

# Minun taekwondoni

Jari Kanninen



Iisalmen Taekwondo Ry

1. 12.2021

## Sisällys

Johdanto	3
Taekwondon siemen	4
Alkuvuosien innostus	6
Muutto ja ensimmäisen Danin suorittaminen	9
Kotiinpaluu ja hyppy puhiksen paikalle	11
3. Dan ja kolmen kympin kriisi	13
Oman Tien etsiminen	14
Kohti taekwondoaikuisuutta	16
Kiitokset	20
Kuvia vuosien varrelta	21

## Johdanto

Aika ajoin minulla ilo keskeyttää työpäivän kiireet ja lähteä ns. sabu-lounaalle vaihtamaan kuulumisia ja usein myös keskustelemaan taekwondoasioista koulun Sabunimien kesken. Eräällä kerralla opettajani Simo Jokinen ilmoitti veljelleni ja minulle, että olisi aika aloittaa valmistautuminen 5. Dan kokeeseen. Asia tuli aikalailla yllätyksenä, koska olen ollut jo pitkään asennoitunut siihen, että eiköhän nuo nappulat ala jo riittämään. Tässä vaiheessa uraa sitä muutenkin osaa arvostaa enemmän sitä, kenelle Danin suorittaa kuin sitä, että montako niitä on. Simolta sain kuitenkin kunnian ja kutsun osallistua Marcos Kuusjärven pitämään Dan-kokeeseen ja sabutyöni aiheeksi määräytyi monimuotoisuus Ensimmäiseksi mieleeni tuli mestari Ko Tai-Jeongin hieno vertaus siitä, kuinka ki-energia nousee iän myötä ylöspäin. Pienenä lapsena ki-energia on jaloissa ja kun lapsi oppi kävelemään niin sitä ei pysäytä mikään. Jaloissa riittää vauhtia niin ettei vanhemmat pysy perässä. Nuoruudessa energia nousee jaloista ylöspäin jolloin myös hormonit hyrräävät ja tunteet jylläävät. Nuorena aikuisena energia nousee vatsaan jolloin nautitaan elämästä ja kenties maailmaan syntyy myös omia lapsia. Keski-iässä omat lapset ovat jo isompia ja pärjäävät omillaan, tällöin myös energia on noussut sydämeen ja ajattelu muuttuu myötätuntoisemmaksi. Vanhuksena ki-energia on noussut päähän ja usein kuulee sanottavan, että omalla mummolla tai ukilla on ne parhaimmat elämän neuvot sekä tarinat. Sama vertaus voi toimia myös taekwondossa kasvamiseen. Alkuaikoina ja varsinkin juniorivuosina jaloissa riittää vauhtia ja potkujen tekeminen tuntuu luontaiselta ja mukavalta. Vyön tummuessa usein myös lajin muut osa-alueet alkavat kiinnostamaan enemmän, mutta Danien myötä saattaa helposti asettua omalle mukavuusalueelle kunnes huomaa, että jostain syystä vyö on lyhentynyt eli alkaa olla aika tehdä asialle jotain. Sabunimeilta voi jo odottaa hiukan myötätuntoisempaa ja laajempaa näkemystä, voivathan he jo myöntää uusia Dan-arvoja. Tällöin voi jo keskittyä jälleen paremmin itseensä, sillä uudet oppilaat hoitavat jo tärkeää perustyötä lajin ja koulun parissa. Mestareilta saa taas kuulla ne kaikkein merkittävimmät neuvot lajin syvimmästä olemuksesta sekä hengestä.

Ajattelin ensin lähteä rakentamaan Dan-työtäni oheiseen vertaukseen perustuen, sillä olemmehan koko perheen taekwondoseura, joka tarjoaa hyvää mieltä kaikenikäisille. Tulin kuitenkin siihen lopputulokseen, että enköhän minä ole jo oman seuratyöni tehnyt ja jälkeni jättänyt. Halusin siis tehdä työstäni enemmän henkilökohtaisen kasvumatkan. Olen päässyt lukemaan aika monta minun taekwondoni kirjoitusta, mutta itse en ole sellaista vielä kunnolla kirjoittanut. Nyt on siis hyvä hetki katsoa hieman taakse päin ja tutkia omaa Tietä sekä kasvutarinaani taekwondon parissa. Tarkoituksenani on lisäksi tehdä työ liikesarjojen monimuotoisuudesta kasvumatkani tueksi.

Suurimmat kiitokseni opettajalleni matkasta ja mahdollisuudesta itseni kehittämiseen. Sabumnim kyongnee.

# Taekwondon siemen

Oma taekwondotieni alkoi syyskuussa 2001 kun päätin armeijan jälkeen aloittaa uuden harrastuksen, mutta kiinnostukseni juuret ovat kuitenkin paljon syvemmällä. Olen nimittäin pikkupojasta saakka ihannoinut itämaisia kamppailulajeja. Varhaisimmat muistoni kamppailulajeista on se, kun veljeni Pasiin kanssa katsoimme kamppailu- ja ninjaelokuvia tai Budogaalaa Eurosportilta. Erityisesti mieleeni on jäänyt Jackie Chanin hurjat stuntit ja näyttävät kamppailut, koskettava Karate Kid elokuva ja Budogaalassa esiintyneet Shaolin munkit. Sarjakuvien maailmoista ihannoin mm. G.I Joen Snake Eyes ja Turtlesin Leonardo hahmoja. Ehkä samaistuminen em. hahmoihin kertoo myös jotain omasta luonteestani... Elokuvien ja sarjakuvien lisäksi lapsuuteeni kuului myös ninjaleikit. Tuohon aikaan ninjaleluja löytyi ainoastaan kiertäviltä torimarkkinoilta joiden saapuminen kaupunkiin oli odotettu tapahtuma. Vaikka eihän muovisista miekoista ja heittotähdistä lopulta mihinkään ollut, mutta onneksi oli käsistään taitava velipoika ja Juha-serkku, joiden asetehtaista valmistui käänteessä heittotähtiä tai nunchat ninjaleikkejä värittämään. Iikorin metallipajalla valmistui myös teräksinen miekka ja sait, jotka saattoi saada äidin jopa hieman huolestumaan. Suurin pikkupojan aarre löytyi Kanarian saarilta kun sain tuoda matkamuistoksi pienen katana-tyylisen miekan. Samainen miekka on päässyt mukaan myös aikuisiän leikkeihin eli sen päästä on taekwondonäytöksissä potkaistu omena useammankin kerran. Muistelen, että Ari-serkun kanssa olisi koitettu päästä karate-kurssille, mutta tuolloin ei vielä ikä riittänyt. Olin myös lapsena aika arka eli vaikka Iisalmessa olisi tuolloin ollutkin junioritoimintaa, niin en ole varma olisinko silti uskaltanut osallistua. Ari-serkun kanssa leikittiin siis monet ninjaleikit, seikkailtiin ties missä, kiipeiltiin puissa ja joskus katoillakin. Vaikka kamppailulajeja ei päästy harrastamaan niin uskon kuitenkin, että lapsuuden leikit toimivat itselleni oikein hyvänä herkkyyksikauden harjoitteluna ja ainakin kamppailulajien siemen oli jo istutettu. Voin vieläkin kuvitella meidät romanttiseen samuraimaisemaan juoksemaan pitkin mummolan peltoja kaataen vastustajia (koiranputkia) miekoilla viiltäen. Tässä mielessä voin sanoa, että olen harrastanut tai ainakin leikkinyt kamppailulajeja lähes koko elämäni. Sama leikki ja intohimo kamppailulajeihin jatkuu toki edelleen. Leikkiä ja hauskanpitoa tämä loppujen lopuksi edelleen on.

Lapsena tuli harrastettua ja kokeiltua kaikenlaista, mutta seuratoiminnassa en ollut juurikaan mukana. Joukkuelajit eivät tuntuneet omalta, joten pääosin tykkäsin harrastaa yksilölajeja. Isäni jalanjäljissä kävin jonkin aikaa tenniskerhossa ja mailapelejä tuli kokeiltua myös Sulkasadon mukavassa opissa, jonka riveistä myöhemmin myös Mika Jauhiainen on tullut vahvistamaan seuran osaamista. Perheemme on myös aina harrastanut laskettelua eli rinteessä on käyty ihan pienestä saakka. Veljeni Pasi oli kova laskettelija ihan kilparinteilläkin, mutta minä viihdyin mieluummin omia polkuja ja metsäreittejä laskien. Myöhemmin sukset sai myös vaihtua lumilautaan ja tuolloin tuntui ensimmäistä kertaa, että olin löytänyt lajini ja oman juttuni. Lumilautailussa kiehtoi sen rentous, täysin omanlainen tyyli ja vapaus kulkea omia polkuja. Vaikka rinteessä ei tule

usein enää käytyä, niin pidän itseäni silti edelleen lumilautailijana. Lumilautailijan asenne, tyyli ja tahto temppuilla on osa minua. Uskoisin, että aika moni muukin on ottanut lautailukulttuurista vaikutteita. Varsinkin taekwondo-uran alkuvuosina olin kiinnostunut kamppailutrikkailusta ja tässä, kuten monessa muussakin lajissa, näen paljon yhtäläisyyksiä lumilautailuun mm. pyörievien temppujen, tyylin sekä rempseän ja iloisen asenteen kanssa. Kuten lumilautailijat, haluan tehdä edelleen asioita omalla tyyllillä, omaksi ja muiden iloksi sekä ennen kaikkea, pitää hauskaa. Taekwondo on myös itselle edelleen isosti taiteen (martial art) harjoittamista taitojen (martial skills) oppimisen lisäksi.

