

K O N A L A • H E L S I N K I

TU11.FI

TAEKWONDOA PARHAASSA SEURASSA

LUE JUTTU SIVULTA 15!



태권도선수들 2011 • 헬싱키 • 핀란드 TU11
TAEKWONDORHEILIJAT 2011

VIIHONTE
KEHÄ 1



Pohjola Sairaala
www.pohjolasairaala.fi

AUTOKESKUS

Autot elämäsi matkalle.



KATSO LISÄÄ WWW.TU11.FI



ALOITA TAEKWONDO PARHAASSA SEURASSA!

Taekwondo on korealainen kamppailu-urheilulaji, joka on yksi viidestä Olympiaohjelmassa olevasta kamppailulajista. Olympialaisissa mukana olevan kilpaottelun lisäksi taekwondossa kilpaillaan liikesarjoissa ja harjoitellaan itsepuolustusta. Taekwondo kehittää tehokkaasti ja monipuolisesti harrastajansa ominaisuuksia ja taitoja. Taekwondo sopii kaikille. Potki itsesi liikkeelle ja aloita taekwondo nyt!

1. TARKISTA ALKEISRYHMÄSI HARJOITUSAJAT JA RYHMÄKUVUUS OSOITTEESTA WWW.TU11.FI

Etsitpä harrastusta itsellesi, lapsellesi tai molemmille olet oikeassa paikassa. Tarjoamme taekwondoharjoituksia läpi vuoden kaikille ikäryhmille kirjaimellisesti vauvasta vaariin.

Jos haluat osallistua perhetaekwondoryhmiin yhdessä lapsen kanssa, lue ensin ryhmäkuvaukset ja ota yhteyttä ryhmän ohjaajaan sähköpostitse. Perhetunnit ovat kurssimuotoisia ja niihin pitää ilmoittautua erikseen verkkolomakkeella.

2. PAKKAA TREENIKASSI JA SUUNTAA SALILLE

Harjoituksiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, riittää kun saavut paikalle ensimmäisiin treeneihisi. Pakkaa mukaan sisäliikuntaan soveltuvat vaatteet ja juomapullo. Harjoittelu tapahtuu avojoon. Salimme on hyvien kulkuyhteyksien päässä osoitteessa Ristipellontie 1A, 000390 Helsinki.

3. OSALLISTU ENSIMMÄISIIN HARJOITUKSIISI

Saavuttuasi salille löydät yleensä jonkun ohjaajistamme päivystämästä palvelutiskin takaa. Jos ohjaajat ovat juuri vetämässä harjoituksia, käy rohkeasti peremmälle, ohjaajat auttavat heti sopivan tilaisuuden tullessa. Kun oman ryhmäsi tunti alkaa, hypää mukaan ensimmäisiin taekwondoharjoituksiisi. Saat ensimmäisen käyntisi yhteydessä myös harjoitussopimuksesi täytettäväksi sekä aloittavan harrastaja oppaan, jossa kerrataan perustiedot ja käytännön asiat harjoittelun aloittamiseen liittyen.

4. TUTUSTU LAJIIN JA TREENEIHIN RAUHASSA KAKSI VIIKKOA

Ensimmäisten harjoitusten jälkeen et ole vielä sitoutunut mihinkään. Saat vapaasti tutustua lajiin seuraavan kahden viikon aikana ja miettiä rauhassa, haluatko jatkaa harrastusta.

Saat harjoitusmaksun sähköpostiisi heti kokeilujakson alussa, mutta maksa se vasta kun tiedät jatkavasi harrastusta. Laskun eräpäivä on samalla kokeilujakson viimeinen päivä.

SISÄLLYS

ALOITA TAEKWONDO PARHAASSA SEURASSA!	2
SISÄLLYS.....	3
TAEKWONDO HARRASTUKSENA	4
INKIEN PERHEESSÄ TAEKWONDO ON YHTEINEN HARRASTUS.....	6
HARRASTAMINEN TAEKWONDOURHEILJOISSA	8
TAEKWONDO KILPAURHEILUNA	10
SUOMENMESTARUUDET 2020	12
PAINONNOSTON SUOMENENNÄTYSNAINEN VIIHTYY PUNTTISALI.COM:ILLA	14

© 2020 Taekwondourheilijat 2011 Ry. TU11 ja Taekwondourheilijat 2011 ovat Taekwondourheilijat 2011 Ry:n tavaramerkkejä. Punttisali.com on Prodobok Finland Oy:n tavaramerkki. Kaikki oikeudet pidätetään. Julkaisu Taekwondourheilijat 2011 Ry. Ristipellontie 1 A, 000390 Helsinki. www.tu11.fi

KATSO LISÄÄ WWW.TU11.FI

HIERONTA

- klassinen hieronta
- urheiluhieronta
- selluliittihieronta
- lymfahieronta
- sculpturing massage



