

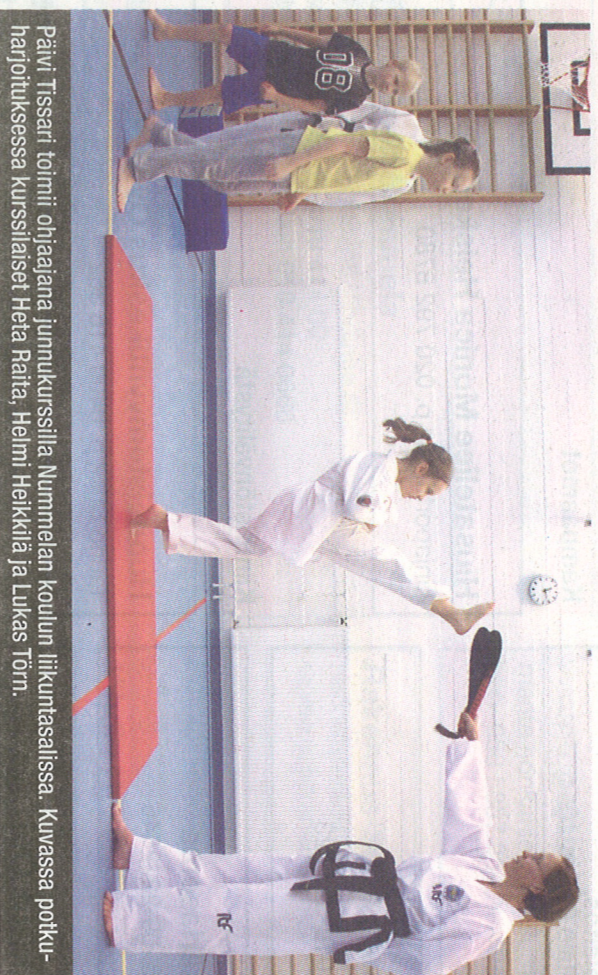
– Paras itsepuolustus on itsepuolustus, jota ei tarvitse käyttää

Taekwon-Don junnukurssi ja naisten itsepuolustuskurssi Nummelassa

■ ITF Taekwon-do Sonkal Veikkola on perustettu syksyllä 2011. Seuralla on noin

60 aktiivista harrastajaa Seura tarjoaa Taekwon-doa urheilu- ja liikunta-

harrastuksena Veikkolan ja lähikyltien asukkaille. Seuralla on toimintaa kaikissa



Päivi Tissari toimii ohjaajana junnukurssilla Nummelan koulun liikuntasalissa. Kuvassa potkurajotteuksessa kurssilaiset Heta Raita, Helmi Heikkilä ja Lukas Törn.

Juha Salo suosikkina Mikkelin haastaville SM-ralliteille

■ Rallin SM-sarjassa SM1-luokan pistelohdossa ajava Hannu s Rally Teamin kaksikko **Juha Salo ja Marko Salminen** starttaa kauden toiseen SM-osakilpailuun luottavaisina.

Peugeot-kaksikko puolustaa perjantaina ja lauantaina Mikkelissä ja sen ympäristössä ajettavan SM Vaa-kunna-rallin voittoa. Kaksikko ajoi kauden SM-avauksessa Rovaniemellä täydet pisteet ja samaa suoritusta he lähtevät uusimaan myös Mikkelissä.

Kauden toisen SM-osa-kilpailun lähtöluetteloon ilahduttavan kovatasoinen. On mielenkiintoista nähdä, kuinka rallin MM-sarjan WRC2-luokassa ajava norjalainen **Ole Christian Veiby** menestyy Skoda R5-autollaan Suomessa tai mikä on Mitsubishiin **Jarkko Nikaran** vauhti Mikkelissä. **Kristian Kiviniemi** esittelee viikonloppuna uuden Citroen DS3 R5 -auton ja Rovaniemen SM-avauksen välillä jättänyt **Ari Vahvanen** tekee paluun sarjaan Mitsubishiin WRC-autolla.

Koko kartaan haastaa SM-pisteiden ulkopuolella FIA-luokittelematomalla Mirsubishilla kotikiipailuunsa starttaava **Jari Ketomaa**.

Voitosta lähdetään ajamaan

– Voitosta lähdetään totta kai ajamaan. On rallin SM-sarjankin kannalta vain hyvä asia että sarjaan saadaan uusia autoja ja kilpailu sitä myöten kiristyy. Kun yleisesti ottaen puhutaan autourheilun taantumasta ja lamasta niin se ei näy ainakaan kahden ensimmäisen SM-rallin lähtöluettelossa. Hyvin on autoja mukana ja hyvä niin, Salo muistuttaa.

Viime vuoden kisasta viisastuneena Mikkelissä ajetaan päätät vain kezaalleen ja yleiskilpailun voitosta kilpaillevat kuljettajat lähtevät pienillä lähtönumeroilla avamaan reittiä.

– Mikkelin tiestö on korkeuseroineen kuljettajalle haastava ja mieluisa. Vuoroin on isoa ja pientä tietä. Vaatava kilpailu on edessä.

joten fiilikset ja odotukset viikonloppun kisaan ovat korkealla, lähtönumerolla 2 reitille starttaava Salo sanoo.

