

# Taekwondon perustekniikka kilpapoimsaen lähtökohdista

---

5. dan kokeen kirjallinen työ

Jeppe Aukio

8.6.2021



## Sisällys

JOHDANTO .....	2
KILPAPOOMSAEN LÄHTÖKOHTIA.....	3
Kilpapoomsaen arvosteluperiaatteet .....	3
Tekniset pisteet.....	3
Mitä, miksi, miten? .....	5
VOIMANTUOTTO JA SEISONNAT.....	6
Voimantuoton kolme peruspilaria .....	6
Vahvan seisonnan rakentaminen alkaa puhtaasta asennosta.....	7
Viimeistely painopisteen hallinnalla ja keskivartalon aktivoinnilla .....	7
Liikkuminen .....	8
Vältä jalkaterän ja vartalon ylimääräisiä liikkeitä .....	8
Käännöksien taitat.....	9
Hallittu liike alkaa painopisteen siirrolla.....	10
Vartalon käyttö auttaa käsien ja jalkojen yhteispelissä.....	10
Liikkeen rytmi on osa presentaatiota .....	11
Potkut.....	12
Kädet hallintaan .....	12
Katse potkun suuntaan .....	13
Potkussa on monta vaihetta .....	14
Muista palauttaa potku.....	15
Käsitekniikat.....	16
Käsitekniikoiden tekniset pisteet.....	16
Luonnollinen ja rento liike .....	16
Suorat ja kiertävät käsitekniikat.....	17
Vartalonkierto ja rytmi.....	17
Kynnärpäävetoisuus, useamman liikesuunnan yhdistäminen ja liikkeen pysäyttäminen .....	18
Lantion ja käsitekniikan suunta.....	19
Vastakäsi .....	20
ESIINTYMINEN.....	20
Artikkelisarjan yhteenveto.....	20
Esiintyminen.....	22
Menetelmät esiintymisen parantamiseen.....	23

## JOHDANTO

Tämän kirjallisen työn idea kehittyi oman kilpaurani kautta. Vuonna 2004 osallistuin kaksi kertaa liikesarjokilpailuihin harrastajasarjassa. Pienen tauon jälkeen vuonna 2011 palasin takaisin liikesarjakilpatatameille ranking-kilpailijana. Vuodesta 2013 saakka olen toiminut liikesarjojen kilpavalmentajana. Vuosien varrella olen kerännyt, kategorioinut ja systematisoinut liikesarjoja koskevaa tietoa koskien taekwondo-tekniikoiden suorittamista liikesarjakilpailun näkökulmasta. Tässä työssä kokoan keräämäni tiedon ja esitän sen kirjoitetussa muodossa.

Aloitin tosiasiallisesti tämän työn kirjoittamisen syksyllä 2019. Kirjoitustyön tein kuudessa osassa, jotka muodostavat Taekwondo-lehdessä julkaistun 6-osaisen artikkelikokoelman *Poomsae-Aukio*. Sarjan viimeinen artikkeli julkaistiin viimeisessä paperisessa Taekwondo-lehdessä ennen, kuin lehti muuttui verkkojulkaisuksi. Tämä työ mukailee pääpiirteittäin artikkeleita. Työ on kirjattu yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Sisältö on tarkastettu, siihen on tehty pieniä täsmennyksiä ja korjauksia alkuperäisiin artikkeleihin nähden.

Liikesarjat, joihin tässä työssä viitataan pitävät sisällä kaikki taegeuk-sarjan poomsaet sekä yudanja-sarjan poomsaet viimeistä eli ilyeoa lukuun ottamatta. Edellä mainitut liikesarjat ovat niitä, joita virallisissa Suomen taekwondoliiton liikesarjakilpailuissa esiintyy.

Kiitos kaikille taekwondotielläni yhteistä matkaa taittaneille opettajille, jotka ovat opastaneet minua syvemmälle taekwondon liikesarjojen maailmaan. Kiitos kuuluu Tatu Iivanaiselle, Heikki Liukkoselle, Marco Haloselle, Ji-Pyo Limille, Vesa Suomalaiselle, Helena Iivanaiselle ja kaikille harjoituskavereille vuosien varrelta.

Erityiskiitos kuuluu Sirpa Huuskoselle, joka Taekwondolehden päätoimittajana jaksoi aina patistaa minua kirjoituskoneen äärelle ja kärsivällisesti piti huolen, että kirjoittamani artikkeli pääsi huolellisen oikoluvun kautta mukaan lehteen.

