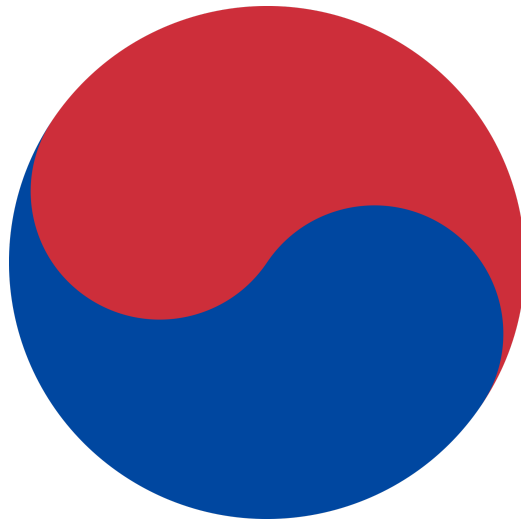




Taekwondo-liikesarjat

&

Liikesarjojen monimuotoisuus



Iisalmen Taekwondo ry

Jari Kanninen

25.3.2022

Sisällys

Johdanto	3
Esipuhe	3
Taekwondon kolme käsitettä	4
Liikesarjojen historiaa	4
Liikesarjojen eri roolit	5
Liikesarjojen tulkintatasot	6
Mitä on henkinen kehittyminen	7
Mitä on meditaatio	8
Liikesarjojen kamppailusovellukset	9
Sovelluksia kaikissa liikesarjoissa	9
Video 1: Taegeuk 1-8 liikesarjojen soveltaminen	10
Jokainen liike voi olla kamppailusovellus	11
Video 2: Taegeuk 8 liikesarjan sovelluksista	12
Yhdellä liikkeellä monta merkitystä	13
Video 3: Yudanja 1-3 liikesarjojen soveltaminen	14
Liikesarjat liikkuvana meditaationa	15
Kehon, mielen ja hengityksen harmoniaa	15
Huomion keskittäminen	16
Muoto ja tekniikkaharjoittelu	17
Askelottelut muodollinen pariliikesarja	17
Meditaatioasennot	18
Lootusasento	19
Burmalainen asento	19
Timanttiasento	19
Liikesarjavideot	20
Taegeuk liikesarjat	20
Yudanja liikesarjat	21
Karatepohjaiset liikesarjat	22
Lähteet	23

Johdanto

Esipuhe

Taekwondo on Olympiaperheeseen kuuluva monimuotoinen kamppailu-urheilulaji. Taekwondossa voi kilpailla kahdessa eri tyyllisessä lajissa, ottelussa (Gyorugi) ja liikesarjoissa (Poomsae), jotka ovat kuin kaksi toisiaan täydentävää vastavoimaa sekä harjoitusmuotoa. Um-yang periaatteen tavoin ottelu kehittää erinomaisesti jalkatekniikoita, kun taas liikesarjojen pääpainotus on käsitekniikoissa. Mikään ei kuitenkaan ole täydellisesti um tai yang, näin myös ottelussa tehdään potkusarjojen lisäksi lyöntejä, mutta niiden painoarvo on potkuja pienempi. Vastaavasti monien käsitekniikoiden lisäksi liikesarjoihin sisältyy myös yksittäisiä potkutekniikoita. Kilpailumuodoista ottelu kuvastaa hyvin lajin kamppailullista puolta, sillä tekniikoilla on selvä tarkoitus - kamppailutilanteessa menestyminen. Liikesarjoissa taas tehdään ns. kamppailua omassa mielessä ilman fyysistä vastustajaa. Do-lajina taekwondo kehittää kamppailutaitojen lisäksi myös henkistä puolta. Ottelun paineessa on mahdollisuus kehittyä psyykkisesti vahvemmaksi kamppailijaksi kun taas mielen keskittäminen liikesarjojen teknisiin yksityiskohtiin toimii oivana liikkuvan meditaation muotona ja voi tuoda toisenlaista tasapainoa. Liikesarjoissa pääpaino on liikkeiden kauneudessa, teknisessä puhtaudessa ja tarkoituksena on pyrkiä kohti "täydellistä" suoritusta ja mielentilaa, mutta yhtälailla ottelussa on ripaus taiteellisuutta, esim. pyörähtävästä tekniikasta saa lisäpisteen. Ottelutekniikoilla on selvä tarkoitus, mutta yhtälailla liikesarjoja voi tutkia ja harjoitella kamppailullisesta näkökulmasta.

Tämä työ keskittyy taekwondon liikesarjoihin ja tarjoaa tekijän ajatuksia um-yang-periaatteen mukaisesti kolikon ns. molemmilta puolilta. Työssä on kaksi osaa, ensimmäinen osa keskittyy liikesarjojen kamppailullisiin periaatteisiin ja toisessa osassa tutustutaan liikesarjoihin liikkuvan meditaation näkökulmasta. Tavoitteena on herättää lukijassa ajatuksia taekwondon monimuotoisuudesta, sillä liikesarjoista voi aina löytää ja oppia jotain uutta, eikä niillä ole yhtä ainutta totuutta.

Taekwondon kolme käsitettä

Taekwondo on Mudo -laji ja perinteisesti Mudo -lajeista kerrotaan että näiden harjoittelu kehittää sekä kehoa, että mieltä. Taekwondossa tunnetaan kolme käsitettä; musul, muye ja mudo. Sana musul (Martial Technique) tarkoittaa taekwondon fyysisiä kamppailutaitoja ja tekniikkaa, joita harjoittelemalla ja toistamalla voidaan oppia hyödyntämään tekniikoita käytännön kamppailussa. Muye (Martial Artistry) tarkoittaa taitoa ja henkilökohtaista ilmaisua sekä kamppailutaidetta, tavoitteena saavuttaa kehon ja mielen harmonia. Mudo (Martial Way) voidaan kääntää soturin/kamppailijan tieksi sekä elämäntavaksi harjoittaa kamppailutaitoja. Mudo-periaate sisältää siis sekä musul että muye näkökulman ja nämä kolme toisiinsa liittyvää käsitettä voi myös kuvata kehityksen kulkua. Ensin opitaan käytännön tekniikoita, jotka kehittyvät luovaksi taidoksi. Lopuksi näiden harjoittelu voi muuttua harjoituksen tieksi ja elämäntavaksi (Hintsanen 2014, Johnson, 2017).