RISTIPELLONTIE 1B | VARAA AIKASI PUH./WHATSAPP 040 874 2640



TAEKWONDO HARRASTUKSENA

Taekwondo on monipuolinen kamppailu-urheilulaji, joka kehittää sekä fyysisiä että psyykkisiä ominaisuuksia. Taekwondossa kamppailu-urheilu tarkoittaa kahta asiaa. Taekwondo on urheilumuoto, jossa voi päästä kilpailemaan aina olympialaisiin asti. Toisaalta taekwondo on kamppailulaji, jossa voi haastaa itseään ilman painetta kilpailemisen aloittamisesta. Vapaus valita haluaako olla urheilija vai harrastaja tekee taekwondosta sopivan kaikille vauvasta vaariin. Taekwondo soveltuu ainoaksi harrastukseksi tai tukilajiksi päälajin rinnalle.

Taekwondoharjoittelu on monipuolista ja siksi taekwondoharrastajilla ja -urheilijoilla esiintyy hyvin vähän rasitusperäisiä vammoja. Taekwondossa kehitetään kuntoa, voimaa, notkeutta, koordinaatiota, tasapainoa sekä erilaisia taitoja samassa paketissa. Harjoituksissa tehdään paljon keskittymistä vaativia harjoitteita, joita harjoitellaan ryhmässä, parin kanssa ja itsenäisesti. Pidemmälle edetessä kysytään sinnikkyyttä, tahtoa ja kykyä ylittää itsensä. Kun fyysisen ja psyykinen ulottuvuus yhdistyvät, kasvaa harjoittelijasta vahva kokonaisuus.

Taekwondoa pystyy harrastamaan juuri itselle sopivalla intensiteetillä. Toiset käyvät harjoituksissa kerran kaksi viikossa, kun innokkaimmat harjoittelevat kymmenen kertaa viikossa tai jopa enemmän. Harjoitustahti määräytyy omien tavoitteiden mukaan. Jos haluaa kehittyä nopeasti tai asettaa kilpailullisia tavoitteita, myös harjoitusmäärät kasvavat. Perusharrastajalle sopii kolmen harjoituksen peukalosään-
tö; kolmella harjoituksella viikossa kehityksen huomaa niin omista taidoista kuin fyysisessä hyvinvoinnissakin.



Taekwondoharjoituksissa tehdään paljon perusliikunnallisia liikkeitä, joilla luodaan vahvaa pohjaa kaikkien urheilumuotojen harrastamiselle. Tämän lisäksi harjoituksissa tulee kuntoharjoittelua erilaisten tukiharjoitteiden ja varsinaisen lajiharjoittelun muodossa. Etenkin lapsilla mukana on paljon pelejä ja leikkejä, joiden avulla opitaan liikunnallisia perustaitoja. Hyvä esimerkki kuntoa, taitoa, nopeutta ja voimantuottoa kehittävästä taekwondoharjoitteesta on nopealla rytmillä tehtävät potkusarjat potkumaaliin. Kolmas osa-alue, johon kiinnitetään paljon huomiota harjoituksissa on liikkuvuus ja notkeus, joita kehitetään niin perinteisillä venytyksillä kuin dynaamisilla liikkuvuusharjoitteillakin.

Taekwondossa harjoiteltavat tekniikat voidaan jakaa potkuihin, lyönteihin, iskuihin sekä torjuntoihin. Taekwondossa on useita peruspotkuja, joita varioidaan erilaisilla suoritustavoilla. Lyöntejä ja iskuja voidaan tehdä nyrkin eri osilla, sormilla ja kyynärpäällä. Torjuntia tehdään käsi nyrkissä sekä käsi auki. Lyöntien, iskujen ja torjuntien harjoittelu rakentaa työkaluja kamppailutilanteesta selviämiseen ja kehittää koordinaatiotaitoja.

Taekwondoharjoittelun tavat voidaan jakaa itsenäisesti tehtäviin harjoitteisiin, parin kanssa harjoitteluun sekä ryhmässä ja yhtenä ryhmänä tehtäviin harjoitteisiin. Lapsien harjoitteet on usein pelillistetty ja pienimmillä hyvinkin leikinomaisia. Itsenäisesti tehtävillä harjoitteilla opetellaan ja harjoitellaan oikeita liikeratoja ja suoritustapoja. Parin kanssa tehtäviä harjoitteita on paljon. Ne ovat hyvin monimuotoisia

puhtaasta tekniikkaharjoitteista vapaaseen kamppailuun. Lapsilla hyviä esimerkkejä ryhmäharjoittelusta ovat vaikkapa hippaleikit. Aikuisilla haastavimmat ryhmäharjoitteet ovat erilaisten kamppailutilanteiden harjoittelut, jossa on monta hyökkääjää ja yksi kohde.