## KILPAPOOMSAEN LÄHTÖKOHTIA

### Kilpapoomsaen arvosteluperiaatteet

Poomsaekilpailuissa kilpailijat esittävät tuomareiden edessä kaksi liikesarjaa, jotka tuomarit arvostelevat. Sarjassa eniten pisteitä saanut sijoittuu ensimmäiseksi. Jos kilpailijoita on sarjaa kohden paljon, niin voidaan käydä karsintakierroksia, joiden parhaimmat pääsevät seuraavalle kierrokselle. Runsaslukuisissa sarjoissa voidaan kilpailla useampia kierroksia, ennen, kuin päästään finaalikierrokselle.

Tuomarit pisteyttävät esitykset määriteltyjen periaatteiden mukaisesti. Maksimipistemäärä on kymmenen pistettä. Pisteet jakautuvat kahteen ryhmään: teknisiin pisteisiin (*accuracy*) ja esiintymispisteisiin (*presentation*). Teknisiä pisteitä voi saada korkeintaan neljä ja esiintymispisteitä kuusi. Esiintymispisteet jakautuvat kolmeen kategoriaan: 1. voima ja nopeus (*power and speed*), 2. rytmi ja tempo (*rhythm and tempo*) sekä 3. energian ilmaisu (*expression of ki*). Pisteytyksen lähtökohtana on täydet kymmenen pistettä. Esityksessä esiintyvistä teknisistä virheistä vähennetään teknisiä pisteitä. Esiintymispisteiden puolella on myös asioita, joiden perusteella voidaan vähentää pisteitä, mutta teknisiin pisteisiin verrattuna asetelma on pikemminkin niin päin, että hyvät esiintymispisteet pitää ansaita. Mitä parempi esiintyminen, sitä paremmilla esiintymispisteillä se palkitaan.

Kilpauran alkuvaiheilla on yleensä järkevää keskittyä erityisesti isoimpien teknisten virheiden korjaamiseen. Teknisten virheiden tunnistaminen on yleensä helpompaa. Usein teknisiä yksityiskohtia korjaamalla seuraa sivuvaikutuksena myös esiintymisen parantuminen. Teknisten yksityiskohtien hallinta luo raamit, joiden sisällä voi alkaa kehittämään sellaisia asioita, joilla parannetaan esiintymispisteitä.

### Tekniset pisteet

Mitä ovat tekniset virheet? Seuraavaksi avaan keskeisiä kohtia tekniikoissa, joissa tapahtuu teknisiä virheitä. Teknisiä virheitä esiintyy seisonnoissa ja liikkumisessa sekä käsi- ja jalkatekniikoissa, mutta myös katseessa ja hengityksessä. Seisonnoissa on merkitystä sillä, mihin suuntaan jalkaterät osoittavat ja sillä, kuinka pitkä ja leveä seisonta on. Myös se, mihin suuntaan polvet osoittavat ja kuinka suorassa polvet ovat, voivat vaikuttaa teknisiin pisteisiin.

Liikkumisessa jalkaterät pysyvät mahdollisimman vähäeleisinä liikkeen aikana. Liikkeelle lähdetessä ei saa ottaa etujalalla pientä apuaskelta tai kääntää jalkaterää. Perussääntönä voidaan pitää sitä, että askeleen aikana maassa pysyvän jalan jalkaterä pysyy liikkumattomana siihen asti, että liikkuva jalka ohittaa sen. Kilpapoimsaen valikossa oleviin liikesarjoihin sisältyy kolmen laajuisia käännöksiä 90, 180 ja 270 asteen käännöksiä. Käännöksissä toinen jalka pysyy jotakuinkin paikoillaan toisen jalan siirtyessä johonkin edellä mainituista suunnista. Paikoillaan pysyvän jalan päkiä pysyy paikoillaan, eli kantapää siirtyy käännöksen aikana siihen suuntaan, mihin sen pitää osoittaa askeleen loppuasennossa, jotta jalkaterien suunnat ovat oikein. Suoraan astuttaessa askeleen liikkeen linjan pitäisi mennä suoraan eteenpäin, astuva jalka ei saisi esimerkiksi kaartaa tukijalan vierestä.