Taekwondon kilpailumuodoista ottelu kuvaa selvästi lajin fyysisiä kamppailutaitoja. Ottelussa menestyminen vaatii, että tekniikat ovat käytännönläheisiä ja tehokkaita. Liikesarjakilpailussa taas vaaditaan kykyä tehdä liikkeitä taidokkaasti ja harmonisen kauniisti sekä suoritusta arvioidaan enemmän ns. kamppailutaiteen kannalta. Tässä työssä taekwondon liikesarjoja lähestytään sekä käytännön ja teknisten sovellusten, että taidon ja muotoharjoittelun näkökulmasta. Liikesarjan liikkeillä voi siis olla kaksi eri puolta, niitä voi hyödyntää kamppailussa kuin myös oman mielen harjoittamiseen.

Liikesarjojen historiaa

Liikesarjojen harjoittelu on osa monien eri kamppailulajien harjoittelua ja historiaa. Erilaisia liikesarjoja on harjoiteltu niin kauan, että voi olla vaikeaa ymmärtää mistä ne ovat saaneet alkunsa. Ne ovat voineet olla rituaaleja, niillä on voitu kuvata esim. tapahtuneita kamppailuja tai haluttu säilyttää oppeja tuleville sukupolville. Monia vanhoja perinteitä, kamppailutaitoja ja liikesarjoja on jäänyt jo täysin unohduksiin, mutta nykyisten ja erityisesti taekwondossa harjoittavien liikesarjojen historia on hyvin tiedossa. (Jalamo & Talonen 2011, Hintsanen 2021). Tämän päivän kamppailulajeissa liikesarjoja harjoitellaan mm. terveysliikuntana, kuntoilumuotona, lajin perusharjoitteena, kilpailumuotona, itsepuolustustarkoituksessa ja myös liikkuvana meditaationa. Ennen Korealaisten kamppailukoulujen (Kwanien) yhdistymistä ja taekwondon syntymistä lajin pioneerit harjoittelivat pääosin Okinawalaisia/Japanilaisia liikesarjoja ja lajin omat liikesarjat ovat kehitetty pääosin 60-70-luvun taitteessa (Hintsanen 2021).

Liikesarjojen harjoittelu on kuulunut kiinteänä osana Okinawalaiseen / Japanilaiseen Karateen, joten on luonnollista että näiden harjoittelu on siirtynyt vanhojen Korealaisten koulukuntien mm. Tangoodoon kautta myös Taekwondo. Taekwondon liikesarjojen kehittymisestä on tutkittu ja tietoa helposti tarjolla, esim. Jari Hintsanen on kirjoittanut kattavasti lajin historiasta kirjassa Taekwondo - jalan ja käden tie, 2014.

Liikesarjojen eri roolit

Taekwondoliikesarjojen harjoittelulla voi olla monta eri tarkoitusta. Liikesarjat kokonaisvaltaista perusharjoittelua ja ovat yksi lajin keskeisimmistä harjoitusmuodoista. Perinteisesti jokaiselle vyöarvolle on määritelty oma liikesarja, joita kokelaat harjoittelevat matkalla kohti seuraavaa vyökoetta. Liikesarjat ovat myös kilpailumuoto, jossa suoritusta arvostellaan tuomareiden toimesta kahdessa eri kategoriassa, accuracy (4.0) ja Presentation (6.0). Lähtötilanteessa pistemäärä on 10, josta tuomarit vähentävät pisteitä 0,1:n tai 0,3:n verran esityksen aikana tehdyistä virheistä. Accuracy (liikesarjojen oikeellisuus) osiossa arvioidaan perustekniikoiden oikeellisuutta, tekniikoiden tarkkuutta sekä tasapainoa. Osiossa Presentation (esiintyminen) arvioidaan taas suorituksen nopeutta ja voimaa, rytmiä ja tempoa sekä energian ilmaisemista (World Taekwondo Federation, 2019). Liikesarjakilpailun arvostelukriteerit toimivat toki hyvänä perusraamina myös harrastajille tekniikoiden ja suorituksen kehittämisessä tai jopa huomion ja keskittymisen kohteena liikkuvassa meditaatiossa.

Liikesarjat ovat hyvää terveysliikuntaa ja niiden avulla voi harjoitella myös kamppailutaitoja. Liikesarjoissa tehtäviä tekniikoita voi esim. soveltaa askelotteluissa ja itsepuolustusharjoitteissa. Tekninen ja muotoon keskittyvä harjoittelu toimii myös mielen harjoitteena ja liikkuvana meditaationa. Voidaan siis sanoa, että liikesarjoilla voi olla monta eri tulkintatasoa.

Liikesarjojen tulkintatasot

Taekwondon katto-organisaation Kukkiwonin mukaan liikesarjojen harjoittelu etenee seuraavassa järjestyksessä. 1. ensimmäiseksi opetellaan liikkeiden kuviot ja liikkeet. 2. vaiheessa liikkeiden merkitykset. 3. vaiheessa liikkeiden käytännön tarkoitukset ja sovellukset. 4. vaiheessa luodaan oma tyyli ja viimeiseksi 5. vaiheessa saavutetaan taso jossa yhdistyy taekwondo tekniikoiden (art) ja taekwondo hengen (spirit) hallinta (Kukkiwon, 2005).

Eri kamppailulajeissa ja erityisesti Karaten parissa sekä sen kirjallisuudessa liikesarjoja tulkitaan usein eri tasoina, esim. Timo Klemola kuvaa kirjassa Zen-Karate seuraavat tulkintatasot: 1. Perustulkinta, 2. lukot, kaadot, kuristukset, 3. hermopisteet. 4. energiaharjoitus. 5. symbolinen taso. 6. mielen taso (liikemeditaatio), (Klemola, 1997). Liikesarjojen soveltaminen voidaan jakaa myös karkeammin kolmeen eri tasoon; perustaso, keskitaso ja edistynyt taso. Perustasossa tekniikkaa käytetään kuten se on nimetty. Esim. taekwondon askelottelussa tekniikat tehdään perustasolla ja suorituksessa keskitytään pääosin muotoon, tekniseen suoritustapaan sekä tyyliin, eikä käytännönläheisyys ole kovinkaan merkittävässä roolissa. Esim. montong maki on torjunta, jolla torjutaan keskivartaloon tehty hyökkäys ja tekniikka tehdään laajoilla liikeradoilla juuri kuten se on määritelty. Keskitasolla voidaan käyttää samaa tekniikkaa ja liikerataa mutta liikettä sovelletaan ja käytetään muuhun kuin se on nimetty, esim. montong maki onkin isku. Edistyneellä tasolla liikesarjan liikkeet ja opitut kamppailutaidot sulautuvat yhdeksi kokonaisuudeksi ja liikettä voidaan hyödyntää kokonaisvaltaisesti, esim. montong maki onkin lukkotekniikka, jossa tukikäsi hallitsee hyökkäävää kättä ja torjuva käsi tekee kyynärvarsilukon. Alkuperäiset okinawalaiset liikesarjat keskittyivät juurikin liikkeiden käytännön sovelluksiin (itsepuolustus) ja Karaten rantauduttua Japaniin Shotokan tyylin perustaja Gichin Funakoshi liitti mukaan myös Japanilaisia käsitteitä ja filosofisia sisältöjä kuten Budo ja Zen. (Hintsanen 2021). Karate ja myös taekwondotekniikoiden yksi taso voisi siis olla myös ns. mielen taso, jossa liikesarjaharjoittelu tähtää meditaation lailla tietoiseen läsnäoloon sekä henkiseen kehittymiseen. Tässä työssä liikesarjoja ei jaeta erilaisiin tasoihin vaan niihin tutustutaan kahdesta eri näkökulmasta. Kuinka liikkeitä voi tulkita kamppailussa ja miten hyödyntää liikesarjoja liikkuvana meditaationa.

