gmail.com
Elotie 14, 33470 Ylöjärvi
040 830 4433
www.tkd-center.fi

> Taekwon-Do Tornio

TANJA KANGASNIEMI
taekwondotornio@gmail.com
Kristonkuja 5, 95500 Tornio
050 462 7109
www.tkd-tornio.com

> Tampereen Taekwon-Do seura

LASSE KUUSISTO
info@taekwondo-tre.fi
PL 10, 33211 Tampere
050 596 6200
www.tamtkd.net

> Tampereen yliopiston Taekwon-Do

HELI KARJALAINEN
heli.karjalainen@gmail.com
Vainiokatu 6 B 79, 33500 Tampere
050 533 0222
www.facebook.com/groups/taytkd/

> Tigers Taekwondo Tampere

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

> Turun ITF Taekwon-Do

NIINA FORSTÉN
turunitf@gmail.com
https://turunitf.wordpress.com

> Valkeakosken ITF Taekwon-Do seura

TIMO TIKKALA
ttikkala@bemis.com
Kaakkolammintie 27, 37630 Valkeakoski
040 355 1002
taekwondo.koskinet.fi

> Vantaan ITF Taekwon-Do seura

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

SITF:n postiosoite

Suomen ITF Taekwon-Do ry,
Radiokatu 20, FIN-00093 Valo

Yhteystiedot | Valo

Lajipalvelutoimisto / Radiokatu 20, 00240 Helsinki
lajipalvelut@valo.fi
09-3481 2005



Posti Green

