

Taekwon-DoLife

SUOMEN ITF TAEKWON-DO RY:N JÄSENLEHTI

2/2023



Uudet mestarit // MM-kisat Suomessa // Kwang-Gae // Karim Khanji

Puheenjohtajan palsta

On ollut suuri kunnia toimia Suomen ITF Taekwon-Do ry:n puheenjohtajana kuluneet kuusi vuotta. Olemme yhdessä saaneet kehittää SITF:ää ammattimaiseen suuntaan, minkä ansiosta meillä on erittäin tukevat juuret suureinkin kasvuun. Olen kiitollinen jokaisesta henkilöstä, joka hallituksessa tai valiokunnassa on minun rinnallani tehnyt töitä, kiitollisuuteni teitä kaikkia kohtaan on syvä. Koen olevani etuoikeutettu siitä, että minulle on suotu mahdollisuus toimia puheenjohtajana ja työskennellä yhdessä näiden upeiden ihmisten kanssa. Ihmisläheisyys, aitojen kohtaamisten merkitys ja yhteistyö ovat olleet toimintamme kulmakiviä.

Taekwon-Do on meille kaikille enemmän kuin laji – se on yhteisö, joka on täynnä intohimoa ja omistautumista. Olen ylpeä saadessani olla osa tätä ainutlaatuista perhettä, ja näiden vuosien aikana olen todistanut sitoutumistanne ja upeaa panostanne lajimme kehittämiseen.

Olemme luoneet yhdessä vahvan yhteisön, jossa jokainen jäsen on arvokas. Haluan korostaa, että juuri teidän kanssanne koetut aidot hetket ja toisista välittäminen ovat olleet voimavaramme. Jokainen tapaaminen, harjoitus, seminaari, leiri tai kilpailu ovat olleet merkityksellisiä ja mahdollisia juuri yhteistyömme ja tämän Taekwon-Do-yhteisön ansiosta.

Sydämeni on ollut mukana jokaisessa hetkessä ja ponnistuksessa, jonka olemme yhdessä tehneet lajiliittomme hyväksi. Toimintaamme on ohjannut rakkaus Taekwon-Doon ja halu nähdä lajimme kukoistavan Suomessa ja maailmalla. Olemme saavuttaneet paljon yhdessä, mutta tiedän, että tulevaisuudessa on vielä monia mahdollisuuksia, joita voimme tavoitella.

Tässä yhteydessä on ilo nostaa esiin SITF:n suurimpia saavutuksia tänä vuonna. Erityisesti haluan tuoda esille kaksi merkittävää asiaa, jotka ovat sydäntämme lähellä: MM-kisojen järjestäminen ja maajoukkueemme menestys kotikisoissa. On valtava ylpeydenaihe, että saimme olla isäntänä MM-kilpailuissa, jotka olivat unohtumaton tapahtuma niin osallistujille kuin katsojillekin. Tämä oli suuri ponnistus, joka vaati tiivistä yhteistyötä ja omistautumista kaikilta jäseniltä. Kiitos teille kaikille, jotka loitte unohtumattoman tapahtuman ja edistitte lajimme näkyvyyttä kansainvälisesti. Erityisesti kiitos projektiryhmän jokaiselle jäsenelle sekä Tampereen Taekwon-Do seuralle.

Maajoukkueen menestys kotikisoissa oli loistava saavutus, joka kuvastaa urheilijoiden sitoutumista huippu-urheiluun. Urheilijoiden intohimo ja tinkimätön harjoittelu ovat tuoneet mainetta ja kunniaa lajillemme. Urheilijat osoittivat, että yhteistyöllä, sitkeydellä ja keskinäisellä tukemisella voi saavuttaa suuria asioita. Nämä saavutukset eivät olisi mahdollisia ilman teidän kaikkien omistautumista ja tukea. Jatketaan yhdessä eteenpäin, rakentaen entistä vahvempaa yhteisöä ja luoden mahdollisuuksia tuleville sukupolville.

Kiitos, että olette olleet mukana tällä matkalla. Sydämelliset kiitokset teille kaikille. Jatketaan eteenpäin yhdessä, vahvoina ja yhtenäisinä.

Rakkaudella
Tanja

TAPAHTUMAKALENTERI, KEVÄT 2024

TAMMIKUU		
20.1.	Akatemia Open 2024	Oulu
HELMIKUU		
3.–4.2.	SM-kilpailut ja Helmicup 2024	Jyväskylä
17.–18.2.	Black Eagle Legends' Seminar	Tampere
MAALISKUU		
9.–10.3.	Black Eagle Open V	Tampere
16.–17.3.	International Kids Course	Jyväskylä
HUHTIKUU		
6.–7.4.	Oulun kevätleiri 2024	Oulu
13.–14.4.	Arctic TKD:n 10-vuotisjuhlaleiri	Rovaniemi
18.–21.4.	EM-kilpailut	Puola
TOUKOKUU		
3.–5.5.	Pudasjärven kevätleiri	Pudasjärvi
4.–5.5.	HYTKD:n kevätleiri	Helsinki
25.5.	Mustan vyön koe 1.–5. Dan	Oulu
KESÄKUU		
7.–9.6.	Suuri Budoleiri 2024	Tampere
14.–16.6.	SITF:n suurleiri 2024	Vuokatti

태권도

Hyvästi ja näkemiin

14 vuotta! Sen verran olen toiminut Taekwon-Do Lifen päätoimittajana, ja se ajanjakso päättyy nyt, sillä luet viimeistä päätoimittamaani numeroa. Se on todella hurja luku, ja yli puolet siitä ajasta, jonka olen ylipäätään viettänyt lajin parissa.

Aloitin päätoimittajana innokkaana ensimmäisen vuoden journalistiopiskelijana ja 2. danina. Lehti oli ollut jokusen vuoden tauolla, joten paineita tekemiseen ei ollut, kunhan jotain saataisiin tehtyä. Muistan vielä miten jännitin ensimmäisen henkilöesittelyn tekemistä. Oli hurjan hermostuttavaa päästä haastattelemaan korkeita daneja ja kokeneita lajin tekijöitä, mutta onneksi **Ismo Mäkinen** – kuten kaikki muutkin lehteen vuosien varrella haastattelemani henkilöt – osoittautui erittäin mukavaksi ja lämpimäksi ihmiseksi.

Yksi parhaita asioita lehden tekemisessä onkin ollut juuri henkilöhaastattelujen tekeminen. Kokeneilla harrastajilla on mielenkiintoisia tarinoita kerrottavana, ja on ollut etuoikeus päästä juttelemaan heidän kanssaan. Kiitos jokaiselle haastateltavalle antoisista keskusteluista vuosien varrella!

Vaikka olen aina kirjoittanut valtaosan lehden jutuista itse, en ole koskaan tehnyt Taekwon-Do Lifeä yksin. Ideointi- ja sparrailuapua on aina ollut saatavilla lähes keneiltä vain, mikä on osoittanut Lifen olevan luettu. Se on ollut omiaan motivoimaan työssä. Kiitos jokaiselle, joka on matkan varrella auttanut kehittämään palstoja ja ideoimaan juttuja.

14 vuoteen mahtuu yksi päätoimittaja ja viisi taittajaa: **Anna-Maija Kinnunen**, **Kirsi Ervasti**, **Serena Previtali**, **Lauri Siniluoto** ja **Mikko Arhippainen**. Kiitos teille! Lisäksi sain vuosien ajan uskomatonta tukea **Jali Moilaselta**, joka toimi lehden kielentarkastajana. Kiitos Jali.

Suurin kiitos menee kuitenkin kotiin. Kiitos **Karim** tuesta, sparrailuvavusta, jutuista ja kärsivällisyydestä niinä touko- ja marras-joulukuun iltoina, jotka venyivät loputtomiksi kirjoitussessioiksi. Nyt ne viimein ovat ohitse.

Äkkiseltään 14 vuotta voi kuulostaa isolta urakalta ja pitkältä ajalta, mitä se tuki onkin. Mutta totuus kuitenkin on, että meillä on liitossa ihmisiä, jotka ovat tehneet lajitöitä paljon pidemmän ajan. En uskalla esimerkiksi edes selvittää, kuinka pitkään **Lasse Kuusisto** on toiminut liiton webmasterina tai **Laura Nikkola-Kuusisto** rahastonhoitajana.

Opetustehtävät jatkuvat toki meillä kaikilla vuosikymmenestä toiseen, mutta siinäpä ehkä se kaikkein tärkein pointti onkin: harva saa samanlaista huomiota tehtävästään, kuin minä olen nyt tällä pääkirjoituksella ottanut, mutta se ei tarkoita, etteikö vuosikymmenten ajan uurastavia tekijöitä meillä olisi. Samalla kun olen vetänyt häpeilemättä huomion omaan työhöni, haluan myös nostaa huomiota muille pitkän linjan tekijöille: kiitos opettajat, hallitusaktiivit sekä muut liitto- ja seuratoimijat. Ilman teitä ei olisi meitä.

Näiden loputtomien kiitosten myötä keskitän omat lajityöni jatkossa opetustehtäviin, ja jään suurella mielenkiinnolla seuraamaan Taekwon-Do Lifen tulevaisuutta. Lehden on korkea aika uudistua sen oltua saman päätoimittajan näpeissä näin pitkään, ja odotan jo nyt malttamattomana seuraavaa numeroa.

Kiitos teille lukijoille näistä vuosista, nyt puheenvuoro siirtyy eteenpäin.

Inka



Sisältö

TAEKWON-DO LIFE | N° 2/2023

- 5 UUTISET
- 8 UUSIEN MESTAREIDEN ESITTELYT
- 12–15 MM-KISAT SUOMESSA
Kahdella vuodella siirretyt koti-MM:t pidettiin viimein Tampereella syyskuussa 2023. Järjestelyt sujuivat erinomaisesti, mikä oli vähintään mitä suomalaisjärjestäjiltä voitiin odottaa. Lue tunnelmia MM-kisojen järjestelyjen takaa ja nauti suomalaisurheilijoiden menestyksestä.
- 19–22 TEORIALIITE
- 24–25 TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA: KWANG-GAE
Kuka oikein oli Kwang-Gae-Toh-Wang ja miksi hän ansaitsi niin suuren kunnian, että mustan vyön ensimmäinen liikesarja on nimetty kyseisen kuninkaan mukaan?
- 28–33 HENKILÖESITTELYSSÄ KARIM KHANJI
Usean seuran kasvatti Karim Khanji, 5. Dan, toimii aktiivisesti kahdessa seurassa ja on työstänyt liitolle materiaaleja niin fysioterapian kuin ravitsemusterapiankin osalta.
- 36 KUOSMANEN
- 39 SEUROJEN YHTEYSTIEDOT

Dankoetuloksia

10.6.2023, Tampere

I Dan

Onni Helin, Tampereen Taekwon-Do seura
Venla Helimo, Tampereen Taekwon-Do seura

5.9.2023, Tampere

VII Dan

Saija Aalto, Tigers Taekwon-Do
Teppo Häyrynen, Espoon TKD-seura

11.11.2023, Tampere

II Dan

Tomi Försti, Tampereen Taekwon-Do seura

I Dan

Aki Myllyntausta, Tampereen Taekwon-Do seura
Patrick Ohlson, Tampereen Taekwon-Do seura
Jyrki Keränen, Tampereen Taekwon-Do seura

Suomen ITF Taekwon-Do onnittelee uusista vyöarvoista!

UUTISIA

Ismo Mäkiselle ITF:n Outstanding personality -tunnustus

Ismo Mäkiselle, 5. Dan, myönnettiin ensimmäisenä suomalaisena ITF:n Outstanding competitor -tunnustus vuoden 2023 MM-kisojen avajaisissa 6. syyskuuta. Samalla tunnustuksen sai myös Italian **Silvia Farigu**.

Tunnustus myönnetään urheilijalle, joka on yltenyt poikkeuksellisiin urheilusaavutuksiin urallaan ja ilmentää Taekwon-Don periaatteita samalla, kun toimii roolimallina ja innostaa harrastajia ympäri maailmaa.

Mäkinen on iloinen saamastaan huomionosoituksesta.

“Kun katsoo, kenelle tämä huomionosoitus on aiemmin myönnetty, vetää se nöyräksi. Siellä on monia omia idoleita, joiden tekemistä on ihailtu ja se, että oma larvi on siellä joukossa, tuntuu kyllä hienolta. Sitteen toisaalta kisaurasta on jo 14 vuotta, joten se tuntuu tässä vaiheessa myös hassulta. Mutta on tämä suuri kunnia”, Mäkinen toteaa.

Ismo Mäkinen on yhä kaikkien aikojen menestynein suomalainen Taekwon-Do-kilpailija. Hän saavutti neljä perättäistä liikesarjojen maailmanmestaruutta ennen kuin päätti kilpailu-uransa vuoden 2009 MM-kisojen jälkeen. Mäkisen vuonna 2003 voittama liikesarjojen maailmanmestaruus oli ensimmäinen suomalaisurheilijan saavuttama MM-kulta.

Urheilijoiden Outstanding personality -tunnustuksia on myönnetty kaikkiaan 14 urheilijalle ympäri maailmaa. Mäkinen on joukon ainoa pohjoismaalainen.

Ismo Mäkinen vastaanotti tunnustuksen näytävästi MM-kisojen avajaisissa Italian Silvia Farigun kanssa.



Kuva: Michael Holter

Tarja Korhosesta liiton puheenjohtaja

Liitolle valittiin uusi hallitus syyskokouksessa 2023, ja samalla valittiin uudet puheenjohtaja ja rahastonhoitaja kaksivuotiskaudelle 2024–2025. Vuoden 2024 alusta SITF:n hallituksen puheenjohtajana aloittaa **Tarja Korhonen** ja rahastonhoitajana **Tarja Muikku**, jotka molemmat edustavat Taekwon-Do Center Ylöjärveä.

Hallituksen jäseniksi vuodelle 2024 valittiin **Jukka Holmén** (Black Eagle Taekwon-Do Tampere), **Satu Kokko** (Taekwon-Do Akatemia), **Berika Leppänen** (Taekwon-Do Akatemia), **Ville-Petteri Ukonaho** (Rasbudo Hangö) ja **Sini Veteläinen** (Sastamalan Taekwon-Do seura). Varajäseniksi valittiin **Antti Holmén** (Black Eagle Taekwon-Do Tampere) ja **Henni Ylimäinen** (Taekwon-Do Tornio).

Uuden hallituksen myötä päättyy pitkä aikakausi, kun **Tanja Hammare** väistyy puheenjohtajan tehtävästä kuuden vuoden jälkeen. Samalla myös **Laura Nikkola-Kuusisto** luopuu rahastonhoitajan pestistä, jossa on toiminut kaikkiaan 12 vuotta.

Lyhyesti

Jyväskylän ITF Taekwon-Do -seuran pääopettajana on aloittanut vuoden 2023 alusta **Milla Suorsa**, 4. Dan. Hän suoritti opettaja-asteen vyöarvon joulukuussa 2022 ja sen myötä vastaanotti seuran pääopettajan tehtävät. Seuran mestarina ja päävalmentajana jatkaa mestari **Mikko Allinniemi**, 7. Dan.

Arctic Taekwon-Don pääopettajana aloitti 16.11.2023 alkaen **Jutta Aartola**, 5. Dan. Hän otti tehtävän vastaan **Jouni Aartolan**, 5. Dan, luovuttua pestistä ja siirryttyä seuran puheenjohtajaksi.

Taekwon-Don kansainvälisen kattojärjestön ITF:n puheenjohtajaksi valittiin toiselle kaudelle suurmestari **Paul Weiler** Saksasta. Hänet valittiin jatkokaudelle ilman vastaehdokkaita. Samalla liitolle valittiin johdava komitea (executive committee), johon valittiin vanhempi varapuheenjohtaja suurmestari **Clint Norman** Kanadasta, varapuheenjohtaja mestari **Annick Van Driessche** Belgiasta ja rahastonhoitaja mestari **Leonardo Oros Duek** Israelista. Valinnat tehtiin ITF:n kongressissa, joka järjestettiin Tampereen maailmanmestaruuskilpailujen yhteydessä syyskuussa.

IIC:lle osallistuneet syksyllä 2023

Wien, 17.–19.11.2023

Saija Aalto, *Tigers Taekwon-Do*

Julia Pätsi, *Arctic Taekwon-Do*

Heta Nieminen, *Helsingin yliopiston Taekwon-Do*

Lotta Keränen, *Taekwon-Do Akatemia*

Teemu Autio, *Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio*



Tarja Korhonen aloittaa SITF:n puheenjohtajana 1. tammikuuta 2024.
Kuva: Ari Kairala

Mediapoiminnot

Tampereella järjestetyt MM-kilpailut saivat kotimaisen median kiinnostumaan Taekwon-Dosta suurella otteella, ja niin urheilijoiden menestyksestä kuin kisajärjestelyistäkin uutisoitiin eri medioissa ympäri maata. Tässä kiinnostavimmat poiminnot!

Suomalaiset sytyttivät Pirkkahallin poikkeukselliseen hurmioon taekwon-don MM-kisoissa – ”En tiedä, millä kultasiivillä olen tällä viikolla herännyt”

Taekwon-don MM-kisoissa nautittiin kunnan suomalaisesta mitalistiteestä perjantaina aamupäivällä. Se huipentui Mira Sjövallin onnenkyyneleihin.