Mitä on henkinen kehittyminen

Taekwondon kerrotaan kehittävän harrastajaa henkisesti. Aihe on mielenkiintoinen, sillä ei ole kovinkaan tavatonta, että pitkään lajin parissa olevat harrastajat kokevat lajiuupumusta tai motivaation laskemista. Lisäksi on varsin yleistä, että urheilijat parantavat suorituksiaan erillisen psyykkisen valmennuksen avulla. Helposti tulee mieleen, että mitä tämä lajin tuoma henkinen kehittyminen sitten on, jos se ei kuitenkaan ole tarjonnut eväitä esim. tilanteisiin. Ensiksi täytyy todeta, että myös henkinen kehittyminen voidaan tulkita monelta eri kantilta. Ehkä se on yhdelle psyykkisen toimintakyvyn paranemista esim. kilpailutilanteen tai vaikka työelämän paineessa. Toiselle se voi olla henkisen tasapainon ja hyvinvoinnin löytämistä.

Psyykkisen valmentajan Aleksi Tossavaisen mukaan psyykkinen valmennus koostuu mm. seuraavista osa-alueista. Itsetuntemus (miten yksilö tuntee itsensä), psyykkiset taidot (perustaidot, motivaatio, itseluottamus), henkilökohtaiset taidot (asenne, psyykkinen vahvuus), suoritustaidot (keskittyminen, energian säätely), tuloksien saavuttaminen (tavoitteet, pysyvät tavat, huippusuorituksen luominen), (Tossavainen 2020). Myös olympiavalmentaja Jarkko Mäkinen kirjoittaa oikeanlaisten tavoitteiden asettamisesta ja merkityksistä psyykkisen suorituskyvyn kehittämisessä. Huonosti asetettu tavoite voi kääntyä jopa itseään vastaan, joten ei ole yhdentekevää millaisia tavoitteita itselleen asettaa. Hyvä tavoite on konkreettinen ja sellainen jonka saavuttaminen riippuu siitä mitä itse tekee (Mäkinen, 2020). Taekwondo on kuulua olennaisena osana vyöarvoissa eteneminen ja nämä ovat varmasti monelle hyviä tavoitteita, mutta mitä tapahtuu sitten kun musta vyö on saavutettu tai vyöarvoissa ei ole enää mahdollista edetä. Zen-ajattelu voi tarjota myös toisenlaisen näkökulman.

Vietnamilainen zenmestari Thich Nhat Hanhnin opetti, että Zen-buddhalaisuudessa on sana apranihita, jota tarkoittaa halusta ja päämäärästä vapautumista. (Thich Nhat Hanh, 1996). Emme siis aseta tavoitteita vaan vapautamme itsemme niistä ja opettelemme päästämme irti. Aivan kuten istuma- tai kävelymeditaatiossa nautimme vain siitä mitä olemme tekemässä, voimme hyödyntää samaa ajatusta myös taekwondossa. Kun harjoittelemme liikesarjoja, harjoittelemme niitä vain liikesarjojen vuoksi. Tällöin olemme jo perille, olemme jo saavuttaneet tavoitteemme. Zenin mukaan todellinen kotimme on nykyhetkessä. Kun harjoittelemme liikesarjoja, voimme saapua perille joka

hetki. Aika usein harjoituksen jälkeen kuuleekin sanottavan, että olo on mahtava kuin sai vain keskittyä fyysiseen tekemiseen eikä tarvinnut miettiä mitään muuta. Nykyaikainen psyykinen valmennus ja zen eivät suinkaan ole vastakohtia tai toisiaan poissulkevia. Molemmilla on omat vahvuudet ja aivan kuten fyysistä suoritusta voidaan parantaa erillisen fyysisen valmennuksen avulla, sama voi päteä myös psyykkiseen valmennukseen ja henkiseen kehittymiseen. Psyykinen valmennus voi tarjota hyödyllisiä työkaluja, samoin kuin myös taekwondo ja erityisesti liikesarjojen harjoittelu voi itsessään antaa paljon. Liikesarjojen aikana voimme keskittyä siihen mitä olemme tekemässä, keskitymme siis läsnäolevaan hetkeen. Mieli on tyhjä kaikesta muusta. Emme tavoittele, arvostele tai vertaile mitään. Tämä voi vaatia egon pois pudottamisen ja mitä vahvempi ego on, sen vaikeampaa se voi olla. (Hintsanen 2021, Klemola 1998). On myös hyödyllistä oppia tuntemaan ja hyväksymään itsensä sekä menneillä oleva hetki sellaisenaan kuin se on. Annatko sinä taekwondon olla itsellesi tämän mahdollistaja?

Mitä on meditaatio

Vietnamilaisen zenmestarin Thich Nhat Hanhnin sanoin meditaatio on tietoisena oloa tapahtumista niin kehossa, tunteissa, mielessä kuin ympärilläkin. Meditaatio on siis harjoitus mielen tyhjentämiseen ja keskittämiseen tähän hetkeen. Meditaatiota voi tehdä maaten, lattialla tai tuolilla istuen ja myös liikkeessä. Meditaatiotekniikoihin liittyy usein myös huomion keskittäminen johonkin asiaan, se voi olla esim. oma hengitys, mielessä lausuttava mantra, kehon osa tai liike. Huomion keskittämisellä voimme oppia palauttamaan mielen meneillä olevaan hetkeen ja siihen asiaan mitä olemme juuri tekemässä sekä päästämään irti mielessä laukkaavista ajatuksista. Voimme oppia tunnistamaan sekä hyväksymään asiat sellaisena kuin ne ovat. Meditaation kautta saavutettu tietoisuuden ja läsnäolon tunne ei tarvitse rajoittua ainoastaan varsinaiseen harjoitukseen vaan parhaillaan se seuraa mukana kaikkeen tekemiseen.