Niille, jotka harrastavat taekwondoa omaksi ilokseen ilman ajatuksia kilpailemisesta, taekwondo tarjoaa monia eri ulottuvuuksia. Lajissa kehittymisen ja vyöarvoissa etenemisen lisäksi harrastajat voivat osallistua seuran toimintaan, koulutautua ohjaajiksi, tuomareiksi tai osallistua lajijärjestötoimintaan eri tasoilla. Taekwondo on aidosti kansainvälinen laji. Minne päin maailmaa menetkin, niin paikalliset taekwondoharrastajat kaikkialla toivottavat sinut lämmöllä mukaan omiin harjoituksiinsa.

Niille, jotka innostuvat kilpailemisesta, taekwondo tarjoaa mahtavan mahdollisuuden. Suomessa taekwondossa kilpailaan pääasiassa ottelussa sekä liikesarjoissa. Maailmalla voi kilpailla myös näytöksissä ja murskauksessa. Taekwondo-ottelu on yksi viidestä olympialaisissa olevasta kamppailulajista nyrkkeilyn, painin, judon ja miekkailun ohella. Kilpailutoiminta on Suomessa hyvin organisoitua ja mukaan pääsee jo nuorella iällä. Lajin kypsästä suhtautumisesta lasten ja nuorten urheiluun kertoo myös se, että lasten kilpailuissa pääkontakti on kielletty ja kilpailuihin ilmoittaudutaan omalla painolla.

Taekwondoharrastajan tunnistaa notkeasta kehosta ja mielestä, räjähtävistä lyönneistä sekä tarkoista ja nopeista potkutekniikoista. **TU11.FI**

INKIEN PERHEESSÄ TAEKWONDO ON YHTEINEN HARRASTUS

Taekwondourheilijoissa harjoittelee vuosittain lukuisia perheitä joko yhteisissä harjoituksissa perheryhmissä tai erikseen oman ikäluokan harjoituksista

Perhetoiminta käynnistyi heti seuran ensimmäisinä toimintavuosina, kun valmentaja Saija Sinisalo sai lapsen. Saija tuumi, kuinka mukavaa olisi yhdistää rakas harrastus ja lapsiperheen arki. Toiminta alkoi vauvataekwondosta, jossa äidit ja isät pääsivät treenaamaan jo ensimmäisinä kuukausina synnytyksen jälkeen yhdessä vauvan kanssa. Harjoitukset olivat heti alkuunsa suosittuja ja Saijan lapsen kasvaessa uusia perheryhmiä perustettiin vastaamaan lasten kehitystasoja. Tällä hetkellä Taekwondourheilijoissa voi harjoitella viidessä eri perheryhmässä: vauvat, taaperot, naperot, muksut ja perhe.

Ari Inki aloitti taekwondon jo 1991 Espoossa, mutta harrastus jäi hetkeksi taka-alalle muiden kiireiden vuoksi. "Varsinaisesti en milloinkaan lopettanut lajia, treenien väleihin vain kertyi aika monta vuotta", sanoo Ari virnistäen. "Kun oma poika alkoi olemaan iässä, jolloin energiaa pitää alkaa suuntaamaan erilaisiin aktiviteetteihin, törmäsin sattumalta muutamassa eri yhteydessä tietoon, että on olemassa taaperoikäisille sopivaa perheen yhteistä taekwondoharjoittelua. Kun pojan kanssa oli sitten tullut muutama kerta käytyä perheharjoituksissa, ajatus omiin treeneihin menemisestä tuntui jälleen luontevalta", Ari kertoo vaiheitaan Taekwondourheilijoissa.

Ari ja hänen poikansa Into aloittivat taaperotaekwondossa ja melko nopeasti Ari innostui mukaan myös itsenäisen harjoittelun ryhmiin. Samaan aikaan harjoittelu myös perheryhmissä jatkui ja viikoittainen yhteinen liikuntaharrastus tuntui kehittävältä ja innostavalta. "Perheryhmissä harjoittelu oli hyvinkin pitkälti lapsen ehdoilla menemistä ja yhdessä tekemistä, siten että oma vanhempi tai vanhemmat johdattelevat ja tekevät erilaisia harjoituksia yhdessä - aivan mihin tahansa yleisliikuntaan verrattavia, mutta höystettynä sopivasti taekwondoliikkeillä, potkuilla ja lyönneillä.", Ari kuvailee perheryhmätoimintaa, ja jatkaa: "Itselleni oman lapsen liikkumaan kannustaminen on tuntunut alusta alkaen tärkeältä ja ohjatusti yhdessä tekeminen aikataulutetulla harjoitteluvuorolla oli hyvä tapa varmistaa, että kaiken muun kiireen keskellä harjoitukset tulee hoidettua, eikä asia unohdu."