Käsitekniikoissa lyönti- ja torjuntakorkeuksien on oltava ovat oikein. Kynärnivelen, olkanivelen ja, rannenivelten kulmat tulisi olla oikein. Käden tulee olla tekniikan mukaisessa asennossa, esimerkiksi nyrkkiin puristettuna tai veitsikätenä eli sormet suorina. Useimmissa käsitekniikoissa käytetään molempia käsiä – sekä suorittavaa kättä että vastakättä. Vastakäden käyttö on vähintään yhtä tärkeää kuin suorittavan käden käyttäminen.

Vastakäden puutteellinen käyttö lasketaankin tekniseksi virheeksi. Käsitekniikoissa on tyyppillisesti määritelty, miten käsien pitää olla viritysasennossa ja loppuasennossa. Molemmat asennot tulee erottua liikkeen aikana. Kädet eivät kuitenkaan saisi pysähtyä viritysasentoon, vaan liikkeen pitäisi jatkua yhtenäisenä alkuasennosta viritysasennon kautta loppuasentoon. Liikkeen pysähtyminen viritysvaiheessa katsotaan virheeksi.

Potkun loppuasennossa tukijalan kantapää on maassa ja tukijalan polvi suorana. Lisäksi tukijalan jalkaterän tulisi osoittaa hyväksytyyn suuntaan. Potkaisevan jalan jalkaterä ja nilkka tulisi olla oikeassa asennossa. Pääsääntöisesti potkujen pitäisi lähteä polvi voimakkaasti koukussa ja ojentua vasta liikkeen loppuvaiheessa. Potkuissa pitää näkyä myös palautusvaihe, jossa polven vielä ollessa ylhäällä jalka palaa takaisin koukkuun ennen, kuin se lasketaan maahan. Määritelmän mukaan käsien tulisi olla potkun aikana kamppailuasennossa, eli ne eivät saa potkun aikana heilua hallitsemattomasti. Käsien tulisi pysyä hallinnassa lähellä vartaloa. Korkeissa kierto- ja sivupotkuissa voidaan kallistaa vartaloa, mutta ylävartalo ei saa laskeutua vaakatasoa alemmaksi.

Muita teknisiä virheitä on muun muassa se, että askeleen aikana jalka viistää lattian pintaa siten, että siitä kuuluu suhiseva ääni. Myös se tulkitaan virheeksi, jos astuu askeleen liian painavasti siten, että siitä kuuluu tömähävä ääni sellaisessa kohdassa, johon ei tömähävää askelta kuulu tehdä. Katse ja kasvot pitää osoittaa oikeaan suuntaan. Oikea hengitys on osa tekniikan suorittamista,

mutta hengityksestä ei saa olla sellaista, että siitä kuuluu puhaltavaa ääntä. Tässä on esitelty keskeisiä tekniseen tarkkuuteen liittyviä seikkoja. Isolla osalla teknisistä yksityiskohdista on merkitystä myös esiintymiseen kannalta.

### **Mitä, miksi, miten?**

Sama taekwondotekniikka voidaan suorittaa usealla eri tavalla. Ei ole yhtä ja ainoa oikeaa tapaa tehdä taekwondotekniikoita. Kaikki suoritustavat eivät kuinkaan sovellu kilpapoosmaeen. Tämä lähinnä sen vuoksi, että suoritustavoissa voi olla jotain sellaista, joka tulkitaan tekniseksi virheeksi. Huolimatta siitä, että tekniikka ei palvelisi kilpapoosmaa, sen suoritustapa voi olla hyvä. Kilpapoosmaessa tekniset vaatimukset asettavat raamit, joiden puitteissa on mahdollista suorittaa tekniikka monilla eri tavoilla. Tyylieroille löytyy aina tilaa. Kilpailuissa kannattaa pyrkiä löytämään yksittäisiin tekniikoihin sellainen suoritustapa, joka sisältää mahdollisimman paljon esiintymispisteiden elementtejä.

