

# Taekwondoharrastajat yhteistyöleireilivät Kangasalla murskaavin tuloksin

Yli kaksikymmentä taekwondon harrastajaa Kangasalta ja Pälkäneeltä kokoontui Huutijärven koululle viime sunnuntaina. Leirin päämääränä oli perehtyä murskaukseen pintaa syvemmälle.

Taekwondon osa-alueethan ovat ottelu, liikesarjat, itsepuolustus ja murskaus, joten aivan lajin perusteita harjoiteltiin.

Tärkeänä tavoitteena oli myös luoda yhteistyösuhteita Länky Taekwondon ja Aitoon Taekwondon välille.

Seurat kuuluvat eri lajiliittoihin, mutta se ei seurojen yhteistointa haittaa, vaan yhteistyöllä kehitetään hyviä naapurisuhteita ja suvaitsevaisuutta tehdä samoja asioita vähän eri tavalla painottaen.

Leirin ohjaajina toimivat **Esa Lappalainen**, 4.dan (Länky Taekwondo) ja **Kalle Jauhonmaa**, 3.dan (Aitoon Taekwon-do).

**Leiri aloitettiin** Jauhonmaan johtamalla lämmittelyllä koulun pihalla auringon vielä paistaessa siinä vaiheessa.

– Kiva treenata ulkona, sanoivat lapset kuin yhteisestä suusta.

Murskaukseen oli varattu monenlaisia puulevyjä ja koottavia, eripaksuisia muovilevyjä sekä kattotiiliä.

Ensimmäisen Jauhonmaan johdolla tutustuttiin murskauksen teoriaan ja välineistöön sekä harjoiteltiin voimamurskausta, jossa tyypillisesti käytetään useampia murskauslevyjä päällekkäin.

Toisena aiheena oli Lappalaisen johdolla erikoistekniikka- ja taitomurskaukset hyppypotkuilla.

Tässä murskausmuodossa käytetään yhtä murskauslevyä, mutta se sijoitetaan tavallisesti voimamurskausta haastavampaan asentoon tai korkeuteen.



Lisäksi aikuiset ja nuoret pääsivät suunnittelemaan ja toteuttamaan kolme murskaustekniikkaa sisältävän esityksen kukin vuorolleen muiden katsellessa.

– Keskeisenä oppimistavoitteena oli huomata, että murskauksessa käytetään samoja tuttuja tekniikoita kuin salilla perusharjoituksissa, muistuttivat Lappalainen ja Jauhonmaa.

Tärkeää on opetella tekniikat oikein, ja tehdä paljon toistoja.

Murskaus on aika ajoon tehtävä harjoittelumetodi, jolla voidaan myös varmistua tekniikoiden oikeellisuudesta.

**Leirillä noudatettiin** ikärajoituksia, jotta lasten ja nuorten kehön kasvua ei häiritä.

Lapset käyttävätkin alkuharjoitusvälineitä ja sanomalehtiä. Aikuisilla sitä vastoin oli mahdollisuus kokeilla tekniikoita vapaasti ja haastaa myös omia ra-



Leirin osallistujat vielä ehjän murskausmateriaalin ympärillä.

joaan asettamalla haluamansa määrän murskattavaa materiaalia peräkkäin tai päällekkäin muistuen kuitenkin, että kaikki tällainen perustuu aina vapaaehtoisuuteen.

– Tärkeää on tehdä omakohtaista kehon osien totuttamista murskaukseen myös treenien ulkopuolella, opasti Jauhonmaa.

Murskaus on aika ajoon tehtävä harjoittelumetodi, jolla voidaan myös varmistua tekniikoiden oikeellisuudesta.

Aitoon Taekwon-don harrastajat voivat osallistua ITF:n (International Taekwondo Federation) murskauksen kilpailuihin kansallisista kilpailuista aina MM-tasolle asti.

Länky Taekwondon WT-tyylisuunnassa (World Taekwondo) murskauksessa ei sitä vastoin kilpailla, vaan murskaus on osa mustan vyön koetta.

– Oli hauskaa päästä tekemään omannäköistä esitystä, **Terhi Vaitinen** iloitsi.

Muut aikuiset totesivat yhteisenä mielipiteenä, että harvoin näkee aikuisten innostuvan jostakin asiasta näin kovasti.

Yhteisesti toivottiin murskausleirin järjestämistä tulevinakin vuosina. Lisäksi myös muita lajeja toivottiin saatavan yhteisiin tapahtumiin.

Esa Lappalainen

» <http://lankyntaekwondo.sporttisaitti.com/>

Länky Taekwondon uudet alkeiskurssit alkavat lajiesittelyllä lauantaina 18.8. kello 12.30 Huutijärven koululla.