

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2017



Seuraesittelyssä Tampereen yliopiston Taekwon-Do | Taekwon-Do-vaihto Uudessa-Seelannissa | MM-kisojen tulokset |
Loppuun palaminen Taekwon-Dossa | Henkilöesittelyssä mestari Mikko Allinniemi | Lonkkakipu potkiessa

President's letter

Well, this is my last letter as president of ITF Finland. When I look back at the past 4 years, all I can say is that it has been a real roller coaster, in both positive and unfortunately also sometimes negative ways. But all in all a real life learning experience.

When I decided to present my candidacy in 2014, I remember the previous president telling me to be ready to work a lot and have no recognition nor credit for what you do. All I can say is that even though she was partly right, the fact that I was surrounded by a very positive board has really made the task easier and also brought real unity to the whole country.

My original vision was to increase the amount of licenses (the amount has almost doubled), increase the amount of clubs (we have had 10 new clubs), helped bring back clubs from the other ITF to join us and make sure their transition was smooth, increase the amount of support from the Ministry of Education (thanks to **Minna Minkkinen's** amazing job, the annual support increased by 5 000 euros) and finally get our federation recognized by VALO as full members (we are now a full member of the Finnish Olympic Committee). My goal was also to create a clear code of conduct (toimintaohje) as well as clear disciplinary guidelines that would help us have clear rules of actions. Though we noticed lately that those still need some work, the main layout is there to be used and improved.

The hardest part for me in the beginning was to learn to delegate matters, but I am really pleased to say that now things are done properly and even though some errors occur, we live, learn

and proceed. Only the ones who do not do anything will never make mistakes... Right?

This position allowed me to experience the complexity of ITF first hand and to help get Finland on the map of countries that matter. I was lucky to witness and be part of the organization of an IIC a European Championship. However, I also felt the bitterness of a loss after hard work when Finland lost the bid for the World Cup. The support and the consolations from the clubs helped everyone involved in the project move forward and maybe try to aim for the 2021 World Champs. Lets see.

Now it is time for me to pass the torch to **Mrs. Kangasniemi** and wish her all the luck for the job. Our new president will need all your support. The task is hard, and the only salary we get is your gratitude. Her motivation will stem from your attitude and recognition. Criticism is a very positive thing but criticism just for the sake of it is absolutely useless. If you want to criticize, make sure you come up with solutions or even better, help the system work better by taking responsibility.

On this note, I wish all of you and your loved ones a very peaceful Christmas and a Happy New Year.

Yours in Taekwon-Do.

Master Thierry Meyour
President

Tapahtumakalenteri, kevät 2018

TAMMIKUU	13.-14.1. 20.1.	NIC - kansallinen opettajaseminaari Akademia Open -kilpailut	Nokia Oulu
HELMIKUU	3.-4.2. 10.2. 24.-25.2.	SM- ja Helmi Cup -kilpailut Murskausleiri ITF Radix -seminaari	Sastamala Jyväskylä Tampere
MAALISKUU	10.3. 24.-25.3.	Black Eagle Taekwon-Do Open Legends Seminar	Tampere Tampere
HUHTIKUU	7.4. 11.-15.4.	Juhlaleiri EM-kilpailut	Kuopio Maribor, Slovenia

레 원 도

Taekwon-Do Life 2/2017

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Taittaja Lauri Siniluoto

Kielentarkastaja Jali Moilanen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 1 300 kpl

Paino Erweko Oy

Paperi Munken Lynx 130/200 g/m²

Lehden ilmestymisajankohdat vuonna 2018:

1/2018 kesäkuu, 2/2018 joulukuu

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Khanji

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

Kiitokset

Eva Al-Khanji, Ari Asplund, Minna Eloranta, Joonas Heikkinen, Michael Holler, Ari Kairala, Tanja Kangasniemi, Heli Karjalainen, Karim Khanji, Thierry Meyour, Ismo Mäkinen, Sandra Pelkonen, Henri Savilampi, Janne Vuononvirta ja Henni Ylimäinen.

Kansikuvassa 2/2017

Thomas Maffei ottelemassa Irlannissa järjestetyissä maailmanmestaruuskilpailuissa.

Kuva: Michael Holler

Pääkirjoitus

Olin haljeta onnesta tämän vuoden maailmanmestaruuskilpailuissa, kun kuulin, että ensimmäistä kertaa ITF:n historiassa

suurmestarin arvo on myönnetty naiselle! Saksalainen **Christa Wintzer** sai 9. danin 74-vuotiaana ja on ensimmäinen naissuurmestari.

Wintzerin suurmestaruus tuntui erityisen hyvältä, sillä ITF on miesten johtama organisaatio. Kolme tehtävää lukuun ottamatta kaikki tärkeät vastuut hallituksesta komiteoihin ovat miesten hallussa. Maailmanliitto on hyväksynyt vastuurooleihin vain kolme naista: sihteeriksi, lääkintä- ja anti doping -komitean puheenjohtajaksi sekä do-komitean jäseneksi. Tämä voi olla vain sattumaa, mutta kieltämättä vuonna 2017 naisjäsenien puute tärkeistä tehtävistä on huutomerkki, johon ei voi olla kiinnittämättä huomiota.

Toisin on onneksi meillä Suomessa, sillä naiset ovat olleet mukana liittojen ja seurojen toiminnassa aina. Vuoden 2018 alusta liittoa edustaa muutama vuoden tauon jälkeen taas naispuheenjohtaja, kun **Tanja Kangasniemi** astuu uusiin saappaisiin. Olen äärimmäisen iloinen siitä, että meillä SITF:ssä ei ole merkitystä, istuuko puheenjohtajan paikalla nainen, mies vai muunsukupuolinen.

Olen kuullut lukuisia tarinoita siitä, kuinka lajin kehittäjä kenraali **Choi Hong Hi** uskoi vahvasti naisten olevan liian heikkoja harrastamaan Taekwon-Doa. Sen koki myös suurmestari Wintzer aloittaessaan lajin harrastamisen vuonna 1966, jolloin valtaosa harrastajista oli miehiä. Hän jopa osallistui kilpailuihin salanimellä Chris Wintzer.

Christa Wintzer kuitenkin yleni sujuvasti aina 4. asteen mustalle vyölle saakka, mutta opettaja-asteen saavuttamisen jälkeen alkoivat ongelmat. Silloin hän sai kuulla, että ainoastaan miehet olivat kelvollisia 5. danin vyöarvolle ja naisille sai luvan riittää 4. Dan. Wintzer kuitenkin päätti yrittää ja yrittää, kunnes lopulta läpäisi 5. asteen vyökokeen. Hän ei kuitenkaan saanut kansainvälistä sertifikaattia, ja sama toistui vuosia myöhemmin hänen osallistuessaan 6. danin kokeisiin.

Vuonna 2001 Wintzerille myönnettiin lopulta 7. danin musta vyö, mestarin arvo ja kansainvälinen sertifikaatti. Naiset olivat viimein tasa-arvoisia Taekwon-Don vyökokeissa! Viimeinen askel tällä tiellä otettiin lokakuussa 2017 hänen suurmestariarvonsa myötä.

Suomessa lasikattoja ei ole Taekwon-Do-maailmassa ollut rikottavaksi, ja me saamme olla siitä hyvin ylpeitä. Naiset ovat olleet tasaveroisia liiton perustamisesta lähtien, ja mallia ovat näyttäneet upeasti muun muassa **Saija Aalto, Terhi Mikkola, Heli Karjalainen, Pauliina Hietaniemi, Veera Häyrynen** ja **Anja Kärki**. Näistä vahvoista ja upeista naisista riittää esimerkkiä paitsi meille kaikille SITF:n jäsenille myös ITF:lle!

Hieman tekemistä meilläkin on: SITF:n 30-vuotisjuhlaleirin opettajakaartissa ei nähty ainuttakaan naisopettajaa, vaikka pätevyystestit ei ole puutetta.

Suurmestari Wintzerin esimerkki on ajankohtainen meille kaikille: vaikka muut väittäisivät asian olevan mahdotonta, pitkäjänteisyys ja usko omaan tekemiseen tekevät siitä lopulta mahdollista!

Rentoa joulutaukoa ja hyviä treenejä uuteen vuoteen!



Inka

Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | NUMERO 2/17

- 5

SYKSYN MEDIAPOIMINNAT

Missä kaikissa medioissa suomalaisia Taekwon-Do-urheilijoita on näkynyt syksyllä 2017? Katso poiminnat parhaista paloista!
- 6

SUOMALAISTA OSAAMISTA ESILLÄ MAAILMANLIITON VIDEOISSA

Olli Leino on tehtaillut ITF:lle lukuisia videoita niin kilpailuista kuin muistakin tapahtumista. Koko maailma saa nauttia suomalaisosaamisesta!
- 8-9

TAMPEREEN YLIOPISTON TAEKWON-DO

Vuonna 2017 viisi vuotta täyttänyt Tampereen yliopiston Taekwon-Do on vakiinnuttanut harrastajakunnan ja on viisivuotiaana pieni mutta pippurinen seura.
- 10-13

TAEKWON-DO-VAIHDOSMAAILMAN TOISELLA PUOLELLA

Taekwon-Do Tornion Henni Ylimäinen vietti kevään Taekwon-Do-vaihdossa Uudessa-Seelannissa.
- 16-19

AINA EI JAKSA – LOPPUUN PALAMINEN TAEKWON-DOSSA

Rakas harrastus saattaa joskus tuntua turhan ras-kaalta ja aiheuttaa työuupumuksen oireita. Lue vinkit kuinka tunnistaa loppuun palamisen oireet.
- 20-23

MIKKO ALLINNIEMEN HENKILÖESITTELY

Kesäkuussa 2017 mestarin arvon saanut Mikko Allinniemi on harrastanut Taekwon-Doa 30 vuotta ja toiminut sinä aikana muun muassa lukuisten seurojen päävalmentajana, maajoukkueurheilijana ja valiokun-tavastaavana.
- 31-32

KIPU POTKIESSA – MIKÄ AVUKSI?

Mistä johtuu lonkassa tuntuva kipu, joka aiheutuu potkimisesta?
- 36

SEUROJEN KUULUMISET

Mitä seuroille kuuluu tänä syksynä? Lue Arctic Taekwon-Don, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuun ja Oulun ITF Taekwon-Don kuulumiset!

Dankoetuloksia

- I DAN

23.8.2017, NUMMELA

Tommi Mäkelä, Sonkal Veikkola
Salla-Mari Rintala, Sonkal Veikkola
Mika Mannila, Sonkal Veikkola
- I DAN

6.12.2017, YLÖJÄRVI

Hannu Tarhonen, Taekwon-Do Center
Jane Hilden, Taekwon-Do Center
Mikael Savola, Taekwon-Do Center
- V DAN

9.12.2017, OULU

Ismo Mäkinen, Taekwon-Do Akatemia
- IV DAN

Jani Salmivaara, Taekwon-Do Akatemia

- I DAN

Maarit Paakkari, Arctic Taekwon-Do
Pauli Turunen, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio
Petri Keränen, Sastamalan Taekwon-Do
Eveliina Hämäläinen, Sastamalan Taekwon-Do
Emre Guzel, Sastamalan Taekwon-Do
Minda Ala-Aho, Taekwon-Do Akatemia
Suvi Wanswett, Arctic Taekwon-Do
- IV DAN

13.12.2017, OULU

Antti Kukkonen, Taekwon-Do Akatemia
Jutta Aartola, Arctic Taekwon-Do

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee kaikkia uusista vyöarvoista!

Syyskokouksessa uusi puheenjohtaja ja kaksi uutta seuraa liitolle

Suomen ITF Taekwon-Do ry:n sääntömääräinen syyskokous järjestettiin Oulun Scandicissa lauantaina 28. lokakuuta 2017. Kokoukseen osallistui 35 edustajaa 25 seurasta.



KUVA: ARI KAIRALA

Kokouksessa valittiin liitolle uusi puheenjohtaja, kun neljä vuotta pestiä hoitanut **Thierry Meyour** ojensi puheenjohtajan nuijan **Tanja Kangasniemelle**. Samalla hallitukseen äänestettiin uusi jäsen: **Tarja Korhonen** aloittaa liiton hallituksessa **Minna Minkkisen** tilalla vuoden 2018 alusta lähtien. Muita muutoksia hallitustehtäviin ei tullut.

Kokouksessa hyväksyttiin kaksi uutta seuraa liiton jäseniksi, kun seurat äänestivät Rasbudo ITF Taekwon-Don ja Rasbudo Hangon mukaan SITF:ään. Seurojen toiminnasta vastaa **Rafael Kesti**, 3. Dan.

Yhteensä kaksi uutta seuraa tuovat liiton jäsenistöön noin 120 uutta harrastajaa ja nostavat SITF:n jäsenseurojen määrän 33 seuraan. Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan!

Syksyn 2017 mediapoiminnat

Suomalaisurheilijoiden kansainvälinen kilpailumenestys sekä jännittävät lajitapahtumat ovat herättäneet niin paikallisen kuin kansallisenkin median huomion. Tässä parhaat palat syksyn 2017 mediapoiminnoista!

Taekwon-Don SM-kisat Sastamalaan

UUTiset 05.09. © 09:11 Päivitetty 06.09. © 11:07



Tyrvään Sanomat 5.9.2017

Kalle Kiviojalle hopeaa ITF Taekwon-Don MM-kisoista

UUTiset 12.10. © 17:42 Päivitetty 13.10. © 12:53



Nokian uutiset 12.10.2017

Keskisuomalainen 29. marraskuuta 2017

YLÖJÄRVEN UUTiset



Muuten kampaajakilpailun lisäksi taekwondoissa on käytykin työkilpailuita, joita harjoittajat voivat testata oman edistymisensä (tai sen puuttamisen) osalta.

Lyöntejä, potkuja ja hyppyjä

**Pikku Tiikeri Cup
kamppailtiin
Liikuntakeskuksella**

Ylöjärven uutiset 29.11.2017

Julia Pätsi nosti Taekwon-Don kuusamolaisten MM-mitalilajien joukkoon – Pudasjärvellä yhdeksänvuotiaana alkaneesta lajista on tullut elämäntapa

Janne Kuitunen 27.10.2017



Koillissanomat 27.10.2017

Black Eagle Taekwon-Do seuralle kolme mitalia MM-kisoista

Keskisuomalainen 25. lokakuuta 2017 - 19:04



Tampereen Mira Sivoli voitti maailmanmestaruuden juniorien 1. Dan ikäryhmässä. Kuva: SITF/Michael Heller

Hervannan Sanomat 25.10.2017

KSMLehti Uutiset julkaisu 12.11.2017 13:03

Lauta päreiksi pelkällä kädellä



Voimamurskaus on yksi taekwon-don lajeista. Kuvaaja: Marko Kauko

Keskisuomalainen 12.11.2017

Kolumni

HENRI SAVILAMPI,
2. Dan, on Taekwon-Do
Akatemian opettaja ja
hallituksen jäsen sekä
SITF:n hallitustoimija.



yli 11 000 harrastajan kokoiseksi – siis yli seitsenkertaiseksi Suomen ITF Taekwon-Doon nähden. Toiveenamme tuolloin oli löytää NTN:n kasvun salaisuus ja soveltaa sitä oman lajiliittomme toimintaan.

Yksi merkittävimmistä mestari

Andresenin tuolloin esiin nostamista asioista oli koko lajiliiton arvomaailman välittäminen ohjaajien kautta harrastajille valtakunnallisen koulutusjärjestelmän avulla. NTN:ssä jokainen musta vyö myös ohjaa harjoituksia, ja siksi koulutusjärjestelmä on sidottu vyökoevaatumuksiin: tietyt koulutukset on suoritettava ennen kuin vyöarvoissa voi edetä. Nimenomaan koulutusjärjestelmään panostamalla – ja jättämällä muun muassa kilpaurheilun pienemmälle huomiolle – NTN sai luotua vahvan kasvupohjan lajiliitolle, joka nykyisin myös kahmii valtavia mitalisaldoja arvokilpailuissa.

Ensimmäiset konkreettiset askeleet Norjan mallin suuntaan otettiin Suomen ITF Taekwon-Don organisaatiomuutoksilla, jotka hyväksyttiin syksyllä 2016. Näihin muutoksiin sisältyi muun muassa opettajajaoksen perustaminen SITF:n teknisen valiokunnan alle. Jaokseen kuuluvat kaikki Suomen aktiiviset 4. danit ja siitä

ylöspäin, ja jaoksen tehtävänä on vastata Taekwon-Don lajiopillisesta päätöksenteosta, kuten vyökoevaatumusten päivittämisestä ja ylläpitämisestä.