Myös tutkimusten valossa suomalaislapset liikkuvat liian vähän ja onkin erityisen tärkeää, että lapset saavat kotikasvatuksesta liikunnallisia virikkeitä ja kipinän kaikenlaisen lii-

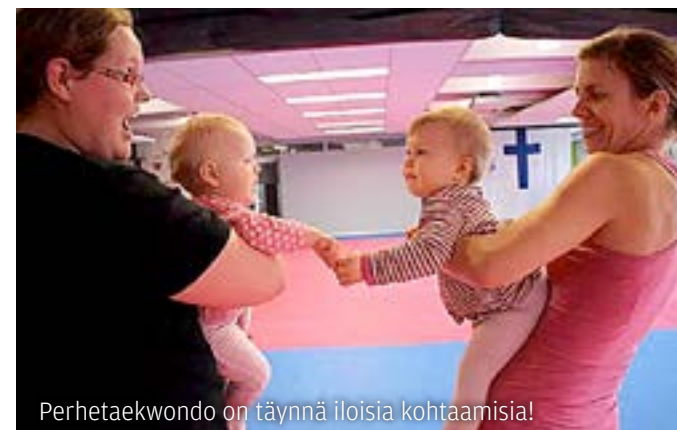
kunnalliseen toimintaan. Tässä yhteinen harrastus lapsen kanssa on mitä mainioin apuväline. "Ohjaajan antamien harjoitteiden ja ohjeiden kuunteleminen & seuraaminen on myös hyvä taito itsessään", jatkaa Ari hymyillen.

Muutaman vuoden perheryhmien treenikokemuksella Intonkin oli helppo hypätä mukaan 4-6-vuotiaiden alkeisryhmään. Aria aikuisryhmässä aloittamisessa helpotti aikaisempi taekwondo-tausta. "Omalta kohdaltani ajatus omiin treeneihin menemisestä tuntui helpolta vanhan harjoittelutaustan vuoksi ja sen vuoksi että asia oli ns. 'lämpimänä' perheryhmän kautta. Lapsen ollessa noin viisi ja puoli -vuotias, hän ilmoitti että perheryhmässä isin tai äidin kanssa harjoittelun sijaan hän haluaisi omiin harjoituksiin. Seuraavalla viikolla sitten olikin katsottuna sopiva 4 - 6 -vuotiaiden ryhmä. Vaikka kyseessä oli kokonaan uusi ja vieras ryhmä,

salin ollessa vanha tuttu oli harjoituksiin meno pientä jännitystä lukuun ottamatta oikein helppoa ja luontevaa", taustoittaa Ari siirtymisiään perheryhmistä kumpikin omiin harjoitteluryhmiinsä.

Inkit ovat viihtyneet Taekwondourheilijoissa hyvin ja se on tarjonnut sopivan harjoituspaikan sekä isälle että pojalle. Seuran harjoitusvalikoima mahdollistaa monipuolisen harjoittelun joko yhdessä tai erikseen kaikille ikäryhmille ja taitotasolle. Ari kannustaa perheitä rohkeasti mukaan kokeilemaan harrastusta: "Rohkeasti ja ennakkoluulottomasti vain mukaan. Yhdessä tekeminen on hauskaa ja varmasti kehittävä, eikä harjoittelu ole missään nimessä liian vakavaa", kannustaa Ari hymyssä suin.

TU11.fi



Perhetaekwondo on täynnä iloisia kohtaamisia!

Tapaturmapäivystys joka päivä

Jotta mikään ei pysäytä suomalaista.

Puutarhurinkuja 2, Helsinki.
010 257 8100*

Palvelun tarjoaa Pohjola Sairaala Oy. *Puhelun hinta: normaali paikallisverkkomaksu (pvm) tai kotimaisen matkapuhelinoperaattorin hinnaston mukainen matkapuhelinmaksu (mpm).

Pohjola Sairaala



TAEKWONDOURHEILIJAT 2011 – TAEKWOND OA PARHAASSA SEURASSA

Taekwondourheilijat 2011 ry on taekwondoseura, joka tarjoaa huippuluokan taekwondo-opetusta ammattimaisella tavalla. Seuran ohjaajat ovat maamme ehdotonta eliittiä. Seura tarjoaa systemaattista taekwondoharjoittelua eri ikäryhmille aina vauvasta vaariin.

Taekwondourheilijat 2011 ry on urheiluseura, jonka nimi kertoo kaiken oleellisen. Seura perustettiin elokuussa 2011 tarjoamaan taekwondoa urheilulähtöisesti jo perusryhmistä alkaen. Toiminta aloitettiin viiden valmentajan voimin, jotka kaikki olivat tuolloin mukana taekwondon maajoukkutoiminnassa urheilijoina tai valmentajina. Vuosien varrella toiminta on laajentunut ja nyt valmentajia on jo 23 ja harrastajia pitkälle neljättäsataa.

