



# RAUMAN TAEKWONDO

POOMSAE · KJORUGI · KYUKPA · HOSINSUL

[www.raumantaekwondo.fi](http://www.raumantaekwondo.fi)

## Rauman Taekwondo Ry

Rauman taekwondo on saanut alkunsa vuonna 1994 Porin taekwondon järjestäessä alkeiskurssin Rauman Opistotalolla. Rauman taekwondon seuran päävalmentajana toimi pitkään raumalainen Sami Kiikola joka aloitti -94 alkeiskurssilla 100 henkisen kurssin mukana. Keväällä 1995 alkeiskurssille tuli vielä n. 70 henkilöä lisää. Porin taekwondon toimesta valmennusvastuun siirtoa Kiikolalle kysyttiin syksyllä -95. Tuolloin Kiikolan vyöarvo oli 6. kup eli vihreä. Valmennusvastuu siirtyi ja porilaiset kävivät vielä suunnilleen vuoden valmentamassa satunnaisesti.

Kiikola oli pitkään seuran päävalmentajana lopulta toukokuussa 2014 Kiikolan yksityiselämän asettuessa Turkuun hän siirtyi valmennus tehtäviin Turun Budokwaihin ja Rauman taekwondon uudeksi päävalmentajaksi valittiin jatkamaan Miiko Laine. Laine on siitä asti toiminut seuran päävalmentajana ja hänen apunaan toimii tällä hetkellä mm. **Juhani Liljanko, Sauli Aalto-Setälä, Sonja Doering, Valeri Shishkov, Jarno Mäkinen ja Niko Klytseroff**. Vuonna 1995 päävalmennuksesta vastasi Kiikola vihreävöisenä. Paljon hänen ja myöhemmin Miikon ohjaksissa on seurassa vuosien aikana tehty töitä lopulta päätyen nykytilanteeseen kun seuran valmennuksesta vastaa useampi musta vyö. Korkeimmat vyöarvot ovat päävalmentaja Miiko Laine 2.dan, Juhani Liljanko 4.dan ja Sauli Aalto-Setälä 2.dan. Rauman Taekwondo harjoittelee pääsääntöisesti Otan monitoimisalilla. Rauman taekwondo on Suomen taekwondoliiton jäsenseura.

Seura järjestää pääsääntöisesti vuosittain 2 alkeiskurssia ja muita kursseja kuten nyt meneillään oleva perhetaekwondo ja itsepuolustus kurssit. Seuran kotisivuilta löydät yhteystiedot, ota rohkeasti yhteyttä ja tiedustele lajiin, seuratoimintaan, alkeiskurssille tai muille kurssille mukaan pääsyä.

## Raumalaiset kilpailijat

Vyöarvojen kohoamisen lisäksi seurassa on seurahistorian aikana tehty töitä taidon eteen ja kilpaillaan. Ottelun ensimmäiset SM-mitalit seurassa on voitettu vuonna 1997 nuorten sarjassa Milla Parkkalin ottelemana ja Pohjosmaiden mestaruuskilpailusta Oslossa saavutettiin mitalisija vuonna 2000 Parkkalin ottelemana. Liikesarjapuolella eli poomsae kilpailuissa seurassa on useampia menestyneitä joista Sauli Aalto-Setälä kuuluu Suomen maajoukkueeseen. Seurassa on useilla harrastajilla mitalisijoja molempien kilpailutylien kisoista ja seura on kilpailutoiminnaltaan aktiivinen. Kilpaileminen ei kuitenkaan ole pakollista.

## Mitä on Taekwondo ?

Taekwondo on nykymuodossaan alle 70-vuotta vanha laji, jonka taustalla on kuitenkin vuosisatainen kamppailutaitoperinne niin lajin emämaassa Koreassa kuin naapurivaltioissa Japanissa ja Kiinassakin. Taekwondo kehittyi omaleimaiseksi kamppailu-urheiluksi 1960-luvulla kun sen kilpailusääntöjä muutettiin selvästi erilaiseksi kuin karatessa. Potkuille annettiin suuri painoarvo verrattuna lyönteihin ja ottelu rakennettiin täyskontaktin sekä turvallisten suojelelun varaan.

Taekwondo levitettiin tehokkaasti eri puolille maailmaa 1960- ja 1970-luvulla. Suomeen taekwondon toi 1970-luvun lopulla menestyksekkäs korealaisottelija Dae Jin Hwang. Siitä asti Taekwondo on kasvattanut suosiotaan ja nykyisin sitä harjoitellaan kattavasti joka puolella Suomea aivan pohjoisimpia alueita lukuun ottamatta. Suomen Taekwondoliitossa on 68 aktiivista jäsenseuraa ja aktiivisia harrastajia yhteensä 6000 – 10 000. Lajiliiton lisenssin omistavia on n. 1700.

## Osa-alueet

**Poomsae** tarkoittaa liikesarjoja, joiden avulla taekwondo-oppilaat voivat yksinään harjoitella kamppailua kuviteltuja vastustajia vastaan. Teknisen opetuksen lisäksi liikesarjojen liikkeet kuvastavat jotakin luontoon tai ihmisen ominaisuuksiin liittyvää asiaa. Liikesarjaharjoittelu kehittää tasapainoa, kehonhallintaa ja liikkeiden sulavuutta.

**Kjorugi** on kamppailua vastustajan kanssa. Parhaiten kjorugi tunnetaan taekwondon kilpaotteluna, jossa täyskontakti on sallittu. Ottelun tarkoituksena on saada pisteitä vastustajan panssariin kohdistuneista potkuista tai lyönneistä sekä päähän kohdistuneista potkuista. Pistekriteerit ovat osuman voima ja vaikutus vastustajaan. Täyskontaktista huolimatta vakavia tapaturmia sattuu harvoin.

**Kyukpa** eli murskaus on menetelmä, jolla taekwondo-oppilas voi testata tekniikkonsa voimakkuutta. Sopivia materiaaleja ovat esim. puu ja tiilet. Yleisimmät murskauksessa käytettävät vartalon osat ovat nyrkki, kämmensyrjä, jalan ulkosyrjä, päkiä tai kantapää. Murskauksen onnistuminen riippuu tekniikan nopeudesta, voimakkuudesta ja voiman oikeasta suuntaamisesta.

**Hosinsul** eli itsepuolustus kuuluu olennaisesti taekwondo-oppilaiden ja kuntoharjoittelun ohella. Parhaimmillaan hosinsul-taidot mahdollistavat puolustautumisen vahingoittamatta vastustajaa pahasti. Niiden harjoittelu on suotavaa sekä oman turvallisuuden, moraalisten seikkojen että Suomen lain kannalta.