Niin ikään viime vuonna aloitettiin myös SITF:n ohjaajakoulutusjärjestelmän uudistus. Koulutusvastaava **Pauliina Hietaniemen** johdolla kehitetty kolmiportainen koulutusjärjestelmä otetaan käyttöön vuoden 2018 alusta, mutta opettajajaos ei ole päässyt yksimielisyyteen järjestelmän sitomisesta vyökoevaatumuksiin.

Jos haluamme SITF:n seuraavan NTN:n jalanjäljissä, on ohjaajakoulutuksen merkitystä ja arvoa nostettava. Muutosten tie ei koskaan ole helppo, mutta emme voi poimia mestari Andresenin luomasta Norjan mallista vain kirsikoita kakun päältä ja toivoa, että meitä lykää. Harjoitusryhmien ja sitä kautta koko lajiliiton yhteishenki ja tekemisen meininki lähtevät aina ohjaajista. Välittämällä arvomaailmamme nykyisille ja tuleville mustille voillemme sekä antamalla heistä jokaiselle riittävät eväät omien harjoitusryhmien ohjaamiseen ja uusien seurojen perustamiseen saamme harrastajien määrän kasvuun. Pallo sen suhteen on nyt koulutusvaliokunnan ja opettajajaoksen käsissä.

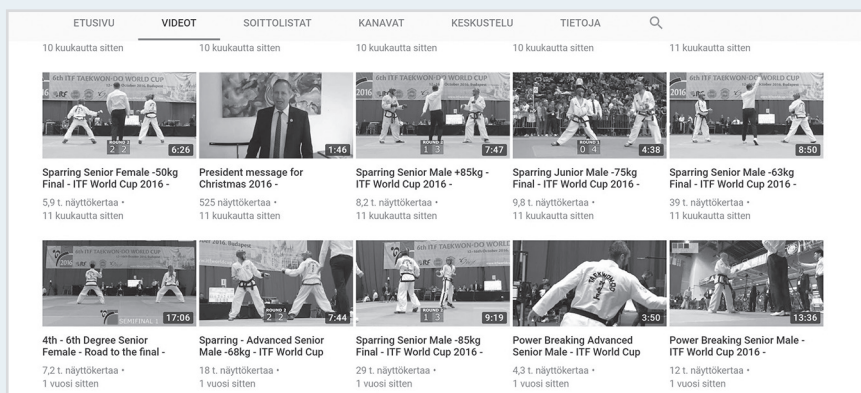
Millainen on hyvä Taekwon-Do-ohjaaja? Taekwon-Do Ensyklopediassa kuvaillaan sekä hyvän ohjaajan että hyvän oppilaan tunnusmerkkejä, mutta meistä jokaisella on takuulla omat käsityksemme asiasta. Ohjaaja voi vaatia oppilailtaan paljon, mutta hän ei saisi lanistaa. Ohjaajan tulisi aina pyrkiä kasvattamaan oppilaista itsenäisesti ajattelevia, ei sokeasti tottelevia lampaita. Määrittelyä hyvän ohjaajan tunnusmerkit miten hyvänsä, juuri ohjaajan arvomaailmasta on usein kiinni se, jääkö alkeiskurssilainen Taekwon-Do-harrastuksen pariin.

Suomen ITF Taekwon-Do kutsui vuonna 2015 norjalaisen mestari **Per Andresenin** Suomeen kertomaan kotimaansa National Taekwon-Do Norway -lajiliiton (NTN) huikeasta kasvutarinasta

Koko maailma nauttii suomalaisosaamisesta – Olli Leino ITF:n videoiden takana

Useimmat harrastajat ovat varmasti huomanneet tuttuja nimiä kansainvälisen maailmanliiton viestinnässä. Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio-seuran päävalmentaja **Olli Leino**, 5. Dan, on toiminut pitkään ITF:n video kuvaajana. Hänen tekemiään videoita on voitu nähdä paitsi vuoden 2017 MM-kilpailuissa ja Conventionissa sekä vuoden 2016 World Cup -kilpailuissa myös ITF:n Youtube-tilillä muun muassa kilpailulajien sääntöesittelyissä.

Alkutalven kuluessa maailmanliiton viestinnässä on esitelty rutkasti finaali- ja haastatteluvideoita lokakuun MM-kilpailuista, ja videoissa on voitu ylpeillä suomalaisosaamisella. Leino on kuvannut



videot yhdessä **Tuomo Toukomiehen** kanssa, minkä lisäksi myös editointi on Olli Leinon käsialaa.

Parhaimmillaan videot ovat keränneet

kymmeniä tuhansia katsojia, ja onkin hienoa, miten kaikki maailman ITF-harrastajat pääsevät nauttimaan suomalaisesta osaamisesta.

Lämmittely- vinkit

Taekwon-Do Torniossa juniorit ovat suuressa roolissa, mistä syystä lämmittelyvinkit on suunnattu erityisesti junioriharrastajille. Toki nämä harjoitukset tuovat lämmön pintaan ja suun hymyyn myös aikuisille!

TEKSTI JA KUVAT: TANJA KANGASNIEMI

Harrastajat asettuvat pienissä ryhmissä jonomuodostelmaan. Peliä voi kutsua viestiksi, mutta Torniossa on tapana kisata siitä, mikä jono on suorin ja mikä joukkue kannustaa omaa ryhmäänsä parhaiten.

Salia kuljetaan päästä toiseen eri tavoilla. Salin keskivaiheessa pysähdytään tekemään erilaisia lihaskuntoliikkeitä, esimerkiksi muutamia punnerruksia, polvet rintaan -hyppyjä sekä vatsa- ja selkälihasliikkeitä. Takaisin tullessa otetaan mahdollisimman kova juoksuspurtti, ennen kuin lähetetään seuraava matkaan.

Alussa edetään erilaisilla juoksuilla: polvet rintaan ja kantapäätkä pakaraan, sekä lyöntien kanssa että ilman. Juostessa polvia voi nostella sivuille, juoksun aikana voi pyöriä sekä mennä takaperin. Parin kierroksen jälkeen mukaan on hyvä lisätä myös käsien pyörittelyt.

Seuraavaksi vuorossa ovat erilaiset eläinliikkumiset. Vetäjä valitsee aluksi muutamat eläimet, minkä jälkeen harrastajat voivat itse ehdottaa lisää eläimiä. Lämmin tulee esimerkiksi anka-, apina-, sammakko-, jänis-, rapu-, karhu-, lintu- tai mittarimatokävelyillä. Harjoitus toimii erityisesti lasten kanssa erinomaisesti, sillä heiltä tulee innostuneesti hienoja ehdotuksia.

Eläinten jälkeen ovat luvassa vielä jalannostot sekä potkut liu'ulla, minkä jälkeen lämmittely on valmis.



TAMPEREEN YLIOPISTON TAEKWON-DO SEURA

Vuonna 2017 juhlitaan paitsi Suomen satavuotista itsenäisyyttä ja SITF:n 30-vuotisjuhlavuotta myös Tampereen yliopistolla pientä mutta tärkeää juhlavuotta, kun seuralle tulee ikää huimat viisi vuotta.



Treeniporukka koolla marraskuussa 2017.



Tatamisali mahdollistaa hyvin itsepuolustustreenit.

TEKSTI: HELI KARJALAINEN

KUVAT: HELI KARJALAINEN JA TAYTKD-SEURAN ARKISTO

Tampereen yliopiston pääkampuksella on harrastettu Taekwon-Doa tammikuusta 2012 lähtien. Kun **Heli Karjalainen** sai opiskeluoikeuden kasvatustieteelliseen kesän 2011 haussa oli selvää, että yliopistolle pyritään perustamaan vähintään oma harjoitusryhmä mahdollisimman pian. Tämä hetki koitti nopeasti, kun yliopistoliikunta Unipoli Sportista oltiin Tampereen seuran yhteydessä tammikuun 2012 alussa.

Heille oli tullut toiveena Taekwon-Do-kurssi, jota Tampereen seuraa pyydettiin vetämään. Ensimmäinen kurssi pyörytettiin käyntiin **Lasse Kuusiston** johdolla Karjalaisen potiessa polvivammaa kurssin alun ajan. Huhtikuussa 2012 graduoitin ensimmäiset kurssilaiset ja homma pyöryhti käyntiin. Syksyllä 2012 aloittaneesta joukosta kolme jatkaa harrastuksen parissa edelleen aktiivisesti.

Tampereen yliopiston Taekwon-Do ry (TAYTKD) perustettiin virallisesti 14.10.2013 ja liiton jäseneksi seura hyväksyttiin syksyn 2013 syyskokouksessa. Ensimmäiset lähes kaksi toimintavuotta seura toimi puhtaasti Tampereen Taekwon-Do seuran satelliittiseurana, ja kun toiminta saatiin vakiinnutettua erityisesti Unipoli Sportin suuntaan, oli aika perustaa oma yhdistys.

Tästä huolimatta yliopiston seuralla on edelleen vahvat kytkökset emoseuraansa johtuen muun muassa siitä, että seuran treenit ovat Unipoli Sportin alaista kurssitoimintaa, joka on aikataulullisesti hyvin tiukkaa, eikä kursseja järjestetä esimerkiksi kesäaikana ollenkaan. Näin ollen kurssien välisinä aikoina yliopiston treenaajilla on mahdollisuus harjoitella Tampereen seurassa, eikä pitkiä treenitaukoja tarvitse pitää.

Kurssimuotoisuus aiheuttaa myös sen, että seuran treeneissä voivat käydä vain yliopiston opiskelijat ja henkilökunta, joilla on liikuntamaksu maksettuna. Tähän sääntöön on onneksi saatu hieman joustoa yliopistoliikunnan puolelta.

Seura järjestää alkeiskursseja ja jatkoryhmän treenejä syksyisin, ja kevätkaudella TAYTKD:ssa treenaillaan jatkoryhmäläisten kesken. Harjoitukset pidetään kaksi kertaa viikossa pääkampuksella Atalpan liikuntatiloissa, joissa käytössä

on kerran viikossa iso palloilusalin lohko ja kerran viikossa pieni mutta kotoisa tatamisali. Tatamisalin pienestä koosta johtuen syksyn alkeiskurssilla on tilaa korkeintaan 15 osallistujalle. Pienet, kerran vuodessa järjestettävät alkeiskurssit ovat seuralle haaste jäsenistön kasvattamisen näkökulmasta, mutta toisaalta toiminta pysyy sen vuoksi ”ihmisen kokoisena”.

Seura on siis kooltaan pieni, mutta harrastajat käyvät treeneissä säännöllisesti. Myös kilpailuihin ja muihin tapahtumiin, erityisesti Tampereen seuran leiripäiviin, osallistutaan aktiivisesti. Lisäksi seurasta löytyy yksi maajoukkueurheilija, koska **Hanna Sareila** on osallistunut niin EM- kuin MM-kilpailuihinkin. Myös polvivammaansa hoitava **Leevi Kuutti**, 1. Gup, on käynyt haistelemassa maajoukkueen tuulia maajoukkue ryhmän leireillä. Huomioitavaa on, että näin pienen seuran toiminta ei olisi mahdollista ilman emoseuran tarjoamia resursseja: treenin vetoapua, tapahtumia ja mahdollisuutta osallistua seuran harjoituksiin.

Tällä hetkellä seurassa treenejä vetävät Karjalaisen lisäksi Hanna Sareila, 1. Dan, ja **Krista Mäkinen**, 1. Gup. Treenejä ovat vetäneet paljon myös mestari **Mikko Allinniemi**, 7. Dan, Lasse Kuusisto, 5. Dan, **Anja Kärki**, 4. Dan, ja **Matti Ahola**, 2. Dan. Lisäksi Tampereen seurasta useat opettajat ja apuopettajat käyvät vetämässä muutamia treenejä kauden aikana.

Seuran hallinto pyritään pitämään niin kevyenä kuin mahdollista, jotta energia ja käytettävissä oleva aika voidaan suunnata oleelliseen eli treenaamiseen. Seuran pääopettajan näkövinkkelistä seura toimii hyvin, ja treeneissä on aktiivista sekä iloista porukkaa, jota on kiva opastaa Taekwon-Do-polulla eteenpäin.

Tavoitteena on, että harjoituksiin on aina helppo tulla, sieltä saa laadukasta opetusta ja harjoituksissa on kivaa. Seuraavan viiden vuoden tavoitteena on saada seuraan muutama musta vyö lisää ja ehkä laajentaa kurssitoimintaa TAMK:n suuntaan. Kuinka onnistuimme? Se selvinnee Lifen numerossa 2/2022.

Jäsenten mietteitä seurasta

”Pieni, mutta sitäkin laadukkaampi aikuisten Taekwon-Do-harrastajien seura,”

– **Hanna Sareila**, 1. Dan

”Tiivis ryhmä, joka on sopivissa määrin kannustava ja rento.”

– **Kristiina Pänkäläinen**, 3. Gup

”Yleinen ilmapiiri on tiedonhaluinen ja vastaanottavainen.”

– **Iiris Kettunen**, 3. Gup

”TAYTKD on seura, jossa tuetaan toisia harrastajia parhaansa mukaan niin teknisissä, fyysisissä kuin henkisissä jutuissa. Treeneistä tulee lähdettyä aina hyvällä mielellä, kun porukka on niin kannustavaa, vaikka mitä kävisi.”

– **Krista Mäkinen**, 1. Gup

Ja saksalaisen vieraamme mietteitä:

”Tunnelma oli kuin perheessä ja hyvin tasa-arvoinen.”

– **Vivi Scheffel**, 4. Dan, Saksa



▲ Kaikissa treeneissä pyritään treenaamaan mahdollisimman monipuolisesti Taekwon-Don eri osa-alueita.

Seurasta löytyy hyvin aktiivinen kisaporukka, ja menestystäkin on tullut kivasti. ▼



Heli Karjalainen

pääopettaja, 5. Dan

- Aloittanut Taekwon-Don vuonna 1993
- Toiminut aktiivisesti SITF:n toiminnassa vuodesta 1999
- Tampereen seuran rahastonhoitaja vuodesta 2008
- 16 vuotta maajoukkueessa, kaapissa yhteensä 42 arvokisamitalia
- EM2016-projektin projektipäällikkö

Taekwon-Do-vaihto maa

KOLME KUUKAUTTA UU

Taekwon-Do Tornion Henni Ylimäinen, 3. Dan, vietti kevään 2017 Uudessa-Seelannissa paikallisen mestari Paul McPhailin, 8. Dan, luona. Kolmen kuukauden mittaisen Taekwon-Do-vaihdon aikana Ylimäinen paitsi kehitti Taekwon-Do-taitojaan myös sai rutkasti uusia ystäviä.

TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: HENNI YLIMÄISEN KOTIALBUMI

”Tärkein syy sille, että pääsin kokemaan unohtumattoman Taekwon-Do-kevään Uudessa-Seelannissa, oli se, että uskalsin avata suuni oikeassa paikassa oikeaan aikaan”, sanoo **Henni Ylimäinen**.

Osallistuessaan marraskuussa 2016 Pariisissa järjestetyille kansainväliselle opettajaseminaarille Ylimäinen lähti muiden suomalaisten mukaan kaupunkikierrokselle. **Mestari Thierry Meyour** oli kutsunut mukaan myös uusi-seelantilaisen **mestari Paul McPhailin** sekä skotlantilaisen **mestari Mark Huttonin**. Päivän aikana mestari McPhail kertoi ajatuksestaan perustaa Taekwon-Don vaihto-ohjelma, missä hän kutsuisi Uuteen-Seelantiin opettajia ympäri maailmaa.

”Minun mielestäni se oli erinomainen idea, ja ilmoitin voivani tulla vaikka heti, vakuutin hänelle että olisin todella hyvä. Mestari McPhail vahvisti vielä vieressä olleiden **Tanja Kangasniemen** ja mestari Meyourin näkökannan asiaan, ja se eteni siitä.”

Päivää myöhemmin Ylimäinen laittoi vielä mestari McPhailille asiasta viestiä ja ilmoitti järjestäneensä asiat niin, että vaihto-ohjelma onnistuisi. Aviomies oli antanut suostumuksensa, ja kolmen kuukauden poissaolo ei aiheuttaisi ongelmia myöskään työrintamalla.

