

# Sairaana siisti laji

**Veli-Matti Saksi**

Terävät komennot kaikuvat Marttilan koulun liikuntasalissa maanantai-iltana. Vain valmentajan ääni kuuluu. Se kuuluu ylempien vöiden kunnioitukseen, kun harjoitellaan itämaisia taistelulajeja. Hyviin tapoihin sisältyvät myös kumarrukset. Niitä tehdään saliin tultaessa ja aina kun aloitetaan tai lopetetaan jokin harjoitus parin kanssa. Harjoitus päätetään kummarruksella valmentajalle, joka vastaa oppilaille myös kumarruksella.

Menossa on Vammalan Taekwon-Do Seuran alkeiskurssi, jonka opettajina toimivat Saija ja Mariusz Steckiewicz. He ovat tuore aviopari suoraan lajin huipulta. Mariusz on Euroopan mestari ja Suomen maajoukkueen valmentaja. Saija on maajoukkueedustaja.

Seura piti alkeiskurssin jo viime syksynä. Silloin osallistujia oli 28. Kevään alkeiskurssille osallistuu 15 oppilasta. Syksyn kurssin jatko-osalla on mukana runsaat kymmenen harrastajaa.

"Tämä on sairaan siisti laji. Me oltiin jo syksyn alkeiskurssilla ja nyt jatketaan jat-

kokurssilla. Laji on mielenkiintoinen, sillä aina oppii uusia liikkeitä. Jokaisen treenin jälkeen lihakset ovat vetreitä", kehuivat Niko Romo ja Toni Alasentie valitsemaansa urheilulajia.

Saija opettaa alkeiskurssia, joka hänen mielestään sopii kaikille. Tietenkin ikä asettaa jonkin verran rajoituksia.

"Tampereella vanhin alkeiskurssille tullut on 57-vuotias. Korkea ikä vaikuttaa lähinnä notkeuteen, johon taekwondo paljolti perustuu. Alkeiskurssilla keskitytään juuri lihaskuntoon ja notkeuteen."

Kurssilla opetetaan lajin alkeita, joihin kuuluvat muun muassa itsepuolustus, lyönnit, potkut ja helpot liikesarjat.

"Kyseessä on itsensä voittaminen. Laji on sikäli hyvä, että jokaiselle löytyy jotakin. Jos pelkkä harjoittelu riittää, niin se on hyvä. Mutta jos haluaa kilpailla, niin sitäkin on tarjolla riittämiin liikesarjoissa, ottelussa ja erikoistekniikoissa eli korkeusmurskauksessa", luettelee Saija.

Alkeiskurssin pituus on kolme kuukautta. Harjoituksia on kahdesti viikossa, maanantaisin ja keskiviikkoisin. Jatkokurssilla harjoituspäivät ovat maanantai ja perjantai.



Vuorossa lyöntien opettelu. Opettajana on Saija Steckiewicz. Vasemmalla harjoittelee Pauliina Pikkuaho.



Niko Pikkuaho (vas) ja Lauri Minkkinen harjoituksen tuoksinassa. Poikien otteita seuraa Puolasta kotoisin oleva valmentaja Mariusz Steckiewicz.



Niko Romo (vas) ja Toni Alasentie valtuuttavat, että harjoituksen jälkeen lihakset ovat vetreinä.



Taekwon-dossa käytetään jalkoja paljon. Jalkatyöskentelyn harjoittelu kuuluu jokaiseen harjoitukseen.

## Aseiden kieltäminen kehitti taistelulajin

Taekwon-do on kotoisin Koreasta. Lajin kehitti viime vuosisadan alkupuoliskolla Choi Hong Hi. Lajin kattojärjestö International Taekwon-Do Federation perustettiin 1955. Suomeen laji tuli runsaat 20 vuotta sitten. Nykyään lajin harrastajia on yli 30 paikkakunnalla.

Taekwon-do syntyi erilaisista korealaisista taistelu- ja sotataidoista. Käsi- ja jalkojen käyttö juontaa kaukoiden historiasta. Usein oli niin, että miehittäjät kielsivät kansoilta kaikkien aseiden hallussapidon. Korea on vuoristoista seutua. Siksi ihmisten jalkahakset olivat luonnostaan vahvoja ja potkutekniikat olivat ihmisille luonnollinen tapa hoitaa itsepuolustusta.

Taekwon-dohon kuuluvat liikesarjat, ottelu ja murskaus. Liikesarjoja on 24. Ensimmäisen asteen mustan vyön

omaava henkilö osaa 12 liikesarjaa. Niissä arvostetaan liikkeiden puhtautta, nopeutta, voimaa sekä oikea-aikaisuutta ja tasapainoa.

Ottelussa hankitaan pisteitä. Ottelussa käytetään erilaisia suojuksia. Pisteitä hankitaan puhtailla ja selvillä osumilla vastustajan ylävartalon etupuolelle sekä kasvojen alueelle.

Erikoistekniikkamurskauksessa tavoitteena on murskata yksi lauta mahdollisimman korkealta hyppypotkuilla. Murskauksessa murskataan lyönteillä ja potkuilla useita päällekkäin olevia kahden sentin vahvuista lautoja. Laudat asetetaan telineeseen, joka säädetään haluttuun korkeuteen.

Suomi on menestynyt taekwon-don EM- ja MM-kisoissa hyvin. Arvokilpailuista maajoukkue on aina saalistanut yhden tai useamman mitalin.

## Taistelulajeissa korostuu mieli

Itämaiset taistelulajit eroavat toisistaan, vaikka asiaan vihkiytymätön ei eroja juuri näe. Taekwon-do eroaa muista erityisesti siinä, että lajissa viljellään paljon potkuja. Karate on lähinnä taekwon-dota.

Ehkä tunnetuin itämainen taistelulaji on judo. Sen loi japanilainen Jigoro Kano ju-jutsun pohjalta.

Suomessa harrastetaan jokseenkin kaikkia itämaisia taistelulajeja. Valikoimassa ovat jo aiemmin mainittujen lisäksi muun muassa thie lam kung fu, karate, taido ja aikido. Kaikille lajeille on yhteistä se, että niis-

sä pyritään torjumaan tai voittamaan vastustaja ilman apuvälineitä.

Vaikka taistelulajien perimmäinen tarkoitus on voittaa vastustaja, niin kaikissa harjoituksissa painotetaan rauhanomaisuutta. Aina korostetaan ihmisen mieltä, johon iskostetaan se, että taitoja ei saa käyttää väärin. Eräs harjoitusten tavoite onkin mielenrauhan löytäminen itämaisen ajattelun myötä. Myös harjoitustoverin ja kilpailuvastustajan kunnioittaminen kuuluvat kaikkien lajien perimmäisiin arvoihin.



Pauliina Pikkuaho (vas) ja Anni Aho harjoittelevat lyöntiä ja sen puolustamista.