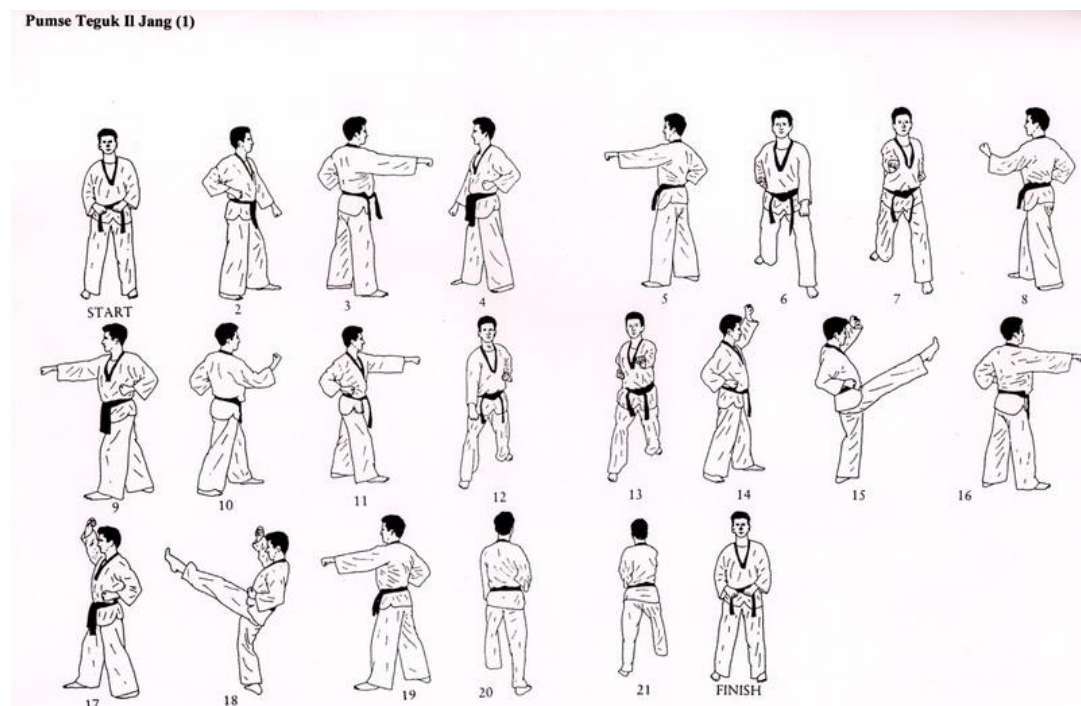




OPAS VIHDIN TAEKWONDOSEURAN LIIKESARJOJEN KILPAILURYHMÄN VETÄJÄLLE

Helena Iivanainen

4. Dan sabutyö, 08.10.2016



SISÄLLYS

Johdanto.....	3
Teoria.....	4
WTF-taekwondon liikesarjat.....	4
Liikesarjakilpaileminen.....	7
Liikesarjavalmennus Vihdin taekwondoseurassa.....	8
Liikesarjavalmentajan tehtäviä.....	9
Ohjeita harjoitusten vetämiseen.....	12
Liikesarjojen opettaminen ja harjoittelemineen.....	14
Yhteenveto.....	15
Lähdeluettelo.....	16
Liitteet.....	17-22

Kansilehden kuva: David Mitchell (1987): Official WTF Taekwondo, s. 164-165.

KIITOKSET

Erityiskiitokseni taekwondoharrastukseni kehittymisestä kuuluvat pojalleni Tatu Iivanaiselle, joka johdatti minut taekwondon pariin ja on koko 13-vuotisen urani aikana ollut opettajani ja kannustajani. Suuret kiitokset Vihdin Taekwondoseuran sabunimeille ja muille vetäjille, joiden hyvästä ja innostavasta opetuksesta olen saanut nauttia sekä myös kaikille ihanille harjoituskavereille. Suuret kiitokset myös siitä taloudellisesta tuesta, jota Vihdin Taekwondoseura on liikesarjakilpailijoille antanut.

OPAS VIH DIN TAEKWONDOSEURAN LIIKESARJOJEN KILPARYHMÄN VETÄJÄLLE

Johdanto

Liikesarjat ovat olleet kiinnostukseni kohteena heti taekwondon aloitettuani. Minua kiehtoo se moninaisuus ja haaste, mikä niihin liittyy. Ensin on opittava teknisesti tekemään liikesarja ja sen jälkeen voi alkaa pohtia mihin kaikkeen sitä voi soveltaa. Koskaan ei ole valmis vaan aina voi yrittää löytää niitä filosofisia puolia, joita liikesarjaan kytkeytyy ja hioa suoritustapaa tehokkaaksi ja uskottavaksi sekä opetella hyödyntämään myös hengitystekniikkaa.

Tässä kirjoitelmassa käyn lyhyesti läpi liikesarjakilpataekwondon teoriaa, sekä sitä, miten olen ohjannut seuramme liikesarjatoimintaa. Tavoitteeni valmentajana on motivoida harrastajia liikesarjojen tekemiseen, jotta heidän tekniikkansa kehittyisivät, innostaa heitä haastamaan itsensä ja osallistumaan myös liikesarjakilpailuihin ja sitä myötä saada seuralle myös rankingtason kilpailijoita sekä kotimaan että ulkomaisiin kilpailuihin. Tavoitteenani on lisäksi parantaa harrastajien psyykkistä ja fyysistä kuntoa, tarjota kaikille iloa ja onnistumia sekä positiivisia sosiaalisia kontakteja hyvän kamppailulajin parissa.

Suomen Taekwondoliiton ensimmäisiin virallisiin kilpailuihin Kokemäellä vuonna 2001 osallistui myös vihtiläisiä tekwondoita. Vihdin Taekwondoseuran (Vihti-Nummela Mudo Taekwondoseura ry) kilpaliikesarjavalmennus alkoi Tatu Iivanaisen toimesta vuonna 2002. Vuonna 2003 saatiin liikesarjoille oma harjoitusvuoro. Tatun jälkeen vetäjänä toimi Teo Parjanen. Aloitin apuvalmentajana 2009 ja vastuupalmentajana 2012 pitäen tauon 2015, jolloin vetovastuussa oli Juha Neuvonen. Vuoden 2016 alusta lähtien olen jälleen toiminut vastuupalmentajana.

Aluksi seuramme liikesarjaharjoitusvuoro oli tarkoitettu kilpailijoille, mutta 2012 lähtien osa vuoroista on ollut kaikille muillekin. Minua lukuun ottamatta vastuu- ja apuvetäjät ovat itsekin kilpailleet. Tarkoituksenani on ollut alusta asti innostaa harrastajia liikesarjojen pariin, mikä on näkynyt myös seuramme liikesarjakilpailijoiden määrässä. Vuosina 2003 - 2011 kilpailijoita oli 1-15 vuodessa; 2012 - 2014 kilpailijoita oli 23-26. Tänä vuonna liikesarjakilpailijoita on ollut 12. Seuramme vyökoeuudistuksen jälkeen ensimmäinen liikesarja vaaditaan vasta 6. kup -kokeessa. Tämän seurauksena meiltä valitettavasti puuttuu nyt kokonaan kelta-vihreävyiset kilpailijat. Tähän toivon saatavan korjausta tulevina vuosina.

Teoria

Taekwondon osa-alueita ovat perustekniikka, liikesarjat eli poomse (koreaksi poomsae), itsepuolustus eli hosinsul, ottelu eli kyorugi, askelottelu, murskaus eli kyukpa sekä hengitys- ja keskittymisharjoitukset. Perustekniikka on taekwondon harjoittelun perusta, jota sovelletaan muihin osa-alueisiin, mutta kaikki osa-alueet ovat yhtä tärkeitä ja ne tukevat toinen toisiaan. Tässä kirjoitelmassa keskityn Maailman Taekwondoliiton = World Taekwondo Federationin (WTF) MM-, EM ja Universiadikilpailuissa käytettäviin liikesarjoihin.