Liikesarjojen kamppailusovellukset

Sovelluksia kaikissa liikesarjoissa

Liikesarjat koostuvat kamppailutekniikoista eli torjunnoista, iskuista, lyönneistä ja potkuista. Kaikki taekwondon liikesarjat siis sisältävät kamppailutekniikoita ja sovelluksia eri tilanteisiin. Taekwondon omat liikesarjat ovat kehitetty 60-70-luvun taitteessa korvaamaan aiemmin käytössä olleet Karatepohjaiset Tang Soo Do liikesarjat (mm. Gi Chu 1-3, Pyong Ahn 1-5), joten näillä ei kuitenkaan ole samanlaista historiaa kuin esim. vanhoilla Okinawalaisilla tai kiinalaisilla liikesarjoilla. Taekwondon liikesarjoihin ei siis todennäköisesti ole suunniteltu alunperin sisältämään itsepuolustuselementtejä eikä järjestelmällisiä kamppailusovelluksia vaan ne ovat kehittyneet pääosin urheilulliseen suuntaan (Hintsanen 2014). Liikesarjat tarjoavat kuitenkin hyviä perusliikkeitä ja kirjaston eri liikemalleille, joita voi hyödyntää kamppailussa. Taekwondon perusliikkeet eivät myöskään juurikaan poikkea isäntälajinsa Karaten suoritustavoista, joten liikkeitä voi tuki tulkitta itsepuolustuksen näkökulmasta vaikka sitä ei taekwondoliikesarjojen kehitysvaiheessa olisi korostettukaan. Viimevuosien aikana liikesarjojen soveltaminen on varmasti nostanut suosiotaan myös Taekwondon parissa sillä aiheesta on julkaistu Korealaisten mestareiden toimesta useampia kirjoja ja myös YouTubesta löytyy paljon videomateriaalia liikesarjojen ja taekwondoliikkeiden itsepuolustussovelluksista. Esim. Kukkiwonissa vaikuttava mestari Jeong In-Choul ja mestari Lee Donghee ovat julkaisseet varsin aktiivisesti materiaalia sosiaalisessa mediassa.

Ensimmäiset Taegeuk liikesarjat ovat ns. “kävely poomseja”, joissa on yksinkertaisia pystykamppailu ja torjunta + vastaisku -tekniikoita. Myöhemmissä liikesarjoissa on enemmän syviä seisontoja ja painopiste on matalammalla jotka soveltuvat myös lähikamppailuun. Liikesarjat opettavat perustorjuntaja eri suuntiin ja torjunnat sisältävät kahdensuuntaisen liikkeen, jota voi hyödyntää myös esim. irtaantumistekniikoissa tai horjutuksissa. Kamppailuperiaatteita siis liikesarjoista löytyy vaikka niiden painopiste ei käytännöllisyydessä olisikaan. Liikesarjat eivät kokonaisuudessaan kuvaa koko kamppailua tai kamppailua useaa vastustajaa vastaan vaan ovat kuin kirjasto josta voi lainata niitä asioita mitkä soveltuvat kulloiseen tilanteeseen parhaiten. Sovellukseen voi käyttää yhtä tai useampaa liikettä ja liikesarjoja sekä sovelluksia voi myös yhdistellä. Liikesarja voi myös näyttää alun ja lopun voi jatkaa tekniikalla mikä tuntuu siihen tilanteeseen luonnolliselta.

Liikesarjat eivät tarjoa nopeaa taitojen kehittymistä eikä niissä edetä kamppailutekniikoiden suhteen helposta vaikeaa vaan homma menee käytännössä juuri päinvastoin - vaikeasta helppoon. Tekniikoita ja liikeratoja harjoitellaan niin kauan että ne ovat ns. selkärangassa ja vasta tämän jälkeen niitä on mahdollista hyödyntää varsinaisten kamppailutaitojen oppimisessa. Aivan kuten Karate Kid elokuvassa Daniel poika pesee mestarinsa autoa legendaarisella "wax on wax off" liikkeillä ja vasta myöhemmin hoksaa niiden olevan itsepuolustustorjuntaja. Liikesarjojen toistaminen ei vain paranna mahdollisuutta hyödyntää periaatteita kamppailussa vaan myös lisää ihmisen niin fyysistä kuin mentaalista toimintakykyä. Tärkein sovellus itsepuolustuksen kannalta on kuitenkin aina omasta kehosta, mielestä ja hengestä huolehtiminen. Poomsae päivässä pitää taekwondotaidot tallessa sekä kehon ja mielen virkeänä.

Video 1: Taegeuk 1-8 liikesarjojen soveltaminen

Videolinkki:



<https://youtu.be/lirNyclq-Hs>



Jokainen liike voi olla kamppailusovellus

Tuleeko ensin sovellus jota kuvataan perustekniikalla, vai tuleeko ensin perustekniikka jolle keksitään sovellus? Todennäköisesti alunperin on ollut erilaisia kamppailutaitoja, joista on rakennettu liikesarjoja. Näin on tiedettävästi ollut esimerkiksi vanhojen okinawalaisten liikesarjojen kohdalla, mutta uskotaan myös että monet näiden alkuperäiset käyttötarkoitukset ovat luultavasti jo kadonneet ja jääneet unholaan. Toisaalta nämä eivät välttämättä soveltuisi enää nyky-yhteiskunnan moraaliin eikä lainsäädäntöön. Voi siis olla järkevääkin mukautua ja soveltaa liikkeitä nykyaikaan soveltuvaksi, ellei sitten tarkoituksena ole juurikin historian tutkiminen. Eli kysymykseen, kumpi tulee ensin, sovellus vai tekniikka - voinee sanoa että kumpi vain.