TILAAJILLE

Aamulehti 8.9.2023

Runsas kuvagalleria: taekwon-don MM-kisat avattiin Tampereella vauhdikkaissa tunnelmissa, tamperelaiskaksikko nappasi yllätysmitalin

Suomen joukkueen MM-urakka alkoi Tampereella mainiosti ja lisää mitalieja odotetaan.



Norjalainen Terje Thyholt (oikea) osui potkulla puertorokollaiseen Gustavo Valedómiin. KUVA: TOMI REPO / AAMULEHTI

Aamulehti 6.9.2023

Tampereelainen Nita Mettinen kruunasi Suomen mitalistateisen päivän taekwon-don MM-kotikisoissa

Kisaisäntämaa Suomi nousi taekwon-don MM-kisojen mitalitilastossa kolmannen kilpailupäivän jälkeen kolmanneksi.



Nita Mettinen sai toisella ottelukierroksella vastaan sarjan ennakkosuosikin, norjalaisen Selma Lin, jonka Mettinen pudotti alkuunsa. KUVA: MICHAEL HOLLER

Aamulehti 8.9.2023

Taekwon-don MM-kilpailut Tampereella tällä viikolla – Mukana 1108 kilpailijaa, Suomen suurimmat mitalitoivot ovat tamperelaisia

Erikoistekniikassa urheilijat kilpailevat siitä, kuka potkaisee korkeimmalle. Suomen maajoukkueen kokeneimpiin urheilijoihin kuuluva Julia Pätsi on yksi Suomen odotetuimmista mitalitoivoista Tampereen MM-kilpailuissa. Kuva vuoden 2019 MM-kilpailuista Saksasta. MICHAEL HOLLER



Tampereelainen 4.9.2023

Taekwon-don MM-kisoista tuomisina Ouluun joukkuekisan pronssi – Oulun Leevi Ulvinen mukana tekemässä historiaa

Jeremias Kellokumpu näyttää mallia taekwon-don erityistekniikoista. Kuva viime vuoden EM-kisoista. Kuva: Laura Nikkila-Kuusisto



KUUNTELE

11.9.2023 18:00

Jeremias Kellokumpu kuudes MM-kisoissa

Tervareitti 11.9.2023

Taekwon-don MM-kisat käynnistyivät Tampereella – isäntämaa avasi mitalitilinsä kisoissa, joissa on kilpailijoita 53 maasta

Kisat piti järjestää jo vuonna 2021, mutta koronan takia kilpailua puskettiin eteenpäin. Avauspäivänä suomalaiset saivat kaksi pronssia.



YLE 6.9.2023

Black Eagle Taekwon-Do loisti MM-kilpailuissa

Hervannan Sanomat

Hervantalaisten Black Eagle Taekwon-Do-seuran urheilijat ovat loistaneet Taekwon-Don maailmanmestaruuskilpailuissa. Kotiin tuotiin vaikuttava määrä mitalieja ja loistavia suorituksia. Kilpailuun osallistui yhteensä seuran 10 innokasta urheilijaa, jotka osoittivat taitonsa ja sitoutumuksensa tässä vaativissa lajeissa.

Yksi kilpailujen suurimmista tähdistä oli Mira Sjövall, 3. Dan, joka saavutti upeasti kaksi maailmanmestaruutta – yhden naisten -65kg ottelussa ja toisen naisten 3. Dan liikesarjoissa. Sjövall voitti myös MM-pronssia nyrkkitaekwossa, yhdessä Black Eagle-seuran toisen huipputaekwon-Do-urheilijan, Ariella Figueroan, kanssa. Mira Sjövallin vaikuttavat suorituksat eivät jääneet kellekään huomaamatta, sillä hänet palkittiin kilpailuiden parhaana naisurheilijana.

Ariella Figueroa, 5. Dan, ei myöskään jäänyt varjoon, sillä hän toi kotiin kaksi MM-pronssia naisten 4-6. Dan liikesarjoissa sekä nyrkkitaekwossa, jossa hän yhdessä Miran kanssa näytti upeaa lehonhallintaa ja taituruutta.

Miehille pronssia

Joukkuekilpailuissa miesten joukkue osoitti kovan taistelutahdon lisäksi myös joukkuehenkensä vahvuutta. Hervantalaiset Antti Holman, 4. Dan, Jukka Holman, 4. Dan, Yllo Sakanga, 2. Dan ja Aki Chvala, 1. Dan, voittivat MM-pronssimitalit ja näyttivät, että yhdessä tekeminen voi tuottaa upeita tuloksia. Matkalla pronssille kaatuivat muun muassa Romania, Alankomaat ja Ukraina.

Vaikka kaikki seuran urheilijat eivät päässeet mitalisijoille, he kartuttivat tärkeää kilpailukokemusta, joka tulee hyödyttämään heitä tulevaisuudessa. Eetu Harju, 1. Dan, Luca Sirtta, 1. Dan, Niko Korhonen, 1. Dan ja Hertzta Nieminen, 1. Dan, osoittivat



Leevi Ulvinen loisti syystäänkin MM-joukkuepronssimitalista. Kuva: Antti A.T. Leinonen / arkisto

Mun Oulu 11.9.2023

Kuusamossa asuva Julia Pätsi yllätti itsensä MM-hopealla taekwon-dossa – ”Valmistautuminen oli todella erilaista”

Reino Hämmeenniemi 09.09.2023 10:30

Video: Riemu repesi, kun tamperelainen Mira Sjövall voitti taekwon-don MM-kultaa kotikisoissaan: ”Tuntuu ihan uskomattomalta”

Torstai oli taekwon-don MM-kisoissa kahden mitalin päivä suomalaisurheilijoille. Mira Sjövall nappasi MM-kultaa.



TILAAJILLE

Koillissanomat 9.9.2023

Tampereelainen on Suomessa nyt yksi neljästä: ylsi hurjaan saavutukseen kamppailulajissa

Tampereelainen Saija Aalto saavutti mestarin arvonimen ITF Taekwondon vyökokeessa tänä syksynä. Päivityksensä ohessa hän toimii tapahtumissa järjestysneuvonantajana.



Saija Aalto tarvitsee mestarin erillisen taekwondopuvun kuin aiemmin. Sivusta on nähdä, joista muut harrastajat huomaavat mestarin ja osaavat puhutella tätä oikein. KUVA: VILHELMINA PENTTILÄ / AAMULEHTI

Aamulehti 14.10.2023

Taekwon-don MM-kisat huipentuivat Tampereella – Katso kaikkien neljän kisapäivien tallenteet tästä

Taekwon-don MM-kisat tuovat Tampereelle yli tuhat urheilijaa. Kilpailut kestävät neljä päivää 6.-9. syyskuuta. Aamulehti lähettää jokaisen kisapäivän suorana. Selostetuissa lähetyksissä seurataan etenkin suomalaiskilpailijoita. Päiset katsomaan kisoja tästä jutusta.



TILAAJILLE

Aamulehti 9.9.2023

Kajaanilainen arvokisamitalisti on kokenut yksinäisen urheilija-arjen varjopuolet: ”Se meni ihan överiksi oman pääni sisällä”

Taekwon-don maajoukkueeseen kuuluva Lotta Keränen harjoittelee ja suunnittelee tekemisensä itsekseen. Vuorotyön ja tavoitteellisen kilpaurheilun yhteensovittaminen ei onnistu kivuttia.



Kainuun Sanomat 12.9.2023

22-vuotias Mira Sjövall voitti maailmanmestaruuden

Mira Sjövall voitti uransa kolmannen maailmanmestaruuden ja ensimmäisen aikuisiässä.



Vahvasta läsnäolosta ja tunnerikkaasta esiintymisestä tunnettu Mira Sjövall ei tehnyt tänään virheitä liikesarjakehässä. MARKKU RANTANEN / SUOMEN ITF TAEKWON-DO

Ilta-lehti 7.9.2023

Julia Pätsin MM-tuomisina hopeamitali

Mirku Halonen
Kuusamon Seutu

Ma 11.9.2023 klo 7:15 | Päivitetty: Ma 11.9.2023 klo 7:16



KUUNTELE

Aamulehti 8.9.2023

Yhdeksän lapsen isä Petri Keränen, 43, toi MM-kultaa Sastamalaan – Pian Karkussa juodaan mitalikahvit

Sastamalan taekwon-do-seuran Petri Keränen osallistui ensimmäisiin arvokilpailuihinsa ja heti tuli kultaa.



TILAAJILLE

Tyrvään Sanomat 18.9.2023

Video: Riemu repesi, kun tamperelainen Mira Sjövall voitti taekwon-don MM-kultaa kotikisoissaan: ”Tuntuu ihan uskomattomalta”

Torstai oli taekwon-don MM-kisoissa kahden mitalin päivä suomalaisurheilijoille. Mira Sjövall nappasi MM-kultaa.



TILAAJILLE

Aamulehti 8.9.2023



Vesa Lind, 2. Dan, toimii Helsingin yliopiston Taekwon-Don puheenjohtajana ja yhtenä seuran ohjaajista.

K O L U M N I

KANSAINVÄLISEN LIITON VIESTINTÄ

Lokakuun puolivälissä joutui hieraisemaan silmiään, kun kansainvälinen Taekwon-Do-liitto päätti yhteisönä ottaa kantaa aiemmin lokakuussa kärjistyneeseen Gazan ja Israelin tilanteeseen. ITF:n kannanotossa todetaan, vapaasti suomennettuna, ITF:n ja koko maailmanlaajuisen Taekwon-Do-yhteisön antavan täyden tukensa ja sympatiansa kaikille israelilaisille jäsenille. Toisaalla esimerkiksi YK:n humanitaarisen avun johtaja oli kolme päivää ennen ITF:n tiedotetta viestittänyt Israelin rikkovan sodan sääntöjä ja perusinhimillisyyttä.

Minulla ei ole tiedossa mitään toista urheilulajia, jossa maailmanlaajuinen liitto olisi ottanut Lähi-idän tilanteeseen julkisesti kantaa ja asettunut selkeästi tukemaan yhtä konfliktin osapuolta. Auttaako tällainen toiminta rakentamaan rauhallisempaa maailmaa, tai vastaako se ITF:n arvoja monimuotoisuudesta ja harrastajien laajan taustan arvostamisesta? Mielestäni ei.

Meidän lajikulttuurimme ei kuulu auktoriteettien tai ylempään organisaation haastaminen, mikä johtunee Taekwon-Don Korea- ja armeijataustasta. Mutta jos koko kansainvälisen yhteisön julistetaan tukevan asiaa, jota sen jäsenet eivät tosiasiaa tue, eikö asia pidä vähintäänkin saattaa tiedoksi? Somea seuraamalla vaikuttaa siltä, että suuri osa Taekwon-Do-harrastajista ei jaa ITF:n julkaiseman tiedotteen näkemyksiä. Myös muutama seura on ilmaissut eriävän mielipiteensä aiheesta, monikulttuurisuudesta tunnetut HYTKD ja Black Eagle etunenässä.

Vaikka yksittäisillä vastaväitteillä ei olisikaan vaikutusta nyt käsiteltyyn aiheeseen, toivon ja uskon, että kritiikki pistää miettimään, mihin kansainvälisen urheiluliiton tulee ja kannattaa ottaa kantaa. Minä toivon, että painotus olisi harrastajia maailmanlaajuisesti yhdistävässä toiminnassa.

Suomeen kaksi uutta mestaria: SAIJA AALLOLLE JA TEPPO HÄYRYSELLE 7. DAN



Suomen tuoret mestarit: Teppo Häyrynen ja Saija Aalto.

KUVA: MARKKU RANTANEN

NOPEAT FAKTAT

TEPPO HÄYRYNEN, 7. DAN
Ikä: 44 vuotta
Seura: Espoon TKD-seura
Aloittanut Taekwon-Don: 1992

SAIJA AALTO, 7. DAN
Ikä: 48
Seura: Tigers Taekwon-Do
Aloittanut Taekwon-Don: 1991

Suomeen saatiin kaksi uutta mestaria syksyn MM-kisojen yhteydessä, kun Tigers Taekwon-Don **Saija Aalto** ja Espoon TKD-seuran **Teppo Häyrynen** suorittivat menestyksekkäästi 7. danin vyöarvot.

Kokeen arvostelivat ITF:n teknisen komitean suurmes-
tarit **Hector Marano, Paul McPhail** ja **Pierre Laquerre**.

Vyökoe järjestettiin päivää ennen kilpailujen alkamista tuomarikoulutusten välissä, ja kilpailuissa tuomareina toimineet Aalto ja Häyrynen saivat siis hyvin lyhyen aikaa valmistautua.

“Valmistautuminen kokeeseen oli sinä aamuna vähän hätäinen: tuomaripuku pois päältä, do bok päälle ja muutama kyykky ennen vyökokeen alkua. Toki aikataulu oli tiedossa etukäteen, ja sitä pystyi suunnittelemaan”, sanoo Teppo Häyrynen.

Tuomarikomiteaan kuuluva Aalto oli järjestämässä päivän tuomaripalavereja, jolloin kaikki päivän tapahtumat vaativat häneltä erityisen paljon huomiota.

“Olen osallistunut yhteensä 20:lle IIC:lle, joten uskon siitä olleen apua”, Saija Aalto pohtii.

Vyökoe kesti kaksi tuntia, ja siihen osallistui neljä koke-
lasta: Aallon ja Häyrysen lisäksi japanilaiset mestari **Kim Seong Deok**, joka suoritti 8. danin, ja sabum **Kishi Genji**, joka suoritti 6. danin vyöarvon.

Vyökoe sujui sekä Aallolla että Häyrysellä menestyksekkäästi, ja kummallakin oli takana pitkä valmistautumiskausi. Häyrynen oli saanut esimakua kokeesta vuoden 2019 IIC:llä, missä hän oli mukana järjestäjänä katsomassa mestarikokelaiden vyökoetta.

Molemmat uudet mestarit tekivät uudella vyöarvolla suomalaisittain poikkeuksellisen suorituksen: Saija Aalto on Suomen ensimmäinen naispuolinen mestari, Teppo Häyrynen Suomen ensimmäinen mestari, joka on Pirkanmaan ulkopuolelta.

“On hyvä, että mestareita on Pirkanmaan ulkopuolella, mutta toisaalta meillä ei ole mitään aluejakoa mestareiden osalta. Kukin toimii omissa seuroissaan parhaaksi katsomallaan tavalla”, sanoo mestari Häyrynen.

Saija Aallolle mestarin arvon poikkeuksellisuus naisena on valjennut vasta vyöarvon saavuttamisen jälkeen.

“En ajatellut, että olisi mitenkään erityistä olla naispuolinen mestari. Olen kuitenkin nyt havahtunut siihen, että harva vanhoista kilpasiskoista on jaksanut taistella tiensä tälle rajapyykille. Puhun taistelusta, koska sitä se on osittain ollut: taistelua omista prioriteeteista sekä ajankäytöstä ja taistelua itseni kanssa oman paikan löytämisestä miesvaltaisessa lajissa”, toteaa mestari Aalto.

Suomen ITF Taekwon-Do ry onnittelee lämpimästi uusia mestareita!

POIS PERFEKTIONISMISTA

Arkikielessä perfektionismi on täydellisyyden tavoittelua ja kohtuuttoman vaatimustason asettamista kaikissa asioissa. Kaikilla elämän osa-alueilla, joka ainoassa asiassa, ei ole ajankäytön ja jaksamisen kannalta kuitenkaan järkevää tavoitella täydellisyyttä tai erinomaisuutta, vaan tavoitetaso voi olla välillä matalammalla. Perfektionismi tarkoittaa siis kyvyttömyyttä mitoittaa oma vaatimustaso käsillä olevaan tehtävään ja tilanteeseen.

Haitallinen perfektionismi voi uida mielen riesaksi millä tahansa elämän osa-alueella: työelämässä, opiskelussa, ihmissuhteissa tai vaikkapa leipomisessa. Keskeinen ongelma täydellisyyden tavoittelussa on riski, että asiat jäävät kokonaan tekemättä, koska ei uskalleta tyytyä riittävän hyvään tasoon. Myös jaksaminen on koetuksella, koska vertailu täydellisyyteen aiheuttaa jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta, ja oma tuotos ei millään työmäärällä tai intensiteetillä voi koskaan tavoittaa täydellisyyttä.

Tehty on parempi kuin täydellinen. Tämän vuoksi to do -lista ei sovi kaikille työjonon työkaluksi, koska listalle kirjoitettu asia ottaa tyypillisesti kantaa vain valmiiseen lopputulokseen. Se tulee helposti kirjoitettua muodossa, joka kuvailee täydellistä tuotosta, kuten esimerkiksi “Kirjoita Lifen teksti perfektionismista”. Parempi työ-

kalu työjonon hallintaan on kalenteri, sillä sinne asia muotoillaan tekemisen kautta. “Ke 15.11. klo 13:30-14:00 - aloita Lifen tekstin kirjoittaminen” ei vaadi täydellistä tai edes valmista tuotosta, vaan sitä että tuohon ajankohtaan aloitetaan tekstin kirjoittaminen. Tuo kalenterimerkintä toistettuna riittävän monta kertaa varmistaa, että työ tulee tehtyä.