”Mestari oli aluksi hieman epäileväinen, mutta sanoi että jos olen tosissani, voimme alkaa miettiä asiaa. Olin suunnitellut ajankohtaa kesäksi, mutta lopulta sovimme, että lähdän heti kun helmikuun SM-kisat ovat ohitse. Siitä päivästä, kun asia tuli ensimmäistä kertaa esille, kului korkeintaan kolme viikkoa siihen, että olin varannut lennot.”

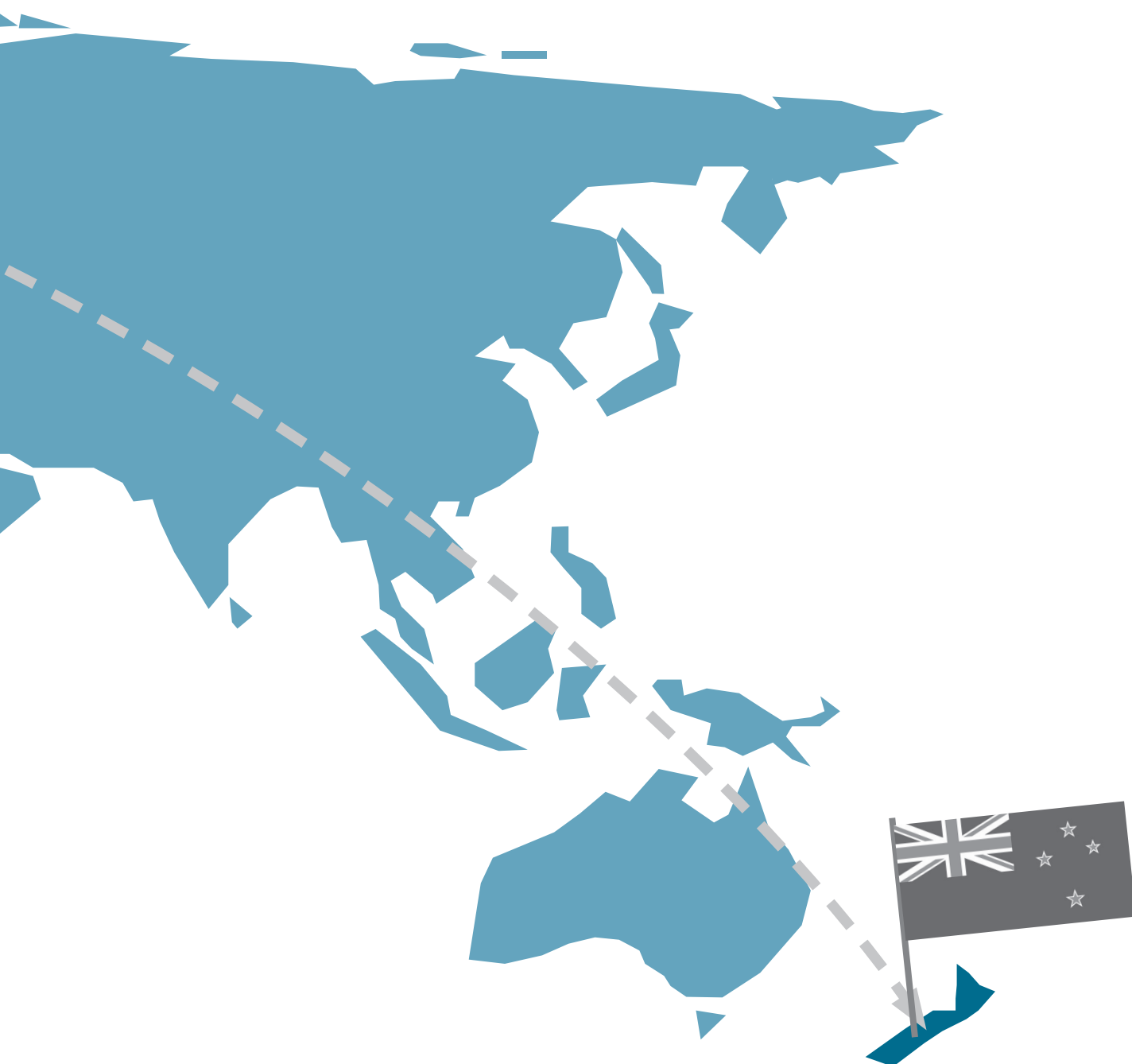
Henni Ylimäisellä oli ajoitus kohdillaan, mutta sen lisäksi hän toimi hyvin määrätietoisesti päästäkseen kokeilemaan vaihto-ohjelmaa. Oma aktiivisuus oli-kin hänen mukaansa avainasemassa tilaisuuden mahdollistamiseksi.

”Jos haluaa kokea jotain tällaista, ei kannata pelätä avata suutaan, ei edes vaikka olisi miten arvovaltaisia ihmisiä ympärillä. Omista unelmista ja haaveista kannattaa puhua aina, ja jos joku kysyy mitään vähänkään sinne päin, niin silloin saa kyllä tuoda esille omia vahvuuksiaan ja kertoa missä on hyvä”, torniolaistaekwondoin sanoo.



mapallon toisella puolella

UDESSA-SEELANNISSA





Henni Ylimäinen toimi valtaosan Uuden-Seelannin ajastaan apulaisvetäjänä, mutta pääsi ohjaamaan myös omaa ryhmää.

Henni Ylimäisen Taekwon-Do-vaihto kesti noin kolme kuukautta, helmikuun 2017 alusta huhtikuun loppuun. Lyhyeltä kuukautta-ajan sisällä hän kuitenkin ehti kehittyä niin lajillisesti kuin henkisesti, kiitos lukuisten jännittävien tilaisuuksien.

Jo heti seuraavalla viikolla Uuteen-Seelantiin saapumisestaan Ylimäinen pääsi todelliseen tulikokeeseen, kun hän sai mahdollisuuden harjoitella **maailmanmestari Mark Trotterin**, 5. Dan, opetuksessa. Mestari McPhail pyysi Ylimäistä mukaan perustamansa verkko-opetusohjelma TKD Coachin kuvauksiin. Siellä Henni Ylimäinen pääsi tekemään kolmannen asteen mustan vyön Yoo Sin -liikesarjaa Trotterin ohjeistamana.

Takana ollut parin kuukauden treenitauko sai Ylimäisen hienman jännittämään, mutta ennen kuvauksia hän ehti näyttää liikesarjansa mestari McPhailille ja saada palautetta, jonka piti mielessään kuvauksiin lähtiessään.

”Olin treenannut silloin viimeksi marraskuussa, minkä lisäksi minulla oli todella kova yskä, joten jouduimme katkaisemaan kuvaukset viiden minuutin välein. Se video onkin editoitu todella hyvin”, Ylimäinen naureskelee.

Ylimäinen sai huipputason opetusta ja pääsi harjoittelemaan Taekwon-Doa hyvin aktiivisesti asuessaan mestari McPhailin perheen luona. Viiden viikon ajan hän trenasi Taekwon-Doa neljä kertaa viikossa, minkä lisäksi hänellä oli noin kahtena päivänä viikossa kahdenkeskinen harjoitus joko mestari McPhailin tai jonkun muun huipputason opettajan kanssa.

”Kolmen kuukauden aikana eteen tuli useita tilanteita, joihin en olisi voinut kuvitellakaan päätyväni: kahdenkeskisten treenien lisäksi tapasin kevään aikana esimerkiksi kaikki Uuden-Seelannin kahdeksan mestaria, joista kolmea voin nykyisin jopa kutsua ystävikseni”, kuvailee Ylimäinen.

Taekwon-Do-vaihto ei ollut Henni Ylimäiselle pelkästään omaa harjoitteluaikaa, sillä Torniossa ahkerasti harjoituksia vetävä opettaja pääsi näyttämään taitonsa myös maailman toisella puolella.

”Toimin uusiseelantilaisessa Warrior Taekwon-Do -seurassa

”

Jos haluaa kokea jotain tällaista, ei kannata pelätä avata suutaan, ei edes vaikka olisi miten arvovaltaisia ihmisiä ympärillä.

“



Vaihto toi Ylimäiselle rutkasti uusia ystäviä.

pääosin apuopettajana, mutta opettajapulan vuoksi sain myös yhden oman ryhmän, kun opetin pikkujunnuja kuuden viikon ajan. Viikossa apuopettaja- ja opettajatunteja kertyi yhteensä 12.”

Uusien teknisten taitojen lisäksi Henni Ylimäinen sai vaihdon aikana myös paljon omaan Taekwon-Do-uraansa liittyvää uutta ajateltavaa.

”Uuden-Seelannin matkan aikana omat vahvuudet selkeytyivät entisestään, ja nyt minulla onkin aivan selkeä kuva siitä, mihin haluan kehittyä. Esimerkiksi ajatus neljännen asteen mustasta vyöstä kypsyi todella vahvaksi siellä, ja nyt tiedän olevani siihen valmis, vaikka se onkin ajankohtaista vasta puolentoista vuoden päästä. Prosessi on käynnissä ja alkoi siellä, ja mitenpä se ei voisi alkaa, jos on mukana perheessä ja saa puhua, elää sekä hengittää Taekwon-Doa kolme kuukautta.”

Ylimäinen suosittelee Taekwon-Do-opintomatkaa todella lämpimästi ja omien kokemustensa perusteella uskaltaa sanoa, että Uudessa-Seelannissa oppii varmasti eniten. Hänen mukaansa Taekwon-Do on Uudessa-Seelannissa melko samanlaista kuin Suomessa, joten treenisalille oli helppo kotiutua.

”Parasta oli kuitenkin se, että sain mestarista uuden sydänsytävän. Kaikki ihmiset joita tapasin Uudessa-Seelannissa, olivat aivan äärettömän ystävällisiä, ja pääsinkin hetkessä mukaan yhteisöön. Jos ystävällisyyden syy oli aluksi se, että olen mestarin vieras, oli se lopussa varmasti täysin aitoa.” 🤝



Henni Ylimäinen ja mestari Paul McPhail tapasivat toisensa jälleen lokakuussa 2017 Irlannissa pidetyissä maailmanmestaruuskilpailuissa.



Ylimäisen voi bongata TKD Coach -videoista yhdessä Mark Trotterin kanssa.



Emilia Romppainen otteli ensimmäistä kertaa MM-kilpailuissa.



Nina Rintala oli osa tyttöjen murskausjoukkuetta.



Suomen joukkueen naiset yhteiskuvassa.

MM-kilpailut

Dublinissa
9.–16. lokakuuta 2017



Valmentaja Joonas Helassalo tsemppasi Julia Pätsin naisten 3. danin finaaliin.



Jani Sihvonen kisasi poikien 1. danin liikesarjoissa.



Irlannin MM-mitaleista saatiin Suomeen seitsemän mitalia.



Jari Ramberg kilpaili sekä liikesarjoissa että ottelussa.



Miesten voimamurskaus kiinnosti kovasti kilpailuissa. Kuvassa maailmanmestari Wesley Filiki (vas.) ja hopeamitalisti Kalle Kivioja.

ITF Taekwon-Don maailmanmestaruuskilpailut järjestettiin Irlannin pääkaupungissa Dublinissa 9.–16. lokakuuta 2017. Suomalaisurheilijat menestyivät kilpailuissa hyvin ja toivat pitkäksi venyneen kotimatkan päätteeksi Suomeen seitsemän mitalia.

KUVAT: MICHAEL HOLLER



Lotta Keränen nappasi liikesarjapronssia valmentaja Jari Hietaniemen tuella.

Suomalaisurheilijoiden tulokset

1. KULTAA

Mira Sjövall, tyttöjen 1. danin liikesarjat

2. HOPEAA

Jari Ramberg, miesten alle 57-kiloisten ottelu

Julia Pätsi, naisten 3. danin liikesarjat

Kalle Kivioja, voimamurskaus

Ukko Haverinen, poikien 1. danin liikesarjat

Thomas Maffei, poikien alle 75-kiloisten ottelu

3. PRONSSIA

Lotta Keränen, naisten 2. danin liikesarjat



Mira Sjövall otteli näyttävästi tyttöjen ottelusarjassa.



Joonas Helassalo ja Netta Tiilikainen valmiina liikesarjaan.



Tino Kivioja otteli juniorisarjassa.

Aina ei jaksa

– loppuun palaminen Taekwon-Dossa

Voiko harrastus polttaa loppuun? Taekwon-Do imaisee monet mukaansa niin syvälle, että joskus tuntuu, että koko elämä on vain yhtä Taekwon-Doa, eikä se aina tunnu hyvältä. Silloin kun väsyttää ja treenimotivaatiota ei ole, saattaa kyseessä olla rakkaan lajin aikaansaama loppuun palaminen.

TEKSTI JA KUVAT: INKA KHANJİ

“Loppuun palamisesta eli työuupumuksesta voidaan puhua, kun kolme kriteeriä täyttyy: ihminen on väsynyt tai uupunut, alkaa kyyntyä siihen, mitä tekee, ja motivaatio tai työteho alkavat heikentyä. Tähän on syynä työn liiallinen kuormittavuus”, listaa **Janne Vuononvirta**, 4. Dan, juuri valmistuva psykiatrian erikoislääkäri ja kognitiivinen psykoterapeutti.

Loppuun palamisesta puhutaan yleensä työhön liittyen, mutta se on mahdollista myös harrastustoiminnassa. Kun työ tai harrastus vaatii liikaa suhteessa omiin voimavaroihin, voi työuupumuksen kaltainen tila syntyä harrastuksen yhteydessä.

“Loppuun palamista voi ehkäistä järkevöittämällä vaatimustasoa. Myös omien voimavarojen parantaminen auttaa, mutta se ei yleensä ole mahdollista”, Vuononvirta kiteyttää.

Harrastuksesta lisää voimavaroja

Harrastukset ovat tavallisesti voimavaroja tuovia asioita, mutta siitä huolimatta ei ole poikkeuksellista, että harrastustoiminta polttaa loppuun. Tavallinen harrastaminen tarkoittaa Taekwon-Don tapauksessa Vuononvirran mukaan yleensä sitä, että ihminen käy vain treenaamassa muutaman kerran viikossa, eikä se juuri missään tapauksessa aiheuta loppuun palamista.

“Sitten kun harrastus alkaa olla enemmän kuin tavallinen harrastus ja vie huomattavan paljon aikaa tai muuten kuluttaa henkisiä resursseja, on loppuun palamiseen riski. Esimerkiksi jos mietitään vaikkapa seuratyötä, hallitustyöskentelyä, opettamista tai kilpaurheilua. Silloin ihminen antaa enemmän harrastukselle, ja se voi pidemmän päälle alkaa syödä voimia”, Vuononvirta kuvailee.

Taekwon-Dossa loppuun palamisen aiheuttavat tekijät alkavat yleensä rakentua hitaasti: harrastajalle alkaa pikkuhiljaa kertyä entistä enemmän vastuuta, ja lopulta sitä voi olla liikaa. Yhdellä ihmisellä saattaa olla opetustehtäviä ja merkittävä rooli seuran hallituksessa, minkä lisäksi hän voi olla myös mukana esimerkiksi liiton toiminnassa tai kilpailla aktiivisesti. Useiden tehtävien ka-

saantuminen samoille harteille on Taekwon-Don kaltaisessa yhdistystoiminnassa hyvin tavallista.

“Yleensä ihminen jaksaa tätä jonkin aikaa. Meillä on kuitenkin lisäksi kaikkea muuta elämää, joka myös vaatii omat voimavaransa. Jos opiskelut, perhe-elämä tai ura edellyttää yhtäkkiä lisäpanostusta, ihminen ei jaksakaan sitä kuormaa, jonka on luvannut kantaa.”

Omien rajojen tullessa vastaan ei Vuononvirran mukaan ole juuri muuta vaihtoehtoa kuin keventää kuormitusta.

“On ihan normaalia olla joskus kuormittunut, siitä selviää ja ihminen pystyy ylittämään itsensä silloin kun kuormitus on hetkellistä. Ongelmalliseksi tilanne tulee stressin pitkittyessä: jos viikosta ja kuukaudesta toiseen on jatkuvasti ylikuormittunut, alkaa se syödä ihmistä.”

Selko omista arvoista helpottaa jaksamista

Kun loppuun palaminen uhkaa, on ensimmäisenä arvotettava asiat oikein ja mietittävä, mikä on todella tärkeää. Vuononvirta neuvoo pysähtymään ja pohdiskelemaan tätä ajan kanssa: mikä on kaikkein tärkeintä ja mihin haluat käyttää omat voimavarasi?