Taekwondourheilijoissa opetetaan taekwondoa kaikenikäisille vauvasta vaariin yli kolmessakymmenessä eri harrastusryhmässä. Perheryhmissä pienet lapset harjoittelevat vanhempien kanssa yhdessä ja 4-vuotiaista lähtien lapsille on jo omia harjoituksia. Suurimmat harrastajamäärät ovat iältään 7-15-vuotiaissa lapsissa ja nuorissa. Lasten ryhmässä painotetaan taekwondoharjoittelun ohella perusliikunnallisten taitojen oppimista sekä ryhmässä toimimista. Nuorten ja aikuisten ryhmässä painopiste siirtyy lajitekniikan sekä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Harjoitusryhmät jakautuvat aina iän ja taitotason mukaan. Vasta-alkajat harjoittelevat omissa alkeisryhmissä ja pidemmälle ehtineille löytyy ryhmiä vyöasteiden mukaan. Lisäksi kilpailuihin tähtäävillä nuorille ja aikuisille

on omat ryhmänsä niin ottelussa kun liikesarjoissa. Ryhmien vastuuvallmentajat vastaavat valmennussuunnitelmista, tavoitteista ja edistymisen seurannasta. Taekwondotuntien lisäksi Taekwondourheilijat järjestää harrastajille runsaasti oheisharjoittelua mm. venyttelyyn, akrobatian ja kuntopiirin muodoissa sekä kesäisin fysiikkaharjoittelua ulkona. Taekwondourheilijat tekee myös yhteistyötä muiden urheiluseurojen kanssa, esimerkiksi tarjoten taekwondovalmennusta oheisharjoittelun muotona.

Taekwondourheilijoiden sali sijaitsee Helsingin Konalassa Ristipellontie 1:ssä sijaitsevassa liikuntahallissa. Oleskelu- ja sosiaalityöjen lisäksi itse taekwondoharjoitteluun on tilaa noin 500 neliometriä joka on jaettavissa neljäksi erilliseksi harjoittelualueeksi. Hallilla on tarjolla harrastajien vanhemmille ja aikuisharrastajille myös punttisali sekä hierontapalvelua.

Vuosina 2014-2019 TU11 on ollut lisenssien määrällä mitattuna yhtä poikkeusta lukuun ottamatta Suomen suurin taekwondoseura. Seura on menestynyt hyvin myös kilpailuissa niin ottelussa kuin liikesarjoissakin ja seurasta löytyy kansainvälisen tason urheilijoita. Lisää tämän vuoden 20 SM-mitalista ja seuran huippu-urheilijoista voi lukea seuraavilta sivuilta. TU11.fi



TAEKWONDO KILPAURHEILUNA

Taekwondo on kilpaurheiluna moni-ilmeinen kokonaisuus. Harrastajalle se tarjoaa haasteita ja mahdollisuuksia ylittää itsensä. Huippu-urheilijaksi tähtäävälle se tarjoaa kansainvälisen ympäristön, jossa pyrkiä aina olympiamitaleille asti.

Taekwondossa kilpaillaan niin ottelussa kuin liikesarjoissa. Olympiaohjelmaan kuuluu vain ottelu ja liikesarjoissa huiput kilpailevat maailmanmestaruuskisoissa. Ikä- ja tasoryhmiä on kilpailuissa todella paljon. Tämä mahdollistaa kilpailemisen itselle sopivalla tasolla. Ottelussa on käytössä lisäksi painoluokat.

Harrastajalle kilpailu on elämys

Kilpailtiin sitten ottelussa tai liikesarjoissa, on osallistuminen aina jännittävä kokemus harrastajalle. Täyskontaktiotteluminen on jo sinänsä sykettä nostattavaa, liikesarjoissa taas yleisölle esiintyminen tuo oman haastensa kilpailusuorituksen tekemiseen. Hyvä valmistautuminen ja valmentajien sekä joukkuetovereiden tuki ovat kuitenkin apuna suorituksessa.

Vaativaa kilpaurheilua

Taekwondon lajisuoritukset eivät ole helppoja. Urheilijalta vaaditaan erinomaista kehonhallintaa, nopeutta, liikkuvuutta ja nopeuskestävyyttä. Liikesarjoissa kilpailija keskittyy suoritukseensa tuomarien ja yleisön edessä, ottelussa vastustaja tuo vielä uuden ulottuvuuden kokonaisuuteen. Kun puhutaan huippu-urheilusta, taekwondo on hyvin suosittua maailmalla, mikä tarkoittaa äärimmäisen kovia vastuksia.

