

# Taekwon-Don vyökoe mittaa harrastajan taidot

Pekka Seppä

Kolmisenkymmentä valkoiseen pukuun pukeutunutta Taekwon-Don harrastajaa kokoontui ennen joulua Vammalan lukion saliin. Vyökokeessa mitattiin puolen vuoden aikana opittuja taitoja. Keskittymisen huomasi selvimmän salin hiljaisuutena, kun opittuja liikkeitä käytiin läpi sekä mielessä, että käytännössä. Vuorollaan jokainen joutui kokeen valvojan tarkan silmäparin eteen.

Vammalan Taekwon-Do -seura järjestää vyökokeen kaksi kertaa vuodessa, alkeiskurssin pääätteeksi. Kokeessa aloittelijoilla on vähintään kaksi osa-aluetta ja kokeneemmillä useampi.

Kaikki vyökokeeseen osallistuvat tekivät vuorollaan muutamia kokeen valvojan määräämiä liikesarjoja ja vastasivat kuulustelussa teoria-kysymyksiin.

Kokeneemmat esittivät lisäksi yhdessä parinsa kanssa harjoittelemistaan liikkeitä koostuvan liikesarjan (ns. traditional sparring). Jo pitempään lajia harrastaneet, ylempään vihreän vyön haltijoista eteenpäin, esittivät edellisten lisäksi ottelutaitojaan ja murskasivat lisäksi lautoja joko jalalla tai nyrkillä.

## Puolikontaktissa ei isketä täysillä

Liikesarjoja on kaikkiaan kaksikymmentäneljä erilaista, joissa on yhteensä 970 eri liikettä. Mitä ylempällä tasolla harrastaja on, sitä useamman liikesarjan hän hallitsee. Liikesarjassa tärkeää on liikkeen puhtaus ja voima, ei esityksen nopeus.

Traditional sparringissa pari esittää harjoittelemaansa liikkeitä ikään kuin hidastettuna taisteluna. Kun toinen tekee hyökkäysliikkeen, toinen torjuu hyökkäyksen sopivalla puolustusliikkeellä.

Ottelussa paljaiden jalkojen päälle kiinnitetään suojat ja käsiin laitetaan hanskat. Vyöarvoiltaan tasaveroiset parit ottelevat keskenään tehden hyökkäyksiä ja puolustautuen. Ottelussa vaaditaan kosketus iskuissa ja potkuissa, ei kuitenkaan täysillä loppuun asti, eli puhutaan ns. puolikontaktista. Kosketus on sallittu vyössä ylöspäin, ei kuitenkaan selkään.

Murskaus on hyvin näytävä osa-alue. Siinä lyödään tai potkaistaan lauta rikki. Lautana käytetään kahdesta muovilaudasta pontin avulla yhteen liitettävää levyä. Pontti aukeaa riittävän kovan iskun voimasta. Muovilevyn käytössä puiseen lautaan verrattuna on se hyvä puoli, että siitä ei synny vaarallisia tikkuja.

Murskaus on sallittua vasta yli kuusitoistavuotiaalle. Kokeen valvojana toiminut Mariusz Steckiewicz tunsu kokeeseen osallistuneet niin hyvin, että hän antoi vain yhdelle kandidaatille luvan kokeilla murskausta lyömällä. Muut saivat tyytyä potkuihin.

## Kivaa kuntoilua

Nuoret pojat Tero Kaikkonen ja Aleksis Junnila kävivät vuorollaan keskittyneesti läpi harjoittelemaansa liikesarjoja. Pojat ovat aloittaneet lajin harjoittelun syksyn alkeisryhmässä ja nyt oli vuorossa uran ensimmäinen vyökoe.

"On ollut tosi kivaa. Kaksi



Taina Riekkinen ja Henriikka Malkamäki ottelivat niin hyvin, että he nostivat vöidensä väriä kahdella askeleella ylempään vihreästä ylempään siniseen.

kertaa viikossa on käyty harjoituksissa, ja kotonakin voi vielä lisäksi harjoitella", kertoi Aleksis.

Poikien kiinnostus lajiin on lähtenyt halusta oppia puolustamaan itseään. Vyökokeessa heidän tavoitteenaan oli saada keltainen vyö. Koe kyllä pikkuisen jännitti, mutta sujui molemmilta hyvin. Pojat saivat keltaisen vyön.