“Yleensä perhe menee kaiken edelle ja työasiat on pakko hoitaa. Jokaisella meistä on omat arvonsa, ja ne kannattaa tunnistaa. Sen pohjalta voi lähteä miettimään, onko omissa tehtävissä jotain, mitä voi jättää tekemättä, siirtää jollekulle toiselle tai siirtää myöhempään ajankohtaan. Kaikkea ei välttämättä tarvitse tehdä nyt”, neuvoo Vuononvirta.

Klassisena Taekwon-Do-esimerkkinä voisi toimia vaikkapa opettaja, joka on ottanut liikaa opetusvastuuta itselleen ja tuntee ahdistusta vetovastuun alla. Silloin voi miettiä, olisiko seurassa ketään muuta, joka voisi vetää treenit?

“Joskus on niin, että me kuvittelemme olevamme hirmutärkeitä eikä kukaan muu voi vetää näitä treenejä. On varmasti tilanteita ja seuroja, missä ei ole monia opettajia ja hyviä vetäjiä. Kuitenkin antamalla alemmille voille mahdollisuuden vetää treenejä

he kehittyvät, ja sitä kautta seura saa lisää hyviä vetäjiä, mikä helpottaa työtaakkaa tulevaisuudessa. Se vaatii sen sietämistä, etteivät treenit ole juuri nyt parhaita mahdollisia.”

Oma hyvinvointi etusijalle

Useimpia loppuun palavia yhdistää Vuononvirran mukaan se, että he ovat liian tunnollisia.

“Tällaiset ihmiset haluavat antaa työssä parhaan mahdollisen suorituksen, olla harrastuksissa mahdollisimman aktiivisesti mukana ja kantaa vastuuta seurassa sekä mahdollistaa muiden harrastamisen. Kaiken lisäksi yritetään sitten olla hyviä puolisoja, lapsia tai vanhempia. Se on mahdoton yhtälö, silloin ihminen uhraa omat voimavaransa muiden hyväksi.”

Oma hyvinvointi on ensiarvoisen tärkeää, ja kun oma tärkeysjärjestys on selvä, on helpompi antaa iloa myös muille.

“Toisaalta kun antaa muille, saa myös itse. Uusimpien tutkimusten mukaan ne ihmiset, jotka pyrkivät antamaan itsestään toisille, elävät pidempään kuin ne, jotka keskittyvät saajan rooliin”, kiteyttää Janne Vuononvirta.

Muistilista Taekwon-Do-harrastajalle: tee näin, kun huomaat loppuunpalamisen oireita

- 1.** Tunnista oireet. Uupumus, kyynistyminen ja työtehon tai työmotivaation heikentyminen kertovat usein loppuun palamisesta.
- 2.** Pohdi, mistä oireet johtuvat: Mikä aiheuttaa liiallista kuormitusta? Onko tehtäviä oikeasti liikaa tällä hetkellä vai onko kysymys siitä, että omat voimavarat ovat hetkellisesti normaalia heikommat?
- 3.1.** Jos tehtäviä on liikaa, järkevöitä vaatimustasoa. Mieti, mikä on oikeasti tarpeen tehdä ja mikä on sellaista, mitä juuri sinun on tehtävä? Mikä on pakko tehdä nyt, mitä voi siirtää myöhempään ajankohtaan?
- 3.2.** Jos voimavarat ovat hetkellisesti heikommat, parisuhde on kriisissä, sairaus iskee, opiskeluissa on paljon paineita tai töissä on erityisen kiireistä, pohdi, mistä tilanne johtuu. Mikä vie voimia ja tarvitseeko asialle tehdä jotain? Meneekö se itsestään ohi vai pitäisikö tilanteeseen hakea apua?
- 4.** Hae apua. Juttele ystävien ja perheen kanssa avoimesti tilanteesta, sillä jo se voi auttaa. Joskus on tarve ammattiapuun, mikä järjestyy helppojen työterveyden, opiskelijaterveydenhuollon tai oman terveyskeskuksen kautta.
- 5.** Mieti, mistä saat voimavaroja, ja tunnista omat voimavarojen lähteet. Liikunta itsessään lisää voimavaroja, samoin ystävien ja kavereiden kanssa ajan viettäminen. Nämä molemmat yhdistyvät Taekwon-Dossa, joten hyvä Taekwon-Do-treeni voi tuoda rutkasti lisää voimavaroja ja jaksamista!

Miltä sinusta tuntuu?

Muutamat Taekwon-Do-harrastajat kertoivat Lifelle omista loppuun palamisen tuntemuksistaan, joihin monet ahkerasti Taekwon-Do-työtä tekevät voivat joskus samaistua. Janne Vuononvirran neuvot voivat auttaa monia vastaavissa tilanteissa.

“Oman treenin lisäksi lajitekemistä riittää niin paljon, että tällä hetkellä on vain mielessä, että haluaisin vain treenata ja olla hyvä tässä lajissa. Minulla ei kuitenkaan itselläni enää riitä panokset treenata. On sellainen olo, että haluaisin välillä lopettaa lajin.”

Tämä on vähän ristiriitainen asia: ihminen haluaa samaan aikaan treenata ja olla hyvä, mutta siihen ei ole panoksia. Oman vaatimustason laskeminen voisi olla tarpeen. Tällä hetkellä ei selvästi ole se aika, kun voi treenata todella aktiivisesti, ja oman ajattelutavan muuttaminen voisi auttaa: mieti, millainen harjoittelu auttaisi jaksamaan. Treeneissä voi ottaa kevyemmän ja keskittyä jatkuvan kehityksen sijaan välillä liikunnan tuomaan iloon.

Joskus voi olla sellainen olo, että haluaisi lopettaa. Koskaan ei kannata lopettaa lopullisesti, mutta joskus luova tauko voi tehdä hyvää. Aina voi palata takaisin.

“Välillä tuntuu, että mikään ei riitä. Hierarkian vuoksi en voi sanoa vastaan, kun ylempi vyö antaa tehtävälistan ja sanoo, että tässä on kasa tärkeitä asioita, joiden pitäisi olla valmiita heti. En voi sanoa hänelle, että minulla on muutakin elämää kuin Taekwon-Do. Sitten joko kärsin huonosta omastatunnosta tai väännän asioita valmiiksi yön pikkutunneilla, jolloin paitsi uni myös treenaaminen ja muu elämä kärsivät yllättävien lajitöiden vuoksi.”

Jos minuun kohdistuisi tällaisia vaatimuksia, olisin aika vihainen. Treenien ulkopuolella ylempi vyöarvo ei tuo oikeutta antaa tehtävälistoja toisille. Se ei kuulu seurakulttuuriin tai ainakaan yhdistystoimintaan.

Tärkeintä olisi ottaa asia puheeksi ylemmän vyön kanssa ja sanoa rehellisesti mihin pystyy ja mihin ei pysty. Järkevä ihminen kyllä ymmärtää arjen realiteetit. Jos joku työyhteisö toimisi tällä tavalla, olisivat kaikki alaiset nopeasti palaneet loppuun ja sairaslomalla masennuksen vuoksi.

Tilanne on vaikea, jos vastassa on henkilö, jolle ei voi puhua asiasta suoraan. Siihen minulla ei ole mitään hyviä neuvoja: äkkiseltään tulee mieleen, että jättäisin vain tekemättä työt enkä ottaisi siitä huonoa omaatuntoa. Tärkeintä on muistaa, ettei se ole minun vikani, jos minulta vaaditaan liikoja, vaan vika on epärealistisissa vaatimuksissa.

“Tykkään opettamisesta, mutta kun ottaa sen vastuun, että vetää seuraa, ei pääse luistamaan siitä, vaan on pakko olla paikalla. Kaikki muut tulevat treeneihin harrastamaan, vapaaehtoisesti, ja niin sen pitää ollakin, mutta melkein joka toinen

päivä ajattelen, että tämä oli virhe. Helpommalla olisin päässyt, jos treenailisin vain yksin ja kävisin muualla treeneissä, nautiskelisin yksin tästä.”

Joskus ihminen ottaa vähän liikaa vastuuta itselleen, jolloin kannattaa miettiä omia arvoja ja sitä, mikä minulle on oikeasti tärkeää. Se voi olla esimerkiksi se, että jollain paikkakunnalla on ylipäättään mahdollisuus harrastaa Taekwon-Doa. Joskus täytyy sietää väliaikaista kärsimystä päästäkseen arvojensa mukaiseen tavoitteeseen. Se että muut pääsevät harastamaan ja itse ei, kuuluu asiaan. Jos haluaa opettaa, pitää oppia hyväksymään kaikenlaisia tunteita.

Jos opetusvastuun on ottanut se on hyvä kantaa, mutta välillä voi pyytää aina jonkun toisen vetämään treenit. Se voi olla ihan hyvin joku alempi vyö. Esimerkiksi meillä Turussa minä vedän kerran viikossa, ja muut värikyöt sekä mustat vetävät kukin vuorollaan toisen treenin. Myös vihreät vyöt vetävät treenejä.

Muistuta itsellesi mikä on tärkeää. Onko esimerkiksi se, että annat muille mahdollisuuden treenata? Se on todella jalo teko, vaikka se kuormittaaakin välillä.

“Kun treenien vetoja alkaa olla kolmesta neljään joka ikinen viikko, paitsi arkena myös viikonloppuisin, ja siihen päälle vielä kilpaillee sekä treenaa myös itse ja viimeistelee opintoja ja yrittää elää myös muuta elämää, tuntuu, että ei yksinkertaisesti jaksa. Haluaisin lomaa kaikesta, olla pidemmän aikaa vain yksin, ilman sosiaalisia kontakteja ja treenejä. Tunnen vastuuta siitä, että minun on pakko olla vetämässä treenejä, sillä nyt siihen ei ole muita sopivia henkilöitä.”

Ei ole ihme jos väsyttää, sillä eihän tuota tahtia kukaan jaksa, ainakaan kovin pitkään. Se että haluaa lomaa kaikesta ja olla vain yksin, on tervettä ajattelua. Jos arki on tuollaista, tarvitsee aivan varmasti välillä lepoa.

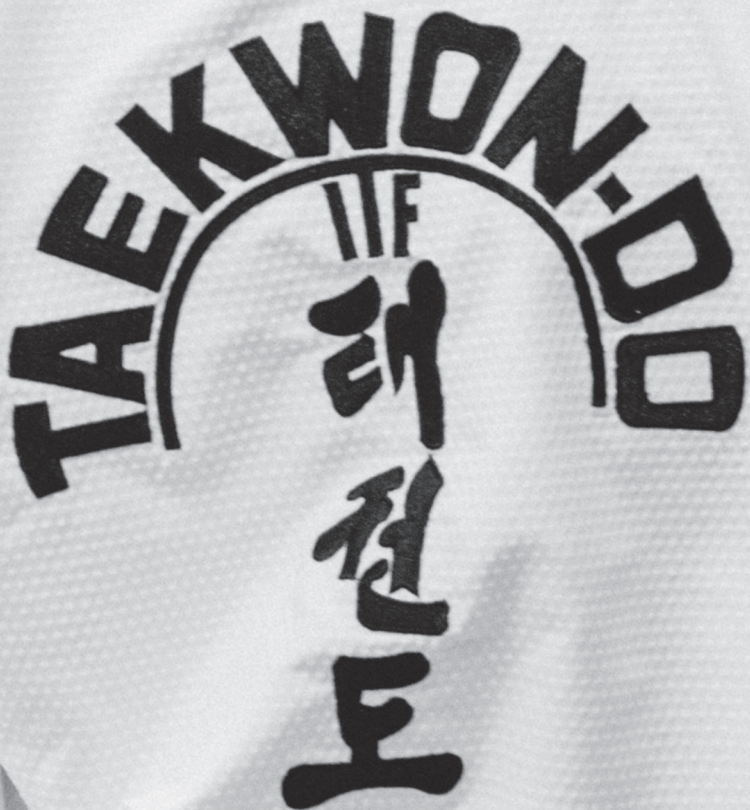
Tässä on kolme projektia: iso opetusvastuu, kilpailut ja opintojen viimeistely. Ei ole realistista, että kukaan kykenisi kolmeen projektiin samanaikaisesti, sillä ihminen pystyy keskittymään yleensä kerralla yhteen projektiin, ja muut hoideaan huonommalla kädellä. Suosittelenkin miettimään mikä näistä kolmesta on kaikkein tärkein projekti, sillä kaikkea ei voi hoitaa, ainakaan hyvin.

Viimeinen lause on harvoin totta, sillä lähes aina löytyy joku vetämään.

“Muun muassa lajin hierarkian vuoksi tunnen suurta vastuuntuntoa opettajaani kohtaan. Kun hän pyytää tekemään jotain, esimerkiksi vetämään peruskurssia, eikä itsellä ole energiaa siihen mutta haluaisin kuitenkin olla jollain tavalla mukana mutta en ottaa kovin paljon vastuuta, tulee sellainen olo, että pettää sekä opettajan että itsensä. Vastaavasti taas kun on vähänkin ylempi vyö, niin siinä on suuri vastuu: pitäisi vetää treenejä, olla mukana ja touhuta, mutta päivästä ja vuodesta toiseen ei vain jaksa olla mukana kaikessa.”

On hyvä olla rehellinen opettajalle ja kertoa suoraan, mihin tällä hetkellä kykenee ja mihin ei. Peruskurssin vetäminen on aika suuri vastuu, ja joskus vain on sellainen elämäntilanne, että siihen ei riitä aikaa eikä energiaa. Silloin kyseessä ei ole opettajan pettäminen.

Toisaalta mitä korkeampi vyöarvo on, sitä enemmän tulee vastuuta. Se kuuluu tähän lajiin ja se täytyy myös hyväksyä. Jokainen voi miettiä millaista vastuuta kykenee kantamaan, sillä sen voi tehdä monella tapaa. Kaikkien ei tarvitse ottaa peruskurssia tai opetusvastuuta, toiminnassa voi olla mukana vaikkapa seuran nettisivuja ylläpitämällä tai jotenkin muuten.



Henkilöesittelyssä

MIKKO

ALLINNIEMI

Tampereella asuva Mikko Allinniemi, 7. Dan, sai mestarin arvon kesällä 2017 Taekwon-Don 30-vuotisjuhlavuotenaan. Aktiivinen mestari toimii pääopettajana ja mestarina lukuisissa seuroissa ja on vuosien aikana vaikuttanut myös monissa hallinnollisissa tehtävissä.



TEKSTI: INKA KHANJI

KUVAT: ARI ASPLUND, MICHAEL HOLLER, ARI KAIRALA, HELI KARJALAINEN JA INKA KHANJI

Mestari **Mikko Allinniemi**, 7. Dan, seisoo Oulun Rajakylän liikuntasalin edessä tottuneesti, kuten useita kertoja aikaisemminkin, odottaen, kun hänen edessään harjoitusmuotoa valmistelee reilut sata Taekwon-Do-harrastajaa. On marraskuu 2017, ja Taekwon-Do Akatemian kaksipäiväinen itsepuolustusleiri on alkamaisillaan.

Seuran päävalmentajana toimiva Allinniemi on matkustanut edellisenä yönä kotikaupungistaan Tampereelta vetämään leiriä. Rivien kulmamies, Allinniemen pitkäaikainen oppilas ja Taekwon-Don nelinkertainen maailmanmestari **Ismo Mäkinen**, 4. Dan, kajauttaa kuuluvalla äänellä huomiokomennon, ja leiri alkaa.

”Tällä leirillä tavoitteena on saada ainakin kaksi uutta ystävää”, Allinniemi neuvoo harrastajia. Vaikka edessä on useita niin fyysisesti kuin henkisesti raskaita harjoituksia, on mestarin viesti selvä: ahkeran treenaamisen lisäksi leireillä solmitaan ystävyyssuhteita, jotka parhaassa tapauksessa kestävät läpi elämän.

Sen Mikko Allinniemi tietää henkilökohtaisesti eikä seisoi Rajakylän salin edessä ilman vankkoja siteitä muihin harrastajiin. Ne ovat tuoneet hänen elämäänsä paitsi rutkasti uusia ihmisiä myös muun muassa pohjoissuomalaisen seuran päävalmentajan pestin. Ilman niitä hän ei olisi nykyään yli sadan silmäparin edessä painottamassa Taekwon-Don olevan paljon muutakin kuin pelkkää urheilua.

”Ensimmäisestä päivästä lähtien Taekwon-Do on ollut osa minua”, sanoo mestari Mikko Allinniemi.

