

Taekwon-do sopii moneen makuun

Itämaisia kamppailulajeja pidetään yhtä paljon elämäntapana kuin urheiluna, mutta ainakin ylöjärveläisnuoriso harrastaa IFT-liiton taekwon-doa monella eri tavalla motivoituna. Lajin SM-kilpailut järjestettiin viime viikonloppuna Ylöjärvellä.

Sandra Pelkonen, 14, myöntää tähtäävänsä tiukasti huipulle, **Janita Malinen**, 16, on saanut lajista muitakin kuin urheilullisia elämyksiä ja **Sami Teronen**, 13, harrastaa sitä ilman erityisempiä tavoitteita.

Sandra on harrastanut taekwon-doa jo viitisen vuotta ja pitää erityisesti liikesarjakilpailussa, jossa kaksi taekwondokaa kerrallaan tekee kolmen tuomarin edessä ensin vapaa-valintaisen, sitten tuomariston määräämän liikesarjan.

– Liikesarjojen lisäksi pidän murskaamisesta, jossa en vielä ikäni puolesta pääse kilpailemaan. Otellutkin olen, ja pidän parhaina saavutuksinani muun muassa Helmi-cupin ja Nääshalli-cupin kolmossijoja, Sandra kertoi.

– Olen sellainen aktiivinen luonne, joka tykkää tehdä koko ajan jotain. Sen vuoksi taekwon-do tuntui heti minulle sopivalta lajilta, hän jatkoi.

Janitalla tuli juuri vuosi täyteen lajin parissa. Sitä ennen hän ei harrastanut urheilua oikeastaan ollenkaan, eivätkä ennakkotiedotkaan taekwondosta olleet kovin tarkat.

– Tiesin vain sen, että tässä lyödään ja potkitaan, mutta lajin monipuolisuus yllätti heti ensimmäisissä harjoituksissa. Taekwon-don perustaidot olivat ainakin minulle aika helpoja oppia, mutta nyt tietysti pitää harjoitella jo lujasti, jotta oppisin vaikeammat tekniikat, Janita myönsi.

Taekwon-don parissa häärää tättöä ja naisia yhtä paljon



Janita Malinen otteli Ylöjärvellä taekwon-don junioreiden SM-kultaa ja Sami Teronen -hopeaa viime lauantaina.

havainnoista.

– Olen päässyt turhista pe-loistani. Ennen en esimerkiksi uskaltanut liikkua pimeällä, mutta nyt se ei pelota lainkaan, lyöntejä parhaana puolenaan pitävä Janita paljasti.

Sami oli harrastanut jonkin verran salibandya ennen kuin hän aloitti tekwon-don kaksi vuotta sitten.

– Tykkäsin tästä lajista heti aluksi, ja minutkin sen monipuolisuus yllätti. Ottelu on minulle mieluisin kilpailumuoto, Sami sanoi.

Janitalle kultaa, Samille hopeaa

Koko kolmikko sai hyvää oppia Ylöjärven urheilotalossa lauantaina järjestetyissä SM-kilpailuissa, ja menestystäkin tuli.

Janita Malinen voitti ottelussa junioreiden Suomen mestaruuden alle 60-kiloisissa, ja Sami Teronen otteli hopeaa

Kuljula otteli pronssin yli 80-kiloisissa miehissä.

Sandra Pelkosen taival 52-kiloisten liikesarjoissa päättyi ennen mitalisijojen ratkomista, mutta hänen tavoitteensa ovat korkealla. Sandra ei tyydy pelkkiin lajitreeneihin vaan käy säännöllisesti lenkillä ja kuntosalilla. Hänellä on edessään oman arvionsa mukaan 5–6 vuoden työ ennen mustan vyön saamista.

– Harjoittelen nykyään kolmesti viikossa, minkä lisäksi vedän kahdesti viikossa nuorempien treenejä. Se on kivaa, vaikka välillä pitää vähän huutaakin, jotta kahdeksanvuotiaat nappulat tottelevat, Sandra virnisti.

Tähän saakka Ylöjärvellä on harjoiteltu ja kilpailtu Saija ja Mariusz Stekiewiczin vetämän Vammalan Taekwondo-seuran nimen alla, mutta tämän kevään kuluessa Ylöjärven Taekwondoseura rekisteröidään Suomen

käy vajaat 40 aktiivista, joista suurin osa on junioreita, mutta vanhimmat viisikymppisiäkin. Tämän lajin voi aloittaa 6–7-vuotiaana, mutta yläikärajaa ei tunneta. Tampereella mukaan lähti 56-vuotias nainen, joka ei ollut sitä ennen koskaan urheilut, Tampereellakin toimintaa pyörittävä Saija Stekiewicz kertoi.

Taekwon-do-ottelu saattaa näyttää varsin hurjalta, mutta lajin alkeet opetellaan vähän kerrassaan erittäin turvallisesti. Erilaiset notkeus- ja koordinaatioharjoitteet kehittävät lihaskuntoa ja -taitoa monipuolisesti.

– Meidän kannaltamme SM-kilpailujen isännöinti oli monella tapaa tärkeää, sillä nuorten vanhemmat pääsivät toden teolla näkemään, mistä tässä lajissa on kysymys. Oli oikein onnistunut lauantaipäivä, Stekiewicz myhäili.