Erilaisia suoritustapoja vertaillaessa voidaan käyttää kolmea kriteeriä. Suoritustapa on toimivampi, näyttää paremmalta tai se on kilpailuissa määritelty tehtäväksi tietyllä tavalla. Parempi suoritus tarkoittaa, että tekniikka on nopeampi, vahvempi ja tarkempi sekä osumatarkkuuden ja ajoituksen osalta. Useimmiten kilpapoosmaessa toteutuvat kaikki kolme kriteeriä. Joissakin tekniikoissa voi kuitenkin tulla tilanne, että joutuu valitsemaan suoritustavan, joka ei täytä kaikkia kolmea kriteeriä. Kamppailun näkökulmasta olisi järkevää valita ensisijaisesti se suoritustapa, joka on toimivampi. Näyttävyydellä ja poosmaen teknisillä vaatimuksilla ei ole merkitystä. Kilpapoosmaen kannalta puolestaan on syytä valita ensisijaisesti suoritustapa, joka on määritelty kilpailuissa tietyllä tavalla tehtäväksi.

Määritellyn tavan täytyessä voi vielä joutua valitsemaan näyttävyyden tai paremmuuden väliltä. Silloin valinnassa päädytään näyttävämpään suoritustapaan. Kokonaisvaltaisena taekwondon harrastajana ei tällaisissa tapauksissa kannata uppoutua liiaksi kilpapoosmaen suoritustapaan, vaan harjoitella myös kamppailullisesti toimivampi variaatio tekniikasta.

Kilpapoosmaen harjoittelussa on tärkeää ymmärtää, mitä tehdään. On hyvä tietää, mitä tekniikoita liikesarjoissa tehdään ja mitkä ovat tekniikoiden tekniset vaatimukset. Seuraavalla tasolla tulee kysymys, miksi suoritustapa tehdään tietyllä tavalla? Mitä poosmaen kullakin tekniikalla on tarkoitus saada aikaiseksi? On ymmärrettävä tekniikan merkitys ja mitä valintakriteeriä noudatetaan suoritustavan valinnassa – voimaa, näyttävyyttä vai määriteltyä tapaa? Pyritään löytämään sellainen suoritustapa, joka ilmentää esiintymisen osa-alueita – voimaa, nopeutta, rytmiä, tempoa ja energian ilmaisua. Viimeisenä tulee kysymys, miten suoritus tehdään niin, että se ilmentää teknistä ja

esiintymistä mahdollisimman hyvin. Mitä yksityiskohtia pitää huomioida, että saadaan aikaiseksi hyvä vaikutelma esiintymisestä. Yritetään pilkkoa tekniikan suorituksen vaiheet ja osat riittävän pieniksi yksityiskohdiksi ja hahmottaa, miten nämä osat limittyvät suhteessa toisiinsa.

## **VOIMANTUOTTO JA SEISONNAT**

Fysiikan lakien mukaan voiman kaava on massa kertaa kiihtyvyys. Kiihtyvyys puolestaan on nopeuden neliö eli nopeus kertaa nopeus. Voimaa saadaan kasvatettua lisäämällä massaa tai nopeutta. Jos tavoitteena on lisätä voimaa taekwondon käsitekniikoihin tai potkuihin, niin yleensä vaivattomampi tie on pyrkiä lisäämään nopeutta. Massan lisääminenkin on helppoa. Riittää, että syö liikaa ja liikkuu liian vähän. Tämän osittaisena ongelmana on kuitenkin, että syömisen avulla hankittu massa tulee vain pieneltä osin käsiin ja jalkoihin. Periaatteessa painojen kiinnittäminen raajoihin voisi tuoda niihin lisää massaa ja sitä kautta lisää voimaa tekniikkaan. Haasteena massan lisäämisessä on, että samalla usein menettää nopeutta. Niinpä massan lisäyksen kokonaishyöty jää vähäiseksi.

### **Voimantuoton kolme peruspilaria**

Voimantuoton ensimmäinen peruspilari on nopeus. Nopeuden kasvattaminen perustuu rentouteen ja liikkeen luonnollisuuteen. Lisäksi tekniikan sisäisellä rytmityksellä on vaikutusta nopeuteen osumahetkellä.

Käsitekniikoissa tulisi tunnistaa tekniikan viritysasento ja loppuasento. Näissä asennoissa käsien ja hartiaseudun alueella ei yleensä pitäisi tuntua jännitystä. Asentojen olisi hyvä tuntua luonnollisilta ja rennoilta. Samoin jos käsien liikkeen aikana tunnistaa epämiellyttävää jännitystä, niin on hyvä pysähtyä tarkastelemaan, miten jännitystä voisi vähentää ja saada suoritusvaihe tuntumaan luonnolliselta ja rennolta.

