

Kohti maajoukkuetta

● Panelialaisella karatekalla on loistavia ominaisuuksia päästä pitkällekin.

Minna Lehtinen

Riku Tapaninen on harrastanut karatea vuodesta 2003. Nyt 16-vuotias nuori mies muistaa tuolloin kertonensa isälleen **Samille** haluavansa kokeilla lajia. Laji oli alkanut kiehtoa häntä elokuvien kautta.

Siitä keskustelusta isä ja poika lähtivät tutustumaan karateen ja sillä tiellä ovat. Molemmilla on 1 danin musta vyö, jonka isä Sami suoritti vuonna 2010 ja poika Riku täytettyään vaaditut 16 vuotta. Isän ja pojan matka taittuu treeneihin Paneliasta Nakkilaan kolme-neljä kertaa viikos-

Rikun karate ei ole pelkkää harrastamista. Hän ja valmentajansa **Joni Kainulainen** aloittivat yhteistyön muutama kuukausi sitten. Ensimmäiset kisat ovat takana – sekä yhteistyön että Rikun ensimmäiset kisat. Treeneissä on muutaman kerran ehditty harjoitella kisanomaisia juttuja, mutta tammikuulle kaavailtu kisarupeama potkaisiinkin menestyksekkäästi käyntiin aikatauluerehdyksen takia jo aiemmin. Pystymetsäläinen nappasi sarjassaan SM-pronssin. Rikun ottelut olivat tiukkoja ja tasaisia, vaikka vastassa oli Suomen kärkinimiä.

Nakkilan Shokotania edustava Riku on valmentaja Kainulaisen mukaan hyvä valmennettava. Hän tekee työnsä tunnollisesti, kuuntelee ja toteuttaa annetut ohjeet. Kainulainen kehuu valmennettavansa kykyä lyödä vastaan, eli hän reagoi nopeasti vastustajan hyökkäysyrityksiin.

Hänen reaktiokykynsä on huippu. Lajille sopiva Kainulaisen ajatus: "Liike lähtee lantiosta, järki aivoista" sopii tähän vahvan kisaavauksen tehneeseen nuoreen mieheen.

26-vuotias Kainulainen on itse kilpaillut SM-tasolla menestyksekkäästi. Nykyään hän harrastaa sekä valmentaa.

– On ilo jakaa omaa tietoa. Tietoa on tullut monen pohdinnan, ongel-

manratkaisun, treenin ja kokemuksen kautta. Nyt sitä oppia ja tietotaitoa on ilo jakaa eteenpäin, kertoo valmentaja Kainulainen.

Rikun kanssa alkanut yhteistyö tuntuu mielekkäältä ja toimivalta. Toki valmentaja ja valmennettava ovat yhteisharjoituksissa monta vuotta harjoitelleet, joten puolin ja toisin ollaan tuttuja.

Riku on nöyrän oloinen, ei pröystäile eikä rehent-

le. Hän kertoo karatetreeneiden vievän kolmesta neljään kertaa viikossa, mikä hänen mielestään riittää myös kuntopuolella. Rikun tavoite asetettiin heti tarpeeksi korkealle. Tavoitteena on maajoukkue. Sinne pääsy vaatii töitä, mutta antaa varmasti upeita kokemuksia.

Valmentaja Joni Kainulainen kertoo, Rikun jo mentyä harjoituksiin, tavoitteille asetetuista aikaltaista.

– Kahdessa vuodessa maajoukkueeseen sisään.

Kainulainen jatkaa, että Rikun ominaisuuksia vahvistetaan, heikkoja kohdita parannetaan ja yksi tärkeistä: Kuntoa aletaan nostaa, sillä tulevaisuuden yhä isommat kisat vaativat hurjaa kestävyyttä, kun otte- luita tulee yhä enemmän ja kaikissa pitää jaksaa raivata tietä kohti maajoukkuetta. Riku Tapanisen löytää siis vastedes karatetreeneiden ohella juoksulenkitä mat-

kalla kohti tavoitettaan.

Karate

Kamppailu, -urheilu, - ja taistelulaji. Koostuu isku-, potku-, kaato- ja työntekniikoista.

Hyvä itsepuolustuslaji, ei vahingoiteta vastustajaa.

Nakkilan Shokotan aloittaa tammikuussa kaikenikäisten uudet alkukurssit.



Valmentaja Joni Kainulainen lähestyy potkuin Riku Tapanista, joka osaa erinomaisesti reagoida tapahtuneeseen.