Urheilu läsnä harjoittelussa

Urheilun metodit ja eetos ovat läsnä kaikissa Taekwondourheilijoiden harjoituksissa. Myös tavallinen kuntoilija hyötyy valmentajien vahvasta urheilun ja liikunnan osaamisesta, vaikka oma tähtäin ei kilpamatoilla olisikaan. Harjoittelu antaa myös vahvan yleisliikunnallisen pohjan, mikä tekee taekwondosta sopivan sivulajin urheilijalle tai mainion pohjalajin lapselle, vaikka lopullinen lajivalinta olisikin jokin aivan muu kuin taekwondo.

Liikesarjoissa korostuu taito

Liikesarjoissa vaaditaan erittäin hyvää tekniikan osaamista ja etenkin oikean suoritustavan hallintaa. Esiintyminen on tärkeä osa suoritusta. Urheilijan kilpailuhermot ovat koetuksella, kun 6 tuomaria ja yleisö syynäävät suoritukset tarkalla silmällä. Kilpailumuoto kehittää paitsi fyysisiä ominaisuuksia ja taitoa, myös itsevarmuutta ja esiintymistä. Suoritusten hiominen kehittää lisäksi pitkäjänteisyyttä, kun suorituksia hiotaan huipuunsa viimeistä piirtoa myöten.

Ottelu vaatii taktista silmää

Ottelussa pisteitä saa potkuista vartaloon ja päähän sekä lyönneistä vartaloon. Kun suoritukset tehdään täydellä kontaktilla, vaikuttaa kilpailusuoritus maallikosta aika hurjalta. Totuus kuitenkin on, että harjoittelun kautta saavutetaan taso, jolla ottelu on melko turvallista ja päärooliin nousevat taktiset ratkaisut. Lapsilla ei pääosumia turvallisuussyistä sallita. Fysiikaltaan hyvä ottelija on nopea, omaa hyvät nopeuskestävyyssominaisuudet ja loistavan liikkuvuuden. Myös taidolliset vaatimukset korostuvat. [TU11.fi](https://www.tu11.fi)



SUOMENMESTARUUDET 2020

Taekwondon suomenmestaruuksista kamppailtiin tänä vuonna heti alkuvuodesta osana SM-viikon monilajitapahtumaa talvisessa Joensuussa. Voitonälkäinen taekwondojoukkue hyppäsi bussiin perjantaina Helsingistä ja pitkä ajomatka hurautti hetkessä hurjan yhteishengen siivittämänä. Paluumatkalla lauantaina bussi oli täynnä väsyneitä, mutta sitäkin tyytyväisempiä urheilijoita. Voitonjuhliin oli myös aihetta, sillä mestaruuksia kahmittiin peräti 15 kappaletta ottelussa ja viisi liikesarjoissa. Seura olikin ylivoimaisesti kärjessä mitalitilastoissa.

Muutamat aikuisten sarjoista televisioitiin YLE:n lähetykseen eikä Chahrazed Boughraran ottelu ja huikea jatkoerä-voitto jättänyt ketään kylmäksi paikan päällä eikä varmasti ruutujen takanaakaan. Mestaruuden arvoa lisäsi, että kilpailu oli Chahran ensimmäinen aikuisten sarjoissa, vaikka hän on virallisesti vielä juniori-ikäinen. Mestaruuden vei myös seuran puheenjohtaja Teemu Heino, joka otti peräti 21. mestaruutensa. Viimeksi mies on voitettu Suomessa vuonna 1997, eikä seurakaveri Riku Kytömäki pystynyt rikkomaan ketjua miesten raskaan sarjan finaaliin. Rikulle kuitenkin mestaruus yhtä painoluokkaa alemmaa miehen edustaessa kahdessa sarjassa. Aikuisissa mestaruuteen ylsi myös Bardia Mirzaei. Severi Saralan oli tyytyminen pronssiin.

Junioreissa (15-17 -vuotta) tehokaksikko Lauri Hulikkala ja Plum Kopisto ovat viime vuosina saaneet väantää keskenään, mutta Plumin siirryttyä ylempään painoluokkaan, oli molemmilla mahdollisuus kirkkaimpaan mitaliin. Komeasti pojat homman hoitivatkin, molemmille mestaruudet. Chahra Boughrara jatkoi myös täydellistä hallintaa omassa painoluokassaan ja vei mestaruuden varsin isoin pistein. Ensimmäistä kertaa junioreissa otellut Juuli Mankonen pääsi heti kiinni ottelurytmiin eikä voittajasta ollut epäselvyyttä Juulin viedessä mestaruuden. Mestaruuden nappasi myös Eddie Quinones. Honey Lan ja Renad Almalkyn aktiivinen treeniote näkyi selkeänä kehityksenä suorituksissa, palkintona tästä SM hopeamitalit.