”Kaipasin jotain tällaista, etsin sitä kovasti, ja kun Taekwon-Do lopulta löytyi, on se ollut osa jokaista päivää siitä lähtien. Se on osa itsekehitystä, eikä se ole pelkästään fyysistä vaan osa koko pakettia. Taekwon-Dosta luopuminen tuntuisi oudolta, koska se on alusta saakka määritellyt minua niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Taekwon-Dossa ei ole kuntosalia, jonne mennään tekemään fysiikkaa, eikä kirjallisuutta, minkä avulla rakennetaan mieltä, sillä tässä lajissa ne kulkevat käsi kädessä.”

Allinniemi aloitti Taekwon-Don vuonna 1987 ollessaan 17-vuotias. Nuoren miehen silloisessa kotikaupungissa Vammalassa oli tarjolla kamppailulajeista ainoastaan judoa, joka ei ollut hänen valintansa. Miehen suunta kulkikin naapurikaupunkiin Tampereelle.

”Minun valintani olisi ollut aikido, mutta kaverini sanoi että mennään Taekwondoon kun siellä on niitä potkuja, ja sitten me mentiin. Siihen aikaan harrastettiin WTF Taekwondoa, mutta vaihdoin nopeasti ITF:ään, kun se tuli mahdolliseksi.”

Ensimmäiset vuodet Allinniemi kävi kahdesta kolmeen kertaa viikossa Tampereella harjoittelemassa, ja ajan hengen mukaisesti myös hän osallistui aina kaikkiin kisoihin ja kaikille leireille.

”Leirit ja ottelut olivat siihen aikaan melko hurjia, muistan jonkun värvyökilpailun, missä joukkueelta meni kylkiluita ja joltain murtui käsi. Silloin oltiin aika alussa kaikessa”, Allinniemi muistelee.

Hän viihtyi värvyöllä viisi vuotta ja sai lopulta ensimmäisen asteen mustan vyön vuonna 1992.

Siinä missä useimmat treenikaverit ovat yksi toisensa jälkeen jättäneet lajin, Mikko Allinniemi löytää itsensä vielä 30 vuoden jälkeen Taekwon-Do-treeneistä. Suurin motivaatio tuoreelle mestarille on aina ollut lajin monipuolisuus ja haastavuus.

”Taekwon-Dossa harjoitellaan niin monia osa-alueita ja monia juttua, joiden kautta siitä tulee mielenkiintoista, kun on niin paljon opeteltavaa, ettei koskaan osaa kaikkea täydellisesti.”

Allinniemi pääsi vuosien aikana osallistumaan useita kertoja kenraali **Choi Hong Hin**, 9. Dan, seminaareille ja muisteleekin, kuinka lajin perustajana pidetty Choi opetti joka päivä, mutta silti oli monia asioita, joita hän ei muistanut, vaan joutui katsomaan kirjasta.

”Se kuvastaa hyvin sitä, että vaikka luulisi tietävänsä, kuinka jokin tehdään, aina löytyy jokin parannettavaa, vaikka perusjutuista”, sanoo Allinniemi ja lisää, että monipuolisuuden lisäksi Taekwon-Dossa kiehtoo se, miten yhden lajin sisältä voi löytyä niin monta ulottuvuutta.

”Minulle Taekwon-Do on jin ja jang, henkinen ja fyysinen puoli sekä soturiajattelu. Toisaalta lajissa on myös äärimmäistä rauhan aatetta, ja taval-

laan myös se osa vei minut mennessään: me voimme rakentaa itsestämme soturia pasifistisilla ajatuksilla, mikä on äärimmäisen kiehtovaa!”

Allinniemi on harrastanut Taekwon-Doa 30 vuotta ja pohtii, että jos sen ajan olisi opetellut pelkästään ihmisten vahingoittamista ja tappamista, olisi sen oikeutus ollut aika heikko, ellei olisi ammattisotilas.

”Lajin eettinen puoli, itsensä kehittäminen sekä oppilaiden eteenpäin vieminen ovat tuoneet lajiin syvyyttä, josta en ole koskaan halunnut luopua.”

Vuosien tuomalla varmuudella Mikko Allinniemi vangitsee kuulijansa ja saa nuorimmatkin harrastajat kuuntelemaan tarkkaavaisesti pohjustusta tulevalle harjoitukselle.

”Mieti, mitä asioita on sinun ja itsepuolustustilanteen välillä? Kyseessä ei ole pelkästään se, mitä teet tilanteessa, vaan myös se, millaista energiaa uhkut. Osalla ihmisistä on olemus, jonka vuoksi uhkaajat eivät poimi häntä uhriksi. Siihen vaikuttavat esimerkiksi ryhti ja itsevarmuus”, Allinniemi kuvailee.

Edellisen kerran mestari Allinniemi matkusti Ouluun vetä-

”
Minulle Taekwon-Do on jin ja jang,
henkinen ja fyysinen puoli sekä
soturiajattelu.

“

mään leiriä kuukautta aikaisemmin, ja seuraavan kerran hän palaisi kaupunkiin parin viikon kuluttua vetämään vyökoetta ja opettajien koulutuspäivää. Jatkuva matkustaminen on mestarille tuttua, sillä hän toimii Tampereelta käsin päävalmentajana paitsi Taekwon-Do Akatemiassa myös Sastamalan Taekwon-Do-seurassa ja on lisäksi mestarin roolissa Laukaassa, Jyväskylässä sekä Valkeakoskella. Myös Tampereen Taekwon-Do -seurassa hän on yksi mestareista.

”Mihinkään näistä rooleista en ole itse pyrkinyt, sillä kaikkiin näihin tehtäviin minua on pyydetty. Olen auttamassa näissä seuroissa tekemistä eteenpäin. Tietysti mitä enemmän seuroja on ja mitä kauempana ne ovat, niin sitä vähemmän pystyn niille antamaan. Silloin yritän antaa enemmän laatua kuin aikaa”, Allinniemi pohtii.

Kova työ kuitenkin kannattaa, sillä Oulunkin leirille on matkustettu juuri Allinniemen oppiin aina Rovaniemeltä ja Helsingistä saakka.

Mikko Allinniemi kilpaili ahkerasti niin värikyllä kuin mustalla vyölläkin, ja pari vuotta 1. danin saamisen jälkeen vuonna 1994 hän edusti ensimmäistä kertaa Suomea osana maajoukkuetta.

”Olin noin 13 vuotta mukana maajoukkueessa, aina vuoteen 2007 saakka. Kun lopetin, alle 54-kiloisten ottelusarjassa oli todella kovia jätkeä. Pääsin sarjassa mitaleille, ja vaikka en voittanutkaan maailmanmestaruutta, oli pronssimitali pitkän työn tulos. Ennen sitä olin lukuisia kertoja MM-kisojen sijalla 5–8.”

Maajoukkuepaikka ei ollut Allinniemelle itsestäänselvyys, eikä häntä aina valittu mukaan joukkueeseen. Siitä huolimatta päätös maajoukkueuran päättämisestä oli lopulta selvä.

”Muistan, että oli kova paikka, kun minua ei valittukaan maajoukkueeseen. Ihmiset, joille vedin treenejä, pääsivät, mutta minua ei valittu. Halusin kovasti olla mukana kärkitiimissä, siinä joukossa, joka treenaa kovaa, se oli se juttu. Sitten 13 vuoden jälkeen tiesin, mitä mestaruus vaatii, enkä ollut siinä vaiheessa enää valmis tekemään niitä uhrauksia. Maajoukkue jossa silloin olin, vietti parhaimmillaan yli 70 päivää vuodesta yhdessä, ja se oli sekä taloudellisesti että ajallisesti todella vaativaa”, Allinniemi muistelee.

Yli vuosikymmenen kestäneestä maajoukkueurastaan huolimatta Mikko Allinniemi pitää itseään ensisijaisesti opettajana.

”Vaikka olen ollut urheilija ja kilpailija, niin olen aina ollut ensisijaisesti opettaja. Opetin muita jopa oman kisaurani kustannuksella: vaikka olin itse menossa kilpailuihin, oli minulle tärkeää samanaikaisesti valmentaa muita samoihin kisoihin valmistautuvia. Olisin varmasti saanut parempia tuloksia, jos olisin keskittynyt vain kisailuun. Siitä syystä olen sanonut omille oppilailleni, että kun kisataan, niin silloin kisataan.”

Mikko Allinniemi uskoo Taekwon-Doon, ja se motivoi häntä eniten opettamisessa. Hän kertoo näkevänsä melkein päivittäin

tuloksia siitä, että Taekwon-Dolla on tuotu hyvää tähän maailmaan tai jonkun yksittäisen ihmisen elämään.

”Jos siihen vertaa jotain yksittäistä mitalia, niin se ei ole edes vertailukelpoinen. Arvostan saavutuksia ihan hirveästi, niin omia kuin oppilaidenkin, mutta ihmiset ja persoonat, heidän elämänsä ja elämänlaadun parantaminen on se kaikkein merkittävin asia.”

”Parasta opettamisessa onkin se, että voi vaikuttaa niin paljon. Siinä pääsee vaikuttamaan ihmisen elämään. Olen todella kunnianhimoinen opettaja: asetan oppilailleni tavoitteita, mihin he eivät itse usko pääsevänsä. Sitten kun he saavuttavat ne tavoitteet, se on voitto, ja se on se syy, minkä vuoksi sitä jaksaa tehdä uudelleen ja uudelleen.”

Hienointa Taekwon-Dossa ei Mikko Allinniemelle ole kova fyysikka, hallitut potkut tai millintarkka vartalonhallinta. Kuten useimmille, myös Allinniemelle suurin merkitys on muilla ihmisillä.

”Tavallaan pärjäisin kyllä yksin treeneissä. Minulla on hauskaa, kun ajan itseni rajalle ja hikoielen yksin salissa. Mutta jos kysyttäisiin, aloittaisinko lajin ilman Taekwon-Doa vain tavatakseni kaikki nämä ihmiset, niin kyllä aloittaisin. Ihmissuhteet,

ystävyyys ja yhteenkuuluvuus ovat minulle se juttu.”

”Kun on sama lajillinen pohja, käyty samat Taekwon-Do-koulut ja vuodatettu sekä hikeä että verta yhdessä, tuo se ystävyyteen syvyyttä, joka olisi muuten vaatinut vielä pidempää aikaa syntyäkseen”, sanoo Allinniemi ja lisää, että ilman lajia hänellä ei olisi ystäviä ympäri maailmaa.

Omien sanojensa mukaan Mikko Allinniemi on vaativa opettaja, mutta jatkuvan kehityksen lisäksi hän pitää tärkeänä myös välillä pysähtyä nautiskelemaan.

”Taekwon-Dossa mennään koko ajan eteenpäin ja haetaan lisää taitoja, mutta välillä kannattaa tehdä liikesarja ja vain nautiskella siitä, että osaa tehdä sen hyvin”, sanoo Allinniemi ja kertoo tarinan, jonka useimmat hänen oppilaansa tuntevat.

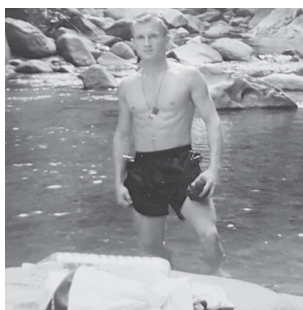
”Tein itse kerran kuutamoyönä harjoituksen pellolla, jonne oli juuri satanut lunta. Tein kaikki liikesarjat pellolla, ja sen jälkeen siellä oli kaikkien liikesarjojen diagrammit vieretysten. Minulla oli maihinnousukengät jalassa sekä talvitakki päällä, ja vain nautiskelin siitä, että osasin tehdä nämä liikesarjat kuun valaistessa pellon. Sellaista pysähtymistä ja omasta osaamisesta nauttimista kaippaa aina välillä.”

Toki Allinniemi myöntää, että se, mikä lajissa vie eteenpäin, on juurikin kriittisyys, mutta hänen mukaansa itsetunnolle on kuitenkin hyvä välillä nauttia siitä, mitä on saavuttanut.

”Sen sijaan että itseä vertaa muihin, voisi tehdä vertailua itseensä. Pärjäisikö sille itsellesi, joka ei olisi koskaan aloittanut Taekwon-Doa? Kun mietitään ja verrataan siihen, mitä olit eilen tai mitä tulet olemaan huomenna, niin sitten on jo kiinnostavaa.”



Aloitti Taekwon-Don **1987**



1. Dan, FL-1-28
Ensimmäinen Choi
Hong Hin seminaari
Norjassa **1992**



3. Dan, FL-3-9 **1996**



4. Dan, FL-4-5
Ensimmäinen Choi
Hong Hin IIC, Irlanti
SITF:n koulutusva-
liokuntavastaavaksi
(~2016) **1999**



5. Dan, FL-5-9
Taekwon-Do Akate-
mian päävalmenta-
jaksi
A-tuomarikurssi **2006**



6. Dan, FL-6-3
IIC Oulussa
Sastamalan Taekwon-
Do seuran päävalmen-
tajaksi **2011**



7. Dan, FL-7-3 **2017**

1988 Ryhtyi ohjaamaan
Taekwon-Do-harjoit-
uksia



1994 2. Dan, FL-2-18
Mukaan maajoukkueeseen
Ensimmäinen SM-
kulta, miesten 2. Dan
liikesarjat



2005 MM-2, miesten jouk-
kuevoimamurkaus,
Dormund, Saksa



2007 MM-3, miesten -54
kg ottelu, Quebec,
Kanada
Maajoukkueura
päättyy



2015 IIC Tampereella



TAEKWON-DON JA OPISKELUN YHDISTÄMINEN

Taekwon-Dossa on monen ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia harrastajia. Tältä aukeamalta löydät muutaman opiskelijan tarinan siitä, kuinka opiskelun ja treenin yhdistäminen onnistuu. Jokaisen tarina on erilainen, mutta yhdistävänä tekijänä on palava halu treenata Taekwon-Doa. Kenen tarinaan sinä samaistut?



TEKSTI: SANDRA PELKONEN
KUVAT: HAASTATeltavat ja MICHAEL
HOLLER

Nykyään kaikilla tuntuu olevan kiire. Jopa niin kiire, että sitä voisi kutsua uudeksi muoti-ilmiöksi. Toki meillä on omat velvollisuutemme niin töissä kuin kotonakin, mutta kaikilla on kuitenkin vuorokaudessa samat 24 tuntia. Jokainen

päättää itse, kuinka tuntinsa kuluttaa ja mitä ehtii tekemään. Osalle tärkeintä on perheen kanssa vietetty aika, osa haluaa pärjätä koulussa tai työssä, ja toiset haluavat maailmanmestareiksi. Ja sitten on niitä, jotka haluavat tätä kaikkea.

Helppoa se ei kuitenkaan ole. ”Jaksan vaikka väkisin, jos se ois helppoo, kaikki tekis niin”, muistuttaa myös muusikko **Elastinen**.

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Mitä opiskelet ja miksi?
2. Kuinka kauan olet harrastanut Taekwon-Doa ja miksi aloitit?
3. Miten yhdistät opiskelun ja Taekwon-Don?
4. Käytkö opiskelun ja Taekwon-Don lisäksi töissä?
5. Miten olet mukana Taekwon-Dossa?
6. Terveiset muille harrastajille

Karim Khanji

IKÄ 29 vuotta

VYÖARVO 4. Dan

SEURA Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu ja Kuopio

KOULU Itä-Suomen yliopisto

AMMATTI Fysioterapeutti, laillistettu ravitsemusterapeutti 2018



1. **Opiskelen ravitsemustiedettä.** Koulutus kestää viisi vuotta, mutta minulla on fysioterapeutin tutkinto ja muita aiempia opintoja, joten saan tiivistettyä tutkinnon neljään vuoteen. Ravitsemus kiinnosti kovasti jo fysioterapiaopintojen aikana, ja haaveilin, että voisin tehdä minulle jo harrastuksenomaisesta kiinnostuksesta ansiotyön.
2. **Aloitin peruskurssin** vuonna 2003, kun veljeni pyysi minut kurssille mukaan. Potkut ja kamppailulajin aloittaminen kiehtoivat, joten lähdin jännityksellä mukaan.
3. **Opinnot eivät** kärsi harrastuksesta: urheilu on mukavaa vastapainoa opiskelulle ja istumiselle. Päivän treenit ovat hetki, jolloin mieli piristyy ja huolet unohtuvat hetkeksi. Harjoittellessa ei ehdi murehtia työ- tai opiskelutehtäviä. Opinnot ja työt kärsivät joskus hieman leirien ja kilpailujen aikana, mutta niitä ei ole joka viikonloppu.