Liikesarjaa voi käydä tekniikka ja kombinaatio kerrallaan sekä pohtia mihin tilanteeseen ne sopivat. Miten voimaa tuotetaan ja mihin suuntaan, voiko liikerataa hyödyntää muuhun kuin se on ns. tarkoitettu tai nimetty. Tämä voi tuoda mukavaa vaihtelua ja uutta näkökulmaa harjoitteluun. Yhtälailla sovelluksen voi oivaltaa esim. itsepuolustustreeneissä kun tekniikan aikana huomaa, että liike on kuin suoraan jostain tutusta liikesarjasta. Ehkäpä jotkut asiat onkin hoksattava juuri itse, eli ensin harjoitellaan kamppailusovelluksia ja vasta myöhemmin yhdistetään sekä oivalletaan, että tämä osa voikin olla irrotettu tai sovellettu jostain tietystä liikesarjasta. Kun tekniikoita alkaa näkemään näin, voinee sanoa että liikesarja alkaa olemaan ns. selkärangassa. Kun kamppailutekniikoilla ja sovelluksilla on yhteys ja mielikuva perustekniikoihin sekä liikesarjoihin, pysyy tekniikat varmasti paremmin mielessä ja samalla liikeradoille kertyy toistoja. Tästä on varmasti apua ainakin harrastustasolla. Parhaillaan saavutetaan taso, jossa sovellus ja tekniikka tapahtuu tiedostamatta ja automaattisesti, sillä eihän kamppailussa voi eikä ole aikaa valita minkä tekniikan aikoo suorittaa. Kyllä sen on lähdettävä selkärangasta.

On kuitenkin hyvä tiedostaa että taekwondoharrastaja todennäköisesti harjoittelee kamppailutekniikoita sen verran harvoin ja tekee toistoja sen verran vähän että niiden soveltaminen todellisessa kamppailutilanteessa voisi olla haasteellista. Vaikka periaatteita oppii ja liikemallit jää selkärankaan niin varsinainen kamppailutaito kehittyy ainoastaan kamppailemalla. Todennäköisesti moni taekwondon harrastajista päätyy harrastuksen pariin kuntoilumielessä, mutta jos tavoitteena olisi ainoastaan fyysisen itsepuolustus- tai kamppailutaidon kehittäminen, niin aikaa ei välttämättä kannattaisi käyttää isoissa määrin liikesarjojen harjoitteluun. Sen sijaan jos tarkoituksena on kehittää

kokonaisvaltaista itsepuolustusta niin taekwondo ja liikesarjojen harjoittelu on erinomainen valinta. Kun tarkoituksena on oman itsensä todellinen suojeleminen, on hyvä keskittyä perusasioihin ja niihin osa-alueisiin joissa todennäköisyys on suurin. Ihmiset ja tilanteet ovat toki aina tapauskohtaisia, mutta esim. Suomessa eniten kuolemaa aiheuttaa verenkiertoelinten sairaudet (Suomen virallinen tilasto, 2022). Lisäksi pitkäaikainen stressi ja uupuminen tuntuu olevan tänä päivänä kovin yleistä. Näiden ennaltaehkäisyyn liikunnasta kuten taekwondosta ja liikesarjojen harjoittelusta voi olla merkittävästi apua (UKK-instituutti, 2021). Se on todellista itsepuolustusta.

Video 2: Taegeuk 8 liikesarjan sovelluksista

Videolinkki:



<https://youtu.be/FAbwpDfJYuY>



Yhdellä liikkeellä monta merkitystä

Liikesarjat on pilkottu erillisiksi perustekniikoiksi ja niille on annettu erilliset nimet vasta karaten rantauduttua Japaniin kun liikkeitä on haluttu yksinkertaistaa ja muuttaa helpommin opittavaksi ja ns. koulukarate-tyyliseksi. Ennen on ollut vain liikesarjoja, ei erillisiä tekniikoita kuten esim. torjunta on maki. Kiinalaisessa Taijissa ei ole edelleenkaan samanlaista logiikkaa vaan tekniikan nimi voi olla esim. valkoinen kurki levittää siipensä jne. Liikkeitä voi siis soveltaa laajemminkin, torjunta voi olla torjunta, mutta se voi olla myös isku, kaato tai lukkotekniikka. Jokaiselle liikesarjan tekniikalle voi siis löytää monta eri käyttötarkoitusta riippumatta miten se on nimetty. Samoja liikesarjojen tekniikoita on mahdollista oppia hyödyntämään eri tilanteissa, muodollisessa askelottelussa, itsepuolustusharjoituksissa ja vyökokeissa joissa korostetaan hyvää tekniikkaa tai taitoa sekä myös eri haastavimmissa tilanteissa sekä väsyneenä.

Tekniikoiden soveltamisessa ja itsepuolustusharjoitteissa on myös hyvä pitää huolta turvallisuudesta, jotta harjoittelu säilyy terveystoimintana sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevana. Realistista tilanneharjoittelua tehdään esim. ammattilaisten toimesta täydellä teholla ja täydellä kontaktilla hyvin valmistautuneena, jotta sama toimintakyky säilyisi todellisessa tilanteessa mahdollisimman hyvin. Ilman hyvää valmistelua ja oikeanlaisia varusteita harjoittelu voisi muodostaa hyötyä suuremman riskin. Se ei tarkoita sitä etteikö perinteisestä sali- ja itsepuolustusharjoittelusta olisi hyötyä pienemmälläkin teholla. Kun oppii ymmärtämään asioita, osaa myös tehdä parempia ratkaisuja ja siten välttämään riskejä. Kaikki järkevästi tehty liikunta on myös hyvästä ja onhan itsepuolustusharjoittelu mukavaa harrastustoimintaa siinä missä mikä tahansa muukin. Jos tykkää harjoitella potkuja ja ottelua, ei sekään välttämättä tarkoita sitä että opittuja tekniikoita pitäisi mennä testaamaan kisakentille. Varmasti suurin osa harrastajista tyytyy salilla harjoitteluun ja sen tuomaan mielihyvään. Kun harjoittelu on mielekästä, sitä tulee myös tehtyä enemmän ja säännöllisesti.