Toinen voimantuoton peruspilari on asennon rakenteellinen tuki. Ideana on löytää sellainen asento, että mahdollisimman suuri osuus tekniikkaan ohjatusta voimasta saataisiin osumahetkellä suunnattua kohteeseen aina maasta saakka.

Kuvitelkaa renkaiden päällä liikuteltava kanuuna. Jos kanuunaa ei ankkuroi, niin laukaisuhetkellä, kun kuula lähtee putkesta, kanuuna singahtaa taaksepäin. Jos kanuuna on ankkuroituna maahan, niin kanuuna pysyy paikallaan ja tykin kuula lentää pidemmälle. Tällöin voima ei pääse vuotamaan vastakkaiseen suuntaan. Samalla tavalla taekwondon tekniikoissa olisi syytä pyrkiä luomaan asentoon sellainen rakenne, joka osumahetkellä vuotaisi mahdollisimman vähän voimaa pois

voimantuotosta. Kanuunaan verrattuna ihmisen kehossa on jonkin verran enemmän liikkuvia osia, joiden suuntaaminen ja tukeminen on tarpeen huomioida.

Viimeinen voimantuoton peruspilari koskee voiman oikeaa suuntaamista ja useamman liikesuunnan yhdistämistä tekniikan osumahetkeen. Perusajatuksena on, että tekniikan liike suuntautuu osumahetkellä siihen suuntaan, johon halutaan vaikuttaa. Lyönneissä kohti kohdetta, torjunnoissa yleensä poikittain torjuttavan kohteen liikesuuntaan nähden ja niin edelleen.

Tekniikan suorittamisessa esiintyy aina monta liikesuuntaa. Voimantuoton kannalta avainhetki on se, milloin tekniikka osuu kohteeseen. Siihen hetkeen kannattaa yrittää mahdollisuuksien mukaan yhdistää monen lihasryhmän tekemä työ eli monta liikesuuntaa.

### **Vahvan seisonnan rakentaminen alkaa puhtaasta asennosta**

Vahva taekwondoseisonta antaa käsitekniikoille rakenteellisen tuen ja auttaa ohjaamaan mahdollisimman paljon liikkeen voimasta kohteeseen. Seuraavaksi avaan, mitä yksityiskohtia huomioimalla vahvan asennon rakentaminen helpottuu. Esiteltyt periaatteet soveltuvat kaikkiin taekwondoseisontoihin, mutta hevosseisonta voi olla hyvä esimerkki ensimmäiselle harjoituskerralle.

Ensimmäisenä tarkista, että seisonnan pituus ja leveys ovat oikeita ja jalkaterät osoittavat täsmälleen oikeisiin suuntiin. Seisontojen pituuksia, leveyksiä ja suuntaamista koskevat määritelmät löytyvät esimerkiksi Kukkiwon Textbookista.

Lantion suunta vaikuttaa siihen, mihin suuntaan pystyt tuottamaan parhaan voiman. Lantion suunta seuraa jalkaterien suuntaa. Voit kokeilla eri seisonnoissa, miten lantion suunta muuttuu, kun lähdet kiertämään takajalan jalkaterää päkiän ympäri.

### **Viimeistely painopisteen hallinnalla ja keskivartalon aktivoinnilla**

Seuraavaksi siirrä painopiste isovarpaan kohdalla olevan päkiänosan päälle. Kantapää pysyy maassa, mutta on kevyt verrattuna päkiään. Mikäli jaat painon tasaisesti koko päkiän päälle, niin samalla paino jakautuu leveämmälle alalle. Kun paino on pääosin pienemmän pinta-alan päällä, niin kääntyminen päkiän päällä muuttuu kevyemmäksi. Kokonaisuuteen liittyy myös se, että isovarpaan painaminen aktivoi jalan takaketjua ja sitä kautta antaa tukea asennolle. Yksi näkökulma painopisteen pitämisellä päkiän päällä liittyy siihen, että se auttaa liikkumaan nopeammin ja tasapainoisemmin. Samasta syystä taekwondo-ottelussakin tyypillisesti kantapäitä ei juurruteta maahan.



Seuraavaksi varmista, että polvet ovat seisontaan nähden riittävän koukussa ja paina polvia voimakkaasti ulospäin. Seuraa samalla, että paino pysyy isovarpaan kohdalla olevan päkiänosan päällä, jos painopiste alkaa siirtyä pikkumarpaan kohdalla olevan päkiänosan suuntaan, niin painat liian kovaa polvia ulospäin. Seurauksena on tasapainon heikentyminen.