Taekwondo löytyi itselleni hieman sattumalta. Kiinnostus kamppailulajeihin oli säilynyt myös teinivuosina, mutta varsinainen kipinä syttyi jälleen varusmiespalveluksen aikana. Tiedustelukomppaniassa lähitaisteluharjoitukset jäivät kovasti mieleen ja pidin myös sulkeisharjoituksista, joissa näin jälkikäteen näen aika paljon samaa kuin liikesarjojen harjoittelussa. Kerran ollessani Kajaanin Heikinhallilla treenaamassa eräs saman komppanian kavereista harjoitteli näyttäviä takakiertopotkuja ja kiinnostukseni heräsi heti. Menin juttelemaan ja kaveri kertoi harrastavansa ITF-taekwon-doa, olevansa ruskealla vyöllä sekä esitteli lajia suurella intohimolla. Kamppailulajeissa erityisesti potkut ovat aina viehättäneet minua suuresti ja vielä kun kuulin, että on olemassa laji, joka keskittyy 70-prosenttisesti jalkateknikoihin, niin olin täysin myyty. Harmi kun kyseisen kaverin nimi ei ole jäänyt mieleen, koska mieluusti kävisin kiittämässä niistä kauniista takakiertopotkuista ja lajin myyntipuheista. Ilman häntä en välttämättä olisi koskaan päätenyt taekwondon pariin. Tiedustelukomppaniassa tehtyjen vaellusten jälkeen tunsin olevani elämäni kunnossa, joten heti kotiuduttuani halusin aloittaa harrastuksen jossa kunto säilyisi hyvänä. Kerroin äidilleni kuulemastani ja hän sanoi nähneensä lehti-ilmoituksen Taekwondosta. Niimpä houkuttelin kaverini mukaan katsomaan näytöstä. Näytöspäivänä 11.9.2001 kaveri jäi television ääreen ihmettelemään maailman menoa, mutta minä menin Iisalmen liikuntahallille ja ihmettelin sekä ihastelin siellä näkemääni. Maailma kirjaimellisesti räjähti ja niimpä aloitimme kaverini kanssa peruskurssin Kilpijärven koulun pienessä, mutta tunnelmallisessa liikuntasalissa yhdessä noin 20-30:n muun innokkaan "alokkaan" kanssa. Tämän hetken jälkeen ei luultavasti ole kulunut ainuttakaan päivää jolloin en ole tehnyt yhtään potkua tai vähintään mietiskellyt taekwondon tekemistä.

## Alkuvuosien innostus

Peruskurssin aika oli täynnä innostusta ja odotusta. Kurssia ohjasi sinivöinen Ville Rönkä ja hänen taidot, tietynlainen etäisyys sekä mystiset tarinat nostivat kamppailukipinän huippuunsa. Taekwondopukuja ja keltaisen vyön koetta odotettiin kuin kuuta nousevaa. Kun pitkän viivästyksen ja odottelun jälkeen saimme vihdoinkin pukea valkeat Tobok-asut päälle, oli tunnelma jotain sanoinkuvaamatonta. Luultavasti en ole koskaan aiemmin enkä sen jälkeen katsonut itseäni yhtä pitkään peilistä, kun ihastellessani miltä taekwondoasu päälläni näytti. 9. Kup kokeen meille kävi pitämässä Kuopiolainen Timo Niskanen. Tuolloin tuntui uskomattomalta, että joku voi olla jopa punaisella vyöllä. Muistan myös elävästi kun näin ensimmäisen mustavöisen ohjaajan. Markku Härkönen oli tullut Pieksämäeltä pitämään leiriä ja vyökokeita Iisalmeen. Ennen omaa harjoitusta menin seuraamaan mitä jo pidempään harrastaneet puuhailevat. Harjoitusta ohjasi kaltaiseni pieni, mutta sisältä sitäkin suurempi mies todella leveä musta vyö lanteillaan. Muistikuvat Härkösen karismasta ja vauhdista innoittaa minua edelleen. Seinän kautta tehdyt korkeat hyppypotkut ja ihmetys siitä, kuinka joku pystyy tekemään neljä potkua yhdellä hypyllä oli jotain uskomatonta. Temput olivat kuin suoraan kamppailuelokuvista, mutta kung-fu-leffoista tuttuja tehostevaijereita ei kuitenkaan näkynyt missään. Olin lopullisesti vakuuttunut siitä, että olin löytänyt oman juttuni. Härkösen vierailuista Iisalmissa pääsin onneksi vielä nauttimaan useammankin kerran ja oli kunnia suorittaa keltainen vyö juuri hänelle.

Keltaisen vyön jälkeen jännitys oli suuri ja pohdin pitkään, että uskallanko yleensä mennä koko harjoitukseen. Voitin kuitenkin pelkoni ja päätin osallistua ensimmäiseksi Juhani Ahon koululla pidettävään otteluharjoitukseen. Jännitys hävisi sen siliän tien kun pukuhuoneessa tultiin heti rempseän rennosti sanomaan käsipäivää ja Kastarisen Ermo toivotti lämpimästi tervetulleeksi seuraan. Tunsin heti kuuluvani joukkoon. Myös harjoitusta ohjasi hyväntuulinen Marko Hiltunen ja pitikin todella mukavat treenit koko ajan pieni pilke silmäkulmassa vilkkuen. Tykkäsin todella paljon harjoituksista, mutta pian sain kuulla että Marko eli seuran perustaja olikin muuttamassa pois paikkakunnalta. Muistan, että tämä harmitti silloin kovasti. Alkuajan harjoitukset koostuivat pääosin itsepuolustuksen treenaamisesta. Tykkäsin näistä kyllä kovasti ja olen Vilelle sekä Mikko Huttuselle edelleen kiitollinen hienoista opeista. Mikko Huttunen innosti kokeilemaan myös liikesarjoissa kisaamista ja tutustutti minut myös hermopisteiden sekä liikesarjasovellusten maailmaan. Mikon mukana tuli kierrettyä jokunen seminaari. Kiinnostus pisteisiin unohtui, mutta liikesarjojen soveltaminen jäi ja on edelleen tärkeä osa opettamaani taekwondoa. Tähän tulen palaamaan tarkemmin varsinaisessa Dan-työssäni. Hermopisteet kiinnostivat niin kovasti luvun kiinalaisesta lääketieteestä kaiken minkä kykenin ja vain ymmärsin. Kävin jopa akupunktiohoidoissa ja koitin kysellä samalla hermopisteiden vaikutuksista. Tähän hoitaja vaan tuumasi lempeällä äänellä, että kyllä näitä pisteitä voi vähän hyödyllisemminkin käyttää. Vaikka itsepuolustuksen harjoittelu oli kivaa, niin mielessä edelleen pyöri ne Härkösen lennokkaat potkut ja ihmettelin kovin, että miksi me ei sellaisia harjoiteltu. Onneksi seurassa oli kuitenkin

aiheeseen vihkiytyneitä harrastajia, mm. Petteri Staven ja Jere Lahti, jotka antoivat loistavia vinkkejä sekä näyttivät myös uusia temppuja joita en ollut koskaan ennen nähnyt. Heiltä nähtyjä 540-potkuja ja monia muita trikkailuja tulikin treenattua ulkona puistoissa ja aina kuin tatamille pääsi. Petteri ja Jere kuvasivat myös elokuvia ja taitaapa siellä meikäläinenkin jossain kohtauksessa vilahtaa. Voi kun näitä pääsisi vielä näkemään joskus. Tiedon- ja oppimisen halu oli suuri sekä innostus sen kuin kasvoi kasvamistaan, liekö tuo siitä vieläkään laantunut... Internetistä ei vielä tuohon aikaan paljon tietoa löytynyt, mutta samoja monisteita mm. Jari Hitsasen ja Jarkko Mäkisen kirjoituksista tuli luettua moneen kertaan. Osasin myös taekwondo passin ulkoa suurin piirtein kannesta kanteen ja tiesin tarkalleen mitä tekniikoita milläkin vyöarvolla tuli osata. Myös kirjallisuutta ja varsinkin kamppailulajielokuvia tuli hankittua useasti. Filmifriikki ja huuto.net tuli kyllä tutuksi kun metsästin honkkarileffoja ja onneksi nämä olivat ns. 0-aluekoodin alkuperäiselokuvia, joten esim. lapsena nähtyjä vanhoja Jackie Chanin seikkailuja pääsi katsomaan ensimmäistä kertaa alkuperäiskielellä. Tykästyin suuresti wuxia tyylin elokuvaan ja mm. nimet Yuen Woo-ping, Tsui Hark, Jet Li ja Donnie Yen tulivat kovinkin tutuksi. Tuleehan noita vieläkin katsottua, mutta ei niitä katsoessa toki enää ihan samanlaiseen fiilikseen pääse, eikä muutamaa poikkeusta lukuunottamatta nuo uudemmat kamppailuleffat ole 80- ja 90-luvun helmien veroisia.