Liikesarjojen harjoittelemisen avulla voi kehittää myös kaikkia muita osa-alueita. Keskittymis- ja hengitysharjoitukset auttavat kaikkialla elämässä. Perustekniikka hioutuu oikeaoppiseksi liikesarjoja harjoiteltaessa. Liikesarjojen kombinaatioita voi käyttää askelotteluihin ja itsepuolustukseen. Liikesarjoihin harjoiteltava voiman tuotto, sen kohdistaminen liikkeen loppuun ja oikea suuntaaminen ovat tärkeitä myös ottelussa ja murskauksessa. Vastavuoroisesti myös muiden osa-alueiden harjoittelu kehittää liikesarjojen tekemistä. Erityisesti otteluharjoitukset lisäävät potkuihin ja käsitekniikoihin voimaa.

WTF-taekwondon liikesarjat

Vaikka liikesarjoilla on kamppailulajeissa ja myös taekwondossa pitkät perinteet, ovat nykyisin käytössä olevat taekwondon liikesarjat verrattain uusia. Kilpailuissa käytettävät Kukkiwonin korealaista alkuperää olevat liikesarjat kehitettiin korvaamaan aiemmin käytetyt karaten katat uusilla liikesarjoilla. Dan-asteen yhdeksän Yudanja-liikesarjaa julkaistiin vuonna 1967 ja värivöiden kahdeksan Taegeuk-liikesarjaa 1972, jolloin korvattiin myös Yudanja-sarjan ensimmäinen liikesarja, Koryo, uudella monipuolisemmalla versiolla.

Liikesarjat ovat kamppailulajeissa yksi keskeinen harjoittelumuoto. Perinteisesti liikesarjojen avulla on voitu säilyttää ja siirtää lajin perusteet jälkipolville. Nykyiset taekwondon liikesarjat on luotu kehittämään lähinnä fyysistä ja mentaalista hyvinvointia. Ne ovat pelkistettyjä ja suoraviivaisia ja niissä on itsepuolustuksellisia elementtejä. Taekwondoit voivat yksinään harjoitella taistelua kuviteltuja vastustajia vastaan eläytyen taisteluun. Liikesarjat ovat nimensä mukaisesti sarjoja ennalta määrättyjä liikkeitä, jotka tehdään tietyssä järjestyksessä ja muodossa. Sarjan kesto ja tekniikoiden lukumäärä vaihtelee. Liikesarjaharjoittelu on monipuolista. Se kehittää tasapainoa, kehon hallintaa, voimaa ja liikkeiden sulavuutta. Liikesarjojen harjoittelussa olennaista on puhtaat tekniikat, rytmi sekä asennosta ja tekniikasta toiseen siirtyminen niin, että suoritus on voimakas ja

uskottava. Liikesarjojen harjoittelu kehittää tekniikoiden oikeaoppista suorittamista.

Taegeuk (suuri ikuisuus) -liikesarjat on nimetty järjestysluvun mukaan koreaksi: Il Jang, Ii Jang, Sam Jang, Sah Jang, Oh Jang, Yuk Jang, Chil Jang ja Pal Jang. Niiden liikesuuntien kuvaamiseen on käytetty jin- (um) ja jang- (yang) symboleista koostuvia trigrammeja, jotka on nimetty ja joilla kuvataan useita luontoon ja ihmisen ominaisuuksiin liittyviä käsitteitä. Symbolit 1. – 8. ovat Keon (taivas, etelä), Tae (järvi, kaakko), Ree (tuli, itä), Jin (ukkonen, myrsky tai salama; koillinen), Son (tuuli, lounas), Kam (vesi, länsi), Kan (vuori, luode), Kon (maa, pohjoinen). Trigrammikuviot ja niiden filosofisia merkityksiä on esitetty taulukossa 1.

Liikesarja	Trigrammi	Symboli	Filosofia
Taegeuk Il Jang Palgwe Il Jang		Keon 건	Taivas ja valo: edustaa maailmankaikkeuden kaikkien asioiden luomista, symbolisoi harrastamisen alkua ja perustekniikkaa, puhdas yang.
Taegeuk Ii Jang Palgwe Ii Jang		Tae 태	Järvi: edustaa riemua, sisäinen lujus ja ulkoinen pehmeys.
Taegeuk Sam Jang Palgwe Sam Jang		Ree 이	Tuli ja aurinko: edustaa kuumaa ja kirkasta, tarkoituksena edistää harrastajan oikeudentuntoa ja harjoitteluintoa.
Taegeuk Sah Jang Palgwe Sah Jang		Jin 진	Ukkonen: edustaa voimaa ja itse-kunnioitusta, omanarvontuntoa.
Taegeuk Oh Jang Palgwe Oh Jang		Son 손	Tuuli: kuvastaa suurta voimaa ja rauhallista sekä nöyrää mieltä.
Taegeuk Yuk Jang Palgwe Yuk Jang		Kam 감	Vesi: kuvastaa lakkaamatonta virtaa ja pehmeyttä.
Taegeuk Chil Jang Palgwe Chil Jang		Kan 간	Vuori: kuvastaa painoa ja lujuutta sekä pysähtymistä.
Taegeuk Pal Jang Palgwe Pal Jang		Kon 곤	Maa: kuvastaa juurta ja juurtumista, alkua ja loppua, puhdas um (yin).

Taulukko 1. Taegeuk -liikesarjat (Taekwondo - jalan ja käden tie, Jari Hintsanen, WTF/Kukkiwon)

Jin ja jang ovat kaikkialla vaikuttavia vastakkaisia perusvoimia. Ne ovat toinen toisiaan tasapainottavia ja täydentäviä voimia ja toisilleen välttämättömiä kokonaisuuden osia. Trigrammin viivat vastaavat liikesarjan sivuttaissuuntaisia

liikkeitä siten, että yhtenäisellä (—) jang-viivalla kuvataan kahta sivuttaissuuntaista toisen jalan ohi menevää askelta ja katkonaisella (- -) jin-viivalla yhtä sivulle tapahtuvaa askelta. Trigrammin kuvio muodostuu alhaalta ylöspäin. Filosofiselta merkitykseltään jang on aktiivinen ja etenevä ja jin taas paikoillaan pysyvä ja myötäilevä. Myös Taegeuk -liikesarjat ovat vastakkaisia pareja 1-8, 2-7, 3-6 ja 4-5.

Yudanja-liikesarjat voidaan jakaa kolmeen ryhmään taekwondon vyöarvojen mukaisesti. Oppilasasteen (1.-3. dan) Koryon (Oppinut), Keumgangin (Timantti) ja Taebackin (Korkea, säihkyvä vuori) tärkein tavoite on fyysisen osaamisen kehittäminen huippuunsa. Opettajatason (4.-6. dan) Pyongwon (laakea tasanko), Shipjin (10 pitkäikäistä asiaa) ja Jitae (maa) tähtäävät mielen harjoittamiseen. Mestaritason (7.-9.dan) liikesarjojen Chonkwon (taivas), Hansu (vesi) ja Ilyeo (ykseys) päätavoitteena on taekwondohengen omaksuminen. Yudanja-liikesarjojen filosofisia merkityksiä ja tasoa on kuvattu taulukossa 2.

Liikesarja	Liikesuuntakuvio	Symboli	Filosofia	Taso
Koryo		Oppinut 'Seonbae'	Lannistumaton henki	Tekninen: liikeratojen hallinta, voiman tuotto ja nopeus
Keumgang		Timantti, Vuori	Voimakkuus, tasapainoisuus	
Taeback		Vuori	Humanitaarinen ideaali	
Pyongwon		Tasanko	Kaiken elämän lähde	Opettaminen: tietojen ja taitojen syventäminen
Shipjin		10	Pitkäikäisyys	
Jitae		Maa	Elämän kiertokulku	
Chonkwon		Taivas	Rajattomuus	Mestariaste: syvälinen omaksuminen, oma tie ja tyyli.
Hansu/ Hansoo		Vesi	Harmonia, sopeutuvaisuus	
Ilyeo		Ykseys	Puhdas mieli	

Taulukko 2. Yudanja -liikesarjat ((Taekwondo - jalan ja käden tie, Jari Hintsanen, WTF/Kukkiwon)

Jokainen liikesarjan liike voidaan tulkita usealla tavalla. Torjunta voi olla isku tai irtautuminen ja isku voi olla torjunta. Suljetun nyrkin aukaisu voi tuoda tekniikalle aivan uuden luonteen. Askeleet voivat antaa vihjeen väistämisestä. Vastakättä voi käyttää tarttumiseen ja vetämiseen. Jotta liikesarjojen harjoittelusta saadaan todellinen hyöty, kannattaa niiden henkiset, fyysiset ja filosofiset ominaisuudet yhdistää. Kun liikesarjojen teknisen merkityksen lisäksi ottaa huomioon niiden

liikkeille ja suunnille annetut filosofiset merkitykset, saavat liikesarjat uuden ilmeen, tunnelman ja hengen.