Urheiluharrastuksessa perfektionismi voi lipua kuvaan, kun sorrutaan vertaamaan omia suorituksia täysin toisessa elämäntilanteessa olevaan, täysin toisella tasolla lajia harrastavaan tai kilpailevaan urheilijaan. Myös sosiaalinen media on omiaan ruokkimaan täydellisyyden illuusiota. Seuraamalla julkisuuden henkilöitä, ammattiuurheilijoita ja esiintyjä somessa näet vain läpileikkauksen huippuhetkistä upeiden, huolellisesti valittujen ja käsiteltyjen kuvien sekä videoiden kera. Some ei ole totta, joten älä vertaa itseäsi somessa näkemiisi asioihin. Ihailemaasi ihmistä tai saavutusta voit käyttää viisaasti inspiraationa, jos se auttaa sinua pääsemään liikkeelle tai jatkamaan vaikeiden aikojen yli, mutta vertailukohdaksi niitä ei kannata asettaa.

Muutos tai kehittyminen muuttuu mahdolliseksi, jos matkaan lähdetään täydellisyyttä tavoitellen. Matkaa ei voi jatkaa sieltä, missä ei olla vielä, enää tai kos-

kaan, vaan liikkeelle on lähdettävä sieltä, missä ollaan nyt. Tavoitteet tulee asettaa realistisesti omat lähtökohdat huomioiden, mutta kehittämisessä ja asioiden aikaansaamisessa on kyse enemmän tavoista kuin tavoitteista. Mikä tapa sinun olisi mahdollista ottaa osaksi arkeasi, jotta liikkuisit lähemmäksi tavoitettasi pitkällä aikavälillä?

Vähän liian vähän on paljon enemmän kuin vähänkin liian paljon. Älä siis halvaannu ajatuksesta, että treenin tulisi olla aina täydellinen ja sisältää kaikki täydellisen harjoituksen osa-alueet. Tehty on parempi kuin täydellinen ja toistossa on voimaa. Jos päivän aikatauluun ei sovi 1,5 tunnin optimaalisesti kehittävä voimatreeni, mutta 20 minuutin jumppa sopii, kumpi on parempi, väliin jätetty 1,5 tunnin treeni vai tehty 20 minuutin jumppa? Kumpi vaihtoehdoista on parempi toistettuna päivittäin seuraavan 12 kuukauden ajan?

Vertaile vain itseäsi ja etene huolella asetettujen tavoitteiden rytmittämänä. Aseta jonkun sinua kokeneemman ja fiksumman ihmisen kanssa itsellesi sopiva tavoite, ja ennen kaikkea muotoile itsellesi tavoitetta tukevia, sinun arkeesi sopivia tapoja.

TEKSTI: JONI OHTONEN
KUVA: MARKKU RANTANEN

Janne Korhonen (1970–2023)

Oulun ITF Taekwon-Don ensimmäisellä peruskurssilla syksyllä vuonna 1987 aloitti reilun sadan muun joukossa **Janne Korhonen**. Hänen treeniohjelmansa sisälsi paljon voimantuottoharjoituksia yleisurheilusta, ja hän sovelsi tieteellisiä menetelmiä Taekwon-Do-harjoituksiin.

Janne suoritti mustan vyön vuonna 1991 ja osallistui moniin Suomi–Ruotsi-maajoukkuekilpailuihin murskaten lautoja varmoin ottein. Silloin ei ollut käytettävissä murskaustelineitä vaan laudat pidettiin käsin ja kaikki laudat olivat puulautoja.

Janne voitti voimamurskauksen Euroopan mestaruuden kolmesti (vuosina 1992, 1994 ja 1999) ja edusti Suomea myös MM-kisoissa. Aktiiviuran jälkeen Janne on vaikuttanut taustalla eri Taekwon-Do-tapahtumissa.

Jannen kilpailumenesitys inspiroi ja loi pohjan seuraavien suomalaisten sukupolvien menestykselle voimamurskauksessa. Janne poistui keskuudestamme pitkäaikaisen sairauden kuluttamana.



“Vuosi 1999 oli käytännössä viimeinen, kun Janne oli kilpailuissa tai lajin parissa mukana. Myöhempinä vuosina Janne kävi satunnaisesti katsomassa kisoja, ainakin vuoden 2013 MM-kisoissa Espanjassa Janne oli paikan päällä.

Italian Ricconen EM-kisoissa Janne voitti kultaa powerissa suhteellisen ylivoimaisesti: hän kilpaili ensimmäisenä ja sai huippupisteet. Ei täysiä, mutta muistelen, että 80–90 % maksimista.

Löysin Jannesta kuvan Argentiinasta ompelemassa dobokin selkään kankaisella lapulla olevaa kilpailijanimeroa, joita tuohon aikaan käytettiin. Olimme kämppiksinä tuolla reissulla. Numerot saatiin ilmoittautumisessa ja ne piti itse ommella kiinni. Jos neulaa ja lankaa ei ollut mukana, niin sitten piti mennä jostain lainaamaan tai kaupasta ostamaan. Dobokin selässä ei tuohon aikaan ollut maan nimeä.

Yksi muisto Jannesta on juurikin tuolta vuodelta 1999, kun EM-kisojen jälkeen jäimme hetkeksi lomailemaan Riccioneen ja Bolognaan. Kävelimme huomattavan paljon noiden päivien aikana ja siinä kerkesi keskustelemaan kaiken mahdollinen taivaan ja maan väliltä. Mieleen jäi myös se, että ihmettelin kuinka paljon Janne reissun aikana söi pannocotta-jäätelöä.”

Pekka Varis

“Huumorintajuinen ja mukava Janne, jonka seurassa viihdyin aina niin hyvin, on poissa. Yhteisen harjoittelun, kilpailu-uran ja maajoukkueessa vietetyn ajan olimme Jannen kanssa säännöllisesti tekemisissä ja sen myötä myös matkustimme yhdessä paljon.

Janne oli olemukseltaan varsin hiljainen ja rauhallinen pohdiskelija, mutta toisaalta samalla myös huip-punopea, älykäs monilahjakkuus. Hänen uskomattomat fyysiset kykynsä ja taidot, niin Taekwon-Dossa, voimaharjoittelussa, kuin kiekonheitossakin, olivat monesti se mitä hänestä muistetaan, mutta toisaalta itse tunsin Jannen myös lääkärinä, asiantuntijana, kouluttajana, hauskana ja huumorintajuisena seuramiehenä, sekä erittäin hyvänä pianistina.

Ajatellessani Jannea mieleen nousee paljon muistoja, joita selvästi leimaa yksi keskeinen teema. Tilanteesta nouseva huumori sekä hyväntahtoisuus ovat aina päällimmäisinä, muistelen sitten mitä tahansa mitä yhdessä teimme. Naurua, iloa ja helppoa yhdessä oloa, mutta sitten toisaalta myös kovaa työtä, treeniä ja itsensä peliin laittamista – ja iloksemme myös hyviä tuloksia ja saavutuksia. Taekwon-Do-menestyksen lisäksi Jannen voimatasot ja tulokset olivat vertaansa vailla.

Kilpailu-uran jälkeen hän seurasi Taekwon-Doa ahkerasti, niin kotimaan kilpailutulosten, kuin ulkomaidenkin osalta ja kyseli aina maajoukkueen kuulumisia.”

Mikko Allinniemi

TEKSTI: JUKKA AHOLA
KUVA: PEKKA VARIKSEN ARKISTO

Fikret Güler (1953–2023)

Turkissa vuonna 1953 syntynyt kurditaustainen Suurmestari Fikret Güler aloitti Taekwon-Don Ankarassa ja suoritti mustan vyön vuonna 1972 suurmestari Cho Soo Sen opetuksessa. Muutettuaan pois Turkista hän asui ja harjoit-teli ensin Saksassa ja toimi sitten pitkään Ruotsissa opettajana, opettaen lähinnä 7–12 vuotiaille lapsille etupäässä turkin kieltä ja matematiikkaa.

Ensimmäisen kerran Suomeen suurmestari Güler saapui opettamaan Taekwon-Doa vuonna 1985. Hän oli tuolloin 4. Dan ja saapui silloisen Tampereen Taekwon-Do seuran vetäjän Juha Kannusmäen pyynnöstä. Siitä alkoi pitkä yhteistyö, jota Kannusmäki muistaa edelleen lämmöllä – ja kertoi Fikretin nukkuneen hänen sohvallaan vuosia yhteistyön alkuajoina.

Fikret Güler esitteli suomalaisille suurmestari Choi Hong Hin kehittämän lajin tekniikat ja perusteet, sekä tutustutti suomalaiset myös kansainvälisen International Taekwon-Do Federationin (ITF) toimintaan. Näin suomalaiset saivat reitin Taekwon-Don alkulähteille ja kiinnostuksen levitessä useita seuroja perustettiin ympäri Suomea. Fikret Güler piti myös huolta, että suomalaiset olivat mukana kansainvälisessä kilpailutoiminnassa heti alusta lähtien. Hän oli tuolloin myös arvostettu tuomari ja kiersi säännöllisesti kansainvälisissä kilpailuissa matto- ja päätuomarina.

Fikret Güler kertoi, että hänen suurin tavoitteensa suomalaisessa Taekwon-Dossa oli, että liitto, sen harrastajapohja ja mustien vöiden määrä olisivat riittävän vahvat tulemaan toimeen omillaan. Tämä hänen mukaansa edellytti myös suomalaisia 4. danin opettajia. Tämän tavoitteen eteen, sekä suomalaisen Taekwon-Don laadun puolesta, Fikret jaksoi uurastaa vuosia ja lopulta hänen työnsä toikin tuloksia ja taso saavutettiin. Suomeen saatiin ensimmäiset kansainväliset opettajat, kun tamperelaiset Marko Lieke ja Erkka Keinänen graduoivat kansainväliset opettaja-arvot ja suorittivat 4. danin vyöarvot Irlannissa, lajin perustajan suurmestari Choin valvonnassa vuonna 1995. Vielä tämänkin jälkeen Fikret jaksoi auttaa ja kiertää Suomessa, etenkin pienempien seurojen tukena. Hän koki Suomen ITF Taekwon-Don olevan hänen oma lapsensa ja halusi varmistaa, että kaikki seurat pärjäävät omillaan.

Suomen ITF Taekwon-Do ry muistaa lämmöllä ja kiitollisuudella suurmestari Fikret Gülerin, 9. Dan, tekemää suurta, perusteellista ja hyvää työtä, sekä hänen käynnistämänsä ITF-toimintaa Suomessa. Suurmestari Gülerin tekemä pohjatyö suomalaiselle Taekwon-Dolle on ollut erittäin merkittävää, ja sen tulokset ovat tänäkin päivänä näkyvissä toiminnassamme.

Lämmin osanotto lähiperheen, omaisten ja ystävien suruun, Suomen ITF Taekwon-Do ry:n sekä sen kaikkien harrastajien ja jäsenseurojen puolesta.

TEKSTI: MIKKO ALLINNIEMI
KUVA: KARI SAARINEN



Fikret Güler Aitoossa vuonna 1995.



MM-KISAT TAMPEREELLA

4.-10. SYYSKUUTA 2023



Suomen ensimmäiset MM-kilpailut järjestettiin viimein syyskuussa 2023, kaksi vuotta alkuperäisen suunnitelman jälkeen. Kisat olivat menestys niin järjestelyjen kuin suomalaisurheilijoiden menestyksen osalta, mikä oli järjestäjien tavoite alusta lähtien.

TEKSTI: INKA KHANJI
KUVAT: MICHAEL HOLLER, ARI KAIRALA, JESSIKA LAAKKONEN, OLLI LEINO, ARI SUONPÄÄ, JONI TUOHIMAA JA SINI VETELÄINEN

Tampereen MM-kilpailut oli määrä järjestää alun perin syksyllä 2021, mutta koronapandemia laitto suunnitelmat uusiksi. Lopulta kisat päästiin järjestämään syyskuussa 2023, kun matkailurajoitukset oli purettu.

“Päätös kilpailujen siirtämisestä oli raskas, mutta välttämätön. Meillä ei olisi ollut mitään edellytyksiä järjestää kisoja suunnitellusti vuonna 2021 koronan riehussa vielä täydellä voimalla. Kisojen valmistelut oli juuri polkaistu syksyllä 2020 kunolla käyntiin, ja jo muutaman kuukauden päästä piti laittaa täysi jarru päälle”, sanoo MM-kisaprojektin pääsihteeri **Heli Karjalainen**.

Kisojen siirtymisen jälkeen kaikki piti suunnitella, sopia ja järjestää uudelleen, lähtien aina kilpailupaikan varaamisesta.

“Myös sopimukset Tampereen kaupungin ja ITF:n kanssa neuvoteltiin uudestaan, ja matkalla tipahti pois myös toinen järjestävä seura, mikä tietysti vaikutti erityisesti kisaviikon talkoolaisten määrään projektin loppusuoralla.”

MM-kisojen työryhmää johti Heli Karjalainen, jonka apuna ydintiimissä toimivat **Mikko Allinniemi, Laura Nikkola-Kuusisto, Lasse Kuusisto** ja **Minna Minkkinen**. Sama joukko oli järjestänyt EM-kisat menestyksekkäästi vuonna 2016, joten kokemusta suurten kilpailujen järjestämisestä oli jo.

“Projektitiimillä oli yli sadan vuoden kokemus arvokisoista eri rooleissa, joten edellytykset sille, että kisoista tuli onnistuneet, olivat hyvät. EM-kisat toimivat hyvänä pohjana, ja ilman sitä koke-



musta olisi monta kertaa ehtinyt iskeä epätoivo. Vaikka peruspalikat olivat samat, kaikkea – myös tekemistä – oli käytännössä neljä kertaa enemmän”, Karjalainen sanoo.

Järjestäjäviisikko sitoutui projektiin koko viiden vuoden ajan, ja heidän lisäksi projektin johtoryhmään kuuluivat myös Tampereen kaupungin edustajat **Pekka P. Paavola, Perttu Pesä** ja **Jari Tolvanen**.

“Ilman kaupungin merkittävää tukea ei tämän kokoluokan tapahtumaa olisi ollut mahdollista järjestää Suomessa”, Heli Karjalainen kiittää.

Kilpailuihin osallistui 1 100 kilpailijaa 62 maasta ympäri maailmaa. Kun mukaan lasketaan myös tuomarit, valmentajat ja muut toimihenkilöt, Tampereen messu- ja urheilukeskuksessa oli kaksi tuhatta Taekwon-Do-harrastajaa.

Myös vapaaehtoisten määrä oli vaikuttava: heitä oli mukana yli 130 henkilöä 17 seurasta Hangosta Rovaniemelle. Karjalaisen laskujen mukaan projektiryhmä ja talkoolaiset tekivät MM-kisojen järjestämiseksi kaikkiaan 6 500 tuntia töitä viiden

vuoden aikana. Lisäksi yhteistyökumppaneiden osalta tapahtumaan osallistui 200–300 ihmistä, jotka mahdollisivat esimerkiksi loppubileet, painotuotteet ja katsomot.

“Palaute kisoista on ollut ylistävää. Tavoitteena oli järjestää parhaat koskaan järjestetyt Taekwon-Don MM-kilpailut, ja siinä onnistuttiin. Kisapaikka näytti upealta, kaikki järjestelyt toimivat suunnitellusti ja sääkin suosi. Kuten aina tämän kokoisissa tapahtumissa, kimmelluksia sattui, mutta kaikista selvittiin. Parannettavaakin jäi, mutta kokonaisarvosana tapahtumalle on täysi kymppi”, Karjalainen toteaa.

ITF:n puheenjohtaja suurmestari **Paul Weiler** totesi kisojen loppupuheessaan Suomen nostaneen lajin maailmanmestaruuskilpailujen järjestelyt ammattimaiselle tasolle, mistä Karjalainen on erittäin tyytyväinen.

“Hieno lajimme ansaitsee ammattimaisesti järjestetyt MM-kilpailut, sillä ne ovat tämän lajin käyntikortti, jota halutaan esitellä medialle, yhteistyökumppaneille ja kaikille osallistujille”, Heli Karjalainen sanoo.





Tulokset suomalaisten osalta

Suomen maajoukkueessa edusti kotikisoissa 42 urheilijaa, ja tuloksena saatiin kaikkien aikojen mitalisaaalis: kolme kultaa, yksi hopea ja kolme pronssia. Ne siivittivät Suomen kilpailujen neljänneksi parhaaksi maaksi.