Alkuvuosina tuli kierrettyä myös leirejä aktiivisesti, parhaillaan 9 vuodessa. Taekwondopassin leirisivut ovat kertyneet täyteen, mutta yhden vapaan rivin olen jättänyt, sitä "viimeistä" leiriä varten. Leireiltä käytiin hakemassa oppia ja myös vyökokeissa, koska Iisalmessa ei ollut vielä mahdollisuutta pitää vyökokeita. Parhaiten mieleen on jäänyt suomen taekwondoliiton järjestämät talvi- ja kesäsuurleirit, taekwondo-festivaalit Turussa sekä mestari Kun Dong Munin tapaaminen. Mikko Huttunen ei enää asunut Iisalmessa, mutta suositteli lähtemään mukaan mestari Munin leirille Turkuun. Ippo Niskasen ja veljeni Pasiin kanssa matkustimme helteiseen Turkuun. Ulkona oli todella lämmin ja harjoitukset pidettiin Kupittaaan puistossa ulkona. Oli elämys harjoitella ulkona ja tunnelma oli muutenkin kuin olisi ollut ulkoilla. Varsinainen elämys oli myös mestarin tapaaminen. Olin kyllä kuullut tarinoita kovista otteista ja harjoitusmenetelmistä, mutta vasta kun näitä pääsi itse kokemaan niin ymmärsi mistä on kysymys. Mestari Munin opetustyyli oli varsin käytännönläheinen, hän mm. opetti kuinka Koryon Murup Kokki tekniikkaa sovelletaan käytännössä. Tekniikkaa ei suinkaan käytetty nimensä mukaan polven murskaamiseen, vaan hän kaatoi minut hetkessä maahan, laski polven solarin päälle ja tarrasi Agwison otteella kurkkutorvesta kiinni. Leveä hymy kasvoillaan hän kysyi haluanko liikkua. Tuntui kuin kurkkutorveni olisi vedetty puoliksi ulos enkä pystynyt tekemään mitään muuta kuin räpyttämään silmiäni. Jarkko Mäkinen kertoi myöhemmin hänen kouluttavan Andorrassa mm. tullimiehiä, joten opit todellakin olivat varsin käytännönläheisiä. Kovat opit tulivat vuosien varrella tutuksi ja vaikka välistä sattui ylilyöntejäkin niin mestari kyllä teki itseeni lähtemättömän vaikutuksen. Ei vain taitavilla hosinsul-tekniikoillaan ja spagaateillaan vaan ennen kaikkea ihmisenä rauhallisuudellaan ja vaatimattomuudellaan sekä sillä kuinka otti meidät läsnäolollaan vastaan. Mestarilla ei tuntunut olevan koskaan

kiire vaan aina oli aikaa vaihtaa muutama sananen, tulla mukaan valokuvaan tai kirjoittaa passiin allekirjoitus. Samaisia piirteitä olen toki ihannoinut myöhemmin myös oman koulumme mestarin, Ko Tae Jeongin kanssa käydyissä kohtaamisissa. Turussa mestari Munin leireillä tuli käytyä useampana kesänä ja vielä vuosia myöhemmin hän on kyselty kuulumisia sekä mitä toiselle Shaolin veljelle kuuluu. Nimesi siis meidät Shaolin Brothereiksi. Turussa vierailujen aikana tutustuin ensimmäisen kerran myös Jarkko Mäkiseen. Jarkko Mäkinen on ollut myös yksi suurista innoittajistani kirjoituksilla, loisto-opeilla sekä hän on aina ihailtavan avoimesti jakanut omaa ja kattavaa valmennusosaamistaan. Turussa oli myös aina lämmin ja mukava vastaanotto. Tarvittaessa Jarkko järjesti majapaikan vaikka tatamilta ja aina kutsuttiin mukaan myös yhteisiin illanviettoihin sekä ruokailuihin.

Heti alkuvuosista alkaen tuli lähdettyä Villen pyynnöstä mukaan myös seuran johtokuntaan. Tämäkin oli jotain täysin uutta ja mielenkiintoista. Iisalmen Taekwondolla ei tuolloin ollut vielä nettisivuja ja kysyin Villeltä saisinko sellaiset tehdä. Kunniani oli tehdä seuran ensimmäiset nettisivut ja taitaapa nuo nykyisetkin olla pääosin allekirjoittaman tuottamat. Sain hommaan alusta alkaen aika vapaat kädet, mutta yhdestä asiasta seuran perustajajäsenet kuitenkin olivat erityisen tarkkoja. Värimaailman tuli olla mustavalkoinen, seuran logoa ja Yin-Yang kuviota mukaillen. Seuran alkuperäinen logo oli hyvin tyylikäs, mutta seura-asujen suhteen se oli hiukan hankala. Tätä ei esim. voinut kunnolla brodeerata, joten ehdotukseni logon rinnalle otettavasta yksinkertaisesta Iisalmen Taekwondo tekstistä, jonka koristeena oli potkaiseva i-kirjain sai hyväksynnän. Niinpä piirustukseni pääsi seura-asuihin ja myös muihin seuramateriaaleihin vuosiksi eteenpäin.

Seuran perustajista Mikko Huttunen ja Marko Hiltunen olivat muuttaneet pois paikkakunnalta, joten harjoituksia rupesi ohjaamaan mm. myös Ermo Kastarinen, Vesa Penttilä, Jarmo Saastamoinen ja Jarno Partanen. Todella mukavia muistoja on myös heidänkin treeneistä. Vihreällä vyöllä ohjasin myös ensimmäiset ovat harjoitteet ja treenit. Intoa piisasi ja samoin peruskurssilta opittua sotilaallista kuria, eikä valmennusosaamisesta ollut vielä liiemmin tietoa. Noista ei voi olla kovin ylpeä, mutta onneksi nykyään ohjaajakoulutukset pyörii hyvin ja tietoa on varmasti tarjolla ihan jokaiselle ohjaamisesta kiinnostuneille. Osa harjoitusvuoroista pyöri myös ns. ylin vyö vetää periaatteella joten joskus tuli jopa toivottua ettei ylempiä tule paikalle, jotta pääsisi itse pätemään muodon eteen. Seurassa ei vielä ollut Daneja, mutta eräänä päivänä sain kuulla Ermolta salaisuuden. Asiasta ei muistaakseni saanut vielä saanut puhua, mutta Iisalmeen oli kuulemma muuttanut joku 1. Dan Vihdistä. Nimeksi selvisi myöhemmin Simo Jokinen. Meitä alempia ei vielä harjoituksiin laskettu ja olin luonnollisesti pettynyt, mutta myöhemmin Ermo kertoi, että Simo piti ehkä kovimmat harjoitukset joissa hän oli koskaan aikaisemmin ollut. Ermo oli seurassa vanhin, mutta taatusti kovakuntoisimmista emmekä me nuoremmat tahtoneet millään pysyä hänen perässä. Muistan kun ajattelin että jos Ermon mielestä on menty kovaa niin sen on myös täytynyt olla todella kovaa. Tunnelma oli pelottavan odottava. Tuolloin en itse tainnut vielä Simon treeneihin päästä,



koska edessä oli muutto Kuopioon. Simo taisi myös tuolloin ilmoitella ettei ole kiinnostunut tulemaan mukaan seuraan toimintaan, mutta voisi silloin tällöin käydä avustamassa. Onneksi asia ei kuitenkaan ihan noin mennyt...

