



# Perheet kuntoon potkimalla

Potkuja harjoitellaan välineisiin. Kahden danin mustan vyön taekwondokalla jalka nousee korkealle.

## Lotta Loikkanen

Länky Taekwondon lajinäytös ja ensimmäiset harjoitukset keräsivät salin täyteen innokkaita liikunnan harrastajia Huutijärven koululle lauantaina.

Seuran pääohjaaja, neljän danin musta vyö **Esa Lappalainen** ja ohjaajat, kahden danin mustat vyöt **Taru Lappalainen** sekä **Anne Hiltunen** esittelivät näytöksessä lajiin kuuluvia osa-alueita ja tekniikoita, joita säestettiin huu-dahduksilla.

Välissä kumarreltiin, koska toisten kunnioittaminen on olennainen osa Koreasta alkunsa saanutta kamppailulajia.

Lajista oli kertomassa myös harrastaja **Kari Mannermaa**, joka innostui taekwondosta kuusi vuotta sitten.

– Poikani halusi oppia itsepuolustusta, joten aloitimme harras-

tuksen yhdessä. Mukana oli myös poikani kaveri ja hänen isänsä. Nyt pojat ovat jo lopettaneet, mutta me isät jatkamme, Mannermaa kertoo.

Mannermaa oli kokeillut aiemmin kuntosalia ja joukkuepelejä. Yksinäinen puurtaminen salilla ei maistunut, ja joukkuepelin opettelu aikuisiällä tuntui sekin hankalalta.

– En ollut yhtä hyvä kuin muut pelaajat. Vaikka minua pyydettiin mukaan, niin pelatessa tuntui, että muita kuitenkin harmitti, kun en pelannut samalla tasolla. Täällä eritasoiset harrastajat voivat harjoitella yhdessä.

**Länky Taekwondon** pääohjaaja on ohjannut taekwondo aiemmin myös Kuhmalahdella. Uuden seuran myötä hän toivoo innostavansa Huutijärven koulun oppilaita perheineen lajin pariin.

Lappalainen on huolissaan tutkimuksista, joiden mukaan lapset eivät enää osaa istua jalat ja selkä

suorana lattialla. Myös monien aikuisten olisi syytä liikkua enemmän.

– Viimeistään 40-vuotiaana kannattaa miettiä, haluaako ikääntyä vauhdilla vai huolehtia kunnostaan. On tärkeää löytää oma tapansa liikkua, se voi olla taekwondo tai jokin muu laji, Lappalainen sanoo.

Alkeiskurssiin kuuluvat potku-, torjunta- ja lyöntitekniikat, otte-luikkuminen ja itsepuolustus. Tekniikoita kerrataan runsaasti, joten mukaan voi tulla kesken kaudenkin.

Perhekeskeisyys on tärkeä osa toimintaa, joten lapset ja aikuiset harjoittelevat yhdessä.

**Isä ja** tytär, majaanlahtelaiset **Ari ja Nea Sorvari** tulivat paikalle uuden harrastuksen toivossa. Molemmat olivat tyytyväisiä ensimmäisiin treeneihin.

– Liikkeet vaikuttivat kivoilta. Samalla oppii itsepuolustusta, Nea toteaa.

– Olen harrastanut karatea, judo ja kungfua. Liikkeet olivat hyvin pitkälti samanlaisia, kehon ja mielen yhteispeliä, Ari sanoo.

**Emily Papinsaari** on myös innostunut ensimmäisten harjoitusten annista. Paljon liikkuva tyttö toivoo lajin kehittävän tasapainoa ja kehonhallintaa.

– Kiva oppia uusia juttuja. Minulla on tanssitaustaa, joten liikkeet olivat aika helppoja. Harrastan myös ratsastusta, Emily kertoo.

Leo Hyttinen oli ensimmäisissä treeneissä äidin, isän ja sis-kon kanssa. Leo oli erityisen mielissään alun hippaleikeistä. Äiti **Susanne Hyttinen** uskoo, että ainakin osa perheestä nähdään jatkossakin harjoituksissa.

– Meillä on nyt lyhyt matka harrastamaan, Hyttinen sanoo.



**Pelatessa tuntui, että muita kuitenkin harmitti, kun en pelannut samalla tasolla. Täällä eritasoiset harrastajat voivat harjoitella yhdessä.**

Kari Mannermaa taekwondon harrastaja