KULTAA

Mira Sjövall, naisten 3. danin liikesarjat
Mira Sjövall, naisten ottelu 60–65 kg
Miesten voimamurkausjoukkue, Jouni Aartola, Petri Keränen, Kalle Kivioja, Tino Kiviranta, Lasse Kuusisto, ja Vesa Lind

HOPEAA

Julia Pätsi, naisten erikoistekniikka

PRONSSIA

Ariella Figueroa, naisten 4.–6. danin liikesarjat
Nita Mettinen, naisten alle 50-kiloisten ottelu
Ariella Figueroa ja Mira Sjövall, näyttösottelu
Miesten ottelujoukkue, Ali Chridi, Antti Holmén, Jukka Holmén, Tino Kiviranta, Tino Shikongo ja Leevi Ulvinen

NAISTEN ASEMA TAEKWON-DOSSA

ITF on kansainvälisenä yhteisönä valovuosisia jäljessä siitä, mitä suomalaisessa yhteiskunnassa nähdään tasa-arvona. Siinä missä SITF:n puheenjohtajaksi on valittu nainen jo kolmatta kertaa, ITF:ssä – tai edes AETF:ssä – ajatus naispuheenjohtajasta tuntuu hyvin kaukaa haetulta, jopa utopistiselta. Onko tasa-arvon saavuttaminen lajiliitossa edes mahdollista?



Kansainvälinen opettajaseminaari on alkamaisillaan, ja rivit ovat valmistumassa. Mestariarvoiset herrat täyttävät ensimmäisen rivin, ja vasta aivan toisen rivin loppupäässä seisoo ensimmäinen nainen. Rivien eteen saapuu ITF:n teknisen komitean miesten kyseiselle IIC:lle vetäjiksi nimeämä mieskolmikko, ja seminaari alkaa.

Tämä IIC-kuvaus ei ole miltään tietyltä seminaarilta, vaan yleistys niiden aloituksesta. Yksittäisiä poikkeuksia voi olla, mutta pääosin seminaarit noudattavat samaa kaavaa: eturiveissä on vain harvoja naisia, eikä IIC:n opettajistossa käytännössä koskaan. Ainakaan tähän mennessä.

Jos suomalaisessa Taekwon-Dossa saa kuvan tasa-arvoisesta ja yhdenvertaisesta organisaatiosta, kansainväliset tapahtumat, kuten opettajaseminaarit, palauttavat nopeasti todellisuuteen, kun korkeimmissa asemissa näkyy vain miehiä. Sama trendi on nähtävillä myös ITF:n hallinnollisella puolella.

Vuonna 2023 ITF:n korkeimpaan päätävään elimeen, board of directorsien joukkoon valittiin nyt toisen kerran kaksi naista: varapuheenjohtajaksi belgialainen mestari **Annick Van Driessche** sekä jäseneksi sabum **Martina Lenhardtová**. Tämä on valtava ja erittäin merkittävä askel kohti tasa-arvoisempaa organisaatiota, mutta matka on kuolettavan pitkä ja hidas.

Sen todistaa vilkaisu ITF:n toimeenpanevaan elimeen, komiteoihin ja niiden puheenjohtajiin. Komiteoita on kaikkiaan 17, ja niistä kahdessa on puheenjohtajana nainen: medical & anti-doping -komiteassa, sekä tietysti naisten komiteassa. Ei kuulosta 2020-luvulta eikä länsimaalaiselta organisaatiolta millään mittapuulla.

Eikä tarvitse mennä kuin hetkeksi tarkastelemaan kaikkien lajiliittoon kuuluvien maiden edustajien yhteisten kokousten eli ITF:n kongressien osallistujia. Kustakin maasta kongressiin saa osallistua kaksi edustajaa, joista toinen on pääsääntöisesti puheenjohtaja. Suomen **Tanja Hammare**

ja **Laura Nikkola-Kuusisto** ovat olleet ainoa kongressissa nähty naiskaksikko. Ilmiselvää on, että mieskaksikoita vilisee jokaisessa kongressissa.

Mistä johtuu, että vielä vuonna 2023 Taekwon-Do-yhteisössä saa vain unelmoida tasa-arvosta kansainvälisellä tasolla, ja kotimaassakin on vielä rutkasti töitä edessä?

Syyt ovat pitkästi lajin historiassa, eri kulttuureissa ja vanhanaikaisissa perhemalleissa.

Suomen ITF:ssä saavutettiin tänä vuonna pitkään odotettu virstanpylväs, kun maahan saatiin ensimmäinen naismestari. **Saija Aalto** suoritti 7. danin vyöarvon tämän vuoden syyskuussa, ja on nyt yksi viidestä suomalaisesta mestarista. Vaikka monet suomalaisetkin uskovat kotimaan olevan tasa-arvon mallimaa, Aallon suoritus ja sen erityisyys alleviivaavat, että vielä ei ole valmista: yksi viidestä ei vielä riitä tasa-arvoon.

“Naismestareiden määrän vähyteen vaikuttaa varmasti se, että arjen ja harrastamisen yhdistäminen on vaikeaa. Tässä vaaditaan paljon vapaaehtoistyötä, mikä menee pelkän treeneissä käymisen yli. Jos on lapsia tai mitä tahansa muuta, vaikka talon rakennus, vaatimukset kuormittavat. Toki ne kuormittavat perheen molempia vanhempia, mutta olen esimerkiksi itse jäänyt yksinhuoltajaksi lasten ollessa 2- ja 5-vuotiaita. Jouduin siinä kohdin miettimään mitä todella haluan ja ymmärrän, että monelta Taewon-Do olisi voinut loppua siinä kohtaa”, Saija Aalto sanoo.

Hän pitää kansainvälisestikin suurimpana syynä naismestareiden vähyteen juuri perheen perustamista, ja samaa mieltä on Suomen toiseksi ylin naisharrastaja, **Heli Karjalainen**, 6. Dan.

“Suomalaisesta näkökulmasta se kuulostaa erikoiselta, mutta ainakin itse tiedostan hyvin vahvasti, että me olemme erikoisasemassa. Lasten hoitovastuut jakautuvat täällä aika hyvin tasan, mutta

me pohjoismaalaiset olemme poikkeus. Ei tarvitse mennä kauhean pitkälle Etelä-Eurooppaan, kun kulttuuri on jo täysin erilainen. Siellä on täysin selvää, että äidit hoitavat lapset ja silloin alkaa tauko, jolloin ei pääse treenaamaan ehkä vuosikausiin”, Karjalainen sanoo.

Poikkeuksiakin tietysti on, esimerkiksi italialainen **Silvia Farigu**, 6. Dan, joka on jatkanut kilpailua maailman kärkipaikoilla myös äitinä. Syksyn 2023 MM-kilpailuissa hän voitti liikesarjoissa maailmanmestaruuden vain kaksi kuukautta kuopuksensa syntymän jälkeen.

On kuitenkin totta, että koska IIC:n eturivin paikkoja hamutaan vasta kypsellä iällä – mestarin arvon ikäraja on 40 vuotta – lasten hankkiminen ehtii viedä äitejä treeneistä kotiin reilusti sitä ennen. Se, pääseekö synnytyksestä toipumisen jälkeen palaamaan lajin pariin, saati etenemään vyöarvoissa, riippuu suuresti hoivavastuun jakautumisesta perheen sisällä.

Etuoikeutetussa asemassa on helppo ajatella, että kaikki on lähtöisin naisista itsestään. Jos haluaa edetä lajissa jopa mestariksi saakka, muut asiat saa varmasti järjestymään. Kumpuaa etuoikeus sitten pohjoismaisesta kansalaisuudesta tai lajiyhteisössä enemmän arvostusta keräävästä sukupuolesta, on sokeasta yllimielisyydestä vain haittaa. Vaarallisinta on silloin, kun naiset eivät itsekään ymmärrä olevansa alakynnessä.

Sen, että naiset loistavat poissaolollaan tietyssä paikoissa, täytyy johtua jostain muusta kuin naisten yleisestä laiskuudesta tai huonomuudesta. Ei voi olla niin, että naiset eivät yksinkertaisesti kykene mestariksi muutamaa erityistä poikkeusta lukuun ottamatta, eikä voi myöskään olla niin, että tässä lajiyhteisössä ei ole yhtään niin pätevää naista, joka olisi kyllin osaava opettamaan esimerkiksi IIC:llä. Samalla miespuolisia opettajia sen sijaan riittää jonnoksi asti. Syyn täytyy olla jossain muualla.



Heli Karjalainen aloitti Suomen ITF Taekwon-Don puheenjohtajana vuonna 2010, ja oli pestissään ensimmäinen nainen.

“Olin silloin selvästi poikkeus, ja jos nyt katsoo kongressin edustusta, ei siellä edelleenkaan ole kuin kourallinen naisedustajia. Ei sukupuolijakauma liittojen puheenjohtajanäkökulmasta ole hirveästi muuttunut edes tämän 10–15 vuoden aikana.”

Karjalainen on tuttu näky kansainvälisten tapahtumien päävetäjänä, ja viimeimpänä hän järjesti kaikkien aikojen onnistuneimmat MM-kilpailut Tampereella. Aiemmin hän on toiminut esimerkiksi vuoden 2016 EM-kisojen pääjärjestäjänä ja Suomen ensimmäisen kansainvälisen opettajaseminaarin, vuonna 2011 pidetyn Oulun IIC:n, järjestäjänä.

Vaikka CV on vakuuttava, ei häntä vallittu ITF:n kilpailukomiteaan, vaikka Karjalainen oli MM-kisojen pääjärjestäjä ja MM-kisat komitean tärkein tapahtuma. Valinta olisi tuntunut loogiselta, mutta vaalien jälkeen komitean jäsenenä istuivat ne samat kolme miespuolista mestaria, jotka ovat olleet komiteassa aina.

“Yleisesti oman kokemukseni perusteella ITF:ssä riittää, että tekee oman hommansa hyvin, ja sillä saa äänensä kuuluviin. Mutta on se kyllä myös niin, että naisena täytyy tehdä todella paljon miehiä enemmän töitä päästäkseen siihen asemaan että tulee kuulluksi, siitä ei pääse mihinkään”, Karjalainen sanoo.

ITF:n miesvaltaisuus on ainakin pohjoismaalaisesta näkökulmasta hyvin silmiinpistävää. Muutos tuskin syntyy ilman pakkotamista, ja jos toiminnasta haluttaisiin

nykyistä tasa-arvoisempaa, saataisiin se tehokkaasti naiskiintiöillä. Heli Karjalainen ei yleisesti usko naiskiintiöihin, mutta muuta tehokasta ja toimivaa tapaa hän ei keksi.

“Ei sen takia pitäisi valita, että on joku sukupuoli. Mutta toisaalta me ei saada naisia ikinä eri tehtäviin, jos käytäntö on valita vain kavereita mukaan. En tiedä mikä ITF:n komiteoiden valintaprosessi on, joten esimerkiksi sitä voisi läpinäkyvöittää. Ehkä harkitsisin hallituksiin yhtä tai kahta naiskiintiöpaikkaa, jotta päästäisiin siihen, että siellä ymmärretään että myös naisia voidaan valita näihin tehtäviin.”

Saija Aalto on samoilla linjoilla ja lisää, että ensin täytyisi mahdollistaa naisten jatkaminen lajin parissa, jotta heitä olisi ehdottaa myös päättävälle paikoille. “Naisen ollessa vähemmistönä täytyy myös muistaa, että meillä on monia muitakin vähemmistöjä kuten seksuaalivähemmistöt ja ikäihmiset”.

Lukuisat naispuheenjohtajat, naisvaliokuntavastaavat ja monilla leireillä oleva kiintiönaisopettaja kertovat, että suomalaisessa Taekwon-Dossa tasa-arvoasiat ovat jo valmiit. Ihan siellä asti ei kuitenkaan olla.

Tarkastellaanpa hieman SITF:n kipupisteitä.

SITF:n 32 jäsenestä vain seitsemässä seurassa pääopettajaksi on nimetty nainen. Liitossa ei ole koskaan järjestetty leiriä jossa on opettajana vain naisia ilman, että naisopettajien valinnasta olisi tehty numeroa – paitsi vuonna 2012 pidetty **Julia Crossin** seminaari Ylöjärvellä. Maajoukkueen päävalmentajana tai liiton

tekniikkavastaavana ei ole koskaan ollut naisopettajaa. Maajoukkueen valmennustiimiin valittiin ensimmäistä kertaa nainen vasta vuonna 2023.

Helppo perustelu olisi tietysti todeta, että paikat on jaettu parhaille tekijöille ja on vain sattumaa, että he ovat olleet miehiä. Se tuskin kuitenkaan on totta.

Ongelma piilee rakenteissa. Kun Taekwon-Do rantautui Suomeen vuonna 1987, olivat muodissa **Bruce Leen** tähdittämät ninjaelokuvat, missä miehiset miehet taistelivat keskenään paljain käsin. Ne innoittivat alkeiskurssit täyteen poikia ja miehiä, ja muutaman kurssille eksyneen naisen piti pärjätä kovissa treeneissä jätkien tavoin. Taistelulajit olivat miesten harrastus. Sen vahvistaa myös mestari Aalto.

“Kun aloitin Taekwon-Don vuonna 1991, siihen aikaan Suomessa oli yksi aktiivinen naispuolinen musta vyö, **Piia Houni**”, muistelee Saija Aalto.

Totuttiin siihen, että kaikkia tärkeitä tehtäviä hoiti mies, ja kun naisharrastajat alkoivat saada niin kokemusta kuin vyöarvoakin, ei heitä hoksattu huomioida kaikissa tehtävissä. Nyt se tilanne, mikä Suomessa oli 90-luvulla, alkaa olla hiljalleen ITF:ssä: naisia on hiljalleen alettu ottaa mukaan hallinnollisiin tehtäviin, siis muihin kuin sihteerin paikalle.

Samalla SITF:ssä ei tunnuta olleen päästy vielä siihen, että naiset nähtäisiin aidosti samanarvoisina miesten kanssa. Monissa asioissa kyllä, mutta aidosta tasa-arvosta ei meidänkään lajiyhteisösämme voi vielä puhua, ainakaan vielä.

TEKSTI: INKA KHANJI
KUVAT: ARI KAIRALA

TEORIALIITE

LISÄÄ TREENIKANSIOOSI!



Teorialiitteen ovat koonneet Thierry Meyour, Mikko Allinniemi, Saija Aalto, Heli Karjalainen, Jukka Ahola, Jouni Aartola, Inka Khanji ja Karim Khanji.

JALAN OSAT (HA BANSIN)

Taekwon-Do on saavuttanut mainetta ja herättänyt paljon huomiota juuri tehokaiden ja näyttävien potkutekniikoidensa ansiosta.

Suurin osa Taekwon-Don vähemmän levinneestä tiedosta ja vaikeimmista tekniikoista koskee jalkoja, jotka kuitenkin Taekwon-Don ensyklopedian mukaan tuottavat monesti jopa kaksinkertaisen voiman käden liikkeisiin verrattuna.

Jalan osien tunteminen ja oikea käyttö sekä hyökkäyksessä, että puolustuksessa ovat tehokaiden potkujen sekä Taekwon-Do-teorian keskeisiä alueita.

Tämän työkalun asianmukaista ja oikea-aikaista käyttöä ei voi korostaa liikaa.

YLEISIMMIN KÄYTETYT JALAN HYÖKKÄYSALUEET JA NIIDEN KOHTEET

Päkiä (apkumchi)

Varpaat taivutetaan osumahetkellä suoraan ylöspäin. Hyökkäyskohteena ovat yleensä kasvat, leuankärki, sisäreisi, rinta, sisuspunos (solar plexus), alimmat kylkiluut, nivuset, häntäluu ja alavatsa. Päkiää voidaan joskus käyttää myös torjuntaan.

Kantasyrjä (balkal)

Kantasyrjää pidetään jalan tärkeimpänä työkaluna, ja sitä käytetään hyökkäyksissä nenän alueelle, kaulaan ja niskaan, sisuspunokseen, leukaan, ohimoon, kainaloon, alimpiin kylkiluihin, polviniveleen, nilkkaniveleen ja jalkaterään. Käytetään säännöllisesti myös torjunnoissa.

Käytetty kohta on kolmasosa jalan ulkoreunasta, kantapäästä pikkubarpaan suuntaan.

Muista työntää kantapää ulos samalla, kun taivutat varpaita taaksepäin, jotta kantasyrjä jännittyy kunnolla osumahetkellä.

Kantapohja (dwitkumchi)

Käytetään ensisijaisesti talleamiseen tai polkemiseen ja toisinaan myös torjumiseen. Jos kantapohjaa käytetään kaatuneeseen vastustajaan, löytyy käyttökohteita lisää. Tämä työkalu on erittäin tehokas kenkien kanssa.

Polvi (moorup)

Polvi on tehokas työkalu kun hyökätään lähietäisyydeltä sisuspunokseen, vatsaan, alavatsaan, kasvoihin, häntäluuhun, rintakehään ja nivusiin.

Kantapää (dwitchook)

Kantapäätä käytetään monesti kun hyökätään nenän alueelle, ohimoon, sisuspunokseen, nivusiin, leukaan ja alimpiin kylkiluihin.

Jalkapöytä (baldung)

Muodostetaan niin, että sekä nilkka että varpaat taivutetaan jyrkästi alaspäin. Asetta käytetään yksinomaan nivusiin tai leuan alueelle hyökkäämisessä. Toisaalta kasvot, sisuspunos, alimmat kylkiluut ja vatsa ovat usein hyviä kohteita, varsinkin jos tekniikka suoritetaan kengät jalassa.

Jalkapohjan sisäsyrjä (balkal dung)

Muodostetaan taittamalla nilkkaa ja varpaita terävästi ylöspäin. Käytetään kun hyökätään kasvoihin, rintaan ja sisuspunokseen 90 asteen kulmasta.

