

Kangasalla tutustuttiin murskaukseen

TAEKWONDO

Yli kaksikymmentä taekwondon harrastajaa Kangasalta ja Pälkäneeltä kokoontui Huutijärven koululle viime sunnuntaina. Leirin päämääränä oli perehtyä murskaukseen pintaa syvemmälle. Taekwondon osaluueethan ovat ottelu, liikesarjat, itsepuolustus ja murskaus, joten aivan lajin perusteita harjoiteltiin.

Tärkeänä tavoitteena oli myös luoda yhteistyösuhteita Länky Taekwondon ja Aitoon Taekwon-don välille. Seurathan kuuluvat eri lajiliittoihin, mutta se ei seurojen yhteistointa haittaa, vaan yhteistyöllä kehitetään hyviä naapuruksia ja suvaitsevaisuutta tehdä samoja asioita vähän eri tavalla painottaen.

Leirin ohjaajina toimivat **Esa Lappalainen**, 4.dan (Länky Taekwondo) ja **Kalle Jauhonmaa**, 3.dan (Aitoon Taekwondo). Leiri aloitettiin Jauhonmaan johtamalla lämmittelyllä koulun pihalla auringon vielä paistaessa siinä vaiheessa.

– Kiva treenata ulkona, sanoivat lapset kuin yhteisestä suusta.

Murskaukseen oli varattu erilaisia puulevyjä, koottavia eripaksuisia muovilevyjä ja kattotiiliä. Ensin Jauhonmaan johdolla tutustuttiin murskauksen teoriaan ja välineistöön ja harjoiteltiin voimamurskausta, jossa tyyppillisesti käytetään useampia murskauslevyjä päällekkäin. Toisena aiheena oli Lappalaisen johdolla erikoistekniikka- ja taitomurskaukset hyppypotkuilla. Tässä murskausmuodossa käytetään yhtä murskauslevyä, mutta se sijoitetaan tavallisesti voimamurskausta korkeuteen. Lisäksi aikuiset ja nuoret pääsivät suunnitte-

lemaan ja toteuttamaan kolme murskaustekniikkaa sisältävän esityksen kukin vuorollaan muiden katsellessa.

– Tärkeänä 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 ja taas toistoja. Murskaus on aika ajoon tehtävä harjoittelumetodi, jolla voidaan myös varmistua tekniikoiden oikeellisuudesta. Leirillä käytettiin ikärajoituksia, jotta lasten ja nuorten kehon kasvua ei häiritä. Lapset käyttävätkin alkuharjoitusvälineitä ja sanomalehtiä. Aikuisilla sitä vastoin oli mahdollisuus kokeilla tekniikoita vapaasti ja haastaa myös omia rajojaan asettamalla haluamansa määrän murskattavaa materiaalia peräkkäin tai päällekkäin muistaen kuitenkin, että kaikki tällainen perustuu aina vapaaehtoisuuteen.

– Tärkeää on tehdä oma-kohtaista kehon osien totuttamista murskaukseen myös treenien ulkopuolella, opasti Jauhonmaa.

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.

– Sairaana hauskaa päästä tekemään omannäköistä esitystä, **Terhi Vaittinen** iloitsi.

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



Leiri kokosi kaksi eri lajiliittoihin kuuluvaa seuraa yhteen. Osallistujat vielä ehjän murskausmateriaalin ympärillä.



Aitoon Taekwon-don Petjan murskaus kiertopotkulla päkiällä.



Länky Taekwondon Silja suunnitteli ja toteutti oman murskausesityksen muiden nuorten tapaan.

murskausleirin järjestämistä tulevinakin vuosina. Lisäksi myös muita lajeja toivottiin saatavan yhteisiin tapahtu-

miin.

Taekwondoan pääsee helposti mukaan Kangasalla ja Pälkäneellä. Länky Taek-

wondon uudet alkeiskurssit alkavat lajiesityksellä lauantaina 18.8. kello 12.30 Huutijärven koululla; Aitoon Taekwon-

don uudet alkeiskurssit alkavat syyskuun puolivälissä. Tarkempaa infoa saa seurojen kotisivuilta tai Facebookista.



Topi Rönni tuulettaa kiekon yllätyshopeansa. Mitalit jakoi kansanedustaja, jääkiekostakin tuttu Sinuhe Wallinheimo. Kuva: Juha Lehto, Tampereen Pyrintö

Topi Rönni otti kiekossa SM-hopeaa

YLEISURHEILU

Pälkäneläinen **Topi Rönni** ylsi 14-vuotiaiden SM-kisojen kiekonheitossa hopealle. Tampereen Pyrintöä kisoissa edustaneen Rönnin pisin heitto kantoi 46,23 metriä. Kilpailun voiton vei Kankaanpään Seudun Leiskun **Kosti Saine** tuloksella 53,08. Joukkuekilpailussa Pyrintöä kaksikko Rönni–**Konsta Kankainen** otti pronssiset mitalit.

Kuulantyyntönsä Rönni sijoittui viidenneksi ennätys-

tuloksellaan 12,77. Pronssinen mitali jäi vain kuuden sentin päähän. Kuulantyyntönsä voitti Someron Esan **Max Lampinen** tuloksella 15,18.

Kärkijoukkoon sijoittumisen kahdessa lajissa oli Rönnille hieno työvoitto, sillä hän on kärsinyt vuoden verran säären rasitusmurtumasta. Vamma on estänyt nuorelta mieheltä kaikki hyppy- ja juoksulajit.

Saarijärvellä viime viikonloppuna käydyt kisat olivat Topi Rönnille mahdollisesti viimeiset yleisurheilun SM-

tasolla, sillä monilahjakuus keskittyy jatkossa jääkiekkoon, jota hän pelaa tulevalle kaudella Tampereen Tapparan C-junioreiden SM-joukkueessa.

Koripallossakin Rönni on edennyt ikäluokkansa maa-joukkuekartoituksiin asti. Koripallon jatko riippuu sekä säären tervehtymisestä että siitä, onnistuuko muiden lajien soveltaminen jääkiekon ohenelelleen.

SHL KRISTIINA HELMINEN