Video 3: Yudanja 1-3 liikesarjojen soveltaminen

Videolinkki:



<https://youtu.be/3mfxvwmGwik>



Liikesarjat liikkuvana meditaationa

Kehon, mielen ja hengityksen harmoniaa

Sanotaan, että liikesarjoja tietoisesti harjoittelemalla on mahdollista kokea kehon, mielen ja hengityksen harmoniaa. Taekwondon asennot, liikkeet ja liikesarjat ovatkin kuin luonnostaan liikkuvaa meditaatiota. Perustekniikan ja liikesarjojen harjoitteluun kuuluu olennaisena osana keskittyminen teknisiin yksityiskohtiin ja pyrkimys tyylipuhtaan sekä harmonisen tekniikan suorittamiseen. Aivan kuten Japanilaisessa teeseremoniassa, joka on zenbuddhalainen taidemuoto ja henkisen kehittymisen polku, on taekwondoliikkeillekin määritelty tarkka muoto ja suoritustapa. Liikkeiden muoto on hyvä huomion keskittämisen kohde ja varmasti moni taekwondoharrastaja nauttii liikesarja- ja perustekniikkaharjoituksista, koska saa keskittyä pelkästään fyysiseen tekemiseen ajattelematta mitään muuta. Lisäksi liikkeillä on meditaation lailla selvä sisäänhengityksen (liikkeen lataus) ja uloshengityksen (liikkeen suoritus) vaihe. Liikesarjojen harjoittelu vaatii jonkin verran harjoittelua ja toistoja, mutta toki aloittelijakin voi päästä helposti alkuun harjoittelemalla esim. yksittäistä tekniikkaa siihen täydellisesti keskittyen. Kun toistoja ja harjoittelua on tehty riittävästi, on mahdollista päästä nauttimaan meditatiivisesti vain liikesarjojen tekemisestä, ilman ajattelua, ilman päämäärää, ilman tavoitteita. Kun tehdään liikesarjoja, on vain liikesarjojen harjoittelu. Poomsae päivässä pitää taekwondotaidot tallessa, kaupan päälle saat hyvinvointia niin keholle kuin mielellekin.

Säännöllinen liikesarjaharjoittelu vastaa myös hyvin aikuisten liikuntasuosituksiin eli ne ovat erinomaista terveysliikuntaa. Liikkeiden toistaminen parantaa monipuolisesti koko kehon hallintaa, ryhtiä ja liikkuvuutta sekä liikkeet haastavat tasapainoa ja kuormittaa kaikkia lihasryhmiä. Mikä parasta, liikesarjat voivat tukea myös henkistä hyvinvointia. Jo pelkkä liikunta on jo osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tukee hyvää mielenterveyttä. Lisäksi liikesarjojen harjoittelu voi opettaa mielen ja kehon kuuntelemista sekä rauhoittumista. Tekninen harjoittelu ja tarkan muodon seuraaminen kehittää mieltä ja keskittymiskykyä. Kun mieli on täysin keskittynyt liikesarjan muotoon ja liikkeisiin, ovat keho, mieli ja hengitys yhtä.

Huomion keskittäminen

Yksi meditaatioiden perustekniikoista harmonian löytämiseen ja läsnäolon tuntemiseen on huomion keskittäminen. Siinä valitaan jokin asia johon huomio ja mieli keskitetään. Se voi olla esim. hengitys, kehon asento, mielikuva tai vaikkapa taekwondotekniikka. Perinteisessä istumameditaatiossa yleinen huomion kohde on oma hengitys. Hengitys on aina läsnä ja on kiinteä osa meitä omaa itseämme. Hengitys muuttuu kehon ja mielentilan eri reaktioiden sekä tilanteiden mukaan, vastaavasti hengityksellä voimme vaikuttaa myös omaan itseemme esim. rentouttavasti tai virkistävästi. Tietoisesti hengittämällä sekä seuraamalla omaa sisään- ja uloshengitystämme voimme rentoutua ja palauttaa huomio tähän hetkeen. Hengityksen annetaan kulkea vapaasti ja ajatusten tulla sekä mennä omia menojaan. Mikäli tämä tuntuu vaikealta ja mieleen ponnahtelee liikaa asioita eikä niistä osaa päästää irti, hengityksen laskemisesta voi olla apua. Voimme laskea mielessä numeroita yhdestä kymmeneen ja aloittaa aina alusta uudelleen ja uudelleen. Jos huomio katoaa, palataan uudelleen laskemiseen. Yhden hengenvedon voi jakaa kahteen tavuun, esim. sisäänhengityksellä sanotaan mielessä ”yk” ja uloshengityksellä ”si”. Numeron voi sanoa myös kokonaan joko sisään- tai uloshengityksellä. Huomion painottaminen uloshengitykseen rentouttaa ja keskittyminen sisäänhengitykseen antaa lisää energiaa. Hengitys toimii myös hyvänä keskittymisen kohteena myös liikesarjoja tehtäessä. Tekniikan latausvaiheessa teemme sisäänhengityksen ja suoritusvaiheessa uloshengityksen. Näin voimme kokea että keho, mieli ja hengitys ovat synkronissa.

Liikesarjat ovat hyvä huomion kohde varsinkin jo jonkin aikaa lajin parissa olleille. Suorituksen aikana mieli voidaan keskittää hengityksen lisäksi esim. liikkeisiin tai niiden suoritustapaan eli muotoon. Mieli harhailee helposti menneissä tai suunnittelee tulevaa. Liikesarjan ja muodon avulla voimme keskittyä läsnäolevaan hetkeen, kehon ja mielen havainnointiin sekä oppia hyväksymään hetki sellaisenaan kuin se on. Esim. valmistautuessa johonkin jännittävään tilaisuuteen, voi mieli helposti tehdä kepposet ja aiheuttaa lisää jännitystä tai ylimääräistä stressiä. Kun olemme harjoitelleet huomion keskittämistä, meidän voi olla helpompi hyväksyä olemassa oleva tilanne ja pystymme keskittymään paremmin omaan suoritukseen ilman ennakkokäsityksiä.

Muoto ja tekniikkaharjoittelu

Taekwondotekniikoille ja liikesarjoille on määritelty muoto, mm. tarkka lähtö- ja ns. latauspaikka, liikerata sekä pysäytyspiste. Suoritustavoissa voi olla eri opettajien ja mestareiden välillä eroja, kuka on oikeassa tai kenen tekniikka on paras? Miksi tekniikan tukikäsi menee vyölle? Nämä voivat olla yleisiä kysymyksiä tai pohdinnan aiheita taekwondoharrastajien keskuudessa. Molemmille kysymyksille löytyy varmasti vastauksia ja eri näkökulmia, mutta entäs jos osaisimmekin päästää edellä mainituista kysymyksistä ja vanhoista ennakkokäsityksistä irti sekä katsoa asiaa toiselta puolelta, mielen kehittämisen kannalta. Kun mieli on kohdistettu liikkeisiin, ovat mieli ja keho niin sanotusti yhtä. Liikesarjan muoto on siis hyvä kohde omalle mielelle. Toisin sanoen ei ole oikeaa eikä väärää muotoa tai tekniikkaa, mutta on olemassa tarkka muoto johon oma mieli voidaan kohdistaa. Kun liikesarjoja harjoitellaan muodon näkökulmasta ja tekniikkaan keskittyen, korostetaan enemmän liikkeiden kauneutta ja harmoniaa kuin käytäntöä.