## Muutto ja ensimmäisen Danin suorittaminen

Jarno Partanen oli kovasti kehunut Kuopion treenejä, joka kävi hakemassa sieltä otteluoppia Jussi Hernesniemen treeneistä ja olihan siellä jo ennestään tuttuja leireiltäkin. Intoa puhkuen taisin suunnata treeneihin jopa heti muuttopäivänä. Tuohon aikaan olin vihreällä vyöllä joita Kuopiossa ohjasi Tommi Kaiponen. Kaiposen kyykkyhyppyt ja vauhdikkaat treenit olivat toki jo ennestään tuttuja, mutta vieläkin menee jalat hapoille ja pelkästä muistelemisesta. Piakkoin löysin itseni ohjaamassa peruskurssia ja alempien harjoituksia. Ohjaamisen maailma avautui aivan uudella tavalla päästyäni tutustumaan Kaj "Pete" Aaltosen taitavasti tehtyyn peruskurssiohjelmaan sekä varsinkin myöhemmin Peten pitämässä seuraohjaajakoulutuksissa. Peten koulutukset olivat todella antoisia ja minulla oli kova palo päästä jakamaan oppia sekä tuoda myös Kuopion harjoitusohjelmamallia lisälmeen. Kyseisiä oppeja tulee hyödynnettyä edelleen ja kyllähän tuo seuran vuosiohjelmakin on lähtenyt tuosta alunperin rakentumaan, vaikkakin on siitä jo vuosien varrella aika paljon muuttunut. Kuopion ajoista myös mm. Olli Koskisen, Jani Kelon ja Kim Olegin treeneistä on mukavia muistoja. Erityisesti muistan lämmöllä Kim Olegin treenejä. Hän saapui eräänä päivänä yllättäen harjoituksiin ja pian tuli selväksi millaisesta taiturista oli kysymys. Pian Oleg rupesi ohjaamaan otteluharjoituksia. En ollut aiemmin juurikaan kiinnostunut ottelemisesta sillä ainakaan lisälnessä se ei ollut kovinkaan suuressa suosiossa. Olegin persoona ja potkutaidot saivat minut kuitenkin kiinnostumaan sekä aloin myös ymmärtämään miten iso osa ottelu taekwondoa oikeasti olikaan. Olegin mukaan poomsea harjoiteltiin vain vyökokeita varten ja muuten ei ollut mitään muuta kuin ottelu. Harjoitukset olivat fyysisesti erittäin kovia ja vaikka yhteistä kieltä ei alussa kunnolla ollut niin oppi meni kyllä perille. En vielä kukaan tiedä mitä ne venäjänkieliset sanat tarkoittivat mutta vauhtia niillä ainakin saatiin aikaiseksi. Jos potkut eivät lähteneet riittävän vauhdikkaasti ja kovasti niin homma aloitettiin alusta ja tehtiin niin kauan kunnes Oleg oli tyytyväinen. Kutsuin Olegin pitämään leiriä myös lisälmeen ja uskon, että hänen opettamansa "old school" tyyli on jäänyt muidenkin mieleen. Hänen oppien mukaan potkun tuli olla niin kova, ettei vastustaja halua enää otella. Myöhemmin ohjaajapalaverissa Oleg ilmoitti haluavansa tehdä taekwondoa ammatikseen ja luonnollisesti Kuopion Taekwondo ei pystynyt yhdistyksenä hänelle palkkaa maksamaan. Oleg lopetti Kuopion Taekwondossa ja perusti oman seuran, tarkoituksenaan siirtyä täysin ammattilaiseksi. Kuopio taisi tosin olla tähän hiukan liian pieni kaupunki. Kävimme Olegin kanssa harjoittelemassa vielä joitakin kertoja kahdestaan. Hän ehdotti että rupeaisi valmentamaan minua sm-kisoihin, mutta koin ettei se siihen elämäntilanteeseen sopinut ja olisinko muutenkin jänistänyt.

Jälkikäteen ajateltuna tuo jopa hiukan harmittaa, sillä kokemus olisi varmasti ollut mukava ja ikimuistoinen. Ottelukentille kun en salikisoja lukuun ottamatta ole koskaan selvinnyt. Olegille olen kuitenkin edelleen kiitollinen hänen opeistaan sekä siitä, että hän sai minut syvällisesti kiinnostumaan myös taekwondo-ottelusta.

Suomen Taekwondoliiton lakkautettua Dan-valiokunnan ja vyökokeiden järjestämisen, siirtyi vyönmyöntö yksittäisten opettajien vastuulle. Kuopiossa ei Sabua vielä tuolloin ollut, joten ylemmät vyöt ja Danit suoritettiin Mikkelin Taekwondon Reino Pesoselle. Olin mukana eräällä vyökoereissulla ja samalla Mikkelissä pidettiin myös Dan-harjoitukset. 1. Kuppina ja itselleni tuttuun tyyliin vedin treenit täysillä ja täytenä yllätyksenä tulikin kutsu viiden viikon päästä olevaan 1. Dan kokeeseen. Repa pyysi vielä varmistamaan omalta opettajalta, että kokeeseen on lupa osallistua. Soitin heti parkkipaikalle päästyäni Petelle ja pienen miettimisen sekä empimisen jälkeen hän antoi luvan osallistua kokeeseen. Halusin vielä varmistaa, että asia oli ok myös Iisalmeen ja soitin Villelle. Ei muuta kuin kokeeseen ja niin alkoi pikainen valmistautuminen sekä kuntohuipun nosto. Riina Räsäsen kanssa osallistuimme kokeeseen ja tuota päivää ei ihan vähällä unohda. Jälleen kerran kotiin päästyäni ja löysin itseni peilin edestä. Tällä kertaa ei ehkä ihan yhtä kauan mennyt kuin lajin alkumetreillä, mutta pitihän se ihastella miltä se musta vyö lanteillani näyttää. Kuopion seuraan saatiin lisää mustia voita ja Peten johdolla pyöri vähän aikaa mukava Dan-ryhmä, jonka oli määrä vastata seuran laadullisen osaamisen kehittämistä. Vaikka Kuopiossa kovasti viihdyinkin, itselläni oli työpaikka Iisalmissa ja päivittäin matkustaminen oli alkanut jo käymään voimille. Tuolloin ei vielä etätöitä tehty, joten aika pian Danin suorittamisen jälkeen päädyin takaisin Iisalmeen ja rakkaan kotiseurani riveihin.

## Kotiinpaluu ja hyppy puhiksen paikalle

Muutettuani Iisalmeen työmatka lyheni, päivä pidentyi kahdella tunnilla ja tuntui muutenkin että virtaa oli ihan uudella tavalla. Iisalmen seurassa oli hyvä pohinä päällä ja tuntui mukavalta palata omaan kotiseuraan. Kuopiovuosien aikana myös Simo Jokinen oli aktivoinut Iisalmissa ja seura oli noussut uudelle tasolle. Daneja oli jo useampia, vyökokeita voitiin pitää omassa seurassa sekä myös seuran arvomaailma oli kasvanut sekä kehittymässä koko perheen suuntaan. Olin jälleen aktiivisesti mukana ohjaamisessa ja halusin lähteä kehittämään itseäni osallistumalla liiton ohjaajakoulutukseen. Pian sain myös Simolta kutsun osallistua Lohjalla pidettävään 2. Dan-kokeeseen. Jälleen kerran oli edessä nopeahko valmistautuminen ja uusi ikimuistoinen päivä. 2. Dan kokeesta päällimmäisenä on jäänyt mieleen Jyrki Juutin ensimmäinen perustekniikkakommento. Itä-Suomessa oltiin kyllä totuttu tekemään extrapitkiä kombinaatioita, mutta tämä oli ihan uudella levelillä. En valitettavasti enää muista tekniikoita, mutta pitkä se kombinaatio kuitenkin oli eikä mietintäaikaa ollut lainkaan vaan paperilta luetun pitkän rimpsun jälkeen tuli välittömästi kihap suorituksen aloitusmerkiksi. Kukaan kokelaista ei liikahtanut muuten kuin suut loksahivat auki, eikä kombinaatio ihan ensi yrittämällä eikä vielä seuraavallakaan mennyt, mutta pian se ja koko koe alkoi rullaamaan mukavasti. Mieleeni palautui myös Varkauden DO-suurleirillä Juutille suoritettu 7. Kup vyökoe. Tunnelma tuolla oli erittäin jännittynyt, sillä kokelaita oli niin paljon, että meidät piti jakaa kahteen ryhmään. Minä kuuluin jälkimmäiseen ryhmään ja yläkerrasta raikuvat äänet sekä tarinat Varkautelaisten kovuudesta lisäsi jännitystä entisestään. 2. Dan kokeen myötä oli myös mukava tutustua Lohjan Taekwondon Markku Vuorikoskeen, jolta sai mukavan infopaketin ja valmistautumisohjeet tulevaan vyökokeeseen. Vuorikosken iloinen vastaanotto muistutti paljon Ermon lämmintä ensitervehdystä. Olin kyllä tavannut Vuorikosken ainakin kerran aiemmin Lohjan leirillä, jolloin kummasteltiin suuresti miten kaukaa Iisalimesta oltiin yhden päivän leirille tultu. Samassa kokeessa oli kokelaita allekirjoittaneen lisäksi ainakin Varkauden ja Lohjan seuroista. Iso kunnia oli toki myös päästä suorittamaan koetta seuran pääopettajalle Marcos Kuusjärvelle. Iisalmen muuton jälkeen alkoi myös ymmärtämään ja arvostamaan seuramme opettajalinjaa. Vaikka hyvää teknistä oppia on tullut sieltä täältä, niin kyllä ne kaikkein olennaisimmat asiat joita arvostaa vielä tässäkin iässä on opittu omalla salilla ja omasta opettajalinjasta. Pystyn olemaan ylpeä meidän seurasta ja sen arvomaailmasta sekä myös itse olemaan näiden takana. Tästä kuuluu iso kiitos opettajalleni Simo Jokiselle ja Marcos Kuusjärvelle. Marcos Kuusjärven vierailuista ja harjoituksista on päällimmäisenä jäänyt se, että harjoitukset eivät ole olleet vain harjoituksia vaan niissä on aina ollut jokin hyvä punainen lanka ja sanoma, joita on voinut pureskella vielä vuosien jälkeenkin.