Liikesarjakilpaileminen

Liikesarjakilpaileminen sopii kaikille ikään tai vyöarvoon katsomatta. Kilpailuihin osallistuminen motivoi perustekniikan oikeaoppiseen harjoitteluun. Liikesarjakilpailuissa noudatetaan Maailman Taekwondoliiton (WTF) liikesarjojen kilpailusääntöjä; Suomessa suomalaisin täydennyksin. Säännöt ja virhekanta löytyvät Suomen Taekwondoliiton materiaalisalkusta. Sarjajako ja muut tarvittavat tiedot löytyvät kilpailukutsusta.

Tekniikoiden suoritustapa on vaihdellut vuosikymmenestä toiseen ja niitä hienosäädetään aika ajoin. Kilpailualueen koko on 10 m x 10 m ja tatamina taekwondon ottelumatto. Kilpailun aloituspiste on merkitty. Kahta liikesarjaa lukuun ottamatta (Keumgang ja Jitae) kaikki sarjat tulee päättää aloituspisteeseen. Kilpailuasuna on joko valkoinen taekwondopuku tai kansainvälisissä kilpailuissa käytetty WTF liikesarjakilpailupuku, jossa on valkoinen takki ja housujen väri määräytyy kilpailijan iän ja sukupuolen mukaan. Yli 50-vuotiailla on keltainen takki ja tumman siniset housut.

Rankingsarjat jaetaan kategorioihin kilpailijan iän ja sukupuolen mukaan. Ikä määräytyy syntymävuoden mukaan. Oikean kilpailusarjan määrittää se, kuinka monta vuotta kilpailija täyttää kuluvan kalenterivuoden aikana. Ryhmäsarjoissa kilpailijat ovat samaa sukupuolta. Parisarjoissa kilpaillaan nais-miesparina. Kilpailijoiden lukumäärästä riippuen rankingsarjoissa käydään karsinta-, semifinaali- ja finaalikierrokset tai kuten MM-kilpailuissa 2016 yksi yhtä vastaan eliminaatioperiaatteella. Kullakin kierroksella kilpailijat suorittavat kaksi liikesarjaa, jotka on ennalta arvottu liikesarjavalikosta.

Kotimaan kilpailuissa kilpaillaan rankingsarjojen lisäksi harrastaja- ja Ilves- (alle 14-vuotiaat) sarjoissa. Sarjajako harrastajasarjoissa tehdään vyöarvon ja sukupuolen ja Ilvesarjoissa iän ja vyöarvon mukaan, mutta sarjoja voidaan toisinaan yhdistellä, jos kilpailijoita on hyvin vähän. Harrastajien pari- ja ryhmäsarjoissa osallistujat voivat olla joko samaa tai eri sukupuolta. Jos parisarjoissa parit ovat eri vyöarvoryhmästä, osallistuvat he ylempivöisten sarjaan. Harrastaja- ja Ilvesarjoissa esitetään kaksi liikesarjaa, joista ensimmäinen on sarjakohtaisen valikon alin liikesarja. Toinen liikesarja on vapaasti valittavissa sarjan valikon muista liikesarjoista. Liikesarjat esitetään peräkkäin noin yhden minuutin tauolla.

Liikesarjakilpailussa tuomareita on seitsemän, viisi tai kolme ja heidät sijoitetaan kilpailualueen eteen ja taakse. Kilpailijat koettavat saada esitykseensä

uskottavuutta, räjähtävyyttä ja voimaa. Tuomarit arvostelevat onko tässä onnistuttu. Maksimipistemäärä on 10,0. Arvostelukriteerejä on kaksi: Accuracy (tarkkuus) ja Presentation (esiintyminen). Esityksen rooli on kasvanut koko ajan.

Accuracyssä arvostellaan perustekniikoiden oikeellisuutta ja tarkkuutta sekä tasapainon hallintaa. Tämän osin maksimipistemäärä on 4,0. Kilpailijalta vähennetään 0,1 pistettä jokaisesta tekniikkaan liittyvästä pienestä virheestä ja 0,3 pistettä vakavasta virheestä kuten väärästä tai puuttuvasta tekniikasta. Presentationin arvosteluun kuuluu voima ja nopeus, voiman, nopeuden ja rytmin hallinta sekä energian ilmaisu. Jokaisesta osiosta voi saada 2,0 pistettä, joten tämän osion maksimipistemäärä on 6,0. Voittaja on se, joka saa korkeimman yhteispistemäärän.

Freestyle -liikesarjakilpailuun on oma arvosteluohjeistus. Siinäkin maksimipisteet ovat 10,0 ja ne jakautuvat kahteen osa-alueeseen: tekniset taidot (technical skills) ja esiintyminen (presentation). Tekniset pisteet pitävät sisällään jalkatekniikoiden vaikeustasopisteet (0,0-5,0) ja perustekniikoiden suorituspisteet (0,0-1,0) sekä mahdollisesti tehtävät vähennykset maksimimäärän ollessa 6,0. Esiintymispisteiden maksimimäärä on 4,0. Ne koostuvat luovuudesta (0,0-1,0), harmoniasta (0,0-1,0), energian ilmaisusta (0,0-1,0) sekä musiikista ja koreografiasta (0,0-1,0).

Liikesarjavalmennus Vihdin Taekwondoseurassa

Vihdin Taekwondoseuralla on tällä hetkellä kolme harjoitusvuoroa liikesarjoille, kaksi vuoroa kilparyhmälle ja yksi vuoro kaikille harrastajille, yhteensä 4 tuntia 15 minuuttia viikossa. Kilpailijoita on tänä vuonna ollut 12, joista vain yksi Ilvessarjalainen. Ranking-sarjoihin on osallistunut kolme kilpailijaa ja yksi myös ulkomaisiin kilpailuihin. Muita harrastajia liikesarjatreeneissä on käynyt toistakymmentä eri henkilöä keltaisesta mustaan vyöhön. Yhteisharjoituksissa saattaa olla mukana yhtä aikaa sellaisia, jotka eivät osaa yhtään poomsea ja sellaisia, jotka osaavat kaikki Taekug- ja Yudanja-liikesarjat. Yhteistreneissä harjoitellaan myös SIM UU:hun kuuluvia Gi Chu ja Pyuon Ahn -poomseja.

Vastuuvallmentajan lisäksi apuvalmentajia on yhdeksän. Apuvalmentajat treenaavat myös itse, mutta antavat pyydettyä valmennusapua ryhmiin jaettaessa. He myös vetävät harjoituksia itsenäisesti. Vastuuvallmentajalla ja kahdella apuvalmentajalla on liikesarjojen C-tuomarin koulutus ja he ovat toimineet myös tuomareina kilpailuissa. Tammikuussa IR-liikesarjatuomari Tatu Iivanainen piti seuran liikesarjavalmentajille lyhyen valmentajakoulutuksen, jossa keskityttiin tekniikoiden ja askelten oikeaoppisuuteen kilpailun näkökulmasta.

Valmentajat osallistuvat aktiivisesti liikesarja- ja muille leireille sekä tuomareiden jatkokoulutuksiin. Hyvää opetusta myös vetäjille olemme saaneet ranking-kilpailijoiden Jeppe Aukion ja Christian Kamphuisin sekä IR-tuomari Tatu Iivanaisen käydessä liikesarjaharjoituksia ohjaamassa.

Oman ammattitaitoni kehittämiseksi olen osallistunut viiteen liikesarjatuomari-koulutukseen, käynyt I- ja II-tason kamppailulajien valmentajakoulutuksia, osallistunut yli 40 taekwondoleirille ja useille oman seuran järjestämille valmentajakoulutuksille. Tältä pohjalta olen toiminut liikesarjaryhmän vastuupalmentajana ja kirjoitan nyt tuleville vastuu- ja apuvalmentajille suuntaa antavia ohjeita, mihin kaikkeen kannattaa kiinnittää huomiota liikesarjaryhmää luotsatessa.