Aloittelijoiden joukossa vyökokeessa oli myös vähän muita iäkkäämpiä herra. Lasse Paasikko kertoi tuoneensa kaksitoistavuotiaan poikansa harjoituksiin ja katselleensa sivusta ensimmäisen tunnin. Seuraavalla kerralla hän olikin jo itse mukana ryhmässä.

"Lähdin mukaan ihan kuntoilumielessä. Tämä on todella monipuolinen liikuntamuoto, melko rankkakin. Tarkoitus on jatkaa lajin parissa alkeisjakson jälkeenkin."

Myös Paasikko tunnusti jännittävänsä vähän vyökoeita.

"Se antaa harrastukselle oman mausteensa."

Kurssin opettaja Mariusz Steckiewicz saa Paasikolta kehuja.

"Todella pätevän tuntui- nen mies. Hän opettaa kaiken pikkutarkasti ja yksityiskoh- taisesti. Siksi uudet asiat opit- taan heti oikein."

Hyvin olivat opit menneet perille. Paasikollekin tuli kel- tainen vyö.

## Vanhat taidot hyvin muistissa

Vähän enemmän lajia harrastaneet tunnistaa helpoimmin vyön väristä. Sinisen vyön mies Mikko Virtanen on aloittanut Taekwon-Don harrastamisen Vammalan Taekwon-Do -seuran todellisen kukoistuskauten aikaan vuonna 1993. Viimeiset kymmenkunta vuotta hän on harrastanut lajia vähemmän aktiivisesti, lähinnä pyrkinyt pitämään taitoja yllä. Viimeksi hän on osallistunut vyökokeeseen marraskuussa 1994.

Mikko innostui verestämään uudestaan taitojaan, kun Ismo Mäkinen, harrastuskaveri kymmenen vuoden takaa, siihen yllytti. Ismohan on kilpailut Taekwon-Dossa kymmenkunta vuotta ja on menestynyt erinomaisesti. Hän on voittanut mm. liikesarjojen maailmanmestaruuden.

Hyvin Mikon taidot olivat tallella ja syksyinen harjoittelu oli tuottanut tulosta. Laudan murskauskin onnistui puhtaasti sekä jalalla, että kädellä. Vyökokeessa hän pääsi kaksi askelta eteenpäin ja sai punaisen vyön.



Tero Kaikkonen ja Aleksis Junnila esittelevät taitojaan vyökokeen valvoja Mariusz Steckiewiczin tarkan katseen alla.

## Vammalan Taekwon-Do -seura tähtää uuteen nousuun

Vammalassa Taekwon-Doa on harrastettu virallisemmin 80-luvun loppupuolelta alkaen. Vammalan Taekwon-Do -seura on perustettu 80-90-lukujen vaihteessa. Opettajana alkuvaiheessa toimi tamperelainen Erkki Keinänen, joka on yksi lajin uranuurtajia Suomessa.

Vammalan seuran alkuvuodet olivat hyvin aktiivista toimintaa, jäseniä seurassa oli parhaimmillaan 60-70. Seura oli 90-luvun alkupuolella Suomen menestynein. Kilpailutoiminnassa menestystä tuli Euroopan- ja maailmanlaajuisesti.

Seuran toiminta hiljeni, kun Erkki Keinänen lopetti opettajana. Seuran jäsenet keskittyivät lähinnä kilpailuun, osa muutti muualle opiskelemaan ja uusien harrastajien opetus loppui. Viimeisen kymmenen vuoden ajan Vammalan Taekwon-Do -seuran menestys on ollut lähes kokonaan Ismo Mäkinen hartioilla.

Vuonna 2002 seuran toiminnassa käännettiin uusi lehti, kun opettajaksi löytyi Tampereelta puolalaissyntyinen Mariusz Steckiewicz. Hän ryhtyi vetämään harjoituksia kaksi kertaa viikossa ja seura alkoi

järjestää alkeiskursseja kevä- ja syyskaudella. Nyt Taekwon-Don harrastajia on Vammalassa kolmisenkymmentä, osa uusia ja osa uudestaan taitojaan verestäviä.