Askelottelut muodollinen pariliikesarja

Askelottelut ovat käytännön pariharjoitteita, joissa sovelletaan tekniikoita ns. perustasolla eli torjunta on torjunta ja lyönti on lyönti. Liikkeissä pyritään enemmän kauniiseen ja harmoniseen lopputuloskeen kuin käytännönläheisyyteen. Tässä mielessä askelottelut ovatkin kuin muodollisia pariliikesarjoja tai yhdessä tehtävää liikkuvaa meditaatiota. Muotoon perustuva tekninen harjoittelu ja parin kanssa yhdessä keskittyminen ovat hyviä huomion keskittämisen kohteita. Askelotteluihin liittyy samat perusliikkeet ja muotoharjoittelun kaava kuin liikesarjoihinkin. Itsepuolustussovelluksissa tekniikoita sovelletaan erilaisiin käytännön tilanteisiin. Perinteisessä askelottelussa kaava on kuitenkin aina sama. Harjoite alkaa yhdenaikaisella kumarruksella ja valmiusasennon tekemisellä jossa sisäänhengityksellä nostamme kädet solaris plexusin korkeudelle ja uloshengityksellä laskemme ne keskittyneesti alas. Tätä seuraa hyökkääjän valmistautuminen ja tarkkaan määritelty hyökkäystyyli, johon puolustaja tekee useimmiten ennalta määrätyn tai suunnitellun tekniikan. Toki liikkeitä sovelletaan käytännössä, mutta huomio on liikesarjojen lailla pääasiassa tekniikoiden kauneudessa, puhtaudessa sekä vuorovaikutuksesta ja yhdenaikaisuudesta parin kanssa. Aivan kuten zen-teeseremoniassa, myös askelotteluissa voi olla kysymys hetken ja kohtaamisen kokemuksista eli ainutlaatuisen hetken kokemista yhdessä parin kanssa.

Kun teknisyyks ja vaativuus ovat kohdallaan niin harjoittelu on pysähtymätöntä ja jatkuvaa sekä harmonisen sujuvaa. Liikesarjojen lailla harjoittelu vaatii jonkin verran harjoittelua ja toistoja, mutta tekemisessä voi kenties saavuttaa flow-tilan helpommin kun jättää liiallisen teknisyyden ja käytännöllisyyden miettimisen vähemmälle sekä antaa vain mennä ja nauttii täysillä parin kanssa yhdessä tekemisestä. Tämä voi olla hyvinkin elämyksellistä ja nautinnollista eli todellista hyvän mielen kamppailua jossa yhdistyy kehon ja mielen lisäksi yhdessä tekemisen henki.

Meditaatioasennot

Taekwondoharjoitukset alkavat ja loppuvat usein istumameditaatiolla. Istumameditaatiossa hyvä istuma-asento on tärkeä, jotta hyvä asento on mahdollista säilyttää riittävän kauan. Kun asento on hyvä, niin keho, mieli ja hengitys säilyvät sopusoinnussa jolloin myös harjoittelun ideasta saa helpommin kiinni. Mikäli asento tuottaa kipua tai jalkojen puutumista, voi harjoituksen tarkoitus ja myös hyöty kadota helposti. On hyvä tiedostaa että meditointia voi harjoittaa missä tahansa asennossa ja myös liikkeessä eli välttämättä ei tarvitse asettua erilaisiin istuma-asentoihin jos ne tuntuvat hankalilta. Meditaation muodoksi käy myös hyvin kävely, juoksu, taekwondo tai mikä tahansa arkiaskare. Taekwondon liikesarjoja voi tehtäessä voi esim. keskittyä muodon liikkeisiin, omaan hengityksen tai vain liikesarjan tekemiseen ja mielen tyhjentämiseen. Tässä on toki huomioitava, että tämä onnistuu vasta siinä vaiheessa kuin liikesarjoja on harjoitellut niin paljon että niitä voi tehdä ns. automaationa eikä liikkeitä tarvitse enää sen kummemmin miettiä. Istualtaan tehdyllä meditaatiolla on hyvin pitkät perinteet ja sen voidaan sanoa olevan tietynlainen perustekniikka josta on hyvä lähteä liikkeelle. Jotta harjoittelu sujuu hyvin, hyvään istuma-asentoon ja myös istuma-alustaan kannattaa panostaa myös lyhyemmissä istumameditaatiossa. Taekwondoharjoituksissa voi käyttää esim. potkumaaleja tai mitsejä istuintyynyinä. Suomalaisessa Zen oppaassa esitellään erilaisia istuma-asentoja, jotka soveltuvat hyvin myös taekwondosalille. (Niinimäki, 2001).

Lootusasento

Täydessä lootusasennossa oikea jalkaterä nostetaan vasemman reiden päälle ja vasen jalkaterä nostetaan oikean reiden päälle. Jalkapohjat jäävät ylöspäin. Oikea käsi lasketaan vasemman kantapään päälle ja vasen kämmen lasketaan toisen käden päälle sekä peukaloiden päät koskettavat toisiaan. Puolilootusasennossa tavallisesti oikea jalka jää maata vasten ja vasen jalka nostetaan oikean reiden päälle.



Neljänneslootusasennossa jalkaterä nostetaan pohkeen päälle. Lootusasennot soveltuvat tasapainoisuutensa vuoksi hyvin istumameditaation. Variaation voi valita oman liikkuvuuden mukaan ja jotta selkä pysyy suorassa, on tärkeää tehdä harjoitus sopivan korkuisen tyynyn tai istuma-alustan päällä. Lootusasennon nimi tulee siitä, että lootuskukka kuvastaa hyvin henkistä kehitystä. Syvyyksiin uppoutuneet juuret ovat kuin kehomme ja summentunut tajuntaamme, veden läpi nouseva varsi kuvastaa harjoitusta sekä pinnalla auringossa oleva kukka on kuin meditaation ja tietoisien läsnäolon kirkastama mieli. (Niinimäki, 2001).