Jalkapohjan ulkoreuna (yop bal badak)

Muodostetaan kääntämällä varpaat ylöspäin ja samalla taivuttamalla nilkkaa hieman ylöspäin. Käytetään torjunnoissa.

Varpaat (balkut)

Käytetään hyökkäyksissä nivusiin tai vatsaan. Kenkiä käytettäessä kohteina voivat olla myös alimmat kylkiluut, leuan kärki, sisuspunos ja esimerkiksi kasvojen osat.

HARVEMMIN KÄYTETYT JALAN OSAT

Osa Taekwon-Don työkaluista on luokiteltu sekalaisiksi ruumiinosiksi (gita boowi). Ne ovat ruumiinosia, joiden käyttäminen lyön-teihin tai torjuntoihin ei Taekwon-Don teorian mukaan ole niin suositeltavaa – ja joita käytetään vain silloin kun se on ehdottomasti välttämätöntä.

Näitä osia on selvästi vaikeampi kovettaa ja toisaalta niitä käytettäessä riskit suhteessa hyötyyn ovat isommat. Ohessa jalan harvemmin käytettyjä osia:

Nilkan ulkosyrjä (bakat balmok gwanjol)

Nilkan sisäsyrjä (an balmok gwanjol)

Sääri (kyong gol)

Säären sisäosa (an kyong gol)

Säären ulko-osa (bakat kyong gol)

Säären takaosa/akillesjänne (dwit kyong gol)

Polvi (moorup)

Varpaiden ulkoreuna (balgarak nal)

OTTELU- JA LIIKESARJAKILPAILUN SÄÄNNÖT PÄHKINÄNKUORESSA

(suomennos ITF:n säännöistä 2022 versio 2)

OTTELU

PISTEALUEET
Pää
• etuosa
• pään sivuosat
• päälaki
• ei pään takaosa eikä niska

Ylävartalo
• vartalon etuosa hartioista napaan
• kyljet (kyynärpästä vyötäröön), mutta vain etuosa

PISTEYTYS

- Yksi (1) piste sallituista käsihyökkäyksistä vartaloon tai päähän.
- Kaksi (2) pistettä sallituista jalkahyökkäyksistä vartaloon.
- Kolme (3) pistettä sallituista jalkahyökkäyksistä päähän.

KEYVEN KONTAKTIN OTTELUSSA PISTEEN SAADAKSEEN SUORITUKSEN TULEE OLLA

• suoritettu oikeaoppisesti
• dynaaminen, eli suoritettu sopivalla voimalla, määrätietoisuudella, nopeudella ja tarkkuudella
• hallittu ja osua kohteeseen

OTTELIJA SAA VAROITUKSEN:
• pisteen esittäminen nostamalla yhden tai kaksi kättä ilmaan
• astumalla molemmilla jaloilla ulos ottelualueelta <ul style="list-style-type: none">Huom! Jos kilpailija työnnetään tarkoituksella ulos kehästä ilman, että suorituksessa käytetään hyväksyttyä tekniikkaa, hänelle ei tule varoitusta. Tässä tilanteessa kilpailijan ulos työntänyt kilpailija saa varoituksen.
• kaatuminen riippumatta siitä, oliko se tarkoituksellista tai ei (kaatumiseksi katsotaan aina tilanne, missä mikä tahansa ruumiinosa jalkapohjia lukuun ottamatta koskee maahan)
• osuman esittäminen, loukkaantuneen esittäminen hyödyn saamiseksi
• ottelun tahallinen välttäminen
• suojien korjaaminen ottelun aikana ilman kehätuomarin lupaa
• tahaton hyökkäys pistealueen ulkopuoliseen kohteeseen
• työntäminen käsillä, olkapäillä tai vartalolla

Kolme (3) varoitusta aiheuttaa yhden (1) pisteen vähennyksen.

OTTELIJA SAA MIINUSPISTEEN:
• liian kova kontakti
• hyökkäys kaatuneeseen vastustajaan
• jalkapyyhkäisy
• kiinnipito tai tarttuminen
• tarkoituksellinen hyökkäys pistealueen ulkopuoliseen kohteeseen
• epäurheilijamainen käytös <ul style="list-style-type: none">epäkunnioittava käytös tuomareita, toimitsijoita tai muita kilpailijoita kohtaan
• ohjeiden noudattamatta jättäminen
• kehästä poistuminen tarkoituksella tai muu tapa yrittää viivästyttää ottelua
• asiaton käytös tai puhe

KILPAILIJAN HYLKÄÄMINEN:
• huono käytös toimitsijoita kohtaan tai ohjeiden huomiotta jättäminen
• kontrolloimaton tai liiallinen kontakti
• kolmen miinuspisteen saaminen kehätuomarilta
• alkoholin tai huumausaineiden alaisena olominen
• maltin menettäminen
• vastustajan, valmentajan tai toimitsijan loukkaaminen tai haukkuminen
• pureminen tai raapiminen
• hyökkääminen polvella, kyynärpäällä tai otsalla
• vastustajan tajuttomuuden aiheuttaminen

LIIKESARJAT

Liikesarjan alussa kullakin kilpailijalla on 10 pistettä, ja tuomarit tekevät niistä vähennyksiä.

0,2 PISTEEN VÄHENNYKSET (TULEE ANTAA JOKAISELLA KERRALLA, KUN VIRHE HUOMATAAN), KORKEINTAAN 10 PISTEEN VÄHENNYKSEEN ASTI

- jos liikesarjan päättyessä ei sano liikesarjan nimeä, sanoo väärän liikesarjan nimen tai sanoo "kihap" missään vaiheessa liikesarjan aikana tai sen päättyessä
- tekniikan suorittaminen väärään korkeuteen tai linjaan
- tasapainon menettäminen
- epäröinti tai pysähtyminen sekunnin murto-osaa pidemmäksi ajaksi
- liikesarjan päättäminen kauemmas kuin yhden hartianmitan päähän aloituspisteestä
- tekniikassa voiman puuttuminen tai voiman vääränlainen soveltaminen
- palaaminen aloituspisteeseen väärällä jalalla
- astuminen kehästä ulos kokonaan
- väärä tai epätarkka askellus tai käänös
- väärä tai epätarkka hengitystekniikka
- väärä tai epätarkka tasapainotus tekniikkaan tai tekniikan suoritustapa
- väärä tai epätarkka aaltoliike yksittäisessä tekniikassa ja/tai väärä tai epätarkka rytmi askelluksessa tai siirtymisessä liikkeiden välillä
- väärä tai epätarkka asento
- väärä tai epätarkka liikemuoto (jatkettu, yhdistetty, hidas, nopea, luonnollinen, normaali)
- hyökkäys tai puolustus väärällä tekniikalla
- potkun vääränlainen pito tai palautus, kunkin tekniikan määritelmien mukaisesti

10 PISTEEN VÄHENNYKSET (KOKO LIIKESARJASTA 0 PISTETTÄ)

- liikesarjan keskeyttäminen tai pysähtyminen yli kahden sekunnin ajaksi
- ei suorita sitä liikesarjaa, mikä on pyydetty tai suorittaa liikesarjan, joka ei kuulu omalle vyöarvolle
- liikesarjan aloittaminen väärään suuntaan (sivulle, eteen tai taaksepäin)
- liikesarjan aloittaminen väärästä aloitusasennosta
- liikkeen lisääminen, pois jättäminen tai väärin liikkeiden tekeminen (esimerkiksi Dan-Gunissa useamman kuin kahden chookyo makgi -torjunnan tekeminen tai liikesarjojen sekoittaminen)
- liikesarjan suorittaminen niin, että se muodostaa jonkin muun kuvion kuin liikesarjan ennalta määritellyn diagrammin

태권도



Liiton virallinen
asutoimittaja!

noname

SEURA- JA ORGANISAATIOASUT

nonamesport.com

Yhteydenotot:

Kari Arponen

040 5527 988

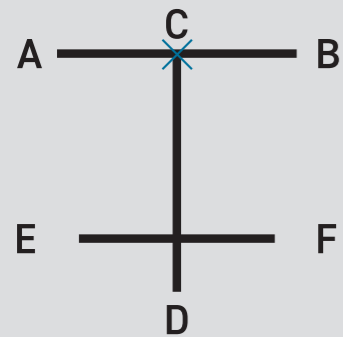
kari.arponen@nonamesport.com

TIESITKÖ TÄTÄ LIIKESARJOISTA? OSA 10

Kwang-Gae



TEKSTI: JOONAS HEIKKINEN JA INKA KHANJI, KUVA: WIKIMEDIA COMMONS



Kwang-Gae on nimetty maineikkaan Kwang-Gae-Toh-Wangin (Koguryo-dynastian 19. kuningas) mukaan, joka soti takaisin kaikki menetetyt alueet, mukaan lukien suuren osan Manchuriaa. Diagrammi kuvastaa menetettyjen alueiden laajuutta ja niiden takaisin saamista. Liikesarjan 39 liikettä viittaavat vuoden 391 jaa. kahteen ensimmäiseen numeroon, jolloin hän nousi valtaan.

Kwang-Gae on ITF Taekwon-Don kymmenes liikesarja ja mustan vyön ensimmäinen liikesarja. Se kehitettiin Malesiassa vuosina 1962-1964. Liikesarjan kehittivät kenraali **Choi Hong Hin** apuna mestarit **Kim Bok Man** ja **Woo Jae Lim**.

Kwang-Gae-Toh-Wangin nimi tarkoittaa suoraan käännettynä: kaikkein mahtavin kuningas, alueiden laajentaja.

Ennen Kwang-Gaen syntymää vuonna 374 aiemmin mahtava Koguryon kuningaskunta oli hävinnyt Baek-Jelle ja menettänyt valtavasti alueita. Vuonna 384, Kwang-Gaen ollessa kymmenvuotias, hänen isänsä astui valtaan ja jatkoi aieman keisarin aloittamaa eristäytymistä ja armeijan vahvistamista. Hänen valtakautensa kesti vain kahdeksan vuotta.

Isänsä kuoleman jälkeen Kwang-Gae astui valtaan, ja antoi itselleen kutsumanimen mahtava kuningas Yeongnak todistaakseen olevansa muiden aasialaisten valtioiden veroinen. Heti valtaan päästyään 17-vuotias Kwang-Gae ryhtyi vahvistamaan joukkojaan valmistellen seuraavan vuoden hyökkäystä Baek-Jetä vastaan.

Hän lähti hyökkäykseen kokoamansa 50 000 ratsuväikyksikön voimin ja valloitti kymmenen rajakaupunkia. Baek-Je yritti vastahyökkäystä, mutta ei mahtanut mitään Kwang-Gaen joukoille. Tämä

oli ensimmäinen kerta, kun mahtidynastia Baek-Je näytti minkäänlaisia murtumisen merkkejä.

Vuonna 395 Kwang-Gaen joukot valtasivat alueita Manchuriasta, ja seuraavana vuonna hyökkäykset kohdistuivat jälleen Baek-Jehen.

Suurhyökkäyksessä Kwang-Gae hyökkäsi Baek-Jen kimppeun tällä kertaa mereltä käsin, ja odottamaton meri-isku onnistui: Baek-Jen kuningas oli odottanut maaiskua, mistä syystä Kwang-Gaen joukot pääsivät hyökkäämään esteittä Baek-Jen alueille. Koguryon joukot polttivat 58 Baek-Jen linnoitusta ja voittivat vastapuolen joukot. Koguryo oli viimein voittanut Baek-Jen kilpailussa alueiden hallinnasta.

Vuonna 400 Korean niemimaan länsipuolella sijaitseva Liaodongin niemimaa hyökkäsi Koguryota vastaan ja hävisi. Vuonna 402 Kwang-Gae lähti kostoretelle, ja parin vuoden sisällä koko niemimaa oli hänen hallussaan.

Vuonna 400 Silla-dynastia pyysi Koguryolta apua suojautuakseen Japanin, Baek-Jen sekä siihen aikaan Korean niemimaalla toimineen Gayan konfедераation hyökkäyksiltä. Vain 16 vuotta aikaisemmin Kwang-Gaen isä oli ollut Silla-dynastian liittolainen yhteishyökkäyksessä Baek-

Jetä vastaan, ja Kwang-Gae lähetti Sillan avuksi 50 000 sotilaan armeijan. Se auttoi kukistamaan niin japanilaiset joukot kuin Gayan konfедераationkin. Lopputuloksena paitsi Gayan konfедераatio myös Silla-dynastia joutui alistumaan Kwang-Gaen määräysvaltaan. Kahden vuoden kuluttua Kwang-Gae palautti rauhan eleenä Sillan kuninkaan valtaan.

Kwang-Gae johti joukkoja taisteluun lukuisia pieniä heimoja ja muita kuningaskuntia vastaan, ja voitti ne kaikki. Voitokaiden sotaretkien ansiosta Kwang-Gae oli onnistunut laajentamaan Koguryon hallitsemia alueita: Koguryon vallassa oli kaksi kolmasosaa Korean niemimaasta ja lähes koko Manchuria.

Vuonna 413 Kwang-Gae-Toh-Wang kuoli tuntemattomaan sairauteen 39-vuotiaana. Hän johti maata 22 vuotta, ja hänen tekemänsä valloitukset ovat merkittäviä Korean historiassa: yksikään korealainen kuningas ei ollut hallinnut yhtä laajoja alueita. Hän nosti Koguryon jälleen mahtavimmaksi kolmen kuningaskunnan joukossa.



Liikesarjan 39 liikkeen on kerrottu viittaavan vuoden 391 kahteen ensimmäiseen numeroon, mutta yhtä lailla sen voisi ajatella viittaavan Kwang-Gaen ikään, kun hän kuoli 39-vuotiaana.

FAKTA

Liikkeitä:	39 (100 %)
Jalkatekniikoita:	6 (15 %)
Hyökkäyksiä (käsi):	15 (38 %)
Torjuntia (käsi):	17 (44 %)
Muita liikkeitä:	1 (3 %)
Symmetrisyys:	72 %

KOVETUSHARJOITTELU MURSKAUKSEN APUNA

Oikein toteutettuna voima- ja tekniikkaharjoittelu auttaa saamaan lisää voimaa tekniikoihin. Pelkkä voimantuoton kehittyminen ei kuitenkaan riitä, vaan samalla myös työkalujen pitäisi kehittyä kestävämmän yhä suurempia voimia.

Kovetusharjoittelulla on kaksi tavoitetta: saada työkalut kestävämmän iskujen aiheuttamaa, kamppailijaan takaisin päin suuntautuvaa vastavoimaa sekä vähentää kivuntunnetta suorituksia tehdessä. Vaikka nämä kaksi ilmiötä kulkevat harastajan kehittyessä käsi kädessä, ne eivät kuitenkaan ole täysin sama asia.

Kudosten vahvistaminen

Murksaaminen on suorituksena hyvin kontrolloitua, sillä suoritus tehdään paikalleen asetettuun maaliin ja harastaja säättää itse, kuinka kovaa hän maaliin lyö. Tämän vuoksi maltilla toteutetussa murksausharjoittelussa yleisimmin sattuvat vammat ovat pääasiassa vaarattomia, tavallisesti mustelmia ja turvotusta.

Mustelmat liittyvät aina verisuonivaurioon, jossa verta pääsee vuotamaan kudoksiin. Kyseessä on kuitenkin yleensä pienten suonien ratkeaminen, mikä ei ole vaarallista, mutta aiheuttaa harjoitteluun mahdollisesti taukoja ja kipeyttä työkalua. Turvotus voi liittyä joko vastaavalaaiseen muun kudoksen ratkeamiseen tai venytykseen, jossa nestettä pääsee vuotamaan kudoksiin. Kyse voi olla myös tärahdykseen liittyvästä kudoksen ärsytysreaktiosta, johon liittyy turvotusta ja kipua ilman, että mitään on varsinaisesti rikki.

Kovetusharjoittelun yhteydessä puhutaan kuitenkin usein, että luut pitäisi saada kestävämmän iskuja. Tosiasiassa luumudos on terveellä ihmisellä jo valmiiksi hyvin vahva, vaikka se toki vahvistuu kovetusharjoittelun myötä. Murtumia esiintyykin murksatessa hyvin harvoin. Rasitumurtumat johtuvat yliharjoittelusta ja siksi niitä voi harvakseltaan esiintyä koke-

neemmillaakin harrastajilla, jos luukudoksen ei anneta palautua.

Murksausharjoittelun yleisimmät vammat liittyvät sidekudosten ja ihon kestävyteen, sillä ne jäävät iskussa puristuksiin luun ja kohteen väliin. Molemmat kudostyyppit reagoivat erilaisiin paine- ja venytysärsytyksiin kudosta paksuntaen ja solujen välisiä liitoksia tihentäen. Harjoittelu tapahtuu pitkälti samalla logiikalla kuin lihaksissakin: kudosta pitää alustaa halutulle ärsykkeelle sopivan usein ja ärsyksen voimakkuuden pitää olla kudokselle haastava mutta sopiva, jottei kudosta hajoa.