Taekwon-Dosta on ollut hyötyä nykyisissä ja aikaisemmissa opinnoissa. Harjoittelun myötä karttunut liikepankki liikkuvuusharjoittelusta ja erilaisista toiminnallisista harjoitteista on ollut hyödyllinen fysioterapiassa. Oma kokemus painoluokkalajin haasteista painonvetoineen ja valitettavan yleinen syömishäiriötyyppinen käyttäytyminen painoluokkalajeissa ovat tuoneet paljon näkökulmaa ravitsemustieteen puolella.
4. **Kirjoitan säännöllisesti** asiantuntijakirjoituksia eri medioihin, ja Otava julkaisi keväällä kirjoittamani kirjan. Teen erilaisia ravitsemusasiantuntijan keikkoja ja esiintymisiä eri puolilla Suomea. Tuntityömäärän arvioiminen on vaikeaa, sillä se vaihtelee paljon viikosta toiseen, mutta viikoittain on esiintymisiä, asiantuntijakirjoitusten kirjoittamista tai erilaisia konsultaatiopyyntöjä.
5. **Opetan aktiivisesti** Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopion seurassa, toimin Joensuun seuran päävalmentajana ja vyökokeiden pitäjänä, minkä lisäksi olen jonkun verran mukana Helsingin yliopiston Taekwon-Do -seuran toiminnassa. Tuomarina toimin mahdollisuuksien mukaan muutaman kerran vuodessa. Olen myös tehnyt lajillemme räätälöidyn kehonhuolto-oppaan ja kirjoitan Taekwon-Do Li-feen kehonhuoltoaiheisia kirjoituksia. Treenaamisen suhteen tilanne on erinomainen, sillä Kuopiossa pääsen usein Ismo Mäkisen treeneihin ja Helsingissä Michael Hollerin sekä Inka Khanjin harjoituksiin.
6. **Harjoitellaan tehokkaasti**, laadukkaasti ja turvallisesti, huumoria unohtamatta! Nähdään leireillä, kilpailuissa ja koulutuksissa! Ja tervetuloa Kuopioon ja Joensuuhun milloin vain!

Oona Janakka

IKÄ 18 vuotta

VYÖARVO 4. Gup

SEURA Taekwon-Do Center, Ylöjärvi

KOULU Koulutuskeskus Valo ja Ylöjärven Lukio

AMMATTI Valmistun lähihoitajaksi ja ylioppilaaksi



1. **Minulla on** kaksoistutkinto, eli opiskelen lähihoitajaksi ja käyn lukiota, koulu kestää kolme vuotta. Lähihoitajaopinnot aloitin, koska tämä tuntuu omalta alalta ja nautin ihmisten kanssa työskentelystä. Lukiota käyn mahdollisten jatko-opintojen kannalta.
2. **Aloitin vuonna 2011** eli olen harrastanut lajia kuusi vuotta. Etsin lajia, jossa voin kehittää itseäni ja asettaa itselleni tavoitteita. Aloitin Taekwon-Don, koska se vaikutti mielenkiintoiselta ja vei lopulta mukanaan.
3. **Pyrin treenaamaan** kolme kertaa viikossa, minkä lisäksi toimin ohjaajana. Välillä opiskelu kärsii harrastuksestani, mutta yritän aikatauluttaa arkeni hyvin, jotta ehdin keskittyä molempiin. Tapahtumissa olen mukana pääasiassa koutsina, oma kisaaminen on jäänyt vähäiseksi. Lähihoitajaopintoistani on hyötyä lasten ryhmien ohjaamisessa.
4. **Tällä hetkellä** teen oman alani töitä lasten ja vanhusten parissa. Työni on keikkatyötä, joten työtuntien ja -päivien määrä vaihtelee.
5. **Olen aktiivisesti** mukana oman seurani toiminnassa ja toimin koutsina. Ohjaan 4–6 vuotiaiden Tenava-ryhmää ja avustan sovelletussa Taekwon-Do-ryhmässä.
6. **Treeni-intoa ja** hyvää loppuvuotta kaikille!

Antti Rintanen

IKÄ 27 vuotta

VYÖARVO 2. Dan

SEURA Espoon TKD-seura

KOULU Helsingin yliopisto

AMMATTI Lääkäri (opiskelija)



1. **Opiskelen viidettä** vuotta lääkiksessä. Koulu kestää noin kuusi vuotta. Halusin ammatin, joka on haastava ja sisältää paljon eri uravaihtoehtoja. Tykkään myös siitä, että ammattisani saa auttaa ihmisiä.
2. **Aloitin Taekwon-Don** vuonna 2005. Alun perin minua kiinnosti itsepuolustus ja aloitin lajin siksi, että oppisin puolustamaan itseäni. Pikkuhiljaa aloin kuitenkin kiinnostua kisamisestä ja erityisesti ottelusta.
3. **Treenattua tulee** treenikauden vaatiman määrän mukaan, ja asetan Taekwon-Don opiskelujen edelle. Onneksi opinnot ovat niin joustavat, että aikataulut saa tarvittaessa sovitettua, vaikka välillä onkin tiukkaa. Suuri osa treeneistä on itsenäisiä harjoituksia, ehkä noin 40 % harjoituksista on ohjattuja. Tietysti käytössä on tarkkaan suunniteltu treeni-ohjelma.

Opiskelusta on yllättävänkin paljon hyötyä Taekwon-Dossa ja toisinkin päin: Taekwon-Do ja kilpaileminen tuovat itsevarmuutta myös opintoihin. Vastaavasti opiskelu jalostaa mieltä ja mahdollistaa lajin opiskelun eri näkökulmasta.

4. **Töitä tulee** tehtyä keikkaluontoisina sairaalapäivystyksinä, teen ehkä keskimäärin yhden päivystyksen viikossa. Määrät kuitenkin vaihtelevat huomattavasti kaudesta riippuen: kisa-kaudella päivystyksiä on vähemmän, peruskunto- ja ylimeno-kaudella huomattavasti enemmän.
5. **Olen mukana** maajoukkueurheilijana ja koutsina.
6. **Pitäkää huoli**, että nautitte siitä, mitä teette, muuten on vaikea saada pitkäaikaisia tuloksia!

Milja Järvinen

IKÄ 17 vuotta

VYÖARVO 1. Dan

SEURA Taekwon-Do Tornio

KOULU Tornion yhteislyseon lukio

AMMATTI Vielä mietinnässä



1. **Opiskelen toista** vuotta lukiossa. Menin lukioon, sillä tarkoitukseni on opiskella myöhemmin yliopistossa.
2. **Aloitin vuonna 2011** junioreiden peruskurssilla, eli takana on kuusi ja puoli vuotta. Olin paria vuotta aiemmin kokeillut Taekwon-Doa urheiluleirillä. Kun myöhemmin mietin itselleni uutta urheiluharrastusta, laji tuli mieleeni ja lähdin peruskurssille.
3. **Opiskelun ja** Taekwon-Don yhdistäminen sujuu yleensä melko vaivattomasti. Normaalisti pystyn treenaamaan vapaasti iltaisin. Joskus joudun jättämään harjoituksia välistä koeviikoilla, jos kokeisiin lukeminen jää pahasti edeltävään

iltaan. Opiskelu kärsii välillä maajoukkueessa kilpailemisen takia: arvokisareissut vievät viikon koulusta, joten niiltä palattua täytyy kiertää muita kiinni. Jotenkin maajoukkueleirit ja muut tapahtumat sattuvat aina koeviikoille, jolloin koulukirjoja tulee otettu mukaan ja luettua paluumatkalla junassa tai bussissa. Opiskelu ei kuitenkaan estä tapahtumiin osallistumista.

4. **En käy** tällä hetkellä töissä.
5. **Urheilen maajoukkueessa** ja seurasolla treenaamisen ohella ohjaan harjoituksia.
6. **Osallistukaa ahkerasti** tapahtumiin ja pitäkää hauskaa!

Joulutauko

Jälleen koittaa se aika
vuodesta kun vietetään
viimeisiä treenejä ennen
joulutaukoa.

Treenikavereille heitetään
vuoden viimeiset läpyt
ja kukin suuntaa
loppuvuoden viettoon.

Treenisalin
ja -kavereiden
puutteessa
lajitaitoa voi
toki pitää yllä
hyvän mieli-
kuvituksen
avulla...



hana dul
set net...



...Mutta yhtä lailla
voi itselleen antaa
pienen hengähdystauon
ennen ensi vuotta.



Miten sitten päätätkin joulutauolla
treenata, dojangilla odotetaan sinua
taas vuodenvaihteen jälkeen!

MINNA ELORANTA

Sung Ming Chen Yen Hsing Lu

Nimi viitanee Chang Tingin (varhainen 1200-luku) teokseen Klassikoitu luonnostelma kuuluisista ja kunnioitettavista heimoista ja linjoista (Ming-hsien shih-tsu yen-hsing lei-k'ao), joka käsittelee maineikkaiden miesten elämäkertoja muinaisilta ajoilta aina Song-dynastian (960–1279) alkuun.

SUOMENNOS JA KOMMENTIT: JANNE VUONONVIRTA

Ihmisen elämä on yhtä lyhyt kuin hetki, jonka ajan ohi laukkaava hevonen nähdään oven raosta.

"Sitten kun" -ajattelu johtaa helposti siihen, että elämämme valuu kuin hiekka sormien välistä emmekä ole lopulta saavuttaneet mitään. Kun tiedostaa elämän rajallisuuden, käyttää aikansa järkevämmin.

Voitettu viisas vetäytyy taistelusta ilman katumusta ja elää mukavasti lopun elämäänsä, mutta voitettu pikkumainen mies kokaa joukkoja ja punoo juonia.

Joskus häviämme, vaikka tekisimme parhaamme. Silloin kannattaa hyväksyä tappio ja jatkaa elämää. Vaikka häviäisimme yhden taistelun, elämällä on paljon muutakin tarjottavaa.

Vaikka ihminen olisi kuinka tietämätön, tuomitsee hän toisten virheet oikein ja arvostelee heitä ankarasti, mutta kuinka älykäs ihminen onkaan, on hän lempeä omia virheitään kohtaan.

Omien puutteiden tunnistaminen on hankalaa. Silloinkin kun onnistumme näkemään virheitä itsessämme, yleensä vähättelemme niitä, emmekä yritä korjata niitä. Kuitenkin vasta kun alamme työskennellä poistaaksemme virheemme, alamme kehittyä paremiksi.

Ei edes oikeus voita likaista peliä ilman taistelua.

Hyviä asioita on puolustettava. Kun näemme jonkun kärsivän epäoikeudenmukaisesta kohtelusta, muttemme tee mitään tilanteen parantamiseksi, annamme hiljaisen hyväksynnän vääryydelle. Maailma muuttuu rauhallisemmaksi, kun työskentelemme sen eteen.

Kuinka voisi yhden perheen huuto olla surullisempi kuin koko

kansan huuto. Näin vastasi Han Chi, johtava viranomainen, joka erotti kaikki kyvyttömät viranomaiset, kun hänen alaisensa vastustivat väittäen, ettei hän ollut tietoinen heidän perheidensä kärsimyksestä.

Esimerkiksi opettajan on oltava tasapuolinen kaikkia oppilaitaan kohtaan. Joskus oppilas voi käyttäytyä huonosti ja opettajan on puututtava siihen tiukasti. Hän aiheuttaa siten mielipahaa yhdelle oppilaalle. Toisaalta jos hän ei puutu asiaan, kärsivät kaikki muut oppilaat.

Ihmiset tapaavat väistämättä toinen toisensa jossain, joten heistä ei pitäisi tulla toistensa vihollisia.

Ihmiset ajautuvat väistämättä erimielisyyksiin keskenään. Olisi opeteltava ratkaisemaan ristiriitoja rakentavasti ja sietämään sitä, että toinen ajattelee eri tavalla kuin itse. Jos suutemme ja lähdemme tilanteesta polttaen sillat mennessämme, alamme välillä tiettyjä paikkoja, jottemme vain kohtaisi riitakumppaniamme. Emme kuitenkaan pysty välttelemään häntä loputtomiin – tämä planeetta on siihen liian pieni.

Miehelle juominen ei ole suuri virhe, mutta alamaiselle kunin-kaan pettäminen on raskas rikos. (Eräänä päivänä kuningas kutsui alamaistaan Ro'ta, kun jälkimmäinen oli humalassa. Tehtävää toimittanut mies kysyi häneltä, kuinka välittää viesti kuninkaalle. Ro vastasi: "Kerro se, mitä olet nähnyt." Mies oli huolissaan, että Ro'ta rangaistaisiin, jos hän kertoisi totuuden. Silloin Ro sanoi tämän sanonnan.)

Kun teemme virheitä, on parasta olla rehellinen ja kantaa seuraukset suoraselkäisesti. Voimme yleensä korjata tilanteen. Yritäessämme peitellä virheitämme ajaudumme helposti valheiden verkkoon ja pahennamme tilannetta.

Uudet harjoitusmenetelmät Taekwon-Dossa — USKALLANKO KOKEILLA?

Mitä jos seuraavalla kerralla harjoituksia ohjattessasi kokeilisit jotain aivan uudenlaista? Muista lajeista saadut vaikutelmat, oman ajatusmaailman täysi uudelleenasettelu sekä rohkeat kokeilut tuovat paitsi vaihtelua lajiin myös pitävät harrastajat ja vetäjät virkeinä.

TEKSTI: MICHAEL HOLLER

KUVA: MICHAEL HOLLERIN ARKISTO

Aloitin harjoituksen ohjaamisen kultaisella 90-luvulla nuorena sinivöisenä apuohjaajana tiistain harjoituksissa Viherlaakson koululla. Siitä pikku hiljaa karttui kokemusta ja vastuuta. Ohjaamani harjoitukset perustuivat pitkään malleihin ja menetelmiin, joita olin nähnyt olevan muilla käytössä. Poimin niistä itselleni mielekkäimmät ja kokosin niistä uusia harjoituskertoja.

Vuosien varrella sekä kiinnostus kopiaitujen menetelmien taustoihin että halu kokeilla muita menetelmiä kasvoi. Erityisesti oman seuran perustaminen ja sen tuoma mahdollisuus aloittaa kaikki alusta kasvatti tuota tiedonjanoa. Tutkailin kiinnostuneena erilaisia valmennusopuksia niin kirjaston kuin Akateemisenkin hyllyissä. Viimeinen sysäys isoon muutoksen tuli lumiliikunnan puolelta, kun toisen harrastukseni myötä olin mukana uusimassa Suomen Hiihdonopettajayrityksen opetusmenetelmiä.

Itselle suurin muutos harjoitusten ohjaamisessa liittyy näkökulman kokonaisvaltaiseen vaihtumiseen: merkittävintä ei ole opettajan rooli, vaan ryhmän ja yksittäisen harrastajan motivaatio. Suurin muutos ei siis liity niinkään yksittäisiin harjoitteisiin tai harjoitusten rakenteisiin vaan siihen, miksi juuri nämä ihmiset ovat tulleet tänään paikalle. Millainen päivä heillä on ollut? Mitä odotuksia heillä on tätä harjoitusta kohtaan? Miksi he tulisivat ensi kerralla uudestaan?

Meidän perinteiseen tapaan harjoittaa Taekwon-Doa ei varsinaisesti ole sisäänrakennettu yksilöiden erilaisten tarpeiden huomioimista harjoittelussa. Niitä ei huomioida sen enempää yksittäisessä harjoituksessa kuin tavassa harrastaa lajia. Minulle oli siis tarpeen keksiä uusia tapoja tehdä liikesarjoja, parantaa yop chagia ja harjoitella itsepuolustusta. Itselle suurimmista harppauksista – motivaatiosta ja variaation voimasta – olen tämän lehden sivuilla kirjoittellut aikaisemminkin. Noiden keinojen hyödyntäminen nojaa mainittuun näkökulman muutokseen.

Uusien tapojen löytäminen oli – ja on monesti edelleen – varsinaista etsiskelyä. Välillä mennään harppauksia eteenpäin, välillä sitä löytää itsensä jostain viidakosta. Välillä ei todellakaan



huvita yrittää käyttää uusia menetelmiä. Ties kuinka monta kertaa olen harjoituksissa miettinyt, että mitäs jos vain tekisin tämän kuten aina ennenkin, eihän sekään mitenkään pieleen mennyt.