Liikesarjavalmentajan tehtäviä

Valmentajan tärkein tehtävä on liikesarjojen opettaminen ja harrastajien kaikinpuolisen taidon, tiedon ja kunnon lisääminen, kannustaminen ja motivoiminen sekä palautteen antaminen. Mutta sen lisäksi hänellä on monta muutakin asiaa hoidettavanaan. Liikesarjatuomarikoulutus kannattaa käydä, jotta pystyy valmentamaan kilpailijoita oikeisiin tekniikoihin. Kilpailuissa tuomarina toimiminen laajentaa näkökulmaa ja antaa pontta valmentamiseen. Liikesarjojen kilpailusäännöt ja virhekanta sekä freestyle -liikesarjakilpailun ohjeistus ovat toimiva käsikirjasto. Menestyminen vaatii kovaa ja määrätietoista työtä niin valmentajalta kuin valmennettaviltakin.

Vastuupalmentajan tehtävät alkavat jo edellisen vuoden puolella, jolloin on tehtävä liikesarjojen toimintasuunnitelma ja -budjettiehdotus seuran hallitukselle sekä nimettävä apuvetäjät. Hallituksen kanssa on myös sovittava liikesarjojen talvi- ja kesävuoroista. Vuoden alussa on kirjoitettava edellisen vuoden liikesarjojen toimintakertomus. Pitkäntähtäimen toimintasuunnitelma 1-3 vuodelle olisi hyvä laatia yhdessä apuvalmentajien kanssa.

Treeni-, kilpailu-, leiri- ja tapahtumasuunnitelman valmentajia varten voi tehdä monella eri tapaa. Minä tein poomsen vuosikellon (liite 1) ja treenikaavion (1. sivu liitteessä 2), joita täydennetään tarvittaessa kauden aikana. Vuosikelloon on merkitty tiedossa olevat liikesarjakilpailut ja -leirit, toiminta- ja budjettisuunnitelma sekä toimintakertomus. Alapuolelle on listattu seuran vyökoe- ja koulutuspäivät. Treenikaavioon on merkitty treenipäivät, treenin aihe, vetäjä ja muuta tietoa (esim. kilpailu- tai leiripaikka ja osallistujat) sekä kilpailu-, koulutus- leiri- ja vyökoepäivät. Tästä kaaviosta on apua myös toimintakertomusta kirjoitettaessa. Lisäksi kirjoitin ohjeen uusille liikesarjakilpailijoille (liite 3).

Vuoden alussa ja tarvittaessa muulloinkin kannattaa pitää suunnittelukokouksia apuvalmentajien kanssa. On sovittava muun muassa vetovuorot, mitä tehdä, jos ei pääsekään vetämään, kenellä on harjoitussalin avaimet, mitä vastuuvallmentaja tekee sekä mitkä ovat apuvalmentajien tehtävät harjoituksissa ja kilpailuissa. Hyväksi avuksi varsinkin harvemmin harjoituksia itsenäisesti vetäneille harjoitusten vetäjä voi laatia kirjallisen harjoitussuunnitelman ainakin osasta harjoituksia ja tiedottaa tämän sitten muille ryhmän vetäjille (liite 4). Näin saadaan lista valmiita treeniohjelmia, joista voi ottaa vinkkejä harjoitusten vetämiseen. Samalla vastuuvallmentaja voi seurata, että kaikki osa-alueet tulevat läpikäytyä harjoituksissa.

Liikesarjakilpailuihin liittyen valmentajan on huolehdittava monista asioista. Hänen on tutustuttava liikesarjojen kilpailusääntöihin ja virhekantoihin sekä päivitettävä osaamistaan. On huolehdittava, että kaikilla Taekwondoliiton kilpailuihin ja leireihin osallistuvilla on liiton lisenssi ja tapaturmavakuutus voimassa. Rankingkilpailijoiden on allekirjoitettava urheilijasopimus ja lähetettävä se Suomen Taekwondoliittoon. Valmentajan ja joukkueenjohtajan on allekirjoitettava ja lähettävä liittoon toimitsijasopimus kilpailuja varten. Ulkomaisiin kilpailuihin ja SM-kilpailuihin yli 18-vuotiaiden sarjassa osallistuvien on lisäksi hankittava GAL/GOL -lisenssi. Tiedot näistä löytyvät Suomen taekwondoliiton nettisivuilta. Liiton tapahtumakalenterissa näkyvät leirit ja kilpailut. Kilpailukutsusta selviävät säännöt, aikataulut, sarjat, maksut ynnä muu tarvittava tieto.

Kilpailijoiden ilmoittaminen ulkomaisiin kilpailuihin tapahtuu liiton kautta, mutta kotimaisiin kilpailuihin on valmentajan ilmoitettava seuran kilpailijat TPSS:n (TaekoPlan Tournament Subscription Site) kautta. Ensin täytyy rekisteröityä TPSS:n käyttäjäksi ja sitten ennen jokaista kilpailua on haettava tunnukset kilpailuihin ilmoittamista varten. Ilmoittamista varten tarvitaan kilpailijan nimi, syntymäaika, vyöarvo ja missä kategorioissa hän kilpailee. Tätä varten valmentajan tulee laatia ja pitää yllä rekisteriä kilpailijoista. Rekisteriin on merkittävä nimen lisäksi ainakin syntymäaika, vyöarvo, puhelinnumero, sähköpostiosoite ja alaikäisiltä huoltajien nimet ja yhteystiedot. Kilpailuilmoituksessa on kerrottu viimeinen ilmoittautumispäivämäärä. Peruutukset voi merkitä itse TPSS:ään viimeiseen ilmoittautumispäivän mennessä ja sen jälkeen niistä on ilmoitettava mahdollisimman pian kilpailun johtajalle. Sairastumistapauksissa lääkärintodistusta näyttämällä välttyy kilpailumaksun maksamiselta.

Valmentajan tehtävä on tiedottaa harrastajille tulevista kilpailuista ja leireistä sekä harjoitusaikojen muutoksista. Koska kaikki eivät käy jokaisissa harjoituksissa kannattaa tiedotus laittaa seuran nettisivuille, Facebookiin ja harrastajien sekä huoltajien sähköpostiin. Uusille kilpailijoille on hyvä laatia myös kirjallinen ohje (liite 7), miten kilpailuihin valmistaudutaan, mitä pitää ottaa mukaan, miten

kilpailut etenevät, kilpailuprotokolla, miten siellä käyttäydytään jne. Lähtijälistan kerääminen kannattaa aloittaa ajoissa, jotta ennättää ilmoittaa kilpailijat määräaikaan mennessä TPSS:ään. Valmentajan on ilmoitettava seuran hallitukselle kilpailuun osallistuvien määrä, tulevan laskun suuruus sekä budjettiseuranta. Laskun tultua valmentaja tarkastaa sen oikeellisuuden.

Kilpailuja voi hyödyntää valmennuksessa videokuvaamalla suoritukset ja yhdessä tutkailemalla, missä kukin onnistui hyvin ja missä on kehitettävää. Kilpailujen tulokset löytyvät liiton nettisivuilta. Toimintakertomuksen tekemistä auttaa, jos tekee itselleen koontilistan, johon merkitsee kilpailijoiden sijoitukset. Kannattaa sopia etukäteen, kuka kirjoittaa kilpailuista artikkelin paikallislehtiin ja ottaa kilpailupaikalla kuvia joukkueesta (kuva1. ja liite 5).



Kuva 1. Vihdin taekwondoseuran liikesarjakilpailujoukkue Lohja Openissa 13.3.2016 (Kuva: Outi Holappa)

Valmentaja pitää omalla positiivisella ja kannustavalla asenteellaan luoda hyvää henkeä ryhmäänsä. Varsinkin ennen kilpailuja on hyvä hetki nostaa esille myös terveellisen ravinnon vaikutus kaikkeen tekemiseen. Harrastajia voi kannustaa kohottamaan lihaskuntoaan myös muilla liikuntamuodoilla ja muistuttaa pitämän huolta venyttelystä ja muusta lihashuollosta.

Ohjeita harjoitusten vetämiseen

Kun ruvetaan opettamaan liikesarjaa, pitää harjoittelun alussa keskittyä tekniikoihin, seisontoihin, askeliin ja liikkeiden järjestykseen. Lähes kaikkien liikesarjojen kuuluu päätyä siihen kohtaan, mistä aloitettiin. Seisonnat ja asennot hiotaan vähitellen niin täsmällisiksi, että tässä onnistutaan. Oikealla hengitystekniikalla voidaan hallita väsymystä, ajoitusta ja kontrolloida voiman oikeaa käyttöä. Kun liikesarja on opittu niin hyvin, että sen suoritus tapahtuu automaattisesti, voidaan alkaa pohtia käytännön sovellutuksia ja filosofisia merkityksiä.