Harjoitteissa vain mielikuvitus on rajana, ja harjoitteen voi rakentaa esimerkiksi säättämällä paineen nopeutta ja voimakkuutta. Tästä mainiona esimerkkinä toimii rystyspunnerrus, jossa kehonpaino asetetaan rystysten varaan, mutta paine tulee kudokselle hitaasti, jolloin se ehtii siihen hyvin mukaan. Toinen esimerkki on telineessä oleva lauta, joka lyödään kovalla nopeudella rikki. Silloin isku tulee nopeasti kudokselle aiheuttaen terävän paineen ja venytyksen, mutta ärsyksen kesto on lyhyt.

Jälkimmäisessä harjoitteessa iskun paine välittyy myös pidemmälle iskeväan raajaan. Esimerkiksi nyrkissä halutaan saada isku välittymään voimakkaammin ranteelle ja kämmenen luille pelkkien rystysten sijaan. Murksatessa käytettävät pehmusteet viivästyttävät törmäystä ja sitä kautta auttavat, kun isku ei tule niin terävästi kudoksille. Molemmissa harjoitteissa voidaan säätää kudokseen kohdistuvan paineen määrää, mutta toisessa paine tulee hallitusti hitaasti ja toisessa nopeana törmäyksenä. Hitaammin tulevaan iskuun

Rystyspunnerrukset ovat hyvä esimerkki korkeakuormaisesta mutta hitaasta paineärsykkeestä.



kudosten on helpompi ehtiä mukaan ja siksi siitä on helpompi aloittaa.

Kudokset kehittyvät hitaasti, ja sen vuoksi harjoittelun tulokset näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä. Kudokset myös palautuvat hitaasti, ja esimerkiksi lihasten harjoitteluun verrattuna kudoksia tulee harjoittaa harvemmin. Yksittäisen harjoitteen tulisi olla riittävän haastava, jotta se aiheuttaa kehitysärsyksen, mutta ennen seuraavaa harjoitusta kudoksen pitää antaa palautua kunnolla.

Kovetusharjoittelu olisi hyvä saada helppoina harjoitteina muun treenin sekaan, jotta siitä tulisi tehtyä tasaisesti.

Kivun sietäminen

Kipu on monimutkainen tapahtuma, johon voisi syventyä loputtomiin. Murksauksen ja kovetteluun liittyen kivusta on kuitenkin hyvä ymmärtää muutamia asioita, joita tässä lyhyesti avataan.

Elimistö ei totu kipuaistimukseen, mutta sen lopullista voimakkuutta ja kokemusta pystytään säätämään hermostossa monella eri tasolla. Kivussa yhdistyy ärsyksen voimakkuus, sekä se, miten aivot sitä muokkaavat kokemusten, pelkojen ja odotusten mukaan. Lopullinen tuntemus voi siis tulla tietoisuuteen joko voimistettuna tai vaimennettuna.

Kun murksausharjoittelussa pyritään turvalliseen tekemiseen eikä tehdä liian kivuliaita suorituksia väkisin, pystytään opettamaan hermostolle, ettei ärsyke ole vaarallinen. Tällä tavalla voidaan vaimentaa varsinaista suorituksesta johtuvaa kipua. Kovetuksessa harjoite tulisikin sää-

tää riittävän kevyeksi, jotta tehdessä tuntuu enemmän painetta kuin kipua.

Jos jokaisella harjoituskerralla alkaa tuntua toistuvaa kipua, tulee kudokselle antaa aikaa levätä. Voimakasta kipua vastaan tekeminen voi altistaa rasitusvammoille, herkistää elimistöä entisestään kipuaistimukselle sekä luoda ennakkoon olemuksen, että isku tulee tuottamaan kipua. Tämä voi johtaa tilanteeseen, missä kivun pelko alkaa estää harjoittelua.

Tilannetta tulisi lähteä purkamaan luomalla taas luottoa suoritukseen keventämällä kovetusta ja muuta harjoittelua reilusti. Kevyiden kivuttomien toistojen kautta päästään asteittain takaisin normaaliin harjoitteluun.

Kalle Kivioja, 2. Dan, on murksauksen moninkertainen Euroopan mestari ja MM-mitalisti. Ammatiltaan hän on fysioterapeutti. Karoliina Kivioja, 1. Dan, murksauksen EM hopea- ja pronssimitalisti sekä lääketieteen lisensiaatti.

Kovetusta nopealla ärsykkeellä voi tehdä vaikka näin. Kun laudan tukee penkkien väliin, on iskun voimakkuutta helppo säätää





Karim Khanji, 5. Dan, on Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuun pääopettaja, mutta vielä tutumpi näky Helsingin yliopiston Taekwon-Don opettajistossa. Hän on myös toiminut ohjaajana Taekwon-Do Akatemiassa ja Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopion seurassa, minkä lisäksi Khanji on kerennyt kilpailla sekä julkaista liitolle oppaan ja koulutusmateriaaleja.

TEKSTI: INKA KHANJI
KUVAT: INKA KHANJI, ARI KAIRALA, MICHAEL HOLLER,
ISMO HEIKKINEN

Helmikuu 2020, Raasepori. **Karim Khanji**, 4. Dan, on juuri astumaisillaan SM-kisakehään ensimmäistä kertaa kuuteen vuoteen. Takana on tiivis valmistautumiskausi, sillä edelliskeväänä mies teki päätöksen palata kisakehille ja tavoitella määrätietoisesti paikkaa Suomen edustusjoukkueessa.

Kauden mittaan hän on kiertänyt kilpailuja niin kotimaassa kuin ulkomaillakin palauttaakseen mieliin kisa-asennetta sekä kerryttääkseen kokemusta ja oppeja, ja nyt maajoukkuepaikat ovat jaossa.

Khanji on vyöarvonsa puolesta selvästi sarjan seniori. Harva lähtee enää opettaja-asteella tekemään paluuta kisakehille, saati hakemaan elämänsä ensimmäistä maajoukkuepaikkaa.

Kehätuomari kutsuu kilpailijat kehään. Viimeinen katseenvaihto koutsin penkillä istuvan luottopakki **Pasi Parviaisen** kanssa, ja Khanji on valmis.

“Minulla ei ikinä ollut kunnon kilpailu-uraa, vaikka kilpailinkin niin kotimaassa kuin World Cup -kisoissakin, ja se oli jäänyt kiinnostamaan. Kävin aluksi maajoukkueleireillä ja tunnustelin miltä se tuntuu, ja sitten jatkoin siitä kotimaan kisoihin ja ulkomaille. Kävin Isossa-Britanniassa ja Alankomaissa kilpailemassa ennen SM-kisoja”, Khanji muistelee.

Selvä tavoitejatkumo SM-kilpailuista olisi ollut maajoukkuepaikka, EM-kisat ja Tampereen MM-kisat seuraavana vuonna.

“Sitten kävin urheilupsykologin luona, ja hän kyseenalaisti motiivejani alkaa kilpailla pitkän tauon jälkeen. Päädyin lopulta siihen, että ei se kilpaileminen ollut sitä mitä olin kaivannut vaan se, että sain keskittää omaa treenaamista ja harjoitella sekä tavoitteellisesti että systemaattisesti. Se oli se urheilijan elämä, mitä halusin vielä kokea. Kilpaileminen olikin ihan toisijaista, ja tosiasiaa en ole koskaan ollut kovin kilpailuhenkinen”, Khanji pohtii.

Siinä vaiheessa Khanji oli jo saanut nauttia yhden kauden verran urheilijan kuralaisesta elämästä, mutta koska SM-kisat olivat vasta edessä ja niitä varten oli treenattu keväästä saakka, ei psykologilla käynti saanut jättämään kisoja väliin.

“Jäin lopulta useamman jatkoerän jälkeen yhden lipun päähän hopeasta eli yksilösarjan maajoukkuepaikasta. Häviö on aina häviö, kyllä se harmittaa, vaikka joukkuelajeihin paikkaa tarjottiinkin.”

Jälkikäteen Khanji kuitenkin myöntää, että kisaurasta haaveileminen oli hänen tilanteessaan jo ennalta tuhoon tuomittua.

“Kuka hullu tekee päivätyötä, lisäksi kakkostyötä joka vie pahimmillaan useamman kymmenen tuntia viikossa ja yrittää sitten vielä kilpailla tasolla, joka vaatisi melkein ammattimaista harjoittelua? Lisäksi oli vielä parisuhdekin”, ihmettelee hän jälkepäin.

Lopulta vuoden 2020 kisakalenteri tyhjeni maailmanlaajuisen pandemian vuoksi. Khanjin kisakausi päättyi aiemmin kuin muilla, eikä kukaan noussut kisakehille enää sinä vuonna.

Karim Khanji on asunut lapsuudessaan kolmessa maassa, ja samankaltainen elämäntyyli on jatkunut myös Taekwon-Dossa kotiseurojen osalta. Hän aloitti harrastamisen vuonna 2003 NFTA:ssa, siirtyi vuonna 2006 Taekwon-Do Akate-

”
Monen opettajan alaisena harjoittelu on ehdottomasti rikkaus. Se on auttanut ymmärtämään, etteivät asiat ole mustavalkoisia.

miaan ja sieltä vuonna 2014 eteenpäin Helsingin yliopiston Taekwon-Don kautta Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Doon, missä on edustanut sekä Kuopiota että Joensuuta. Nyt hän harjoittelee pääsääntöisesti Helsingin yliopiston Taekwon-Dossa, mutta maksaa lisenssin Joensuun seuralle. Monissa seuroissa useissa eri rooleissa toimiminen on ollut paitsi antoisaa myös hyvin opettavaista.

“Olen omakohtaisesti kokenut, miten jokainen seura on hyvin omanlaisensa. Vaikka meidän lajia yritetään kovasti standardoida tiettyyn muottiin, seurat ovat todella erilaisia, samoin toimintatavat. Henki ja tunnelma ovat omanlaisiaan kussakin seurassa, vaikka toki Taekwon-Do on lopulta sitä samaa, mutta lajia voi lähestyä hyvin monesta eri näkökulmasta.”

Useiden seurojen myötä Khanjilla on ollut myös rutkasti eri opettajia, joilla jo-

kaisella on omanlainen tyyliensä. Se on mahdollistanut eri näkökulmien tarkastelun, ja opettanut myös sen, että ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä asioita. Kun samaan kysymykseen saa eri ihmisiltä täysin vastakkaiset vastaukset, on asioita ollut pakko alkaa pohtia myös itse.

Khanjin opettajina ovat toimineet muun muassa **Janne Vuononvirta**, **Mikko Allinniemi**, **Olli Leino**, **Ismo Mäkinen** ja **Michael Holler**.

“Monen opettajan alaisena harjoittelu on ehdottomasti rikkaus. Se on auttanut ymmärtämään, etteivät asiat ole mustavalkoisia. Monipuolisen taustan ansiosta voin helposti yhdistellä esimerkiksi itsepuolustuksessa eri ihmisten opetuksia ja tekniikoita, ja kun siihen lisää vielä muissa lajeissa saadut opit, on paletti jo aika hyvä.”

Nyt toimiessaan itse opettajana Khanji yrittääkin kannustaa omia oppilaitaan viereilemaan muiden opettajien treeneissä aina kun mahdollista, ja keräämään oppeja myös muista lajeista.

Karim Khanji olisi tuskin koskaan aloittanut Taekwon-Doa, ellei hänen kolme vuotta vanhempi isoveljensä **Louai** olisi huomannut Oulun kansalaisopiston ilmoitusta alkavasta alkeiskurssista.

“Louai oli harrastanut Taekwon-Doa jo Saksassa asuessamme, ja halusi minut mukaan kurssille. Olin aluksi hyvin epäileväinen, mutta hän sai minut lopulta taivuteltua mukaan, ja lähdin kokeilemaan. Olin silloin 14-vuotias.”

Hänellä ei ollut koskaan ollut mitään liikuntaharrastusta koulun pingislerhoa ja jalkapallojoukkuetta lukuun ottamatta. Säännöllisesti toistuva harrastus tuntui mukavalta ajatukselta, ja vaikka isovelji jäi pois harjoituksista nopeasti ensimmäisen vyökokeen jälkeen, Karim pyöräili innoissaan 15 kilometrin yhdensuuntaisen treenimatkan useita kertoja viikossa päästäkseen harjoituksiin.

“Treeneissä oli hauskaa, ja siellä tehtiin siistejä juttuja. Laji veti mukanaan nopeasti. Viimeistään siinä vaiheessa kun peruskurssin opettajat **Anja Kärki** ja **Jaakko Blomster** esittivät meille näytöksenomaisesti mustan vyön Kwang-Gae-liikesarjan, olin myyty. Yli päätään se, että Taekwon-Dossa tulee vyöarvojen myötä lisää ja lisää, kannusti

jatkamaan harrastusta, kun oven takana odotti kokoajan jotain uutta, siistiä ja kiehtovaa”, Khanji muistelee.

Nopeasti lajin piiristä alkoi löytyä myös oma kaveriporukka. Samat ihmiset kulkivat harjoituksissa, leireillä ja kilpailuissa, ja lopulta heidän kanssaan kului myös muu vapaa-aika. Lukioon mentyään useat treenikaverit tulivat vastaan myös koulun käytävillä.

Vuoden 2006 keväällä Khanjin kiinnostus lajia kohtaan alkoi kuitenkin vähentyä, eikä häntä kohta enää näkynyt treeneissä. Siitä huolimatta vapaa-aika kului usein Taekwon-Do-kavereiden kanssa, ja parin vuoden tauon jälkeen hän palasi takaisin lajin pariin.

“Tauko oli jälkikäteen ajateltuna hyvä siinä hetkessä, sillä minulla oli menossa aivan liikaa kaikkea silloin. Moni on palanut loppuun meidän lajissa, ja vaikka olin vain ylempi värikyvyö ja vasta lukiolainen, uskon että jos en olisi silloin pitänyt lajitaukoa, olisi minulle varmaan tullut jonkinlainen uupumus. Siinä oli monenlaista, vanha seura hajosi, kotona oli vähän huono tilanne ja olin juuri valmistautumassa 1. gupin kokeeseen, mutta vyökokeita ei järjestetty.”

Khanji valmistui tauon aikana lukiosta, harrasti parkouria ja kävi armeijan. Syk-

syllä 2008 hän kertasi liikesarjat ja palasi takaisin saliin. Seura ja iso osa ihmisistä oli vaihtunut ja moni käytännön asia muuttunut. Taekwon-Do oli onneksi edelleen Taekwon-Doa.

“Uusi seura oli erilainen, tutut olivat edenneet vyöarvoissa ja kasvaneet, minkä lisäksi aika moni oli lopettanut, mutta toisaalta heidän tilalleen oli tullut uusia ihmisiä. Siinä vaiheessa armeija oli loppunut ja opiskelut alkoivat, eli oli hyvä sauma taas alkaa harrastaa. Osallistuin taas kisoihin neljän vuoden tauon jälkeen, ja kun siinä rupesin taas treenailemaan, puolentoista vuoden päästä oltiinkin jo mustan vyön kokeessa. Harjoittelu muuttui kokoajan intensiivisemmäksi.”

Huhtikuussa 2014 Karim Khanji seiso viimeistä kertaa Oulun normaalikoulun ala-asteen liikuntasalin etuosassa ja kumarsi harjoitusten päätteeksi kiitokseksi oppilailleen. Muutaman päivän päästä edessä oli muutto Helsinkiin, ja vanha kotiseura Taekwon-Do Akademia, sekä erityisesti tarkalla huolenpidolla muovattu Oulun korkeakouluiliikunnan ryhmä, saivat jäädä.

Helsingin-visitit jäi kuitenkin yhden kesän mittaiseksi, sillä syksyllä 2014 oli

uuden aikakauden alku, kun hän aloitti ravitsemustieteen opinnot Kuopiossa. Ismo Mäkinen piti huolen, että uusi opiskelijakollega kotiutui niin uuteen kotikaupunkiin kuin -seuraankin.

“Se, että tunsin jo ihmisiä Kuopion seurasta oli todella kiva juttu kaiken muun elämänmuutoksen keskellä. Seuran kulttuuri, tunnelma ja henki olivat todella rentoja ja kannustavia, ja porukka oli sinällään aika tiivis. Parhaimmillaan tulimme jopa samasta luentosalista treeneihin, ja vietimme myös paljon vapaa-aikaa yhdessä. En ollut kokenut sellaista koskaan ennen.”

Jo ensimmäisen Kuopion-syksyn aikana Khanji osallistui aktiivisesti seuran treenien vetoon, ja nopeasti pääopettaja Olli Leinon vähennettyä Kuopiossa oloaan, Khanji kantoi Mäkisen kanssa suurimman vastuun seuran treenien ohjauksesta. Kun ensimmäisen Kuopion-vuoden jälkeen Ismo Mäkinen oli vuoden poissa, oli Khanjilla treenien vetämisessä suurin vastuu.

“Sain sen kauden päätteeksi nelosen, ja siinä vaiheessa Suomessa oli sabumeja paljon nykyistä vähemmän. Silloin puhuttiin, että nelonen on todella suuri askel ja siihen aikaan nelosdania hakeneet tietävät, että ajatus oli vielä, että jokaisella pitäisi olla

oma seura tai ainakin suuri vastuu omassa seurassa opettaja-arvon mukaisesti. Tästä asiasta on paljon keskusteltu opettajajoukon kokouksissa, ja sitä muutettu siten, että nykyisin tämä vastuu tulee enemmän vitosdanilla, ja nelosella voi vielä vapaamin treenailla ja kilpailla.”