Näinhän se onkin. Tätäkin lajia on harjoitettu pitkään ja harvastaasti erilaisilla menetelmillä, ja porukka on potkimaan oppinut. Silti näen sekä oppilaiden tekemisessä että jopa omassa harjoittelussa selviä eroja aiempaan. Teknisesti oppiminen menee nopeammin eteenpäin, oppijat pääsee tekemään enemmän juuri heille tarpeellisia harjoitteita ja ennen kaikkea porukka vaikuttaa viihtyvän harjoituksissa vielä entistäkin paremmin. Erityisesti pystymme tarjoamaan harrastuksen hyvin erilaisilla tavoitteilla harjoitteleville kilpaurheilijoista satunnaisiin treenaajiin. Itselle sekä lajin harjoittelu että sen ohjaaminen tuntuvat nyt mielekkäämmältä kuin aikoihin.

Näyttää siltä, että harjoittelun kehittäminen, ohjaajana ja opettajana kehittyminen sekä pysyvä muutos ovat sellaisia voimia, jotka tuovat itselle arvaamattoman paljon mielihyvää lajin kanssa tekemisestä. Pyrin siihen, että kehitän harjoittelua jatkuvasti jo ihan oman itseni vuoksi, sillä liikettä ei parane päästä loppumaan!

Suosittelen myös kaikille harjoituksia ohjaaville omien oletusten haastamista, rohkeaa harjoitusten rikkomista ja uudelleenrakentamista jatkuvasti. Liiton koulutusjärjestelmä antaa tähän myös mainioita eväitä eri aiheisten koulutusten muodossa.

Miten syksy on sujunut?



JOUNI AARTOLA, Arctic Taekwon-Do: "Syksy on sujunut hyvin, teimme muutoksen aiempiin vuosiin ja otimme käytön kausisuunnitelman. Harrastajat pääsevät myös näkemään sen ja pystyvät valikoimaan aiempaa paremmin, milloin jättää treenit väliin, jos on pakko. Se on kuitenkin mennyt siihen, että kaikki käyvät kaikissa treeneissä. Aktiivinen ryhmä ei vain malta jättää mitään pois, kun nyt tietävät, mitä on tulossa."

Mestari Mortelin leiri oli hyvä käynnistys kaudelle, sen jälkeen vakiporukka on treenannut todella aktiivisesti. Nyt asetimme värivoille kisatavoitteen: meillä on iso porukka noussut siniselle ja punaiselle, ja yritämme saada heitä nyt aiempaa enemmän kilpailuihin. Tämä tavoite on huomioitu myös kausisuunnitelmassa."



KARIM KHANJI, Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu: "Joensuussa on ollut mainio syksy. Meillä ovat siellä vanhat harrastajat eli neljä vihreää vyötä jatkaneet. He aloittivat harrastamisen viime vuonna, kun seura perustettiin, ja ovat edelleen mukana. Nyt syksyllä meillä oli myös vyökoe, josta saatiin neljä keltaista ja yksi ylempi keltainen. **Simo Mölsä** vetää Joensuussa pari kertaa viikossa treenejä, ja teemme yhteistyötä Sykettä-palvelun eli Savon ja Pohjois-Karjalan korkeakoululiikunnan kanssa. Meillä on hyvä meno, ja saimme tatamitkin viime vuonna, eli pystymme treenaamaan hyvin. Varusteita on sen verran, että homma pyörii."

Olemme myös osallistuneet aika aktiivisesti tapahtumiin, sillä takana on ainakin kahdet kilpailut ja leirejä. Yhteistyötä Kuopion kanssa on paljon, ja vuorottelemmekin niin, että välillä Joensuussa on leiripäivä ja välillä taas Kuopiossa."



MARJO SAARIMAA, Oulun ITF Taekwon-Do: "Meillä on nyt enemmän harrastajia kuin koskaan, eli Oulun ITF Taekwon-Dolla menee tosi hyvin. Junioreiden osuus on kasvanut puolella, jos verrataan vuoden takaiseen. Nyt olemmekin markkinoineet seuraa enemmän kuin aikaisemmin, minkä lisäksi myös seuratasolla on hirveän aktiivista porukkaa."

Meillä on neljät treenit viikossa, ja joka treenissä on vähintään parikymmentä harrastajaa. Nyt riveissä on aiempaa enemmän alempia värivoita. Ylemmät värivyöt ovat vähentyneet, kun toukokuussa meitä oli kuusi, jotka ylenivät mustalle."

Yhden aikakauden loppu – maajoukkueen valmennustiimin johto vaihtuu



Jönssi

Suomen ITF Taekwon-Don maajoukkueen valmennustiimin johtohahmot **Pekka Varis**, 5. Dan, ja **Jari Hietaniemi**, 5. Dan, päättävät valmentajapestinsä vuoden 2017 lopussa.

Miehillä on takana kymmenen vuoden mittainen valmennusura SITF:ssä, ja noiden vuosien aikana maajoukkue toiminta on kehittynyt suurin harppauksin. Tästä on kiittäminen tätä timanttista kaksikkoa, joka on ollut mukana lukuisten suomalaisurheilijoiden menestystarinoissa.

Suomen ITF Taekwon-Do esittää nöyrimmät kiitokset Speckille ja Jönssille kymmenestä vuodesta maajoukkueen valmennustiimissä sekä laadukkaasta ja urheilijakeskeisestä työstä ja maajoukkueen kehittämisestä.

Kiitos Pekka ja Jari!

“Jari ja Pekka ovat olleet minun maajoukkueurani kulmakiviä. He ovat kannustaneet aina ja myös antaneet kehittävää palautetta. He ovat olleet mukana sekä ilon että harmituksenkin tunteissa, mikä on mielestäni tärkeä tehtävä valmentajalle, kävi kisoissa kuinka tahansa. Suuri kiitos heille huikeasta maajoukkuevalmennusurasta!”

–**Henna Aarnio**, maajoukkueessa vuosina 2007–2016.

“Jari on sekoitus rautaista ammatitaitoa sekä hurmaavaa karismaa. Hän on joukkueen hengenkohottaja sekä psykologinen turva. Pekka on joukkueen varma johtohahmo, jolla on terve pilke silmäkulmassa. Pekkaa on helppo lähestyä ja helppo seurata. Kaiken lisäksi hän on mahtava persoona. Molemmat

valmentajat ovat vieneet suomalaisen ITF Taekwon-Don uudelle tasolle ja jättäneet perinnön, jota meidän ei tule pitää itsestään selvyyskentä. Siitä tulemme aina olemaan kiitollisia.”

–**Antti Rintanen**, maajoukkueessa vuodesta 2011 lähtien.

“Viimeiset kymmenen vuotta ja koko tähänastisen urani ajan Suomen maajoukkue on henkilöitynyt pitkälti Pekkaan ja Jariin. Moni mitali ja kokemus olisi jäänyt saamatta ilman heitä. Suomen joukkue kasvoi vuosi vuodelta kooltaan ja erityisesti tasoltaan. Suuri kiitos!”

–**Jari Ramberg**, maajoukkueessa vuodesta 2010 lähtien.



Speck

Osa 1:

NOPEA PAINONVETO

– painon tilapäistä laskemista, ei laihduttamista

Nyt alkavassa urheiluravitsemusartikkelien sarjassa keskitytään akuutteihin painonpudotuskeinoihin eli käytännössä painonvetoon ja sen aiheuttamien suorituskykyä heikentävien haittojen minimoimiseen. Lisäksi esille nousee keinoja tehostaa palautumista punnituksen jälkeen.

TEKSTI: ISMO MÄKINEN

Mitä on painonveto?

Painon pudottaminen normaalipainoa matalampaan painoluokkaan on tuttua puuhaa monelle Taekwon-Do-ottelijalle. Yleisimmät lyhyen aikavälin eli alle viikon painonpudotuskeinot ovat kokemuksen mukaan syömisen ja juomisen rajoittaminen, harjoittelu eli liikunta, aktiivinen hikoilu eli esimerkiksi jumpaaminen lämpimissä vaatteissa ja passiivinen hikoilu eli sauna, kuuma kylpy tai kuuma suihku. Jotkut urheilijat myös rajoittavat hiilihydraattien määrää.

Painonveto voi kuulostaa rajulta, ja ilman järkevää suunnitelmaa toteutuksessa painonvedossa onkin vaarana, että urheilija vetää itsensä liian tiukoille henkisesti ja fyysisesti. Huonossa tapauksessa kilpailija ei läpäise puntaria ja pahimmassa tapauksessa vaarantaa terveytensä liian tiukalla painonvedolla.

Vaikka puntari läpäistäänkin kunnialla, ollaan vasta puolimatassa. Punnituksen jälkeisen tankkaamisen ja palautumisen merkitys on sitä suurempi, mitä lyhyempi aika punnituksen ja ensimmäisen kisasuorituksen välillä on.

Junioreille eri ohjeistus kuin aikuisille

Huomaatan, että varsinkin juniorien ja nuorten aikuisten painonhallintakeinoihin tulee kiinnittää huomiota ja pyrkiä ennen kaikkea valitsemaan kullekin sopiva painoluokka, joka ei edellytä rankkoja painonvetoja. Useimpien juniorien kohdalla hyvä ohjesääntö on, että ennen punnitusta voi jättää yhden aterian väliin.

Enimmillään junioriurheilijan on järkevää rajoittaa syömistä ja juomista yhden vuorokauden ajan. Tarvittaessa urheilijan tulee miettiä maltillisempaa painonpudotusta pidemmällä aikavälillä.

Haluan myös korostaa, ettei painonvetoa tule sekoittaa pidemmällä aikavälillä tapahtuvaan painonpudotukseen tai laihduttamiseen. Toivon, että tämän artikkelisarjan avulla Taekwon-Do-ottelijat selviävät punnituksesta vähemmällä stressillä ja voivat paremmin keskittyä itse asiaan, eli ottelemiseen.

Ismo Mäkinen, 5. Dan, on ravitsemustieteen maisterivaiheen opiskelija. Hän edusti Suomea EM- ja MM-kisoissa alle 71 kiloisten sarjassa vuosina 2004–2009.

► Seuraavassa osassa punnitaan painonvedon hyötyjä ja haittoja Taekwon-Do-urheilijan näkökulmasta.

KIPU POTKIESSA

Joskus potkiessa saattaa tuntua kipua, vaikka taustalla ei olisi loukkaantumista tai yllirasitusta. Eniten oireita on lonkassa kiertopotkun, sivupotkun ja taka-kiertopotkun aikana.

TEKSTI: KARIM KHANJI

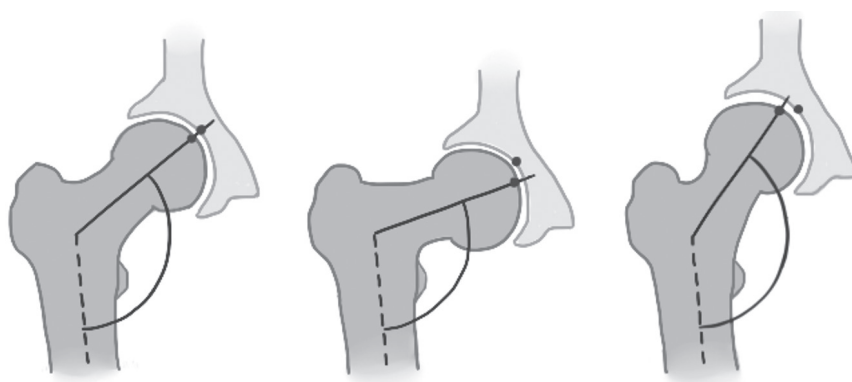
KUVITUS: EVA AL-KHANJI

Taekwon-Do vaatii kehon eri osilta poikkeuksellista liikkuvuutta. Eri-tyisesti ne harrastajat, jotka ovat aloittaneet lajin aikuisiällä, arvostavat harjoittelun alkutaipaleella mataliin potkuihin keskittymistä, liikkuvuusharjoittelua ja huolellista alkulämmittelyä. Kipua voi kuitenkin esiintyä kaikenikäisillä harrastajilla.

Lonkkanivel on pallonivel, mikä tarkoittaa, että se voi käytännössä liikkua joka suuntaan. Sen liikkuvuutta rajoittavat karkeasti jaoteltuna lihakset, lihasten jänteet sekä nivelsiteet. Meillä jokaisella reisiluun kulma lantioon nähden on hie-
man erilainen, mikä määrittää osaltaan sen, kuinka paljon lonkkaa voi loitontaa.

Nivelsiteet pitävät lonkkaa paikoillaan, ja kiinnittyvät reisiluuhun sekä lantioluuhun. Niiden kireys voi osaltaan heikentää liikkuvuutta ja aiheuttaa venytettäessä tai potkiessa kipua. Ne ovat rakenteeltaan samankaltaisia kuin jänteet, mutta venyvämpiä. Nivelsiteiden rakenne muuttuu iän ja loukkaantumisten myötä, minkä seurauksena venyvyys vähenee ja vammautumisalttius lisääntyy. Nivelsiteiden kireys voi kaikilla osaltaan heikentää liikkuvuutta ja aiheuttaa venytettäessä tai potkiessa kipua.

Tarvitsemme paljon erilaisia lihaksia vetämään lonkkaa eri suuntiin. Lihakset voidaan jakaa lähentäjiin ja loitontajiin, koukistajiin ja ojentajiin sekä ulko- ja sisäkiertäjiin. Jako on kuitenkin riippuvainen



Lonkan ja lantion välillä pieni kulma mahdollistaa pienemmän loitonnuksen kuin suurempi kulma.

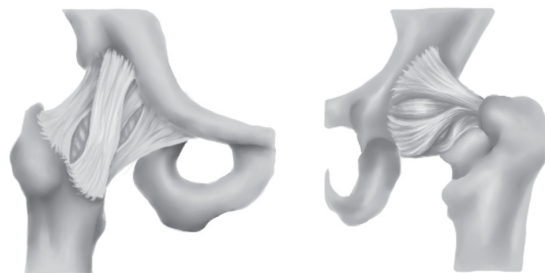
lonkan asennosta. Esimerkiksi päärynämuotoinen pakaralihas kiertää tavallisesti lonkkaa ulospäin, mutta koukistaessa lonkkaa noin 90 asteen kulmaan pakaralihaksen rooli vaihtuu ja siitä tulee sisäkiertäjä. Se on hyvä huomioida venyttelyssä.

Liikkuvuuteen vaikuttavat myös erilaiset kalvot, faskiat. Yksi tunnetuimmista on leveä peitinkalvo, joka kulkee reiden sivussa. Lihasten ja kalvojen venyttely sujuu pääsääntöisesti samanlaisilla liikkeillä, mutta venyttelyn lisäksi voidaan käyttää perinteistä hierontaa, pallohierontaa ja putkirullailua.

Mikä sitten aiheuttaa mahdollisia kiputiloja? Yksinkertaisin vastaus on rajoittunut liikkuvuus. Elimistö

varoittaa kivulla kudosten liiallisesta venytyksestä tai muusta mahdollisesti kudoksia vaurioittavasta liikkeestä tai asennosta. Kipua tulee kuunnella, sillä nopeissa potkuissa on olemassa revähdysten vaara. Liikkuvuusharjoittelulla liikkuvuutta voidaan kasvattaa.

Yllä olevassa kuvassa näkyy lonkan luinen rakenne. Se vaikuttaa siihen,



Tässä kuvassa on esitelty kaksi virheasentoa, jotta luisten rakenteiden yksilölliset erot hahmottuvat.

MIKÄ AVUKSI?

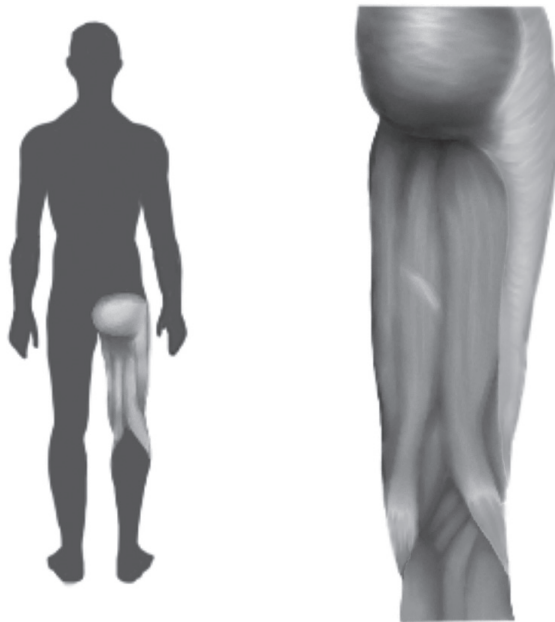
kuinka paljon voimme loitontaa lonkkaa. Puhdas loitonnus ei itse asiassa onnistu useimmilla kovin paljon yli 45 astetta enempää. Tätä voit testata selinmakuulla: suorista polvet ja lähde viemään toista alaraajaa suoraan sivulle. Huomaat, että lonkka lähtee helposti kiertymään ulospäin (varpaat menevät sivulle) ja alaselkä ojentuu, siihen tulee siis notko.