Seuraavaksi käänä lantiokorin alaosa eteenpäin. Tavoitteena on, että alaselkä ei pääse notkolla, vaan olisi pikemminkin köyryssä. Pakaroiden alaosan jännittäminen voi auttaa pitämään lantiota oikeassa asennossa. Samaan aikaan jännitä vatsalihaksia niin, että vatsalihasten yläosan ja alaosan välinen etäisyys pienenee. Napa menee kohti selkärankaa. Voit ajatella vatsalihaksiin sellaisen jännityksen, mitä pitäisit, mikäli joku saisi vapaasti lyödä sinua vatsaan.

Lopuksi yritä tuntea rintalastan yläosasta, että painat sitä eteenpäin. Ikään kuin joku pitäisi kahdella sormella rintalastan yläosasta vastaan ja yrität saada sormia vasten mahdollisimman kovan paineen ilman, että lähdet nojaamaan eteenpäin. Varmista vielä, että katsot suoraan eteenpäin ja selkä on keskivaiheesta ylöspäin aina päähän asti suorassa ja että pidät hartioita rentona.

Keskivartalon aktivoinnissa voi auttaa myös harjoite, jossa pidät käsiä koukussa kyynärpäät lähellä kylkiäsi. Paina käsillä alaspäin esimerkiksi pöytätaaso vasten, kunnes tunnet keskivartalon aktivoituneen. Yritä pitää tunne aktiivisesta keskivartalosta, kun teet taekwondotekniikkaa.

## **LIKKUMINEN**

Teknisiä pisteitä voi poomsae-kilpailussa menettää myös liikkumisessa tapahtuvista virheistä. Tällaisia virheitä ovat ylimääräiset jalkaterän liikkeet ennen askelta, ylimääräinen vartalon ylös-alas-liike askeleen aikana, tukijalan jalkaterän kääntäminen liian varhaisessa vaiheessa sekä jalkaterän kääntyminen kantapäälle tukipisteenä päkiän sijasta.

### **Vältä jalkaterän ja vartalon ylimääräisiä liikkeitä**

Pääsääntönä on, että tukijalan jalkaterän pitäisi pysyä maassa täysin liikkumattomana niin pitkään kuin se luonnollisesti pystyy pysymään. Eteenpäin suuntautuviissa askelissa jalkaterä pysyy hievahtamattomana käytännössä siihen saakka, kun astuva askel on osumassa maahan.

Ylimääräiset tukijalan jalkaterän liikkeet tai apuaskleet johtuvat tyypillisesti siitä, että liikkeelle yritetään ponnistaa suoraan seisonnasta ilman askeleen valmistelua. Ylimääräinen apuaskel tai tukijalan jalkaterän kääntäminen aiheuttaa painopisteeseen heijausliikettä, joka helpottaa massan liikuttamista askeleen suuntaan. Vartalon ylös-alas -liike johtuu siitä, että tukijalka on askeleen

aikana liian suorana. Lähtökohtana on, että saman korkoisten askeleiden välillä liikuttaessa pään pitäisi pysyä koko ajan samalla tasolla.

Seisonnat voidaan jaotella syviin ja korkeisiin seisontoihin. Poomsaeissa esiintyviä korkeita seisontoja ovat *ap seogi*, *naranhi seogi*, *moa seogi*, *oreun seogi* ja *wen seogi*. Syviä seisontoja ovat *ap kubi*, *dwit kubi*, *juchum seogi*, *beom seogi*, *ap koa seogi*, *dwit koa seogi*, *hakdari seogi* ja *kyotdari seogi*. Kun astut lähtöseisontaa korkeampaan tai matalampaan seisontaan, niin korkeuden muutos olisi hyvä tehdä lähempänä liikkeen alkuvaihetta, mutta mahdollisimman pehmeästi ja vaivattoman näköisesti.

## Käännöksien tait

Kilpailussa tehtävissä liikesarjoissa on neljän kategorian mukaisia käännöksiä: 90 asteen käännöksiä, lyhyitä 180 asteen käännöksiä, pitkiä 180 asteen käännöksiä ja 270 asteen käännöksiä. 90 asteen käännökset ovat helpoimpia – rintamasuunta kääntyy 90 astetta avoimelle puolelle.