Kadettisarjoissa (12-14 -vuotta) nähtiin myös loistavia suorituksia. Lines Korhonen otteli kuin hurmiossa ja tulokset olivat myös sen mukaiset: mestaruus kahdesta painoluokasta selkeillä piste-eroilla. Jenny Vettenniemi osoitti kovaa taistelutahtoa hakemalla määrätietoisesti voittopisteitä aina ottelun viimeiseen erään saakka. Kova työ palkittiinkin ja Jennylle kultaa kotiinviemisiksi. Kadettisarjoissa debytoinut Teemu Takala korjasi heti koko potin voittamalla oman sarjansa. Venne Viitaniemi osallistui kahteen sarjaan, joista toisesta kultaa ja toisesta hopeaa. Sara Quinones otti veljensä tapaan kultaa yhtä ikäluokkaa alemmaa. Markus Liuko oli tuttuun tapaan melkoisen sähköinen ottelukentällä, ja semifinaalin tiukan väännön jälkeen Markus sai kaulaansa SM-pronssin.

Kamphuisille triplamestaruus liikesarjoista

Liikesarjojen puolella Christian Kamphuis voitti lähes kaiken, mitä voitettavissa on. Christian otti mestaruuden kovatasoisesta alle 30-vuotiaiden miesten sarjasta. Sarjan tasosta kertoo sen, että kärkikolmikko oli samainen myös muutaman viikon takaisissa PM-kilpailuissa, mutta tällä kertaa järjestys muuttui Christianin yltäessä korkeimmalle korokkeelle. Christian voitti myös freestyle-sarjan sekä alle 30-vuotiaiden ryhmäsarjan yhdessä Turun Budokwain Frans Salmen sekä Olli Siltasen kanssa. Yksilösarjan mestaruuden voitti myös Laura Kinnunen, joka oman kisämisensä lisäksi toimi muun joukkueen valmentajana. Laura löysi loistavan keskittymisen ja tarkkuuden tekemiseensä. Eero Halenius oli ensimmäistä kertaa mukana aikuisten sarjassa ja antoi heti hyviä näyttöjä. Sijoitus tällä erää viides. Elina Tikkanen osallistui ainoastaan ryhmäsarjaan yhdessä HIPKO:n Linda Räkköläisen ja Tampere Kumgang Taekwondon Nea Säynäjoen kanssa. Ryhmä ylsi hopealle.

Junioreiden puolella mestaruuden ottivat Aino Kortelainen ja Alex Jürgens alle 17-vuotiaiden parisarjasta, ja molemmat ylsivät omissa alle 15-vuotiaiden yksilösarjoissaan hopealle. Tyttöjen puolella Bella Buuri vei pronssia ja Sofia Saralan ja Victoria Hentusen oli tyytyminen neljänteen ja viidenteen sijaan. Alle 17-vuotiaiden tyttöjen ryhmäsarjoissa käytiin tiukka kamppailu sijoituksista. Aino ja Sara pääsivät hopealle yhdessä Kuopion Taekwondon Airada Heikkisen kanssa. Bella, Sofia ja Victoria olivat heti perässä pronssilla. Luca Leskinen veti muutaman viikon takaiselle freestyle-debyyttilleen jatkoa nappaamalla pronssia sarjasta. Muutamalla korjauksella Lucasta saadaan melkoinen tekijä freestyleen, sillä volteista ei ilmaa tai taitoa puutu.

Molemmissa kilpailumuodoissa mitalit matkasivat Konalaan kovalla prosentilla. Onnittelut mestareille ja mitalisteille. [TU11.FI](https://www.tu11.fi)



PAINONNOSTON SUOMENENNÄTYSNAINEN VIIHTYY PUNTTISALI.COM:ILLA



Kellon lähestyessä iltakymmentä tunnelma Punttisali.com:illa Konalassa on seesteinen. Hiljaisuuden rikkoo painonnostokenkien terävä pauke nostolavan vaneriin. Kenkien omistaja, Laura Liukkonen, teki tammikuussa 2020 Roomassa käydyssä World Cup:issa työnnön ja yhteistuloksen suomenennätykset naisten alle 55 kilon painoluokassa. Suomenennätyslukemat kirjataan nyt työnnössä 95 kg ja yhteistuloksessa 167 kg. Punttisalilla Laura on tuttu näky. ”Treenaan 7-10 kertaa viikossa, useimmiten täällä”, hän sanoo lisätessään tankoon painoa seuraavaa sarjaa varten.