Harjoitukset kannattaa suunnitella hyvin etukäteen ja miettiä vaihtoehtoja erilaisille treeniporukoille, koska etukäteen ei tiedä montako harrastajaa ja minkä tasoisia paikalle tulee. Kilpaharjoitusvuoroilla on hyvä käyttää enemmän aikaa tekniikoiden oikeaoppisuuden hiomiseen, voiman tuottoon, esittämiseen ja muihin kilpailusuoritusta parantaviin asioihin. Kaikille yhteisissä harjoituksissa on tärkeä käyttää aikaa enemmän liikesarjojen opetteluun.

Harjoitusten kulku voi olla esimerkiksi seuraavanlainen: meditaatio, lihasten ja hermoston lämmittely, venyttely, tekniikkaosio, liikesarjat, venyttely, meditaatio. Jokainen treeni on erilainen, eikä kaikkea tarvitse olla joka kerta mukana. Harjoitusten pituuskin on otettava huomioon. Ei kannata jämähtää liiaksi kaavoihin vaan uusien ideoiden ja ajatusten kokeileminen on hyväksi. Ideoita ja oppia saa seuran omien vetäjien lisäksi käymällä leireillä ja/tai muiden seurojen harjoituksissa sekä kirjallisuudesta ja netistä.

Treenien alussa risti-istunnassa kädet sylissä Jang-meditaatio keskittyy navanseudun energiakeskukseen. Painopiste on uloshengityksellä. Kerätään tahdonvoimaa, päättäväisyyttä ja vahvuutta. Treenien lopussa Jin-meditaatio kädet sivuilla keskittyy väliaivoihin. Tällöin meditaation painopiste on sisäänhengityksellä ja sen tarkoitus on olla henkisesti kohottava. Mietiskelyyn voi joskus käyttää pidemmänkin ajan, mutta 2-5 minuuttia riittää mielen rauhoittumiseen, keskittymisen paranemiseen ja hengityksen syvenemiseen.

Alkulämmittely lämmittää lihakset ja hermoston tuleviin harjoitteisiin ja ehkäisee loukkaantumisia. Alkulämmittely kannattaa suunnitella niin, että se tukee sitä, mitä harjoituksissa aiotaan tehdä. Pallopelit, erilaiset kisailut ja viestit sopivat harjoitusten alkuun sekä lapsille että aikuisille. Niiden avulla saadaan luotua myös innostunut ja iloinen ilmapiiri. Myös erilaiset lihaskuntoliikkeet ja kamppailut ovat hyviä lihasten lämmittämiseen. Kehoa vahvistavat, tasapainoa ja kehon hallintaa lisäävät harjoitteet sopivat sekä alku- että loppulämmittelyyn. Harjoitusajan pituudesta ja sisällöstä riippuen alkulämmittelyyn voi käyttää 5-20 minuuttia.

Kehontuntemusta ja huoltoa tehdään venyttelyjen ja avaavien liikkeiden avulla. Samalla valmistetaan keho ja mieli tulevaan tekniikkaharjoitteluun sekä ehkäistään loukkaantumisia. Kannattaa pyrkiä käymään läpi ainakin suurimmat lihasryhmät ja nivelet sekä kiinnittää huomio niihin kehon osiin, joita harjoituksissa tullaan rasittamaan. Lihaksisto toimii aina pareina = vastavaikuttajat: etureisi – takareisi, ojentajat – koukistajat, vatsa – selkä. On tärkeää venytellä joka kerta molemmat lihasryhmät. Vartalonkierto ja ristiin venytykset valmistavat kehoa erilaisiin suorituksiin. Harjoitusten alussa venytykset ovat lyhytkestoisia (alle 30 sekuntia) ja lopussakin vain hivenen pidempiä (ei siis maksimivenytyksiä). Tunnin – puolentoista tunnin kuluttua harjoituksista voi venytellä pitempään.

Alkulämmittelyssä, venyttelyissä ja ennen varsinaista tekniikkaharjoittelua voi tehdä myös erilaisia lajinomaisia liikkumisharjoituksia. Valmistavina harjoitteina voi tehdä erilaisia askelmia, potkuja, lyöntejä, torjuntia ja liikesarjoja. Näitäkin teetettäessä pitää kiinnittää huomiota niiden oikeaoppiseen tekemiseen, jotta ne opitaan tekemään oikein ja vältetään loukkaantumisia.

Uusien taitojen oppiminen ja tekniikan harjoittelu on syytä sijoittaa harjoitusten alkupuolelle, jolloin oppiminen on vielä tehokasta. Myös fyysisesti raskaammat ja teknisesti vaikeammat tekniikat tulisi sijoittaa alkuun, koska väsyneenä uuden oppiminen ei ole tehokasta. Uuden asian opettamisessa on syytä edetä helposta vaikeampaan, jotta jokainen pääsee mukaan heti harjoitusten alusta lähtien. Harjoituksista saa loogisen ja ehyen kokonaisuuden teetättämällä toinen toistaan tukevia harjoitteita. Tekniikkaosiossa kannattaa keskittyä aina yhteen tai kahteen teemaan kerrallaan, jotta harrastajilla on aikaa sisäistää opetetut asiat. Teemoina voi olla esimerkiksi askeleet, käsitekniikat, potkut, vartalon käyttö, kääntyminen, rentous, voiman suuntaaminen, lihaskunto, tasapaino, nopeus sekä käsien ja jalkojen yhtäaikaisuus.

Ei riitä, että osaa teknisesti tehdä jonkun liikkeen tai liikesarjan oikein. Siinä täytyy olla myös tehoa ja on ymmärrettävä mitä tekee ja miksi. On harjoiteltava voiman tuottoa lantiosta asti niin, ettei liikettä tehdä pelkällä jalalla tai kädellä, jolloin se näyttää vain asettelulta. Kun saa liikkeen alkuun rentouden, sitten kiihtyvän voiman ja loppuun ranteen käännön tai nilkan oikean asennon, liike on myös uskottava. Hengityksen merkitys jää harrastajalta usein huomioimatta vaikka se rytmittää ja antaa voimaa liikesarjan tekemiseen kaikissa vaiheissa. Kun tähän yhdistetään vielä ki-energia, oma sisäinen vahvuus, alkaa liikesarjan suoritus näyttää siltä, mikä sen pitäisikin olla.

Liikesarjojen opettaminen ja harjoitteleminen

Liikesarjojen opettaminen voi olla joskus hyvin haasteellista, kun samoissa harjoituksissa voi olla mukana sellaisia, jotka eivät osaa ensimmäistäkään liikesarjaa ja sellaisia, jotka osaavat kaikki tai lähes kaikki kilpaliikesarjat. Jotta kaikki saavat treeneistä jotain irti ja jokaisen mielenkiinto säilyy, voi harrastajat jakaa ryhmiin ja käyttää apuvalmentajia vetäjinä. Pari- ja ryhmäharjoittelu, joissa jokainen vuorollaan toimii ohjaajana, on myös tehokas ja avartava harjoitustapa.

Liikesarjoja opetettaessa ja opeteltaessa apuna voi käyttää liikesarjakaavioita (kuvat toisella- ja takasivulla), videoita (seuran nettisivut) ja kirjallisuutta (The Explanation of Official Taekwondo Poomsae). On kuitenkin pantava merkille, että niissä ei ole huomioitu viimeisimpiä kilpailuissa noudatettavia tekniikoiden oikeellisuuksia. Näistä saa tietoa käymällä liikesarjaleireillä ja -koulutuksissa sekä liikesarjatuomareilta. Tehokas tapa opettaa kilpailijoita on videoida heidän suorituksensa ja käydä sitten yhdessä läpi hyvät ja kehitettävät asiat.

Uuden liikesarjan opettaminen kannattaa aloittaa niin, että ensin käydään läpi tekniikat (askeleet, potkut, torjunnat, iskut, lyönnit jne.), joista se koostuu ja varmistetaan, että ne osataan. Sitten käydään liikesarja läpi osissa esimerkiksi suunta kerrallaan. Vasta tämän jälkeen ruvetaan harjoittelemaan koko liikesarjaa ja hiomaan tekniikoiden oikeellisuutta ja hyvää suoritustapaa.