Sivupotkussa, kiertopotkussa ja takakiertopotkussa emme tee puhdasta lonkan loitonnusta, vaan ”huijaamme” kiertämällä tukijalkaa ulospäin, ojentamalla alaselkää ja tekemällä pienen koukistuksen lonkkaan. Tämä mahdollistaa korkeat potkut. Ongelmat keuhonhallinnassa voivatkin aiheuttaa kipuja potkujen aikana, sillä nämä pienet liikkeet voivat puuttua tai jäädä vajaiksi.

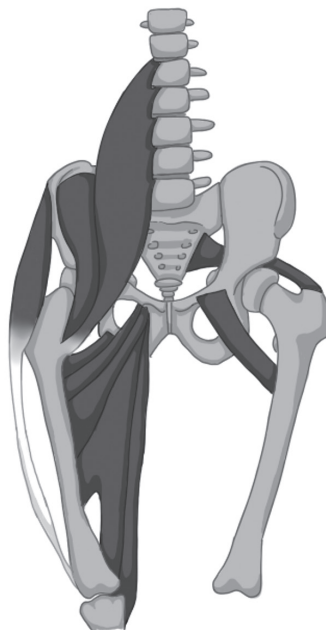
Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi myös hermot voivat aiheuttaa kipua. Eri syistä johtuvat hermokireydet aiheuttavat pistävää ja viiltävää kipua alaraajoissa. Hermot venyvät vain heikosti, joten kipua tulee kunnioittaa, välttää kipua aiheuttavia asentoja ja selvittää kivun syyt.

Koska liikkuvuuteen vaikuttavat nivelen rakenne, sidekudoksen rakenne, lihasten voima, lihastasapaino, hermostollinen säätely, sairaudet, vammat, ikääntyminen, perimä, liikunnallinen aktiivisuus ja liikunnan muoto sekä venyttelyn säännöllisyys, on mahdotonta sanoa yksiselitteisesti, mikä potkiessa aiheuttaa kipua. Ongelmatapauksissa kannattaakin keskustella oman opettajan kanssa ja hakeutua lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolle.

Ennaltaehkäisyyn kannalta on olennaista aloittaa harjoitus aina rauhallisesti ja huolehtia riittävästä sekä nousujohteisesta alkulämmittelystä, johon sisältyy liikkuvuusharjoitteita. Lisäksi jokaisen harjoitusten vetäjän tulisi painottaa omaoimisen, mielellään päivittäisen, liikkuvuusharjoittelun merkityksestä kehitymisessä.



◀ Pakaralihakset kiertävät ja ojentavat lonkkaa, kun taas reiden takaosan lihakset eli niinsanotut hamstring-lihakset ojentavat lonkkaa ja koukistavat polvea.



Lonkan alueen lihaksisto on monimutkainen kokonaisuus ja tämä kuva on yksinkertaistettu. Huomaa alaselkään kiinnittyvät lonkan koukistajalihakset.



Reiden sivussa kulkevalla leveällä peitinkalvolla on monta eri tehtävää ja sen kireys voi aiheuttaa kipuja muun muassa lonkassa.

Flashback!

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

Tiesitkö, että Suomessakin on joskus ollut tapana päästää ilmoille kihap-huuto kesken liikesarjan? “Vielä 1980-luvulla oli hyväksyttävää ja jopa suotavaa kajauttaa kihap Chon-Ji-liikesarjan viimeisessä eteenpäin suuntautuvassa lyöntitekniikassa”,

muistelee Oulun ITF Taekwon-Do -seuran päävalmentaja **Jukka Ahola**, 5. Dan.

Yhdysvalloissa asunut ja harjoitellut Ahola lisää tavan olevan käytössä edelleen osassa entisistä ITF-organisaatioista, muun muassa Yhdysvalloissa toimivassa UTF:ssä.

Seurapalkinto: Black Eagle Taekwon-Do

Tampereella toimivassa Black Eagle Taekwon-Do -seurassa järjestettiin syksyllä 2016 pikkujoulujen yhteydessä legendaariset mittasuhteet saavuttanut, toistaiseksi ainutkertainen BETKD-gaala.

“Tarkoitus oli palkita kaikki vuoden aikana huomattavasti kehittyneet, huomiota herättäneet, toisia ihmisiä kannustaneet tai muuten vain mielestämme tunnustuksen ansainneet henkilöt. Idea oli täysin huumorin pohjalta, eli kyse oli samanlaisesta hauskuuttavasta ja palkita ihmisiä”, sanoo seura-aktiivi **Heidi Montonen**.

Ajatus gaalasta syntyi puoliksi vitsinä pikkujoulujärjestelyjen yhteydessä ja on toistaiseksi toteutettu vain kerran. Montosen mukaan perinne olisi kuitenkin hyvin sopiva Black Eaglelle.

“Idea oli palkita ihmisiä koko vuoden osalta riippumatta esimerkiksi kisamenes-tyksestä tai muista vuoden saavutuksista, ja se sai alustavan kyselyn jälkeen hyvin lämpimän vastaanoton. Sen perusteella päätimme toteuttaa gaalan ihan kunnolla aina juonnoista palkintoihin”, Montonen kuvailee.

Humoristinen gaala herätti rutkasti

huomiota myös seuran ulkopuolella eikä ihme, sillä palkintokategoriat perustelluina olivat ratkiriemukkaita. Palkinnot jaettiin yhteensä seitsemässä kategori-

assa: Vuoden ananaskampausta, Kuka löytää Nemon tänä vuonna?, Vuoden vapaaehtoinen, Vuoden urheilija, Vuoden ninja, Vuoden sabum sekä Vuoden mestari.

Voittajat:

VIODEN ANANASKAMPAUS: Edgar Sarelainen elokuvassa *Aurinkoa hiuksis-sasi*. Unohtumaton tarina nuoresta pojasta, jonka auringon kultaiset hiukset muuttuvat vaalean harmaiksi.

KUKA LÖYTÄÄ NEMON TÄNÄ VIODEN VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÄ: Veera Manninen elokuvassa *Ulosheittäjä*. Hän sai kaikki pelkäämään portsa-reita sanomalla sanat: “Tästä ei kuljeta ilman id-korttia.”

VIODEN URHEILIJA: Mira Sjövall elokuvassa *Tyttö sinä olet tähti*. Elokuvassa hän voitti sekä ottelun että liikesarjojen Euroopan mestaruudet ja sai meidät kaikki haluamaan olemaan kuin hän.

VIODEN NINJA: Sami Mansikkaviita elokuvassa *Isä*. Tarina ninjasta, joka sai suurimman ninjatyön isänä.

VIODEN SABUM: Maria Rikkonen elokuvassa *Tuomari*. Elokuva nuoresta naisesta, joka tuomaroi ja tekee kilpailuista turvalliset. Maailman nuorin A-tuomari täydessä toiminnassa.

VIODEN MESTARI: Thierry Meyour elokuvassa *Anna-Sofia Karenina*. Tarina mestarista ja Anna-Sofia Kareninasta, jotka yrittävät kaikin keinoin saada oppilaat oppimaan.



POTKUIHIN TOISTOA KORTTIPAKKATREENIN AVULLA

Koti-
treeni-
vinkki

Kaipaatko motivaatiota kotona tehtävään potkutreeniin? Päämäärättömän potkiskelun sijaan treeneihin saa helpon tavoitteen korttipakan avulla. Tämä harjoitus kehittää paitsi pitkäjänteisyyttä myös potkuja, sillä toistoja tulee rutkasti.

TEKSTI JA KUVA: INKA KHANJI

TEE NÄIN

1. Kaiva esiin korttipakka ja valitse kullekin maalle oma potku. Hertta voi symboloida vaikkapa etupotkua, pata sivupotkua, ruutu kiertopotkua ja risti takapotkua.

2. Sekoita korttipakka hyvin.

3. Aloita treeni nostamalla ensimmäinen kortti pakasta. Kortissa oleva maa kertoo tekniikan, numero toistojen määrän. Esimerkiksi herttakuutonen tarkoittaa kuutta etupotkua, ruutukymppi kymmentä kiertopotkua. Kaikki

kuvakortit tarkoittavat 12:a toistoa. Tee tarvittavat toistot ensin heikommalla ja vasta sen jälkeen vahvemmalla puolella.

4. Nosta kortteja yksi kerrallaan ja tee aina kunkin kortin määräämä tekniikkasetti, kunnes pakka on nostettu tyhjäksi. Kun kortteja ei enää ole, olet tehnyt kutakin potkua 91 toistoa jalkaa kohden.

HUOM! Voit hakea harjoitukseen variaatiota tekemällä potkut ensin hitaasti ja sen jälkeen nopeasti. Tämä myös tuplaa potkujen määrän.

nippelitietonurkkaus

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



Miksi Taekwon-Dossa kumarretaan?

Kumartaminen on Taekwon-Do-harrastajille hyvin ominaista ja tapahtuu useimmilla täysin ajattelematta. Kumartaminen vaikeuttaa hyvin yksinkertaiselta, mutta sen taakse kätkeytyy rutkasti symboliikkaa, jonka vain kokenut harrastaja tunnistaa.

Lyhyesti kumarrus on tapa osoittaa kamppailulajien tavan mukaan kunnioitusta sekä kuria, ja se on merkki molempipuolisesta kunnioituksesta.

Kumarrus toimii lajiyhteyksissä moneen tarkoitukseen, esimerkiksi tervehdykseen ja kiitokseen. Sillä voi myös viestiä halua puhutella ylempää vyötä sekä kuitata asian ymmärretyksi.

Asento ja kumarruksen syvyys ovat merkityksellisiä, mutta niin on myös kumarruksen kesto. Mitä kauemmin kumarrus kes-

tää, sitä enemmän kumartaja osoittaa kunnioitusta ylemmässä asemassa olevalle henkilölle. Kohteliaisuussyistä alempiarvoisen tulee pysyä kumarrusasennossa niin kauan, että ylempiarvoinen nousee kumarruksesta.

Näin teet kumarruksen oikeaoppisesti

1. Pysähdy charyot sogiin ja seiso suorassa.
2. Pidä kädet kevyessä nyrkissä rentoina.
3. Henkilö, joka aloittaa kumartamisen, ottaa askeleen eteen kumartaakseen ja astuu sen jälkeen takaisin alkuperäiselle paikalleen.
4. Taivuta vartaloa vyötäröstä noin 15 asteen kulmaan. Kumartamalla pelkästään nyökkäämällä osoitat epäkunnioitusta.
5. Katso kumarruksen kohteena olevaa henkilöä tai asiaa.

**kuos
ma
nen**

Taekwon-DoLife
kuosmanen.life@gmail.com

No nyt on Kuosmasta hemmoteltu tänä syksynä oikein kunnolla, sillä seuroissa on kuhissut oikein olan takaa! Kaiken maailman hyviä uutisia ja lisääntymistä on ollut havaittavissa, minkä lisäksi Taekwon-Do-maailmasta tuttuja kasvoja on saanut ihastella oikein kansallisessa televisiossa saakka. Se jos mikä pitää vanhan Kuosmasen mielen virkeänä ja hymyn herkässä!

Aloitetaan televisiouutisilla, sillä tarkkasilmäisimmät lauantai-illan televisiokuluttajat saattoivat bongata ruudusta Helsingin yliopiston Taekwon-Dosta tutun kenttäpastori **Risto Katilan**. Vakuuttava nuori mies hurmasi laajalla tietämyksellään paitsi Suomen kansan myös juontaja **Jaajo Linnonmaan** Nelosen *Haluatko miljonääriksi?* -ohjelmassa. Lokakuussa nähdyssä jännittävässä jaksossa Katila kotiutti lopulta 30 000 euroa. Vielä ei ole tietoa, kuinka suuren osan voittosummasta rohmusi verotaja, mutta valtavasti onnea Katilalle joka tapauksessa.

Sitten vauvauutisiin! Taekwon-Do-jälkikasvu on luvassa tulevana keväänä oikein mojavasti, sillä Etelä-Suomessa onnitteluja

saa lähettää niin Tampereelle kuin Helsinkiinkin. Muun muassa Tampereen Taekwon-Do seurassa toimivat **Laura ja Lasse Kuusisto** odottavat toista lastaan, ja monille harrastajille tutuksi tullut suloinen **Eeva** saakin pian leikkikaverin pikkusisaruksesta.

Haikaran vierailua odotellaan myös Helsingin Yliopiston seurassa harjoittelevien **Henna-Riikka ja Ilkka Maulavirran** luona, sillä pariskunta odottaa esikoistaan. Käärön on määrä saapua Maulavirtojen vastaremontoituun kotiin keväällä, ja puskaradion mukaan Sastamalan Taekwon-Do seuran puheenjohtaja **Ari Asplund** on haljeta onnesta tulevan lapsenlapsen myötä. Paljon onnea vauvauutisista molemmille perheille!

Suuria uutisia on kuultu myös pohjoisesta, sillä Kuosmasen korviin kantautuneiden huhujen mukaan Arctic Taekwon-Don **Jutta ja Jouni Aartolan** taloremontti on viimein valmis! Kotia on ehditty juhlia moneen kertaan jo myös Taekwon-Do-porukallakin, ja Aartoloiden on huhuttu olevan erinomaisia isäntiä. Onnittelut myös Kuosmaselta ison remontin valmistumisesta – tupaantuliaisjuhlien kutsua odotellessa!

Monet Taekwon-Do-ninjat saattoivat hieraista silmiä alkuvuodesta, kun kirjakauppojen hyllyillä tuli vastaan tuttu nimi. Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuun päävalmentaja **Karim Khanji** ryhtyi nimittäin kirjailijaksi ja julkaisi Otavan kustantamana Satokauden smoothiet -kirjan. Blenderit ovat suhisseet monien harrastajien kotona tiuhaan tahtiin tulevan ravitsemusterapeutin reseptejä kokeillessa. Onnittelut esikoiskirjailijalle ja kiitokset herkullisista resepteistä!



**MATRIX BLACK BELT
DOBOK 90€**

**UUSI ONYX
BLACK BELT DOBOK 95€**

TKD life tarjous -15%

Alennuskoodi TKDLIFE

Tarjous voimassa 31.1.2018 asti



virallinen sponsori MightyFist

Mira Sjövall
Maailmanmestari 2017
MIGHTYFIST tukee
Mira Sjövallia

Vain bebudoshop.com kautta

Suomen ITF Taekwon-Do

LIITON HALLITUS VUONNA 2018



Tanja
Kangasniemi

Laura Nikkola-
Kuusisto

Veera
Häyrynen

Milla
Kakko

Tarja
Korhonen

Thierry
Meyour

Jussi
Peltola

Henri
Savilampi

Henni
Ylimäinen

Ota yhteyttä: hallitus@taekwon-do.fi – Puheenjohtaja Thierry Meyour, pj@taekwon-do.fi, 044 27723 755

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

VALIOKUNTAVASTAAVAT VUONNA 2018

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.

Opettajaoksen 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 vyökoekvaatimusten 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 kehittamisestä 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. Valmistelee tarvittaessa värikytösten 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 -lehdestä 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-tuomarikursseja. 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 kurinpidotusasioissa määräysvalta on eettisellä ja kurinpidollisella valiokunnalla, joka kurinpidotussääntöjen 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 HUKKAVAARA
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, Ii, Kajaani, Kemijärvi, Kempele, Kiiminki, Kuivaniemi, Kuusamo, Kärsämäki, Muhos, Oulu, Piippola (Siikalatva), Posio, Pudasjärvi, Pyhäntä, Ruukki (Siikajoki), Simo, Tervola, Tyrnävä ja Utajärvi

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

HENNI YLIMÄINEN
taekwondotornio@gmail.com
Tornion kamppailu- ja kiipeilykeskus
Teollisuuskatu 10 J7, 95420 Tornio
044 346 5585
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.tigerstamper.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