Khanjin mielessä pyöri siis ajatus siitä, mihin oma opettajuus suuntautuisi. Sopivasti **Simo Mölsä** muutti vuonna 2016 pysyvästi Joensuuhun, ja oli valmis perustamaan sinne seuran, joka tarvitsi pääopettajaa. Pestiin valikoitui Karim Khanji.

“Siinä vaiheessa Joensuun pääopettajan tehtävät sujuivat helposti. Asuin Kuopiossa, eikä Joensuuhun ollut sieltä kuin parin tunnin matka joten pystyin käymään siellä nykyistä säännöllisemmin. Varsinkin alkuvaiheessa kun seura laitettiin pystyyn, yritin käydä siellä usein. Iso kiitos sabumeille Mäkinen ja Leino mentoroinnista ja myöhemmistä yhteisistä vyökokeista.”

Kun valmistuminen alkoi hämmöyttää, myös Khanjin aika Kuopiossa oli tulossa päätökseen. Samoihin aikoihin Ismo Mäkinen valmistui ravitsemusterapeutiksi, joten Kuopion seura menetti vuonna 2018 samalla kertaa kaksi sabumia. Seuraan jäi ylimmäksi vyöksi 1. Dan.

“Siinä vaiheessa vedimme Ismon kanssa valtaosan treeneistä, ja kävimme Joensuussa vetämässä vyökokeita, ja olimme myös Kuopion seuran vyökokeissa mukana. Meidän lähtö oli iso muutos seuralle, ja vaikka toki olimme sitä käytännön kausisuunnittelua ja muuta mietittyä siellä, se kaikki päivittäisjohtaminen sieltä jäi pois.”

Karim Khanji palasi Helsinkiin, missä oli viettänyt pitkiä aikoja opiskelujen aikana ja vetänyt satunnaisesti myös harjoituksia.

“Olin usein viikonloppuisin HYTKD:n vapareilla ja osallistuin mustien vöiden treeneihin, kun niitä oli. Seura ja harrastajat olivat tuttuja, ja aloin nopeasti vetämään treenejä muuton jälkeen. Olen todella kiitollinen niin paikallisille treenaajille kuin sabum Hollerillekin siitä, että he saivat onni tuntumaan tervetulleelta”, Khanji sanoo.

Muutto ei vaikuttanut pääopettajan pestiin, vaikka välimatka kasvoi 450 kilometriin. Se ei ole Khanjin mukaan mitenkään kätevää, mutta ei myöskään harvinaista edes Suomessa. Jokaisella seuralla on lajin sääntöjen mukaan oltava vähintään opettaja-asteen pääopettaja, ja nyt etäisyyden vuoksi Khanji vieraillee Joensuussa pari-kolme kertaa vuodessa, ja pyrkii käymään myös Kuopiossa. Joensuun

seuran päviittäisestä toiminnasta vastaa kuitenkin Simo Mölsä.

“Systeemi on ja ei ole toimiva. En tietenkään tunne ihmisiä niin läheisesti, enkä pysty vaikuttamaan esimerkiksi seuran tekniseen tasoon samalla tavalla kuin jos asuisin siellä. Olen esimerkiksi yrittänyt tehdä kausisuunnitelmaa, mutta sen päivittäminen on hankalaa, kun en ole siellä paikalla”, Khanji pohtii.

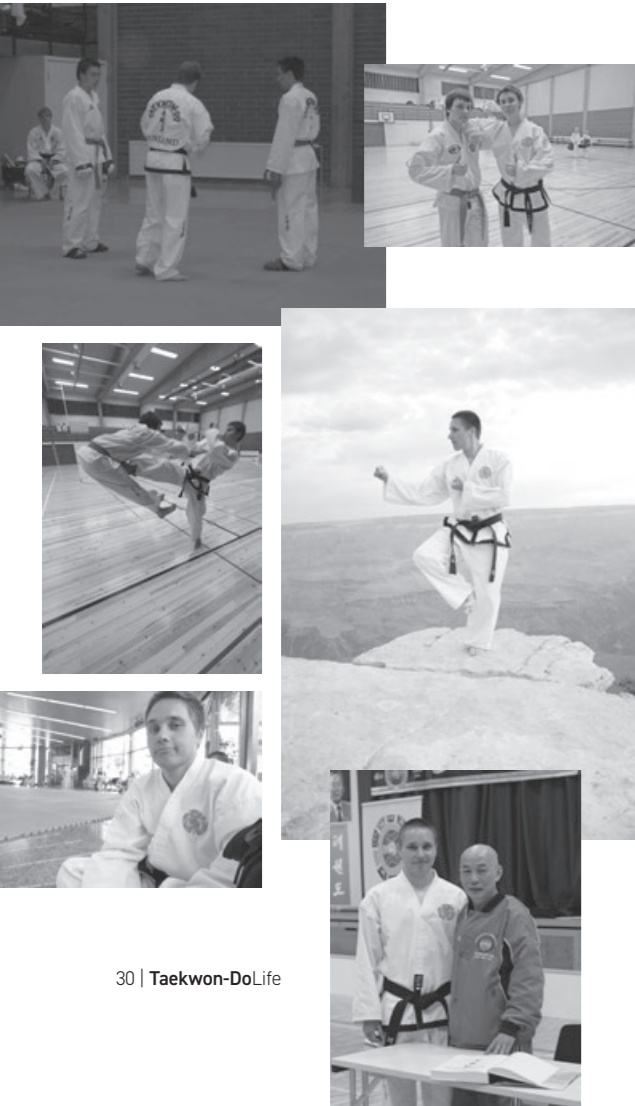
Toistaiseksi Joensuussa jatketaan kuitenkin samalla mallilla, ja Khanji on sekä iloinen että kiitollinen luottamustehtävästään.

“Koska Joensuu on niin pieni seura, jokainen yksilö on tärkeä ja siellä on vaikea vain hukkaa joukkoon, eli jokainen huomataan. Se takaa sen, että seuraan mennessä on aina todella lämmin ja tervetullut olo. Harrastajat ovat kansainvälisiä ja toivon, että moni vaihtari on löytänyt seurasta toisen kodin – tai ainakin saanut sosiaalisia suhteita uudessa kaupungissa.”

On ilmiselvää, että lajin tärkein anti on myös Karim Khanjille ollut ihmiset. Treenien kautta tutuiksi tulleet treenikaverit ovat tehneet hänelle Taekwon-Dosta Taekwon-Don niin Oulussa, Kuopiossa, Joensuussa kuin Helsingissäkin, kansallisia tapahtumia unohtamatta. Lajin kautta

- 2003 Aloitti Taekwon-Don Oulussa
- 2004 Ensimmäisen kerran apuopettajana
- 2005 Ensimmäiset kilpailut: NFTA Camp Cup
- 2006 Lajitauolle
- 2008 Takaisin Taekwon-Don pariin
- 2009 **I Dan**, FL-1-272
- 2010 Ensimmäiset omat ryhmät Taekwon-Do Akatemiassa Taekwon-Do Akatemian yhdeksi näytös vastaavaksi (2010–2014)
- 2011 SM-pronssi, miesten 1. danin liikesarjat **II Dan**, FL-2-104
IIC, Oulu
IIC ja Convention, Benidorm
C-valmentajakurssi

- 2012 SM-kulta, näytösottelu
SM-hopea, ottelu miehet -63 kg
World Cup, Brighton
- 2013 **III Dan**, FL-3-59
Venyttellen korkeutta potkuihin -venyttelyopas liitolle
- 2014 SM-pronssi, liikesarjat
Muutto Helsinkiin ja sieltä Kuopioon
Opetustehtäviin Kuopion yliopiston Taekwon-Do-seurassa
C-tuomarikoulutus
Hallituksen jäsen, Kuopion yliopiston Taekwon-Do /
Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Kuopio (2014–2017)
- 2015 IIC, Tampere
- 2016 **IV Dan**, FL-4-36
Pääopettajaksi Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do
Joensuun seuraan, perustajajäsen
B-tuomarikoulutus





2017 NIC, Oulu
Urheiluravitsemuksen perusopinnot

2018 NIC, Nokia
Muutto Helsinkiin
Opetustehtäviin Helsingin yliopiston Taekwon-Doon
ITF Radix, Tampere
TOK 3

2019 IDC, Oulu
Ravitsemuskokonaisuus liiton TOK-koulutuksiin
NIC, Helsinki
IIC, Espoo



2020 SM-pronssi, ottelu miehet -63 kg

2021 Urheiluravitsemuksen aineopinnot

2022 VOK 1 (hyväksiluettu)
NIC, Rovaniemi
V Dan, FL-5-36



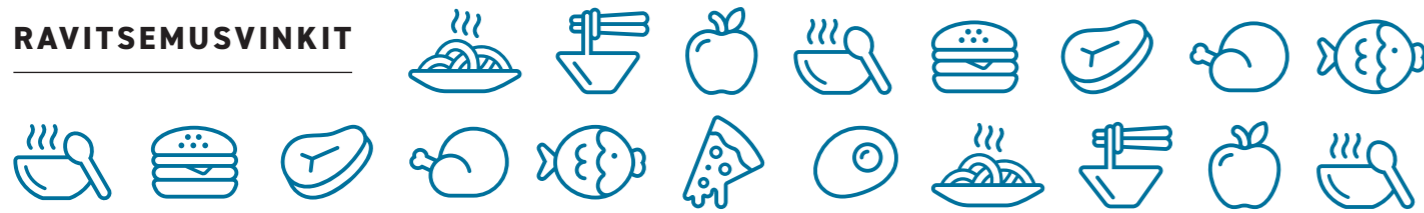
elämään on tullut paitsi pitkäaikaisia ystäviä myös puoliso.

“Harva kaveri Taekwon-Don ulkopuolelta on samalla tavalla niin välittömästi tuttu ja läheinen kuin lajin parissa olevat ihmiset. Yhdessä treenaaminen ja yhdessä koetut onnistumiset, epäonnistumiset sekä itsensä laittaminen alttiiksi epäonnistumisille lähentää ihan eri lailla kuin vaikka työkaveruus. Kaveri voisi potkaista täysillä päähän, mutta yhdessä treenatessa hilitsee itsensä. Sellaisen ihmisen, joka ei ole harastanut kamppailulajia on vaikea ymmärtää sitä että se, mikä voidaan nähdä ulkopuolella väkivaltaana, on oikeasti äärimmäistä herkkyyttä.”

Niiden samojen ihmisten kanssa, joiden kanssa Khanji treenasi teini-iässä Oulun Pohjankartanon koulun liikuntasalissa, hän viettää vapaa-aikaansa edelleen. Vanhoista treenikavereista on tullut ystäviä, jotka Khanji on tuntenut pian jo kaksi vuosikymmentä. Osa on lopettanut lajin jo vuosia sitten, mutta jäänyt osaksi porukkaa.

“Olemme tehneet asioita, joita en olisi koskaan uskonut tekeväni. Lähdimme esimerkiksi vuosina 2011 ja 2013 Taekwon-Do-porukalla Yhdysvaltoihin kuukauden mittaiselle road tripille, ja koimme seikkailuja, joita muistellemme vieläkin usein. Ei tällaista olisi ilman Taekwon-Doa.”





Taekwon-Doon räätälöityjä ravitsemusaiheisia kirjoituksia jo vuodesta 2015

Taekwon-Do Lifen ravitsemusaiheista palstaa on kirjoitettu jo kohta kymmenen vuotta. Ensimmäinen kirjoitus julkaistiin vuoden 2015 ensimmäisessä numerossa ja viimeisin tänä vuonna. Aiheisiin mahtuu niin yleisiä ohjeita Taekwon-Do-harrastajan ravitsemuksesta, painonvedosta kuin myös suhteellisesta energiavajeesta. Kun kaikki kokoa yhteen, on käsissä laaja, Taekwon-Doon räätälöity ravitsemusaiheinen tietopaketti. Vanhat TKD Lifet ravitsemusjuttuihin löytyvät liiton nettisivujen lehtiarkistosta.

TEKSTI: KARIM KHANJI

1/2015: AKTIIVILIIKKUJAN TARPEET

Huolehdi riittävästä energiansaannista. Tässä auttaa tasainen ateriarytmi, johon kuuluu myös palauttava välipala. Syö myös riittävästi hiilihydraatteja ja huomioi rasvan laatu.

2/2015 ja 1/2016: HARJOITUKSESTA PALAUTUMINEN

Harjoittelusta palautumiseen elimistö tarvitsee riittävästi energiaa, nestettä ja rakennusaineita. Nestehukka tulee harjoituksen jälkeen korvata, energiavarastot täyttää syömällä riittävästi huolehtia siitä että ruoka sisältää riittävästi hiilihydraatteja ja sopivasti proteiinia.

2/2016 ja 1/2017: RAVINNON PROTEIINIT

Proteiineilla on tärkeitä tehtäviä elimistössä, kuten erilaisten kudosten muodostaminen. Ne muodostuvat toisiinsa ketjuiksi liittyneistä aminohapoista ja ravitsemuksellisia ominaisuuksia voidaankin arvioida aminohappokoostumuksen avulla. Ruokavaliassa eläinkunnan tuotteet sisältävät kaikkia välttämättömiä aminohappoja, mutta ne voidaan saada myös monipuolisesta kasvisruokavaliosta. Urheilija, tavoitteellinen liikkuja tai laihduttaja tarvitsee hieman keskivertoa enemmän proteiinia.

2/2017-2/2020: PAINONVETO

Painonveto tarkoittaa keinoja, joilla on tarkoitus pudottaa painoa kilpailuja varten omaa normaalipainoa pienempään painoluokkaan. Painonvedolla ei tarkoiteta laihduttamista. Painoluokan valinnan edut ja haitat tulee valita huolella ja tähän liittyen on lehdessä 1/2018 myös erillinen artikkeli painoluokkalajin vaikutuksista urheilijaan.

1/2021: ATERIARYTMI

Ateriarytmi luo ruokavalion pohjan ja järkevä rytmi auttaa jaksamaan treeneissä koko harjoituksen ajan. Sopiva rytmi on yksilöllinen ja täydellistä rytmiä tuskin onkaan. Ateriarytmin suunnittelussa tulee ottaa huomioon muun muassa ikä, harjoittelu, omat mieltymykset, ruokailumahdollisuudet ja muun perheen rytmi.

2/2021: LIIKUNTARAVITSEMUS ERI IKÄVAIHEISSA

Ikävaiheet voidaan jakaa lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut tottumukset kantavat myös aikuisuuteen ja tukevat jaksamista sekä kehittymistä.

1/2022: NESTEYTYYS

Vesi riittää usein janojuomaksi harjoituksissa ja useimmille harrastajille riittää janon tunteen mukainen juominen. Jos tämä on hankalaa tai unohtuu, kannattaa tavoitteellisen harjoittelijan suunnitella nesteytystä.

2/2022: MITÄ SYÖDÄ ENNEN VYÖKOETTA TAI KILPAILUA?

Pitkän vyökoepäivän tai kilpailupäivän ruokailua voi olla hyvä suunnitella jo hyvissä ajoin ennen koitosta. Päivää edeltävinä päivinä on suositeltavaa syödä riittävästi hiilihydraatteja. Suorituspäivänä tavoitteina ovat nestetasapainon ylläpito, hiilihydraattien riittävä saanti ja vatsavaivojen ehkäisy.

1/2023: SUHTEELLINEN ENERGIVAJAJE

Liikunnallisesti aktiivisella ihmisellä liikkumisen aiheuttama energiankulutus tulisi ottaa huomioon ja tämän vuoksi puhutaan energian saatavuudesta. Niukka energian saatavuus altistaa suhteelliselle energiavajeelle, joka heikentää terveyttä ja suorituskykyä. Riittävä energiansaanti onkin liikkujan ravitsemuksen tärkeimpiä tavoitteita.

Ravitsemuspalstan aloittanut ja sitä monena vuonna kirjoittanut Ismo Mäkinen, sekä toinen ravitsemuspalstan kirjoittaja Karim Khanji, molemmat 5. Dan, ovat laillistettuja ravitsemusterapeutteja ja jatkokouluttautuneet urheiluravitsemuksen parissa. Mäkinen on nelinkertainen maailmanmestari ja maajoukkuevalmentaja. Khanji toimii Itä-Suomen yliopiston Taekwon-Do Joensuu -seuran pääopettajana ja Helsingin yliopiston seuran opettajana.

Nippelitietonurkkaus...

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



ITF:N UUDET PINSSIT

Olet ehkä saattanut huomata mustien vöiden tumman puvun liepeillä komeilevan kaksi pinssiä.

Vanha ITF:n logopinssi on tuttu näky mustan vyön puvussa, ja se toimitetaan sertifikaatin mukana aina uuden dan-arvon myötä. Tästä syystä mitä enemmän daneja, sitä suurempi pinssikokoelma on kotona lipastossa, sillä kerrallaan samantyyppisiä pinsskejä on käytössä tietysti vain yksi.