Kun liikesarjat osataan suorittaa kokonaisuudessaan, ruvetaan tarkkailemaan liikkeiden oikeaa ja tehokasta suoritustapaa. Kiinnitetään huomiota tekniikoiden oikeisiin korkeuksiin, katseen suuntaan, jalkojen ja käsien yhtäaikaaisuuteen, vartalon käyttöön, vastakäteen, liikesarjan rytmitykseen, ranteiden ja nilkkojen asentoon, ranteen kääntöön vasta lopussa, suorituksen nopeuteen, voimantuottoon, asenteeseen ja niin edelleen. Tässäkin kannattaa edetä teemoittain ja kiinnittää huomiota vain yhteen tai kahteen asiaan kerrallaan ja harjoitella niitä tehostetusti.

Vaihtelua liikesarjojen tekemiseen ja testausta, miten ne on todella sisäistetty sekä keskittymiskyvyn harjoittelua, saa teetättämällä poomseja eri tavoilla. Esimerkkejä: koko liikesarja tehdään yhteen suuntaan, tehdään liikesarja lopusta alkuun päin, tehdään vain askeleet ja potkut kädet vyöllä pitäen, punnerrus jokaisen liikkeen jälkeen, kaikki liikesarjan askeleet pitkiä ja muut tekniikat oikein, erittäin hitaasti, niin nopeasti kuin pystyy, silmät kiinni. Näitä erilaisia harjoitustapoja voi itse keksiä mielen määrin.

Liikesarjathan ovat puolustautumista ja hyökkäämistä. Hyvä harjoitus, jolla voi opettaa tekniikoiden käyttötarkoitusta ja käyttötapoja, on sellainen, että yksi tekee liikesarjan ja kaksi tai kolme muuta esittää hyökkääjää. Näin voi konkreettisesti

todeta, mihin ja miten mitäkin tekniikkaa voidaan käyttää ja miten sitä voidaan soveltaa erilaisiin tilanteisiin. Liikesarjoista saa hyviä kombinaatioita myös askelotteluihin ja hosinsulharjoituksiin.

Liikesarjojen nimien ja filosofian opettamisen voi hyvin kytkeä harjoitusten eri vaiheisiin. Taegeuk liikesarjojen nimet voi opettaa vaikka laskemalla punnerrukset korealaisin järjestysnumeroin. Laskijana voi käyttää myös niiden filosofisia merkityksiä samoin kuin Yudan ja poomsejen nimiä ja merkityksiäkin. Liikesarjoista voi yrittää etsiä niitä kuvaavia asioita ja sitten esittää liikesarja hakien tätä merkitystä esille koko suoritukseen esimerkiksi Sa Jang (myrsky, ukkonen, salama) myrskyisästi ja O Jang (tuuli) välillä leppeästi ja välillä puuskaisesti.

Liikesarjojen esittämistä on hyvä harjoitella ensin parin kanssa. Pari voi kertoa muutaman asian, mikä meni hyvin ja pari asiaa, joissa olisi kehitettävää. Samalla siinä saa oppia kumpikin osapuoli. Seuraavaksi esittämistä voi harjoitella pienen ryhmän jäsenille ja niin, että koko ryhmä yhdessä esittää liikesarjan muille ryhmille. Varsinkin ennen kilpailuja kannattaa harjoitella liikesarjojen esittämistä myös yksinään koko ryhmälle. Pari- ja ryhmäsarjoihin osallistujien on tietenkin harjoiteltava myös yhdessä liikesarjoja, jotta suoritukset onnistuvat synkrossa. Kisaprotokollaakin kannattaa harjoitella etukäteen. Esitysharjoituksista on hyötyä myös vyökokeisiin osallistujille.

Yhteenveto

Tässä tekstissä olen kirjoittanut ylös asioita, mitä ja miten olen itse taekwondon liikesarjoja opettanut ja pitänyt tärkeänä. Tarkoituksenani on ollut, että siitä olisi apua muille seuramme nykyisille ja tuleville liikesarjavalmentajille ja myös harrastajille. Vihdin Taekwondoseurassa on ollut viidentoista vuoden aikana useita maajoukkue-tason liikesarjakilpailijoita. He ovat saaneet alkusysäyksen ja innostuksen omasta seurasta ja jatkokoulutusta maajoukkueleireiltä ja maajoukkuevalmentajilta. Heistä jokaisen menestyksen takana on kuitenkin ollut oma halu ja into liikesarjoihin ja kilpailemiseen. Suuri toiveeni on, että tämä innostus ja menestys jatkuu seurassamme tulevaisuudessakin.

Kun tähtäin on korkealla, menestykseen ei riitä pelkkä liikesarjojen harjoittelu. Harrastajan on pidettävä huolta itsestään kokonaisvaltaisesti psyykkisesti, fyysisesti ja ravitsemuksellisesti. Kaikkia harrastajia kannattaa kannustaa monipuoliseen liikuntaan, lihashuoltoon, riittävään lepoon ja terveelliseen ravintoon. Valmentaja voi omalla positiivisella ja kannustavalla elämänasenteellaan auttaa harrastajia unelmien ja tavoitteiden toteuttamisessa.

Lähdeluettelo

Vihti-Nummela Mudo Taekwondoseura ry:n toimintakertomukset 2001 - 2015

The Explanation of Official Taekwondo Poomsae, Ikpil Kang ja Namjung Song, 2011

Taekwondo - jalan ja kädentie, Jari Hintsanen, 2014

Liikesarjojen kilpailusäännöt, Inkwon Hwang ja Heikki Liukkonen, 2012

Free style -liikesarjakilpailun ohjeistus, Tatu Iivanainen, 2015

Liikesarjojen virhekanta

Taekwondolehti nro 2/2012, Suomen Taekwondoliitto ry

Junioriohjaajakoulutus 2007, Suomen Taekwondoliitto ry

Liitteet

1. Poomsen vuosikello 2016

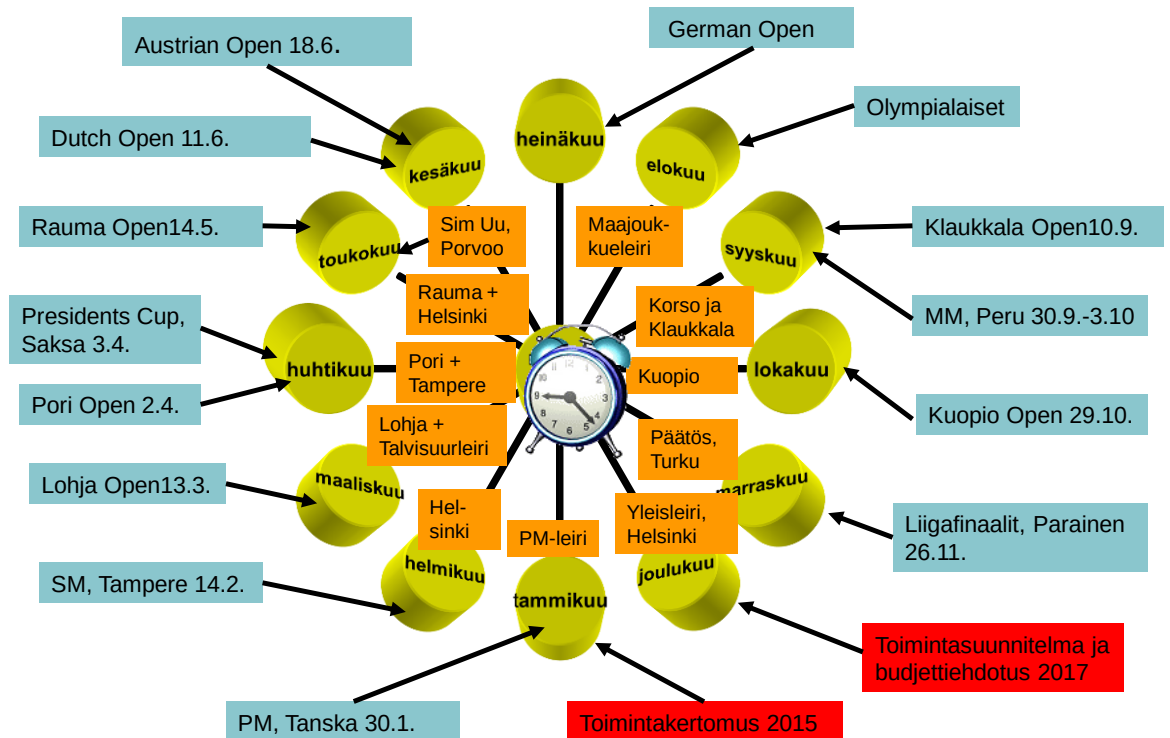
2. Liikesarjatreenikaavion 1. sivu

3. Ohje taekwondon liikesarjakilpailijalle kilpailuja varten

4. Treenisuunnitelma 17.1.2016

5. Lehtiartikkeli Lohja Open liikesarjakilpailuista 13.3.2016

Poomsen vuosikello 2016



Kilpailut

Leirit

Vyökoheet:	23.01.	7.-5. kup
	02.04.	4.-1. kup
	21.05.	4.-1. kup
	28.05.	7.-5. kup
	27.08.	7.-5. kup
	17.09.	4.-1. kup
	24.09.	1.-3. Dan
	08.10.	Sabukoe
	03.11.	7.-5. kup
	10.12.	4.-1. kup