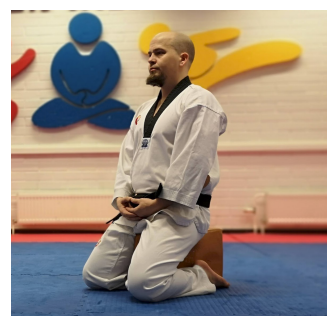
Burmalainen asento

Burmalaisessa asennossa jalkateriä ei ristitä vaan molemmat jalat jäävät vierekkäin maata vasten. Esim. oikea jalka taitetaan vasempaan reiteen kiinni ja vasen jalka taitetaan oikean jalan etupuolelle. Burmalainen asento sopii hyvin jos esim. lootusasennot tuntuvat liian haastavilta. Myös Burmalainen asento tehdään istuma-alustan päällä, jotta asento on vakaa ja selkä pysyy suorassa. Polvien alle voi tarvittaessa laittaa tyynyjä. (Niinimäki, 2001).



Timanttiasento

Timanttiasennossa eli yleisemmin polvi-istunnassa polvet ja jalat lepäävät vierekkäin maassa käsien ollessa sylissä tai esim. polvien päällä. Asento on helpompi kuin lootus- tai burmalainen asento, mutta myös timantti-istunnassa on tärkeää käyttää esim. jalkojen välissä tyynyä, jotta vartalon paino ei lepää täysin takareisien päällä ja että selän asento pysyy ryhdikkäänä. Ilman apuvälineitä asento voi olla liian rasittava meditointiin, mutta se soveltuu hyvin lyhytaikaisiin tilanteisiin, esim. välivaiheeksi maassa tehtävälle kumarrukselle. (Niinimäki, 2001).



Liikesarjavideot

Taegeuk liikesarjat

Taegeuk symboli ja liikesarjat (kiinaksi Taiji) kuvaavat kahden vastakkaisen, toisiaan täydentävän voiman, Um ja Yang energian vaihtelua (kiinaksi yin & yang). Eri vaiheita kuvataan kahdeksalla eri trigrammilla, jotka myös näyttävät liikesarjojen liikkumissuunnat. Yksi kokonainen viiva kuvastaa puhdasta Yang-energiaa ja liikesarjassa kahta askelta sekä käännöstä selän puolelta. Katkonainen viiva kuvastaa Um-energiaa ja liikesarjassa yhtä askelta sekä käännöstä vatsan puolelta.



Trigrammi	Liikesarja	Filosofia ja symboli
☰	Taegeuk Il Jang (1)	Taivas - Keon 건
☷	Taegeuk Li Jang (2)	Järvi - Tae 태
☲	Taegeuk Sam Jang (3)	Tuli - Ree 이
☴	Taegeuk Sah Jang (4)	Ukkonen - Jin 진
☵	Taegeuk Oh Jang (5)	Tuuli - Son 손
☶	Taegeuk Yuk Jang (6)	Vesi - Kam 감
☱	Taegeuk Chil Jang (7)	Vuori - Kan 간
☴	Taegeuk Pal Jang (8)	Maa - Kon کن

Videolinkki:



<https://youtube.com/playlist?list=PLp37oJsJ8eDSeISPV8hXPmcbJL1aGNSpZ>

Yudanja liikesarjat



Kuvio	Liikesarja	Symboli	Filosofia	Taso
	Koryo	Oppinut	Lannistumaton henki	Tekninen: liikeratojen hallinta, voimantuotto ja nopeus
	Keumgang	Timantti, vuori	Voimakkuus, tasapainoisuus	
	Taebaek	Vuori	Humanitaarinen ideaali	
	Pyongwon	Tasanko	Kaiken elämän lähde	Opettaminen: tietojen ja taitojen syventäminen
	Sipjin	10	Pitkäikäisyys	
	Jitae	Maa	Elämän kiertokulku	
	Chunkwon	Taivas	Rajattomuus	Mestariaste: syvälinen omaksuminen, oma tie ja tyyli
	Hansu	Vesi	Harmonia, sopeutuvaisuus	
	Ilyeo	Ykseys	Puhdas mieli	

Taulukon lähde: Taekwondo - jalan ja käden tie. Jari Hintsanen 2014

Videolinkki:



https://youtube.com/playlist?list=PLp37oJs8eDR0hyw_LFwwDgq4DK01oIO

Karatepohjaiset liikesarjat

Gi Chu

Pyong Ahn

Korea	Japani	Okinawa	Symboli
Gi Chu 1 - 3	Taikyoko 1-3	-	太極 Taiji
Pyun Ahn 1-5	Heian 1-5	Pinan 1-5	平安 Rauhallinen ja turvallinen

Videolinkki:



<https://youtube.com/playlist?list=PLp37oJsJ8eDT6ZbgVWyq42ozlNXmCHy22>

Lähteet

1. Hintsanen Jari. Liikesarjat ovat aasialaisten kamppailulajien tavaramerkki ja laji-identiteetin luoja, Taekwondon liikesarjojen alkuperä, osa 1. 2021.
<https://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondolehti/2021/4-2021>
2. Hintsanen Jari. Läsnaolon vaikea taito. 2021.
<https://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondolehti/2021/20-2021>
3. Hintsanen Jari. Taekwondo - jalan ja käden tie. 2014.
4. Hintsanen Jari. Taekwondon nykyliikesarjoista vanhimmat ovat alle 60-vuotiaita, Taekwondon liikesarjojen alkuperä, osa 2. 2021.
<https://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondolehti/2021/5-2021>
5. Jalamo Ilpo & Tolonen Jyrki. Renkaita vedessä, 2011.
6. Johnson A. John. From technique to way: an investigation into taekwondo's pedagogical process*. 2017.
7. Klemola Timo. Zen-karate, 1997.
8. Kukkiwon. Taekwondo Textbook. 2005.
9. Mäkinen Jarkko. Psykkinen valmennus voi varmentaa menestyksen. 2021.
<https://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondolehti/2021/21-2021/>
10. Niinimäki Mikael (Hye Tae). Suomalainen ZEN opas. 2001.
11. Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-5051. 2020. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 6.3.2022].
http://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt_2020_2021-12-10_tie_001.fi.html
12. Thich Nhat Hanh. Opas kävelymeditaatioon, 1996.
13. Thich Nhat Hanh. Puhtaan maan polulla, 1996.
14. Tossavainen Aleksi. Psykkinen valmennus. 2020.
15. UKK-instituutti. Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan. 2021.
16. UKK-instituutti. Liikunta ja mielenterveys. 2021.
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
17. World Taekwondo Federation. Poomsae Competition Rules & Interpretatio. 2019.