2. Danin jälkeen tuntui sopivalta ajankohdalta keskittyä seuraavan haaveni toteuttamiseen. Mustan vyön lisäksi olin jo pitkään haaveillut joskus juoksevani täysmaratonin. Pitkän matkan juoksussa itseäni viehätti erityisesti itsensä haastaminen sekä kehittäminen, joissa on toki paljon samaa kuin taekwondossa. Niimpä osallistuin vihdoin täysmatkalle Kuopion Maratonille. Tästäkin tulee mieleeni mukava muisto.

Juoksureitti kiersi Kuopion satamasta ja matkan varrella ulkona venyttelemässä ja lenkille lähtöä oli tekemässä vanha Kuopion Taekwondon kaveri, Mika "Kone" Koistinen. Siinä sitä morjesteltiin ja niinpä Kone pinkaisi matkaan ja oli siinä muiden juoksijoiden mukana suurin piirtein puolimaratonin verran minua kirittämässä ja pitämässä juttuseuraa. Maalin tulon jälkeen ei ihan hetkeen tarvinnut potkuja tehdä, mutta loukkaantumisilta ja rasitusvammoilta onneksi selvittiin. Sen verran jalat saivat kuitenkin osumaa, että kynsi meni mustaksi joka myös napsahti myöhemmin irti dollyo chagia potkumaalin tehtäessä.

Veljeni puheenjohtajakausi oli päättymässä ja halusin lähteä jatkamaan Pasin aloittamaan hyvää työtä. Päässäni oli ollut jo pidempään ideoita, joita halusin lähteä kovasti toteuttamaan. Asetuin ehdolle puhiksen saappaisiin ja tulin jopa valituksi. Taekwondoa 10-vuotta Iisalmessa leirillä Marcos Kuusjärvi piti luentoa ja tuolloin viimeistään vahvistui käsitys mihin meidän seurana kannattaa keskittyä. Tiesin että jos haluamme kehittyä ja kasvaa, niin ilman Simonkin allekirjoittamaa koko perheen taekwondoa se ei tulisi tapahtumaan. Tuolloin kyllä itse koin täysin ettei minusta ole junioriohjaajaksi eikä sellaista taida tullaakaan. Onneksi Simo Jokinen ja Suvi Alatalo suostuivat junioriperuskurssin ohjaajiksi ja niin saatiin käynnistettyä jo pitkään haaveiltu junioritoiminta. Tämä oli iso alku seuran kasvulle ja kehittymiselle. Hyvin pian tämän jälkeen otimme tavoitteeksi saavuttaa Nuoren Suomen laatusinetti (nykyisin Olympiakomitean Tähtimerkki) vuoteen 2012 mennessä. Tämä projekti antoi hyviä työkaluja ja toimi myös loistavana tukipilarina seuran kehittämässä. Niin vain tavoite saavutettiin aikataulussa ja Iisalmen Taekwondosta tuli sinettiseura.

Puheenjohtajakauteni aikana seuran jäsenmäärä oli junioreiden myötä kasvanut huimasti ja uskallan sanoa, että toiminta oli muutenkin mennyt aika paljon eteenpäin. Aloitimme myös uudenlaista kuntotaekwondotoimintaa sekä järjestimme aktiivisesti tapahtumia, mm. ensimmäistä kertaa pidimme ison Sim Uu leirin Iisalmessa. Niin oman pj-kauteni aikana kuin myös sen jälkeenkin on ollut ilo visioida, suunnitella ja toteuttaa asioita yhdessä opettajani Simo Jokisen kanssa. Simo on mallikkaasti tukenut, osallistunut ja kannustanut painamaan rohkeasti eteenpäin. Paljon saatiin aikaa ja toimintaa pyöritti aktiivinen johtokunta. Seuraan oltiin saatu myös uusia Daneja. Itsestäni alkoi kuitenkin tuntua siltä, että olin saanut oman seuratyöni tehtyä, eikä minulla ollut enempää annettavaa. Muutenkin oli tunne etten ainakaan siinä elämäntilanteessa ollut kovinkaan hyvä roolimalli koko perheen taekwondoseuran puheenjohtajaksi. Haaveenani oli, että seuran johtoon tulisi uusi kasvava sukupolvi ja me "vanhat" Danit voisimme siirtyä johtokunnan tehtävistä sekä keskittyä puhtaasti Dan-toiminnan ja lajiosaamisen kehittämiseen. Hetken aikaa meillä oli hyvinkin aktiivinen mustista vöistä koostuva Dan-valiokunta. Kokouksia ja Dan-treenejä pidettiin aktiivisesti, mutta pikkuhiljaa toiminta on tuosta valitettavasti hiipunut. Uskon, että tällekin koittaa vielä uusi aika ja uusi mahdollisuus.

### 3. Dan ja kolmen kympin kriisi

Tämä on ajankohta jolloin kävin varmasti tähän astisen elämäni kovimmat taistelut sekä kamppailut pääni sisällä demoneja vastaan. Tuolloin oli ollut elämässä muutakin haasteita ja sain kuulla, että selkäydinkanavassani on kasvain. Muistan kun istuin leirillä Nummelan koulun lattialla risti-istunnossa tunnustellen omia varpaitani ja huomasin ettei vasemman jalan isovarpaassa ole lainkaan voimaa. Pian tämän jälkeen pääsin magneettikuvaan ja niin selvisi myös muiden jalkavaivojeni aiheuttaja. Voima, eikä tasapaino ole palautunut eikä luultavasti koskaan palaudukaan, mutta en anna tämän häiritä vaan se muistuttaa minua pysymään liikkeessä sekä kannustaa tekemään taekwondoliikkeitä päivittäin. Mieleeni onkin jäänyt lääkärin painavat sanat. Lääkärin mukaan kannatti olla kiitollinen, että olin harrastanut kamppailulajeja ja tehnyt paljon potkuja yhden jalan varassa. Tästä oli hänen mukaansa ollut suuresti hyötyä kuntouksen sekä sen suhteen, että jalkaterien toimintakyky oli säilynyt hyvänä siitäkin huolimatta että useampi hermo oli vaurioitunut ja yksi oli käytännössä kokonaan pois pelistä. Tästä on nyt yli 10 vuotta ja edelleen se muistuttaa itselle siitä, että liike eli Taekwondo on minulle lääke ja jokainen hetki on arvokas. Mieleeni tulee myös vanha Korealainen ja Buddhalainen sanonta "Ajattele sairauttasi lääkkeenä, älä vihollisena". Taekwondo on ollut lääkettä myös mielelle. Silloin kun on ollut yksinäistä tai mieli on ollut musta, on taekwondo ja ennen kaikkea ystävät salilla antaneet aina uutta voimaa. Harvoin tai luultavasti ei koskaan tule harmiteltua sitä että tulikin lähdettyä treeneihin!

Aikalailla samoihin aikoihin kuin sairastuin, kiinnostuin myös Buddhalaisesta ajattelusta ja Zenistä. Jälkikäteen ajateltuna tuntuu aika kornilta, että tuolloin koin elämäni kivuliaimmat, mutta yhtä aikaa myös onnellisimmat kävelylenkit. Tuolloin luultavasti ensimmäisen kerran oivalsin läsnäolon voiman, en Zen-kirjallisuuden sivuilta vaan kävelemällä tietoisesti. Kun kuntoutumisesta, kasvaimen laadusta tai uusiutumisen ei ollut tietoa, oppi arvostamaan jokaista askelta, jokaista hengenvetoa ja jokaista hetkeä. Tuo on luultavasti myös pisin aika jolloin en ole pukenut Tobokia ylteni. Harjoittelin kuntoutusmielessä kyllä päivittäin ja kävin seuraamassa harjoituksia salilla, mutta kesti aikaa kunnes leikkauksen jälkeen pystyin jälleen harjoittelemaan kunnolla. Kuntoutumisen loppupuolella sain mahdollisuuden tähdätä 3. Dan kokeeseen ja tämä olikin itselleni merkittävä henkinen virstanpylväs ja tähtäin nousta takaisin jaloilleni. Kuntoutuminen meni todella hyvin, pystyin osallistumaan kokeeseen ja 3. Danina olin ehkäpä jopa elämäni parhaassa kunnossa. Kokeesta teki arvokkaan myös se, kun kyseessä oli 8. Kupin jälkeen toinen vyökoe jonka pääsin suorittamaan omalla kotisalillani Iisalmessa. Kaikki muut vyöarvot olin suorittanut muualla leireillä tai kutsuttuna toisen seuran salille. Oli myös ilo valmistautua ja suorittaa vyökoe yhdessä läheisen ystäväni Simo Partasen kanssa. Muissa kokeissa kanssakokelaat ovat olleet pääosin tuntemattomia tai puolituttuja, joka on toki myös tuonut oman mausteensa vyökokeisiin. Kokeen ottivat vastaan Marcos Kuusjärvi ja Simo Jokinen. 3. Danin jälkeen sain myös kipinän jatkaa valmennusosaamisen kehittämistä ja suoritin 2-tason koulutuksen. Kävin sekä 1 että 2-tason koulutukset Pajulahdessa ja nämä olivat kaikille

kamppailulajeille yhteisiä. Näistä reissuista on jäänyt todella inspiroivia muistoja, sillä kouluttajat olivat todella osaavia ja molemmissa koulutuksissa myös osallistujien välinen yhteistyö oli hedelmällistä. Oli mielenkiintoista nähdä miten samoja ja tuttuja ominaisuuksia sekä harjoitteita sovellettiin eri lajien keskuudessa.

