

Periksi ei annettu ja se kannatti. Onneksi auto ei palanut eilen kokonaan, Salo

— voitu tammereena suen kuka tahansa, meille riittää mestaruuteen kolmas sija ja sen mukaisesti kilpailuun

— voitu tammereena suen kuka tahansa, meille riittää mestaruuteen kolmas sija ja sen mukaisesti kilpailuun

— voitu tammereena suen kuka tahansa, meille riittää mestaruuteen kolmas sija ja sen mukaisesti kilpailuun

— voitu tammereena suen kuka tahansa, meille riittää mestaruuteen kolmas sija ja sen mukaisesti kilpailuun

— voitu tammereena suen kuka tahansa, meille riittää mestaruuteen kolmas sija ja sen mukaisesti kilpailuun

Taekwon-Doa Pusulan liikuntasalilla

HEIKKI KARVONEN

PUSULAN LIIKUNTASALILLE koontui maanantai-iltana nuorta ja vähän vanhempaakin väkeä tutustumaan Taekwon-Do:n saloihin. Lohjan ITF Taekwon-Do ry järjesti tutustumisillan mahdollisille uusille lajin harrastajille. Uusia kokeilijoita ohikin kymmenkuntia ja illan aikana opeteltiin ja harjoiteltiin peruskuvioita. Lisäksi tutustuttiin lajiin liittyvään ajatus- ja arvo-maailmaan, joka on tärkeä perusta lajin harrastamiselle.

Kurssin tavoitteena kukaan on lajin alkeiden opettelu. Alkeiskurssilla opetellaan lajin etikettiä, salikäyttäytymistä, lyönti- ja potkutekniikoita, aske-lottelua sekä itsepuolustusta. Tärkeää on myös saada oppilas oivaltamaan lajiin liittyvät henkiset ominaisuudet.

Taekwon-Do on alun perin korealainen taistelulaji, jota sotilaat harjoittivat osana muuta sotilaskoulutusta. Nimi Taekwon-Do kuvastaa lajin koostumista erilaisista jalka- ja käsiteknikoista sekä henkisestä vahvuudesta. Tae merkitsee jalkaa, Kwon kättä ja Do ajatusta tai elämäntapaa. Nykyään Taekwon-Doista on luonnollisempaa puhua itsepuolust-



Juha Salimo Lohjalta veti kurssia.



Perusasennosta kaikki lähtee.



tus- ja kamppailulajina, jolle on ominaista monipuolinen harjoittelu sekä kunnioitus laji ja sen periaatteita kohtaan. Laji sopii kaikille ikään tai sukupuoleen katsomatta.

Taekwon-Doon, niin kuin moneen muuhunkin itämaiseen kamppailulajiin kuuluu mahdollisuus suorittaa erilaisia asteita eli vyöarvoja sen mukaan, miten on edistynyt harjoittelussaan.

Jokaiselle harrastajalle siis riittää selkeitä tavoitteita pitkäksi aikaa.

Lohjalta oli saapunut i-taa vetämään **Juha Salimo** (1.dan), jolla kokemusta harrastuksesta on jo pit-

kään. Juha kertoikin aluksi siitä, että harrastukseen tulee suhtautua pitkäjänteisesti. Käy kurseilla muutamman kerran, opiskelee hie-man lajiin liittyvää ajatus-maailmaa ja jos kiinnostaa

niin lähtee mukaan aivan oman kunnan ja tunnon mukaan.

Tulevaisuudessa Pusulas-sa kurssia vetää **Tina Mela** (1.gup).