

Taisteluperinteistä huippu-urheiluksi

Taekwondo on olympialaji, joka tarjoaa kansainvälisestä kilpaurheilusta kiinnostuneille lähes rajattomat kehitysmahdollisuudet.

Laura Nipuli, pääsihteeri,
Suomen Taekwondoliitto ry

Taekwondon nimi tulee korean kielen sanoista tae (jalka, hyppy, potku, murskaaminen ja lalla), kwon (nyrkki, käsi, lyönti, isku, murskaaminen kädellä) ja do (ajatus, tie, tapa, taito, periaate). Suomeksi taekwondo on käännetty ”jalan ja käden tieksi”. Laji on saanut vaikutteita vanhoista korealaisista taisteluperinteistä.

Laji on yhtä aikaa perinteinen kamppailulaji, itsepuolustuslaji ja kuntoliikuntamuoto. Laji tarjoaa erittäin monipuolisen ja haastavan harrastuksen, jota kaiken ikäiset voivat harjoitella omien tavoitteiden ja kiinnostuksen mukaisesti.

Taekwondon kilpaottelu on täyskontaktiin perustuva kamppailu, jossa myös päähän kohdistuvat potkut ovat sallittuja. Täyskontaktin vuoksi ottelijoilla on rintapanssari, käsi- ja jalkasuojat, alasuojat, hanskat, hammassuojat sekä kypärä.

Ottelussa saa suorituspisteitä saa seuraavasti:

- vartaloon osuvasta potkusta tai lyönnistä, 1 piste
- vartaloon osuvasta selän kautta pyörähtävästä potkusta, 3 pistettä
- päähän osuvasta potkusta, 3 pistettä
- päähän osuvasta selän kautta pyörähtävästä potkusta, 4 pistettä

Voimakkaasti potkupainotteisen ottelun luonne on nopeaa ja liikkuvaa, koska säännöt kieltävät mm. kiinnipitämisen ja vastustajan kaatamisen sekä lantion alapuoliset potkut. Otteluissa on reaaliaikaisesti toimiva elektroninen pisteenlasku, minkä ansiosta katsojat voivat helposti seurata näytöltä pistetilanteen kehittymistä. Suomen Taekwondoliitto perustettiin 1980.

www.suomentaekwondoliitto.fi

Kuvat **Suomen Taekwondoliitto**



Suvi Mikkonen on menestynyt suomalainen taekwondoin.