Kiinnostus itsensä kehittämiseen oli kytenyt myös kolikon toisella puolella, nimittäin olen koittanut harjoitella meditointia peruskurssilta lähtien ja varmasti aika usein tuli mentyä syvästi metsäänkin. Tämä johtui varmasti osittain siitä ettei oppia lajin itämaisista perinteistä huolimatta ollut kovinkaan usein tarjolla. Zeniin päädyin sattuman kautta. Valmistautuessani maratonjuoksuun kiinnostuin juoksumantroista ja juoksumeditaatiosta. Luvin, että näistä saattoi olla apua kohdatessa se maratonin kuuluisa 30 km:n raja, jonka jälkeen juokseminen jatkuu pitkälti pään sisällä. Myöhemmin hoksasin että olin tiedostamatta harjoittanut meditointia jo aika pitkään, se ei tosin tapahtunut lootusasennossa istuen vaan juostessa jolloin mieli lähes automaattisesti rauhoittuu sekä keskittyy läsnäolevaan hetkeen. Tämä siis oli se tila ja tarkoitus mitä meditaatiolla haettiin, se olikin kaikkea muuta kuin mystistä, johon olin usein aiemmin kompastunut harjoituksia tehtäessä. Samoja ja muita vastaavia menetelmiä on sittemmin tullut hyödynnettyä uudelleen niin juostessa, istumameditaatiossa kuin myös taekwondoharjoitteissakin.

## Oman Tien etsiminen

3. Danina olin toiminut ohjaajana jo useamman vuoden ja mielessä oli jo pitkään pyörinyt Marcos Kuusjärven opetus siitä, että jokainen Sabunim löytää oman Tiensä. Jokaisella opettajalla voi olla jopa oma slogan. Seuran opettajan Simo Jokisen slogan "hyvän mielen kamppailukoulu" on tästä hieno esimerkki ja varsinkin kuinka tämä on toteutunut sekä henkilö- että seuratasolla. Uskon että jokainen Iisalmen Taekwondon jäsen tietää mistä hyvän mielen kamppailukoulussa on kysymys. Mitä sitten on minun taekwondoni, tuota vastausta tuli pohdiskeltua ja etsittyä, vaikka toisaalta vastaus oli ollut pitkään läsnä. Oma sloganini on jopa jo kulahtanut ja kliseinenkin, mutta se on minun Tieni sekä toisaalta usein ne olennaisimmat jutut eivät olekaan niitä tajunnan räjäyttäjiä vaan arkisia ja tylsiäkin asioita. Oma slogan siis kuuluu "tärkeintä ei ole päämäärä, vaan Tien kulkeminen". Valmistaukseni 4. Dan kokeeseen pohdin työni aihetta ja halusin saada aikaan jotain seuran hyväksi, siinä tulisi näkyä oma seuratyöni jälki sekä oman Tieni keskeisimmät periaatteet. Olin jo vuosia vastannut seuran vuosiohjelmien laatimisesta sekä koulutusmateriaaleista. Yhdistin oman lajiajatteluni ja seuratyöni yhdeksi materiaaliksi, joten lopputuloksena syntyi seuran ohjaajaopas. Tämä oli vain yksi opas muiden joukossa, mutta kestitessäkin se Tien kulkeminen ja jatkuvuus seuratyön tekemisessä on ollut olennaisinta. Olen aina tykännyt lajin ns. kolmiosaisesta jaottelusta, eli tae-kwon-do, tai mind-body-spirit, tai muyae-musool-mudo. Lopputulos on kaikissa sama, taekwondo on ns. Do ja Mudo-laji. Tämä tarkoittaa siis sitä että laji kehittää sekä

mieltä että kehoa tai mielenhallintaa ja kamppailutaitoja. Olen kuullut tästä myös hienon vertauskuvan. Kolikolla on kaksi puolta, yhdellä puolella on kamppailutaidot ja toisella henkinen kehittyminen. Mudo on tuon kolikon metalli eli sisältää kolikon molemmat puolet. Kamppailutaitojen oppiminen on toisaalta aika helppoa tai ainakin syntyy ymmärrystä mistä koko hommasta on kysymys. Henkinen kehittyminen mainitaan lajiesittelyissä ja kuvauksissa lähes yhtä usein, mutta kuinka moni ymmärtää mistä siinä on loppujen lopuksi kysymys? Harmittavan usein kuulee mustilta vöiltä lajiväsyyksistä tai muusta. Mitä se henkinen kehittyminen sitten on jos laji ei kuitenkaan ole kasvattanut omaa henkistä kapasiteettiä... Tuota olen itsekin aika paljon miettinyt enkä pysty sanomaan että vieläkään olisi yhtään sen parempia vastauksia, ehkä se on jokaisen itse etsittävä. Joku kenties löytää henkisen kehittymisen kilpakenttien paineessa ja toinen taas oivaltaa että keskittyminen esim. liikesarjojen Muotoon ja huomion keskittäminen tarkkaan suorittamiseen voi olla parhaillaan oiva liikkuvan meditaation muoto ja löytää siten tasapainoa.

Jos on lukenut seuran nettisivuilta treenikuvauksia tai pohtinut mikä idea harjoitusohjelmissa on ollut niin ehkäpä tuo avaa käsitystä luomuksistani. Mind-body-spirit jaottelussa siis kiteytyy oma lajifilosofiani ja tämä näkyikin käytännössä kaikissa tekemissäni seuramateriaaleissa logosta lähtien. Noiden pyörittelyyn on tullut joskus nähtyä aika paljon vaivaakin. Siksi noista ajatuksista on tullut joskus pidettyä aika tiukasti kiinni vaikka muunkinlaisia ehdotuksia sisältöihin on tullut. Tämä ei varmasti myöskään ole aina ollut kaikkien seuratoimijoiden mieleen. Ehkä olen alkanut keski-ikäistyä tai mestari Kon vertaukset pitävät paikkansa, mutta nykyään tuolla ei ole enää juurikaan merkitystä. Jokainen saa kulkea sekä löytää oman Tiensä. Jos joku saa harjoituksistani tai ajatuksistani jotain positiivista niin se on mukava kuulla, mutta kyllähän totuus on itse löydettävä. Kyllä sinne vuoren päälle on mahdollista kiivetä aika montaa eri reittiä pitkin. Kuten vanha Zeniläinen sanonta kuuluu "Jos kohtaat matkallasi Buddhan, surmaa hänet" .

4. Dan kokeesta on jäänyt mieleeni arvokkuuden tunne. Koko päivä oli tunnelmallinen ja vuorovaikutteinen. Oli mukava nähdä mitä muut kokelaat olivat sabu-työksi tehneet ja päästä myös esittelemään omia luomuksia. 4. Dan kokeeseen osallistui myös varsin kokenut kilpakenttien konkari ja MM-mitalisti Johanna Nukari ja se, että hänen hän oli raskaana, antoi ymmärtämään, että ollaan tärkeämpien asioiden äärellä ja siirrytty uuteen vaiheeseen. Mentaalista kykyä ei enää mitattu fyysisen puristuksen kautta, kyse oli jo jostain syvällisemmästä. Kokeen otti vastaan Marcos Kuusjärvi ja luonnollisesti paikalla oli myös oma opettajani Simo Jokinen.