Päivän mittainen ennakkotesti

Viikonloppun SM-rallin Salo valmistautui ajamaan päivän mittaisen ennakkotestin.

– Kokeilimme autoon muutamia juttuja ja sen, että tekniikka pelaa. Eipä muuta. Kaikki on valmiista tulevaan. Voitosta taistellaan toisinaan, Salo lupaa.

Rallin SM-alkukauden toinen osakilpailu Vaakunalla on kaksipäiväinen taapantuma. Rallin avauslitan perjantaina ohjelmassa on kaksi (16,49 km) erikoiskoetta ja lauantaina kuusi (94,02 km) erikoiskoetta. Ensimmäinen kilpailija starttaa reitille perjantaina klo 19,01 ja saapuu yötäuloon Mikkeihin klo 20,30 jälkeen. Ralli jatkuu lauantaina klo 10,01 alkaen ja maaliin Mikkelin torille voittajia odotetaan klo 18,30 alkaen.

ikäryhmissä lapsista veteraneihin saakka.

Nyt seura aloitti taekwon-don alkeiskurssin muorille 7-14-vuotiaalle lajista kiinnostuneille Nummelan koulussa. Myös naisten itsepuolustuskurssi starttaa Kuoppanummen koulussa maalisukuussa.

– Alkeiskurssilla opetetaan ensimmäisiä perustekeinoita, joita ovat lyöntit, potkut ja torjunnat, sekä itsepuolustuksia ja lajin teoriaa. Laji on edullinen ja monipuolinen liikuntaharrastus, jossa kehon hallinta ja yleiskunto kohenee, kertoo kurssia vetävä **Katriina Törn**.

ITF tai WTF

Vihdissä on lajilla omaakin seura. Seurat eivät kuitenkaan syö toisiaan, sillä ne edustavat lajin kahdella melko eriaista suuntausta. Vihdin seura edustaa WTF Tae Kwon Do:ta ja Veikkolan seura ITF Taekwon-Do suuntausta. WTF-tyylinen ottelu on olympialaji.

– Taekwon-Do on korealainen itsepuolustus- ja kamppailulaji. Nykyinen Taekwon-Do on kehitetty vanhoista korealaisista taistelulajeista. Taekwon-Dossa harjoitellaan monia osa-alueita: perustechniikka, liikesarjat, itsepuolustus, murskaus ja ottelu, kertoo naisten itsepuolustuskurssia vetä-



Katriina Törn näyttää esimerkkiä murskauksessa. Pannu Mäkelä pittelee tiilä mallavaava laattia.



Ennen varsinaisia harjoituksia lämmitellään hyvin ryhmässä.

vä **Pannu Mäkelä**.

Ennakointi tärkeää

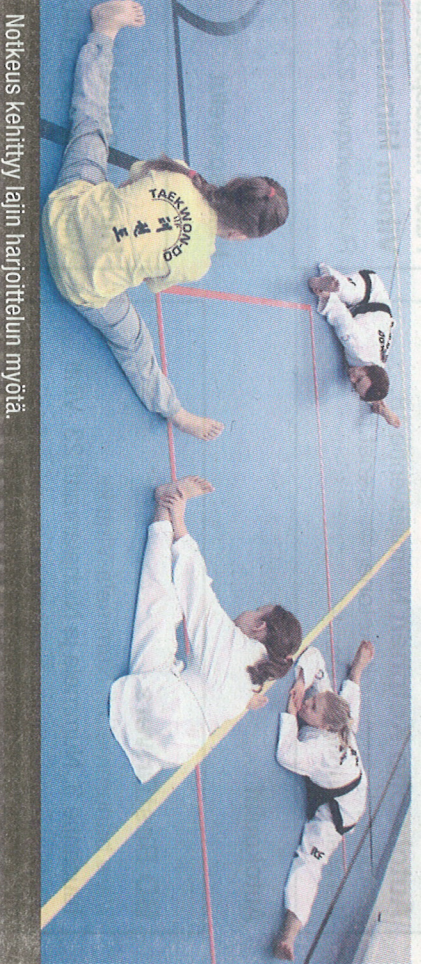
Lajin monipuolisuudesta kertoo se, että saman lajin alla voidaan pitää niin naisten itsepuolustuskurssia kuin junnuille tarkoitettua alkeiskurssia.

– Naisten itsepuolustuskurssit ovat kiinnostaneet erityisesti tässä nykyisessä hieman epävakaaassa tilanteessa. Paras itsepuo-

lustus on kuitenkin itsepuolustus, jota ei tarvitse käyttää. Kurssilla paneudumme itsepuolustuksen perustechniikan lisäksi siihen miten käytäytyä, jos ei pääse epämiellyttävästi tilanteesta pois. Luokkaan ei saa tilanteessa mennä. Opimme kantamaan itseämme itsevarmasti ja ennakoimaan tilanteita. Ennakointi onkin todella tärkeää, Pannu Mäkelä jatkaa. -to



Mika Salo jantaa perjantaina ja lauantaina Mikkelissä ja sen ympäristössä ajettavan SM-rallin voittoa.



Notkeus kehittyi lajin harjoittelun myötä.