Koulutukset:

16.01.	Vetäjä- ja vyökoekoulutus: Anita Halen, Tero Halen, Kari Sirviö
23.01.	Liikesarjavalmentajakoulutus poomsevalmentajille: Tatu Iivanainen
24.01.	Ensiapukoulutus vetäjille: SPR
20.03.	Kilpapoomse/meidän seura – eroavaisuudet saburyhmälle: Tatu Iivanainen
15.-16.10.	Poomsae-klinikka Vol. 2: Olli Siltanen, Heikki Liukkonen, Frans Salmi

LIIKESARJATREENIT, -KILPAILUT, -LEIRIT, -KOULUTUKSET **YMS. 2016, VIHDIIN TAEKWONDOSEURA**

Vastuuvetäjä: Helena

Apuvetäjät: Heli, Johanna, Juha R., Kimmo H., Outi, Petri, Sari, Otso 11.5.2016 →18 v.,Tapsa 15 v.

Tarvittaessa: Minna, Kimmo S., Jeppe, Christian, Tatu

Pvm	Aihe	Vetäjä	Ilmoitettavaa, osallistujat, paikka ja muuta huomioitavaa
la 2.1.			Ei treenejä
su 3.1.			Ei treenejä
la 9.1.		Heli	
su 10.1.	Lihaskunto, poomse T 8	Petri	
ke 13.1.	Poomset T 1-8, tasapaino	Helena	
la 16.1.	Potkuja, käännökset, poomseja	Heli +Tapsa	Poomsevetäjäpalaveri klo 11.10
la 16.1.	VETÄJÄ- JA VYÖKOEKOULUTUS	Anita, Tero, Kari	klo 11.30-13.00 ja 13.00 – 15.00
la 16.1.	Liikesarjojen PM-leiri		Helsinki: Christian, Jeppe
su 17.1.	Taistelutahdon ilmentäminen, potkut oikein (polvennosto yms.), poomseja	Helena	
ke20.1.	Poomset T 1-8, Y 1-8, G 1-3, P 1-5	Helena	
la 23.1.	7.-5. kup vyökoe		Ei treenejä
la 23.1.	Liikesarjakoulutus valmentajille	Tatu	Helena, Heli, Minna, Sari, Tapsa, Kimmo H., Juha R.
su 24.1.	Ensiapukoulutus vetäjille	SPR	16 seuran vetäjää
su 24.1.	Potkut	Christian	
ke 27.1.	Kelta-mustat	Dennis	
la 30.1.	PM-kilpailut		Fredericia, Tanska: Jeppe (2.), Christian (1. ja parit 1.)
la 30.1.	Vatsa-kädet, poomse/pari, esityksiä	Helena	Teemavuorolla poomseja
su 31.1.	Kädet (voima, nopeus), poomset	Helena	
ke 3.2.	Poomseja (kilpa)ryhmissä, oikeellisuus	Helena	
la 6.2.	Potkut, torjunnat, poomset, kunto	Kimmo	Jeppe mukana
su 7.2.	Potkut, tasapaino, poomset, esitykset	Helena	Christian mukana

Ohje taekwondon liikesarjakilpailijalle kilpailuja varten

Tervetuloa mukaan Vihdin taekwondoseuran innokkaaseen ja iloiseen **liikesarjajoukkueeseen!** On hienoa, että olet haastanut itsesi ja osallistut myös kilpailmiseen. Tässä on sinulle muutamia ohjeita kilpailuja varten.

Poomsekilpailuihin pitää ilmoittautua viimeistään viikkoa ennen kilpailupäivää.

Valmentaja ilmoittaa kaikki seuramme kilpailijat kilpailujen järjestäjälle. Ole hyvä ja kerro hänelle ajoissa, jos osallistut kilpailuun. Ilmoittautua voit suoraan treeneissä, sähköpostilla tai tekstiviestillä. Jos sairastut tai jostain muusta syystä et voikaan osallistua kilpailuun, kerro siitä valmentajalle mahdollisimman pian.

Sairautapauksessa pyydä lääkärintodistus, jotta kilpailumaksua ei tarvitse maksaa.

Seuramme on ainakin toistaiseksi maksanut kilpailumaksut. Sinun täytyy maksaa **seuran jäsenmaksu ja Suomen Taekwondoliiton lisenssimaksu. Sinulla pitää olla voimassaoleva taekwondokilpailumisen kattava urheilu- ja tapaturmavakuutus.**

Pelkkä lisenssi maksaa 15, 35 tai 59 euroa iästä riippuen tai 27, 75 tai 194 euroa vakuutuksen kanssa vuonna 2016. Lisää tietoa asiasta saat valmentajalta tai Taekwondoliiton liiton nettisivuilta tai toimistosta. Huoltajat, sukulaiset ja ystävät ovat tervetulleita kilpailuja seuraamaan, mutta **jos tarvitset kyydin sovi muiden kilpailijoiden kanssa tai ilmoita valmentajalle** mahdollisimman pian.

Kilpailun aikataulu julkaistaan Taekwondoliiton sivuilla muutama päivä ennen kilpailua. Se ei koskaan pidä täysin paikkaansa, vaan aikataulusta saatetaan olla edellä tai jäljessä. **Tulethan ajoissa paikalle**, mielellään vähintään tunti ennen omaa suoritustasi, jotta ennätät lämmitellä ja vielä kerrata poomsesi. Tultuasi ilmoittaudu joukkueemme johtajalle ja/tai valmentajalle. **Muista ottaa mukaan ainakin taekwondopuku ja vyö, eväät, juomista ja verkkaripuku tai muuta lämmintä vaatetta sekä iloinen, reipas kilpailumieli.**

Kilpailua edeltävällä viikolla voit käydä normaalisti treeneissä. Älä kuitenkaan väsytä itseäsi ihan puhki ennen kisaa ja muista **myös venyttely, lihashuoto ja lepopäivät.** Kilpailupäivät ovat usein pitkiä varsinkin, jos kilpailupaikka on kaukana, joten ravintoa ja untakin täytyy saada sopivasti ennen kilpailupäivää.

Harrastajasarjoissa kilpaillaan vyöarvon ja sukupuolen mukaisissa ryhmissä ja Ilvessarjoissa (alle 14-vuotiaat) iän ja vyöarvon mukaisissa ryhmissä. Treeneissä on jo käyty läpi, missä ryhmässä kilpailet ja mitkä ovat kilpailupoomsesi. Noin 10 minuuttia ennen ryhmän vuoroa järjestäjät kokoavat ryhmän esiintymisjärjestykseen tatamin viereen. Joku valmentajista tulee mukaasi odotusjonoon. Treeneissä on jo harjoiteltu kilpailuprotokollaa, mutta tässä se on vielä kirjallisesti.