## Kohti taekwondoaikuisuutta

Seuran 15-vuotisvuosi oli monella tavalla käänteentekevä. Hyvä ystäväni Pekka Taskinen toimi seuran puhiksena ja elettiin tapahtumien järjestämisen suhteen kulta-aikaa. Seura oli Pekan johdolla aktiivinen ja monessa mukana, sekä järjesti vuoden aikana useamman ison leirin Iisalmissa. Seura oli mukana myös Antinkadulla pidettävillä Joulumessuilla ja kiinteistöä oltiin parasta aikaa kunnostamassa liiketiloiksi. Olimme jo useamman vuoden etsineet sopivia tiloja ja haaveilleet omasta salista. Antinkatukympin yläkerrasta löytyi meille sopivan kokoiset tilat, joita käytiin messujen aikana katsomassa useammankin kerran ja pian Rönkön Kari urheilumiehenä teki meille hyvän tarjouksen. Niinpä tilaisuutta ei voitu olla käyttämättä ja pian yleiskokouksen jälkeen pitkäaikaisesta haaveesta tuli totta. Vielä loppuvuodesta salin remppaaminen alkoi mukavassa talkoohengessä. Seura saa olla kiitollinen kaikille niille ahertajille jotka mahdollistivat meille nykyiset puitteet. Moni seuralainen antoi hienon panoksen ja tuntui siltä että esim. Ilkka Liljeblad ja Kirsi Rautiainen olivat salilla aina kun sinne meni. Myös seinät nousivat Pasi Kannisen, Jami Leivon, Simo Jokisen sekä Kari ja Make Kauppisen taidoilla nopeasti. Tämä antoi lopullisesti sinetin sille, että nyt todellakin olimme omavarainen kamppailukoulu. 15-juhlavuoden kunniaksi syntyi myös ajatus graafisen ilmeen uusimisesta. Yin-Yang teema oli näyttävä, mutta musta-valkoiset värit alkoivat tuntumaan aika synkältä hyvän mielen kamppailukoulun tunnisteeksi. Mainostoimistoille heiteltiin ideoita ja muistan kun jännityksellä odotin ensimmäisiä luonnoksia. Olihan ne hienoja, mutta en nähnyt sitä arvomaailmaa jota oltiin yhdessä vuosia rakennettu. Pian huomasin hahmottelevani uusia luonnoksia paperille. Idea minulla luonnollisesti oli jo eli halusin tuoda jälleen mind-body-spirit-teeman mukaan. Ideointia allekirjoittaneen lisäksi oli toki tekemässä myös mm. Simo Jokinen ja Markku Puustinen. Seura oli kasvanut pienestä seurasta koko perheen kamppailukouluksi. Niimpä aiemmin piirtämäni ukkeli ja potkaiseva i-kirjain sai ympärilleen ystäviä kuvastamaan kasvua. Taekwondon omaisesti yksi ukkeleista tekee liikesarjaa, toinen potkua ja kolmas kuvastaa Do:ta eli meditoi. Myös Yin-Yang symboli on löydettävissä meditoivan ukkelin kämmenien asennosta. Koitin saada muotoihin myös pehmeyttä kuvastamaan koko perheen arvoja ja värimaailmakin oli helppo valita. Mustavalkoinen värimaailma vaihtui Korealaisittain Taegeuk-kuvion tyyliseksi josta on myös olemassa kolmivärinen versio. Sam Taegeuk symbolissa sininen ja punainen väri kuvastaa taivasta ja maata sekä keltainen ihmisyyttä. Keltainen on myös Savon tunnusväri. Muoto löytyi melkein itsestään mutta värejä en saanut toimimaan. Pääväriksi oli helppo valita sininen Sim Uu perhettä mukaillen, mutta muuten tasapainoa ei tuntunut löytyvän. Koitin saada värit ns. teeman mukaisesti "oikeille" paikoilleen, mutta onneksi Markulla oli hyvää graafista silmää ja lopulta löytyi sopivat sävyt sekä pääsivät nykyisille paikoilleen. Lopputulos oli ainakin allekirjoittaneet ja luultavasti muidenkin mieleen kun pääsin julkaisemaan uuden logon ja uudistetun ilmeen seuran 15-vuotisjuhlassa.

Vuosien varrella uutta ilmettä sai myös treenien kuvaukset ja nimet. Kun Iisalmen Taekwondo pääsi ensimmäistä kertaa järjestämään Sim Uu leiriä, keksittiin Simon



kanssa keinoja joilla tuoda seuran arvomaailmaa esiin ja tehdä meille ominaiseen tapaan asioita omalla tyylillä. Treenipaikat jaettiin perinteisestä vyöarvojaottelusta poiketen kolmeen eri alueeseen tuttujen teemojen mukaisesti (mind, body, spirit) eli jokainen sai itse valita mikä harjoitus soveltuu itselle parhaiten. Myös harjoitussisältöjä mietittiin seuran näköisiksi, esim. Hyvän mielen kuntotaekwondo, mielen ja kehon harmonia, potkimisen iloa... Seuraharjoituksissa oli jo pitkään ollut teemoitus, mutta Sim Uu leirille keksityt ideat otettiin mukaan värittämään seuran harjoitusohjelmaa sekä kuvaamaan sisältöjä paremmin. Myöhemmin nimiä yksinkertaistettiin, mutta edelleen harjoitusohjelmassa on ollut aikuisille kolme eri keskeistä teemaharjoitusta, harmonia -tekninen ja terveystyylinen liikesarjaharjoitus, potkukoulu -vauhdikas kamppailu- ja tehoharjoitus sekä seonkamppailu -mikä kuvastaa sitä, että kaikki mitä tehdään on kamppailua, ulkoisesti tai sisäisesti. Aina on myös se toinen puoli ja Seon on lisäksi koreankielinen termi Zenille. Olemme hyvän mielen kamppailukoulu joten omat ryhmät on myös lapsille (tenavat/juniorit), vain kuntoilumielessä mukana oleville aikuisille ilman vyökoetavoitteita (kuntokamppailu) sekä yhteinen harjoitus lapsille ja aikuisille (perhetaekwondo). Eri teemat mahdollistavat harrastusmahdollisuuden mahdollisimman monelle, sillä kaikille ei välttämättä esim. sovellu vauhdikkaat kamppailuharjoitukset, kun taas osa tulee lajin pariin juuri näyttävien tekniikoiden tai vauhdin innoittamana. Toki jos haluaa kehittyä monipuolisesti sekä ymmärtää lajia kokonaisvaltaisesti niin suosittelen käymään kaikissa eri treeneissä. Oman rikkauden antaa myös eri ohjaajien näkemykset sekä heidän tuomat painotukset.

Näin taaksepäin katsoen on mukava huomata, että olen saanut toiminut aktiivisena ohjaaja kaikissa seuran edellä mainituissa ryhmissä. Tätäkin kirjoittaessa ohjaan viikoittain harjoituksia kolmessa ryhmässä, tenavat (4-6 v.), juniorit (7-12 v.) ja aikuisten harmonia liikesarjaharjoitus. Ilo on olla mukana myös pitämässä perhetaekwondoharjoituksia, muita teematreenejä ja tapahtumia sekä vyökokeita. Jos elämäntilanne sallisi, niin mielellään toki viettäisin salilla enemmänkin aikaa ja keräisin lisää viikottaisia ja aktiivisia lajitunteja. Vaikka omiin treeneihin ei paljon aikaa olekaan niin olen tyytyväinen ja kiitollinen itselleni siitä, että osaan nauttia suunnattomasti kaikkien ryhmien ohjaamisesta. Aikuisten treeneissä pääsee itsekin liikkeelle ja kertaamaan mukavasti asioita mutta kyllä ne parhaat fiilikset ovat viime vuosien aikana tulleet lasten harjoitusten ohjaamisesta. Ainakin uskon, että näiden ohjaaminen on kehittänyt itseäni parhaiten ja joka päivä voi oppia jotain uutta. Vaikka kannustan kaikkia katsomaan laajasti ja matkustamaan sekä tutustumaan miltä siellä tien toisessa päässä näyttää, niin etsimänsä voi löytää lähempääkin kuten eräs sanonta sen meille kertoo "a man travels the world over in search of what he needs and returns home to find it". Voimme siis aina oppia toinen toisiltamme. On palkitsevaa saada salilla oivaltamaan joku jotain uutta, mutta yhtälailla itsekin oppii toisilta koko ajan. Mestareitakin on monenlaisia ja todellisia hyvän mielen mestareita sekä lähettiläitä löytyy omalta salilta useita. Esim. osallistumalla itse perhetaekwondoharjoituksiin oman pojan kanssa on varmasti ollut parhaimpia elämyksiä joita olen koko urani aikana kokenut. Tämä on opettanut paljon. Perhetaekwondo-ohjaajana toimivien Heikkisten iloisuus ja taito heittäytyä hetkeen on

ollut ihailtavaa eli mielellään ottaa heistä oppia. Seurasta löytyisi paljon muitakin mainitsemisen arvoisia mestareita, mutta listasta tulisi liian pitkä. Kuten Iisalmen kaupungin sloganikin sen sanoo, tehdään ihmeitä yhdessä! Jokaisen meidän sisällä on ihme, yhdessä olemme vielä jotain ihmeellisempää ja suurempaa.

Olen tykännyt suuresti myös koulutuksien järjestämisestä. Seuran omia koulutuksia on toki jo pidetty vuosia, mutta suoritettuumme yhdessä Pekka Taskinen kanssa kouluttajakoulutuksen voimme jatkossa toimia kouluttajina liiton valmentajakoulutuksen seurakoulutusosioissa. Tämä mahdollistaa myös sen, että virallinen ohjaajakoulutus on nyt mahdollista aloittaa kotisalilla Iisalmissa. Tätä puolta olisi mukava kehittää itsessäni ja seurassa edelleen, enkä sulje sitäkään mahdollisuutta pois, että elämäntilanteen niin salliessa lähtisin itsekin vielä jatkamaan koulutusta 3-tasolle.

Simo Jokinen on laatinut seuran näköiset vyökoevaatimukset. Junioreiden kohdalla soveltamista toki täytyi tehdä jonkin verran joten lopulta sain aikaiseksi tehdä junioreille oma vyökoesuositukset. Pohjana Simon tekemä hyvä työ ja vielä kun Minttu Harju lupautui piirtäminen kuvat niin näin syntyi ikäiselleen sopivat ja näköiset uudet suositukset. Tarkoitus on ollut korona-ajan innoittamana tehdä suosituksista vyöarvokohtaiset mallivideot nettiin joista ensimmäinen on jo kuvattu. Jälleen Minttu lupautui apuun ja ideointiin osallistui toki koko meidän loistava junioriohjaatiimi, mm. hyvän mielen tsemppari Kari Hyvärinen sekä ideoinnin mestari Kim Malmberg.