29-vuotias Helsingin Heraklesta edustava nainen vaihtoi crossfitin painonnostoon vuonna 2016. Tulosten valossa lajivaihdos on ollut erittäin onnistunut, eikä kehitys suinkaan ole vielä pysähtynyt. Tätä nykyä Laura on Brussels Weightlifting Schoolin etävalmennuksessa ja harjoittelee Punttisalilla muutamien muun kansainvälisen tason nostajan kanssa. Treeniohjelmat tulevat Brysselistä ja Laura toteuttaa niitä itsenäisesti, sovittaen treeniakataulunsa työvuoroihinsa. Työ ensihoitajana on vuorotyötä, joten harjoituksia pitää päästä tekemään vaihteleviin kellonaikoihin. ”Punttisali.com:ila voi harjoitella kellon ympäri, joten paikka sopii minulle hyvin”, Laura toteaa, ja kertoo salin välineistön yleisesti olevan riittävä, mutta huippunostajan näkökulmasta esimerkiksi virallisia olympiainostotankoja saisi olla useampia. Vaikka Punttisali.com ei aivan olympiatason painonnostopaikaksi olekaan rakennettu, ovat puitteet päivittäistreeniin hyvät myös ammattilaisen nä-

kökulmasta. Tangot ja levypainot eivät lopu kesken edes illan prime time -tunteina. Salin avara tila ja yleinen rauhallisuus saavat niin ikään Lauralta kiitosta, sillä keskittymistä ja koordinaatiota vaativia painonnostoliikkeitä on hankala suorittaa hyvällä tasolla, jos tilaa ei ole ja jatkuvasti joku liikkuu nostajan edessä.

Painot helähtävät kerta toisensa jälkeen suorille käsille hämmästyttävän helpon näköisesti. Harjoitussarjansa päätteeksi Laura pudottaa tangon lavalle ja istahtaa levypainonin päälle. ”Tämän kauden päätavoite on saada hyvä tulostaso tämän vuoden euroopanmestaruuskilpailuissa”, Laura sanoo vielä hieman sarjasta hengästyneenä. Euroopanmestaruuskilpailut oli tarkoitus järjestää huhtikuussa Moskovassa, mutta maailmanlaajuinen koronaviruspandemia pyyhkäisi keväältä pois lähes kaiken kilpailutoiminnan niin painonnostossa kuin kaikissa muissakin lajeissa. Tätä kirjoittaessa ei vielä tiedetä kilpailujen tarkkaa ajankohtaa, mutta jossain kohtaa syksyllä EM-mitaleista mitä todennäköisimmin nostetaan. Pidemmän tähtäimen tavoite Lauralla on Pariisin olympiakilpailuissa neljän vuoden kuluttua, ja jossain vaiheessa olympiadia ansiotyökin saa väistyä tauolle. ”Pariisiin treenataan täysipäiväisenä urheilijana. Sen jälkeen on sitten aika muille asioille”, sanoo Laura ja nousee vetoremmejään kohennellen valmistautumaan uuteen sarjaan.

PUNTTISALI.COM

- Punttisali.com on urheilijoiden lähtökohdista kaikille voima- ja oheisharjoittelusta kiinnostuneille rakennettu punttisali Konalassa, Ristipellontie 1:ssä
- Salilla on hyvälaatuiset peruslaitteet kaikkeen voima- ja oheisharjoitteluun, neljä nostolavaa, neljä kyykkypaikkaa, kolme penkkiä, paljon vapaita painoja jne...
- Lämmittelyyn ja aerobisen harjoitteluun kaksi juoksumattoa, kuntopyörä ja soutulaite
- Puolapuut, kuminauhoja, kahvakuulia, kuntopalloja sekä heittoesineitä
- Sali on kulkutunnisteella käytettävissä 24/7

TÄYDEN PALVELUN AUTOTALO

AUTOMYYNTI JA VALTUUTETTU MERKKIHUOLTO:



VAIHTOAUTOT

VALTUUTETTU MERKKIHUOLTO:



PEUGEOT



CITROËN

BMW Service

MINI Service



ŠKODA

AUTOKESKUS

AUTOKESKUS KONALA
Ristipellontie 5, Helsinki





PUNTTISALI.COM

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS

Punttisali.com on rakennettu urheilijoiden tarpeisiin. Kuntoilijalle tämä tarkoittaa kunnollisia välineitä fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen.

TULE TUTUSTUMAAN ILMAISEKSI!

Ensimmäinen käynti on aina ilmainen. Tule kokeilemaan ja voit itse päättää innostutko salistamme yhtä paljon kuin me itse.

Punttisali.com on urheilijoiden vaatimukset täyttävä punttisali. Salin osoite on Ristipellontie 1 A.

- yli 200 m² treenitilaa
- urheilijoiden voimaharjoitteluun fokusoitu
- useita painonnostopaikkoja
- reilusti vapaita painoja
- kattava käsipainokulmaus
- laatikoita ja muita toiminnallisen harjoittelun välineitä
- juoksumatot ja kuntopyörät lämmittelyyn ja aerobiseen treeniin
- voit maksaa myös eri palveluntarjoajien liikuntaseteleillä.

Salilla voit harjoitella 24/7. Tervetuloa!

RISTIPELLONTIE 1A • 045 182 7290 • INFO@PUNTTISALI.COM

Alk.
17€
/kk



Pohjola Sairaala

www.pohjolasairaala.fi

AUTOKESKUS

Autot elämäsi matkalle.