Kun sinun vuorosi tulee, tuomari kutsuu sinut kilpailualueelle komennolla ”Chool-jeon”. **Lähtiessäsi kumarra ensin tuomareihin päin** ja kävele sitten reippaasti aloituskohtaan, joka on merkitty tatamin keskelle. Seiso hyvä ryhtisenä perusseisonnassa kädet selän takana kunnes keskustuomari antaa sinulle komennot ”charyot” = **huomio**, ”kyongne” = **kumarra**, ”junbi” = **valmistaudu** ja ”sijak” = **aloita**. Teet **ensin** sen poomsen, joka on **sarjasi alin liikesarja** ja pysähdyt loppuasentoon odottamaan tuomarin komentoa ”baro” = paluu valmiusasentoon. Tuomari sanoo ”**shiyo**” =lepo, jonka jälkeen sinulla on 30-60 sekuntia aikaa tulla valmentajan luo tatamin laidalle saamaan palautetta ja kannustusta sillä aikaa, kun tuomarit antavat pisteensä.

Tämän jälkeen palaat taas aloituspaikalle odottamaan tuomarin antamia komentoja. Nyt **suoritat ylemmän sovitun kilpailupoomsesi**. Loppukumarrusten jälkeen tuomari kehottaa sinua poistumaan komennolla ”**Thoe-jang**”. Kävele reippaasti tatamin reunalle lähtöpaikkaan ja **kumarra tuomareihin päin** sekä poistu tatamilta valmentajasi luo, ottamaan vastaan hänen palautteensa suorituksestasi.

Ilvessarjoissa yleensä yksi tuomari antaa esityksen jälkeen tatamin laidalla palautetta juniorikilpailijalle. Pisteet annetaan elektronisesti ja ne näkyvät tatamin laidalla olevassa näyttöpäätteessä. Kun kaikki sarjaan osallistuneet ovat liikesarjansa suorittaneet, lopputulokset laitetaan esille salin seinälle ja seuraavana päivänä ne löytyvät myös netistä. Palkinnot jaetaan yleensä kahdessa erässä; aamupäivän jakson osalta lounastauon aikana ja iltapäivällä viimeisten esitysten jälkeen.

Katsomossa kokoonnutaan ryhmäksi kannustamaan seurakavereita. Taputetaan tietysti tasapuolisesti myös kaikille muillekin kilpailijoille. Erityisesti junioreille tiedoksi, että kilpailupaikalla käyttäydytään kunnioittavasti muita kohtaan, ei juoksennella ja metelöidä. Joukkueen johtajalle ja/tai huoltajalle on kerrottava aina minne menee, jos poistuu muiden seurasta. Jossain vaiheessa kilpailua, kun koko joukkue on paikalla, otetaan **ryhmäkuva** lehtijuttua varten.

Jos mikä tahansa asia **on jäänyt epäselväksi tai askarruttaa** mieltäsi, **kysy rohkeasti** valmentajilta tai muilta kilpakavereilta asiaa.

Helena Iivanainen

Vihdin Taekwondoseuran liikesarjojen vastuuvälmentaja

gsm 050 358 9008

helena.iivanainen@kolumbus.fi

POOMSETREENIT 17.1.2016/Helena + 13 poomseilijaa

Lihasten lämmittely: 5-10 min Nyrkkeily (hanskat)/tkd on taistelulaji: ilmennetään taistelutahtoa ja -asennetta myös liikesarjoja tehtäessä, tekeminen ei saa olla löysää

Askel - polven nosto: 15 min Tukijalan käännön ajoitus (vasta lopussa), sipsuttelu pois polven nosto, askeleen pituus, ryhti, kädet, pään asento, katse (ei pälyilyä, ei alas katsomista), keskittyminen, hengitys (polven nosto – ap sogi, polven nosto – ap kubi, up chagi – ap sogi, ap chagi – kubi, ap sogi - are maki, ap kubi - are maki). (ty kubi – han sonnal montong bakat, sama + siirretään etujalka ap sogiin – montong chirugi; HUOM! Käden ja jalan yhtäaikaisuus)

Lyhyt jalkojen venyttelysessio: vasen, oikea, etureisi, takareisi, pohkeet, pakarat, 5 min sammakko, alaselkä, ylös ja taaksetaivutus (aina vastakkaisten lihasten venytykset), vartalon pyöritys

Poomset: (60 min) Poomseja ryhmissä:

- ❖ Heli: T 1-3 (vihreävöiset)
- ❖ Helena (+ Riikka): T 4-6 (vihreä-sinivöiset)
- ❖ Pasi ja Päivi keskenään
- ❖ Helena: T 6-8 ja Koryo (Tapsa)
- ❖ Helena: T 6-7 (Heli)

Lopuksi jokainen ryhmä esitti yhden poomsen muiden katsoessa.

Mitä tänään opimme? Jalkojen ja kehon asennot/ap sogi, ap kubi, ty kubi Oikea-aikainen tukijalan kääntö Askelten pituudet/ap sogi, ap kubi ja ty kubi Joitain kehitettäviä kohtia muutamassa omassa poomsen tekemisessä. Esiintymistä.

Kahdeksan mitalia Vihtiin taekwondon liikesarjojen Lohja Openista

Mudo ry järjesti yhdessä Suomen Taekwondoliiton kanssa vuoden 2016 liikesarjakauden ensimmäisen ranking-kilpailun Lohja Openin 13.3. Vihtiläisiä kilpailemassa oli kymmenen, ja he kilpailivat yhdeksässä eri sarjassa. Mitaleja kilpailijat haalivat kahdeksan, joista kuusi oli kultaisia, yksi hopeinen ja yksi pronssinen.

Taekwondon liikesarjoissa kilpaillaan yksilö-, pari- ja kolmen hengen ryhmäsarjoissa. Tarkoituksena on esittää liikesarjat teknisesti mahdollisimman puhtaasti ja tehokkaasti. Jokainen esittää kaksi liikesarjaa, jotka tuomarit arvostelevat sekä teknisen oikeudellisuuden että esittämisen suhteen. Tärkeintä kilpailussa on kuitenkin itsensä voittaminen, mikä on myös yksi taekwondon keskeisimmistä periaatteista.

Vihtiläisistä ensimmäisenä esiintymään pääsi 12-vuotias Hilla Nuolioja sinivöisten Ilvesten sarjassa (alle 14-vuotiaat). Hän suoritti molemmat liikesarjansa napakasti ja vauhdikkaasti jääden niukasti neljänneksi 0,1 pisteen erolla pronssista.

Seuraavana oli esiintymisvuorossa ranking-sarjassa kilpaileva, helmikuussa Suomen mestaruuden voittanut Jeppe Aukio. Hän saavutti nytkin kultamitalin molemmissa sarjoissaan: alle 40-vuotiaat miehet ja yli 30-vuotiaiden parisarja yhdessä klaukkalalaisen Marjo Rytkösen kanssa.

Harrastajien ylempivöisten parisarjassa kilpaili kolme vihtiläistä paria. Sarjan voitti räväkällä ja lennokkaalla esityksellään nuorin pari Jessica Iivarinen ja Otso Nuolioja. Heli Jalava ja Sari Rätinen ylsivät hienosti pronssille. Sinivöiset Riikka Itäranta ja Päivi Kyngäs taiteilivat kuudensiksi. Harrastajien ryhmäsarjassa Heli Jalava, Jessica Iivarinen ja Sari Rätinen taituroivat hopeamitalin arvoisesti.

Tavoilleen uskollisena Jussi Alilehto voitti jälleen sarjansa, vihreävöiset miehet, ylivoimaisesti. Puna-mustavöisten miesten sarjan voitti erinomaisella esityksellään, harrastajasarjojen toiseksi parhailla pisteillä, Otso Nuolioja. Samassa sarjassa yli kymmenen vuoden kilpailutauon jälkeen kilpaillut Kimmo Heinonen jäi niukasti 0,02 pisteen erolla mitalista neljänneksi.

Puna-mustavöisten naisten sarjassa erottui jälleen nuorten notkeus ja lennokkuus. Sarjan voitti kilpailun harrastajasarjojen parhaimman pistemäärän saavuttanut Jessica Iivarinen. Samassa sarjassa Sari Rätinen sijoittui kuudenneksi ja Heli Jalava seitsemänneksi. Päivän viimeisessä sinivöisten naisten sarjassa Riikka Itäranta taituroi viidenneksi ja Päivi Kyngäs kahdeksanneksi.

Valmentaja Helena Iivanainen oli iloisesti yllättynyt joukkueen menestyksestä. Kaikki tsemppasivat erinomaisesti esityksissään ja olivat kovahermoisia kilpailijoita. Tästä on hyvä lähteä valmistautumaan seuraaviin kilpailuihin, jotka järjestetään Porissa 2.4.

Helena Iivanainen

PYONG WON