Oma painopiste on siis siirtynyt lajitaitojen hiomisesta seuran kehittämiseen ja seurasydän sykkien matka jatkuu, vaikka toki edelleen pidän lajitaitoja sekä varsinkin terveysliikuntaa korkeassa arvossa. Pari kautta sitten ja muutaman vuoden tauon sekä kasvamisen jälkeen koin, että ehkä olisi aika taas hypätä puheenjohtajan saappaisiin. Uskoin, että minulla voisi vielä olla jotain, kenties uuttakin annettavaa ja niinpä sain jälleen kunnian lähteä toteuttamaan visioita jotka tällä kertaa olivat avoimuus, tasavertaisuus ja yhdessä tekemisen kulttuuri. Päätöstä helpotti se kun tiesi, että tiimissä oli seuran supernaiset Birgit Tikkanen ja Kirsi Rautiainen, jotka ovat jaksaneet tsemppata minua ja toki koko johtokuntatiimin kanssa yhteistyö on ollut helppoa ja motivoivaa eikä hauskuuttakaan ole uupunut. Nuoruuden yli-innokkuus on varmasti jo osittain karsiutunut ja koen, että olen löytänyt tasapainon harrastuksen ja muun elämän välillä. Sen opin myös kantapäähän kautta, että enää en lähtökohtaisesti laita työasioita taekwondon edelle. Toki työasiat ja muut velvoitteet täytyy hoitaa, mutta niin täytyy hoitaa itseäkin. Tärkeää on vain itse tietää minkä verran mitäkin voi tehdä, jotta tasapaino voi säilyä. Muutama vuosi takaperin koin työuupumusta ja vähensin salilla käyntiä, jotta ei tarvitse stressata to do - listan kasvamisesta ja ohjaajatuurausien järjestämisestä. Siinä kävi kuitenkin niin, että työmäärä ja työlista kasvoi entisestään eli työt jäivät edelleen tekemättä... Uupumus sen kuin lisääntyi ja varmasti sekä fyysiset että henkiset voimavarat oli laskusuunnassa. Tällöin kävin aiheesta hyvän keskustelun Jori Korhosen kanssa. Jorin innoittamana olen siitä asti määritellyt itselleni rajat molemmille puolille ja ymmärsin kuinka iso voimavara taekwondo itselleni olikaan.

Kalenteriin varataan ensimmäiseksi aikaa kaikkein tärkeimmille eli treeneille, palautumiselle ja perheelle. Lopun voi täyttää töillä ja muilla menoilla. Vuorotyöläisille tuo on varmasti vaikeampaa, mutta tasapainon löytäminen on varmasti jopa tärkeämpää. Itse saa olla kiitollinen siitä, että kalenterin saa suunnitella aika vapaasti. Taekwondo on parasta aikaa omalle itselleni eli täytyy olla painava syy jos en salille saavu. Teen asiakastyötä ja aluksi pelkäsin kuinka asiakkaat reagoivat siihen kun ilmoitan ettei nyt onnistu kun minulla on treenit. Asia olikin päinvastoin, palaute on ollut hyvin ymmärtäväistä ja kannustavaa. Kyllä ihmiset ymmärtävät mikä toisille ja elämässä on tärkeää, joskus sitä on vain vaikea ymmärtää itse. Kun pitää itsestä huolta, voi myös antaa muille enemmän. Kuinka usein kuuleekin, ettei ole aikaa tehdä jotakin. Kyse vain on siitä, mihin sitä aikaa itse haluaa käyttää. Seuran hallinnollisten asioiden hoitaminen saattoi joskus tuntua myös raskaalta, mutta myötätuntoisuus itseä sekä muita kohtaan auttaa tässäkin asiassa. Hommat hoidetaan juuri niin hyvin kuin motivaatio ja resurssit riittävät eli asiat ovat erittäin hyvin juuri siten kuin ne ovat. Hyvän mielen kamppailukoulu on voimavara ja mahdollisuus parantaa omaa hyvinvointia. Se on pääasia ja suurin mahdollistaja on se, kun astuu salin ovesta sisään. Sen kun ymmärtää niin on jo voiton puolella. Kaikki muu on aina toissijaista, kyllä ne seura-asiat hoituu ajallaan ja harrastushan tämä meille kaikille kuitenkin vain on. Mikä muu ei ole tärkeää kuin poomsetaitojen hoito, eikä sekään ole kovin tärkeää...

Nyt on kun katsonut aikaa taaksepäin, ensimmäisenä tulee mieleen kiitollisuus siitä, että on pysynyt lajin parissa suhteellisen aktiivisena jo yli 20-vuotta. Olen harrastanut taekwondoa yli puolet elämästäni ja koen sen tuoneen merkittävästi terveyttä, tasapainoa ja hyvinvointia omaan elämäni. Tämän koen olevan myös paras lajillinen saavutukseni. On se tuonut itselleni perheenkin. Jos ystäväni Kimmo ei olisi koskaan saapunut monenlaisten sattumien kautta salille, luultavasti emme olisi tutustuneet enkä olisi koskaan päätenyt reissuillani Isaaniin ja tavannut rakasta vaimoani. Ilman vaimoani en olisi kokenut elämäni tärkeimpiä ilon hetkiä lasteni kanssa. Taekwondon monimuotoisuus on ihmeellistä eikä koskaan tiedä mitä seuraava tapahtuma tai potku saa seuraavaksi aikaan. Nuoruuden kovuuden ihannoiti ja kovapäisyys on vaihtunut siihen, että nykyisin asioita osaa ajatella ehkä myös sydämmellä. Ymmärrys hyvän mielen sekä koko perheen filosofian voimasta antaa vuosi vuodelta enemmän. Kaikesta tästä kuuluu nöyrä ja suuri kiitos opettajalleni Simo Jokiselle. Ilman Simon oppeja oma maailmankuvani olisi todennäköisesti ihan jotain muuta. Uskallan siis jo sanoa, että olen saavuttamassa taekwondoiässä aikuisuutta, mutta toisaalta sisälläni on edelleen se sama pikkupoika joka jatkaa samoja kamppailuleikkejä kuin pikkupoikana. Joka tapauksessa potkin itseni taekwondon avulla edelleen liikkeelle ja leikkimielisesti voisi sanoa, että seuraava tavoitteeni voisi olla säilyttää hyvä toimintakyky myös taekwondovanhuksena. Tärkeintä ei kuitenkaan ole päämäärä vaan matka sen varrella.

## Kiitokset

Kiitokset opettajalleni, veljelleni, kaikille taekwondoystävilleni ja innoittajilleni yhteisestä Tiestä. Kiitos vaimolle ja lapsille tuesta ja ymmärryksestä. Kiitos Isälleni, joka on aina uskonut minuun ja Äidilleni, jolta olen saanut lahjoista suurimman, se on Rakkaus.

*“Hengitän sisään, kehoni on tyyni. Hengitän ulos, hymyilen.  
Olen läsnä tässä ja nyt, tämä hetki on ihmeellinen.”*

*- Thich Nhat Hanh*

## Kuvia vuosien varrelta



Kiinnostus kamppailulajeihin syntyi jo lapsena 80 ja 90 -luvulla.



Äidin poika laskettelureissulla, Pyhätunturi n. 1994.



Ulkotreeniä kotipaikan pihalla, 2001.



Taekwondon potkut ovat kiehtoneet alusta alkaen.  
Iisalmen liikuntahallin tatami, 2002.



Hyppypotkujen harjoittelu oli nuorena hauskaa.  
Kirkonsalmen koulun liikuntasali, 2002.



Alkuvuosien innokkuutta ja tarmoa.  
Poskimäki, 2003.



Mestari Don Kung Munin leiri Turussa, 2003.



Markku Härkönen pitämässä leiriä Iisalmessa, 2004.



Seminaarilla etsimässä salaisuuksia, 2004.



Ennen myös värivyöt suoritettiin leireillä. Lappeenranta, 2005.



Oppia haettiin leirejä kiertämällä. Turku oli jo tuttu paikka, 2005.



1. Dan koe Mikkelissä, 2006.





Marcos Kuusjärven vierailu Iisalmessa, 2007.



2. Dan koe Lohjalla, 2008.



Taekwondoa 10-vuotta tapahtuma Iisalmessa, 2008.



Buddhalainen temppeli Khon Kaenissa, 2010.



3. Dan koe Iisalmessa oli itselle iso henkinen ja fyysinen voitto, 2011.



4. Dan kokeessa Espoossa tunnelma oli arvokas, 2014.



Bestman Simo Partanen näyttää sivupotkusta mallia HuaHinin rannalla, 2015.



Seuran 15-vuotisleiri. Juhani Ahon koulu, 2015



Ensimmäinen harjoitus omalla salilla, 2016.



LYI - Liikutaan Yhdessä Iisalmi tapahtuma.  
Kankaan liikuntapuisto 2017.



Pieniä potkuja, suuria tunteita. Seuran oma sali, 2019.



Hyvän mielen toimintaa omalla salilla, 2019.