Hiljattain vanha pinssi on saanut kaverikseen toisen, uudenlaisen pinssin, joita näkyy toistaiseksi vielä melko harvalla. Uusi pinssi mukailee ITF:n modernia logoa, ja sitä on nähty kolmena versiona: täysin hopeisena, kultaisella keskiosalla ja kokonaan kultaisena.

Hopeinen pinssi kertoo kantajansa olevan boosabum-vyöarvo eli 1.-3. Dan, ja kultaisella keskiosalla varusteltu pinssi taas sabumin vyöarvosta eli 4.-6. Dan. Täysin kultainen eli kultaisella keskiosalla ja reunuksella kuorrutettu pinssi on vain mestareille, eli 7. danista ylöspäin.

Lajiin liittyviä nippelitietotason pukeutumiskoodeja alkaa siis olla jo aika iso määrä alkaen mustien vöiden erilaisista dobokeista, erivärisistä kravateista aina pinsseihin. Mukana on ymmärrettävästi hieman hankala pysyä, mutta tärkeintä lienee sisäistää, että mitä asuihin tulee, ei lajin parissa virallisissa yhteyksissä toimiessaan ole aivan sama, mitä värejä pukee. Varmistusta ja apua kiperissä tilanteissa kannattaa aina kysyä omalta opettajalta.



Palsta on suunnattu kaikille uusille harrastajille. Tällä palstalla vanhat konkarit muistelevat, miten asiat olivat ennen.



Siitä tietää olevansa jo pitkällä harrastuksen parissa, kun huomaa puhuvansa ITF:n logoissa uudesta ja vanhasta versiosta. Jos et tiedä mistä puhutaan, kyseessä on ITF:n logon kaksi osaa, perinteinen maapalloa kuvaava sinikeltainen ympyrälogo sekä vöiden värejä esittelevä ITF-nyrkki logo.

Perinteinen maapalloa muistuttava logo oli alkujaan ainoa ITF:n logo, joka koristi pukujen vasenta rintamusta. Tilanne säilyi samana vuosikymmenten ajan, kunnes vuonna 2011 järjestetyllä ensimmäisellä conventionilla ITF-yhteisölle esiteltiin uusi logo.

Tilaisuudessa ei kerrottu suoraan logon tulevan myös pukuihin, vaan sen annettiin ymmärtää esiintyvän runsaasti muissa yhteyksissä. Taekwon-Do Lifin 2/2011-numerossa julkaisutilaisuudesta raportoitii seuraavaa:

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

Tästä ei mennyt kauaa, kun uudenmallisilla brodeerauksilla varustetut puvut esiteltiin, ja uusi logo vakiinnutti paikkansa pukujen lisäksi myös kaikissa muissa yhteyksissä. Vanhoja pukuja näkee edelleen aika ajoin, ja ne tunnistaa paitsi pelkästä vanhasta logosta rintamuksessa myös housujen lahkeiden ITF-tekstin fontista ja kirjoituksen suunnasta.

Päivitetyllä logolla haluttiin aikanaan erottaa muista kansainvälisistä ITF Taekwon-Do -liitoista.



Kuusmanen

Huh, mikä vuosi! Kuusmanen on pitänyt ottaa muutamia ylimääräisiä päiväunia pärjätäkseen kaikkien tapahtumien mukana, mutta riittävällä levolla ja säännöllisillä energiatankkauksilla tästäkin syksystä on selvitty. Asiaa on tietysti helpottanut se, että tapahtumia on voinut seurata tiiviisti kylki kotisohvassa kiinni, kiitos liiton erinomaisen someraportoinnin. Kohta ei tarvitse poistua mihinkään, ja sehän on sohvaperuna-Kuusmanen viltin haave...

Mutta sitten asiaan, aloitetaan muuttouutisilla! Paria viikkoa ennen syksyn mm-kisoja Suomen ottelutoivo **Leevi Ulvinen** pakkasi tavaransa ja muutti Oulusta huomattavasti eteläisemmille leveysasteille, aina Latvian pääkaupunkiin Riikaan saakka! Mies on kuuleman mukaan kotiutunut uuteen kotikaupunkiinsa hyvin, ja jo muuttopäivänä löytyi paikallinen seura ja uusia ottelukavereita. Lääketieteen opinnot pitävät torniolaislähtöisen urheilijan Riissa tulevat vuodet, ja nähtäväksi jää, kilpaileeko hän jatkossa arvokisoissa sini- vai punavalkoisessa edustusosassa. Kävi miten kävi, kotimaassa Leeviä kannustetaan aina. Kaikkea hyvää opintoihin ja uuteen asuinmaahan Leevi!

Opiskelu-uutisia saatiin kuulla myös Rovaniemeltä, kun Arctic Taekwon-Don puheenjohtaja **Jouni Aartola** ryhtyi fuksiksi, ja asteli männäsyksynä märkäkorvana Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan laitokselle. Puualan artesaanin opinnot aikanaan suorittanut Aartola yhdistää nyt aiempaan osaamiseensa teollisen muotoilun opinnot, ja tulevien vuosien aikana hänet löytääkin myös taiteiden tiedekunnan kampukselta. Valtavasti tsemppiä opintoihin!

Kotimaan Taekwon-Do-kamaralla on havaittu syksyn aikana muuttoliikettä, kun viisi vuotta Jyväskylän ITF Taekwon-Do -seurassa vaikuttanut **Kaisa Kuusmanen** halasi vanhat seurakaverit hyvästiksi ja palasi takaisin Tampereelle. Nyt Kaisan hyvistä vitseistä päästään nauttimaan hänen kotiseurassaan Tampereen Taekwon-Do -seurassa. Onnea vaan Tampereelle ja mukavaa kotiinpaluuta Kaisa!

Itsenäisyyspäivänä koko Suomen Taekwon-Do-kansa liimaui televisiovastaanottimien äärelle todistamaan, kuinka tänä vuonna kaksinkertaisen maailmanmestaruuden saavuttanut huippu-urheilija **Mira Sjövall** kätteli presidenttiä linnan juhlissa. Kuusmanen oli tietysti jo etukäteen varma, että kutsu kolahtaa Miran postiluukusta mutta ei voinut olla hypähtämättä (tai yrittämättä) ilosta, kun tieto varmistui. Lehti ehti kipaista painoon ennen itsenäisyyspäivää, mutta jo etukäteen sai olla varma, että Mira edusti lajia linnassa upeasti. Siinä on suihkuseurapiiriä kerrakseen!

Nyt Kuusmanen siirtyy maistelemaan kaikki tämän vuoden joulusuklaat kerralla, ja ottaa sen jälkeen nokkaunimaratonin. Oikein lepposaa uutta vuotta, älkää rehkikö liikaa!

#sitftreenaa

Seuraa liiton tapahtumia Instagramissa tunnisteella

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



@hytaekwondo



@joonashelassalo



@tamtkd



@siriuskd



@taekwondocenter



@taekwondojuvaskyla



@tkdakateria



@turunitf



@mediheli

Liiton hallitus vuonna 2024

Tarja Korhonen
Tarja Muikku
Jukka Holmén
Satu Kokko
Eerika Leppänen
Ville-Petteri Ukonaho
Sini Veteläinen

Ota yhteyttä:
hallitus@taekwon-do.fi

Puheenjohtaja Tarja Korhonen,
pj@taekwon-do.fi

Rahastonhoitaja Tarja Muikku,
rahastonhoitaja@taekwon-do.fi

Lisenssivastaava Eerika Leppänen,
lisenssit@taekwon-do.fi

Varajäsenet
Antti Holmén
Henni Ylimäinen

Valiokunnat vuonna 2024

Hallituksen tueksi SITF on järjestänyt toimintojaan kahdeksaan valiokuntaan. Valiokunnat ja niiden vastaavat työskentelevät läheisessä yhteistyössä liiton hallituksen kanssa ja hallituksen jäseniä on myös jäseninä eri valiokunnissa. Lisätietoja: <https://taekwon-do.fi/liitto/valiokunnat/>.

Eettinen ja kurinpidollinen valiokunta (Etku)

Puheenjohtaja:

Jutta Aartola, jutta.aartola@taekwon-do.fi

Jäsenet:

Saija Aalto, Mikko Allinniemi, Karim Khanji, Satu Kokko, Thierry Meyour ja Milla Suorsa

Harrasteliikuntavaliokunta (Haliva)

Valiokuntavastaava:

Milla Suorsa, milla.suorsa@taekwon-do.fi

Junioriliikuntajaos, jäsenet:

Milla Suorsa (jaosvastaava), Eerika Leppänen, Joni Kokko, Krista Mäkinen ja Joni Ohtonen

Aikuisliikuntajaos, jäsenet:

Lasse Hirvonen (jaosvastaava), Satu Kokko, Tarja Korhonen, Eerika Leppänen, Tarja Muikku, Krista Mäkinen ja Milla Suorsa

Senioriliikuntajaos, jäsenet:

Tarja Korhonen (jaosvastaava), Satu Kokko, Salme Nummela, Ulla Mannila-Ronkainen, Anu Pihl, Sanna Rantasaari, Milla Suorsa ja Risto Väliahdet

Erityisliikuntajaos, jäsenet:

Risto Väliahdet (jaosvastaava), Päivi Anttila, Ulla Hämeenaho, Tarja Korhonen ja Milla Suorsa

Huippu-urheiluvaiokunta (Huva)

Maajoukkueen päävalmentaja: Joonas Helassalo,

joonas.helassalo@taekwon-do.fi

Maajoukkueen valmennusryhmä,

jäsenet: Jutta Aartola, Joonas Helassalo, Pauliina Hietaniemi, Ismo Mäkinen, Laura Nikkola-Kuusisto, Alekski Sarkkinen ja Mira Sjövall

Kilpailu- ja tuomarivaliokunta (Kituva)

Valiokuntavastaava ja tuomarivastaava: Lasse Kuusisto, lasse.kuusisto@taekwon-do.fi

Jäsenet: Saija Aalto, Joonas Helassalo, Alekski Sarkkinen, Henri Savilampi, Pekka Varis ja Ville-Petteri Ukonaho

Koulutusvaliokunta (Kova)

Valiokuntavastaava: Henni Ylimäinen, henni.ylimainen@taekwon-do.fi

Lajikoulutusvastaava (TOK): Henni Ylimäinen

Valmentaja- ja ohjaajakoulutusvastaava (VOK): Ari Suorsa

Tuomarikoulutusvastaava: Lasse Kuusisto

Jäsenet: Pauliina Hietaniemi, Michael Holler, Jukka Holmén, Julia Pätsi ja Henri Savilampi

Opettajavaliokunta (Ova)

Valiokuntavastaava: Saija Aalto, saija.aalto@taekwon-do.fi

Tekniikkavastaava: Thierry Meyour

Tekniikkajaos: Teppo Häyrynen, Alekski Sarkkinen ja Mira Sjövall

Jäsenet: kaikki opettaja- tai mestariarvon mustat vyöt

Seurakehitysvaliokunta (Seke)

Valiokuntavastaava: Viivi Tuohimaa, viivi.tuohimaa@taekwon-do.fi

Jäsenet: Milla Suorsa

Viestintä- ja markkinointivaiokunta (Vima)

Valiokuntavastaava: Ari Kairala, ari.kairala@taekwon-do.fi

Jäsenet: Lasse Kuusisto, Jessika Laakkonen, Krista Mäkinen ja Markku Rantanen

Suomen ITF Taekwon-Do

Aitoon Taekwon-Do

Kalle Jauhonmaa
aitoontkd@gmail.com
Raholahdentie 6, 14960 Puutikkala
040 5572 168
atkd.sporttisaitti.com

Arctic Taekwon-Do

Tero Paakkari
Saarenrinne 18, 96910 Rovaniemi
hallitus@arctictkd.fi
www.arctictkd.fi

Beom Taekwon-Do

Ere Nieminen
hallitus@beom.fi
www.beom.fi

Black Eagle Taekwon-Do*

c/o Thierry Meyour
blackeagletkd@gmail.com
Hepolamminkatu 37,
33720, Tampere
044 922 7447
www.blackeagletkd.com

Espoon TKD seura

Teppo Häyrynen
info@teamespoo.com
PL9, 02101 Espoo
050-5232683
www.teamespoo.com

Haukiputtaan Jirugi

Jukka Seinälä
Tuulikintie 3 E 309
90570 Oulu
jukka.seinala@gmail.com
www.haukiputtaanjirugi.fi

Helsingin yliopiston Taekwon-Do

Vesa Lind
hallitus@hytaekwondo.com
c/o Joel Lehkoinen,
Teollisuuskatu 18 B 7, 00520 Helsinki
050 495 5291
www.hytaekwondo.com

Hosin Sul Taekwon-Do

Juha Ojanperä
juha_ojanpera@hotmail.com
044 972 4476
www.hosinsul.fi

Indomitable Spirit FINLAND

Marko Grönros
Kiertotie 12a, 33450 Siivikkala
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
pj.kuopio@ueftkd.fi
Luistelijantie 9 E 35 70200 Kuopio
040 701 7520
www.ueftkd.fi

Itä-Suomen yliopiston

Taekwon-Do Joensuu
Simo Mölsä
simo.molsa@gmail.com
Tapijonkatu 28 C 9, 80230 Joensuu
www.ueftkd.fi

Jyväskylän ITF Taekwon-Do

Toni Kiviniemi
puheenjohtaja@taekwondo.jkl.fi
Koulurannantie 5, 40900 Säynätsalo
0400 804 188
www.taekwondo.jkl.fi

Oulun ITF Taekwon-Do

Kari Heikkilä
hallitus@itf-oulu.fi
Punatulkunrinne 24, 90420 Oulu
0407282477
www.itf-oulu.fi

Rasbudo ITF Taekwon-Do, Tammisaari

Rafael Kesti
tkd@rasbudo.fi
Raseborgsvägen 39, 10600 Ekenäs
044 597 6432

Rasbudo Hangö

Ville-Petteri Ukonaho
RasBudo.Hanko@gmail.com
0503877109

Sasaja Taekwon-Do

Kalevi Mannermaa
hallitus@sasaja.fi
0400 469 206
sasaja.fi

Sastamalan Taekwon-Do seura

c/o Lasse Kuusisto
puheenjohtaja@tkd-sastamala.net
Pajupuronkatu 16 33820 Tampere
www.tkd-sastamala.net

Sirius Taekwon-Do

Veera Häyrynen
info@siriustkd.fi
050 344 2676
siriustkd.fi

Taekwon-Do Akatemia**

Henri Savilampi
info@tkd-akatemia.fi
Äimäkuja 6, 90400 Oulu
040 829 6214
tkd-akatemia.fi

Taekwon-Do Center Ylöjärvi

Tarja Korhonen
tkdcenter.info@gmail.com
Elotie 2, 33470 Ylöjärvi
040 830 4433
www.tkd-center.fi

Taekwon-Do Tornio

Tanja Hammare
info@tkdtornio.com
Tornion kamppailu- ja kiipeilykeskus
Teollisuuskatu 8-10 ovi J7
95420 Tornio
www.tkd-tornio.com

Tampereen Taekwon-Do seura***

Pauliina Hietaniemi
info@tamtkd.net
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.taytkd.fi/

Tigers Taekwon-Do Center Tampere

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

Turun ITF Taekwon-Do

Enni Mannila
turunitf@gmail.com
<https://turunitf.wordpress.com>

Valkeakosken ITF

Taekwon-Do seura
Timo Tikkala
timo.tikkala76@gmail.com
Kaakkolammintie 27,
37630 Valkeakoski
040 355 1002

Vantaan ITF Taekwon-Do seura

Pasi Paksunen
itfvantaa@gmail.com
Pitkäsiima 4, 01490 Vantaa
040 533 6663

주소

SITF:n postiosoite

Suomen ITF Taekwon-Do ry c/o HLU,
Kuntokatu 17, 33520 Tampere
hallitus@taekwon-do.fi

*** Black Eagle Taekwon-Don paikkakunnat**
Kangasala, Lempäälä, Pirkkala ja Tampere

**** Taekwon-Do Akatemian paikkakunnat**
Oulu, Haapavesi, Ii, Kajaani, Kempele, Kiiminki, Kipinä, Kuusamo, Muhos, Posio, Pudasjärvi, Pyhäntä, Ruukki, Utajärvi, Vaala

***** Tampereen Taekwon-Do seura paikkakunnat**
Tampere, Nokia

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.



Posti Green



Taekwon-Do Life N°2/2023

Suomen ITF ry:n jäsenlehti

Päätoimittaja Inka Khanji

Ulkoasu Mikko Arhippainen

Julkaisija Suomen ITF Taekwon-Do ry

Painos 925 kpl

Paino Keuruun Lautupaino KLP Oy

Paperi Multidesign Original Natural white 130/150 g/m²

Toimituksen yhteystiedot

Päätoimittaja Inka Khanji

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

Kiitokset

Jukka Ahola, Mikko Allinniemi, Tanja Hammare,
Joonas Heikkinen, Ari Kairala, Karim Khanji,
Kalle Kivioja, Joni Ohtonen.

Kansikuvassa 2/2023

Mestari Thierry Meyour opettamassa NIC:llä
syksyllä 2023.

Kuva Markku Rantanen