Yksi kymmenen vuoden tauon jälkeen uudestaan mukaan lähteneistä on Ari Asplund, joka tuotuaan poikansa kurssille lähti itsekin lämmittelemään taitojaan.

"Vammalan Taekwon-Do -seuran toiminta käynnistetään nyt kunnolla uudestaan. Toiminta on ollut opettajasta klini- ni ja nyt kun se asia on kunnossa, päästään toimintaa kehittämään. Tarvetta toiminnalle on selvästi ollut. Uusia harrastajia on tullut mukavasti seuran ja etenkin tyttöjen ja nuorten naisten mukana on odotettavissa menestystäkin", kertoo seuran uuden nousun taustajoukoissa vaikuttava Asplund tulevaisuuden suunnitelmista.

Syksyllä alkeiskurssille ilmoitautui kolmisenkymmentä kokeilijaa. Näistä kymmenkunta jatkoi syyskauden ja osallistui vyökokeeseen.

Uusi alkeiskurssi aloittaa taas alkuvuonna.

## Mitä on Taekwon-Do?

Taekwon-Do on korealainen taistelulaji, johon on yhdistetty useammankin eri lajin ominaisuuksia. Lajin perustaja on kenraali Choi Hong, ja Taekwon-Do -nimi on otettu virallisesti käyttöön 11.4.1955. Kansainvälinen Taekwon-Do -liitto ITF on perustettu 1966.

Nimenä Taekwon-Do koostuu seuraavista asioista. Tae = hyppäminen, potkaiseminen tai murskaus jalalla. Kwon = nyrkki, lyönti tai tuhoaminen kädellä. Do = tie, tapa, taito, periaate. Lyhyesti Taekwon-Do on jalan ja käden tie.

Taekwon-Do korostaa tais-

telutaitojen ohella myös henkistä kasvua. Harjoittelijan periaatteisiin kuuluvat mm. lan- nistumaton henki, itsehillintä, rehellisyys, kohtelaisuus, kärsi- vällisyys ja uutteruus.

Ylevät asiat tulevat esiin myös Taekwon-Do valassa, jossa on viisi kohtaa: 1. Lupa- noudattaa Taekwon-Don periaatteita. 2. Tulen kunnioitta- maan opettajaa ja ylempiä vöitä. 3. Lupa- nolla käyttämättä Taekwon-Doa väärin. 4. Tulen olemaan puolestapuhujana va- paudelle ja oikeudenmukaisuudelle. 5. Autan rakentamaan rauhallisempaa maailmaa.



Kokeen valvojalle osoitetaan kunnioitusta kumartamalla.

## Mitä vöiden värit kertovat?

Taekwon-Dossa käytetään monien muiden itämaisten la- jien tapaan eri värisiä vöitä kuvaamaan lajin harrastajien taidollista kehitystä. Värit ovat aloittelijan valkoisesta keltaisen, vihreän, sinisen ja punaisen kautta mustaan.

Värivoissa on jokaisessa kaksi tasoa, alempi ja ylempi. Mustassa vyössä on yhdeksän eri tasoa, Dania.

Taekwon-Don perustaja kenraali Choi toteaa kirjoitta- massaan Encyclopediassa, että väri- vöyt ovat vasta valmistautumista varsinaiseen harjoitte- luun ja kehitykseen. Isommissa mittakaavassa katsoen kaikki väri- vöyt ovat aloittelijoita vö- arvosta riippumatta.

Samaisen Encyclopedian

mukaan musta vyökään ei vielä tarkoita ammattilaista tai täy- dellistä tai edes erityisen päte- vää harrastajaa.

Harrastajan henkisen ja laji- lisen kehityksen aika harjoitte- lijana on mustan vyön 1-3. Dan vö- arvoilla, kun hän toimii apu- opettajana 7 - 10 vuotta, ennen pyrkimistään varsinaiseksi opettajaksi. Tällöin vö- arvoksi tulee 4. Dan.

Taekwon-Dossa kehitty- minen on pitkän tien tulos. Väri- vöissä eteneminen 1. Danin mustaan vö-öhön asti on kovalla harjoittelulla periaatteessa mahdollista kolmen kuukau- den välein. Ja sitten hallitsee la- jin perusasiat ja on varsinaises- ti valmis harjoittelemaan ja sy- ventämään tietoa ja taitoa.