Lyhyt 180 asteen käännös tapahtuu, kun käännöksessä pysytään ikään kuin paikoillaan ja vaihdetaan vain suunta vastakkaiseen suuntaan siirtämällä jalkaterät seuraavan seisonnan mukaiseen asentoon. Pitkässä 180 asteen käännöksessä lähdetään ikään kuin peruuttamaan ja sitten astutaan tukijalan ohi ja tehdään seuraava tekniikka vastakkaiseen suuntaan. Pitkä 180 asteen käännös voi olla vaikea tehdä ilman ylimääräistä apuponnistusta. Tässä voi auttaa se, että liikkeen alkuvaiheessa nostaa astuvan jalan kantapään pari millimetriä ilmaan, jolloin työntö aktivoituu vahvemmin pohkeen ja takaketjun avulla etureiden sijaan.

270 asteen käännöksiä ovat sellaiset käännökset, joissa astuva jalka lähtee astumaan ikään kuin selän puolelle, jolloin liikkeen suunta kiertää käännöksen aikana 270 asteen matkan. 270 asteen käännöksessä voi painopisteen siirron loppuvaiheessa päkiän pysyessä vielä maassa alkaa kääntämään astuvan jalan kantapäätä sisäänpäin. Lantion suunta lähtee kääntymään pehmeästi seuraavaa suuntaa kohti.

Käännöksissä on syytä olla tarkkana, että tukijalan jalkaterä ei käännä kantapään vaan päkiän päällä. Erityisesti pitkissä 180 ja 270 asteen suuruisissa käännöksissä myös tukijalan jalkaterä saa lähteä jo käännöksen aikana kääntymän luonnollisella ja pehmeällä liikkeellä. Varmistaaksesi päkiäkäännöksen, voit nostaa tukijalan kantapäätä pari millimetriä ilmaan, jolloin kantapää pääsee kääntymään käännöksen mukana luonnollisella liikkeellä. Jalkapohjan tukipiste kannattaa pyrkiä pitämään isovarpaan kohdalla olevan päkiän osan päällä. Jos paino jakautuu koko päkiän leveydelle, saatikka jalkaterän mitalle, niin se lisää kitkaa ja vaikeuttaa pyörähdyksen sulavuutta.

Askeleen kiintopiste on tukijalan päkiä. Se on samassa kohdassa liikkeen alussa ja seuraavan askeleen lopussa. Askeleen aikana on hyvä visualisoida seuraavan seisonnan loppuasennon jalkaterien oikeat etäisyydet ja suunnat suhteessa siihen pisteeseen, missä tukijalan päkiä on askeleen alkuvaiheessa. Hyödynnä mielikuvaa ja siirrä astuvan jalan päkiä siihen pisteeseen, mihin seuraavan askeleen päkiän juuri visualisoit. Varsinkin käänöksissä askeleiden pituudet ja leveydet saattavat olla epätarkkoja, jos ei huolellisesti hahmota loppuasennon päkiän paikkoja.

## **Hallittu liike alkaa painopisteen siirrolla**

Presentaatioissa liikkeen hallinta on avainasemassa. Liike pitäisi olla niin hyvin hallittu, että sen pystyy tekemään myös äärimmäisen hitaasti. Kun hallitset liikkeen, niin sinulla on aikaa valmistella seuraava tekniikka ja askel.

Ensimmäinen vaihe liikkeen hallinnassa on painopisteen siirtäminen samoilla jalansijoilla. Hallittu askel käytännössä edellyttää, että liikkeen valmisteluvaiheessa painopiste siirretään tukijalan päälle, jotta astuvan jalan hallittu ja vaivaton siirtäminen onnistuu hyvässä tasapainossa. Käytännössä tämä edellyttää, että astuva jalka työntää lantion tukijalan päälle. Työntävän jalan kantapää saa nousta työnnön aikana ilmaan. Pitkissä seisonnoissa voidaan työntää jopa varpaiden kärkeen asti, jotta saataisiin siirrettyä painopiste riittävän pitkälle.

Samalla, kun siirät painopisteen tukijalan päälle, sinun tulee huolehtia, että vartalosi pysyy vakaasti lantion päällä eikä pääse heilahtelemaan liikkeen aikana. Pystyakselin pitäisi pysyä koko liikkeen aikana tarkasti pystysuorassa. Samalla kannattaa tarkkailla, että pää pysyy samalla tasolla työnnön aikana. Syvissä seisonnoissa tukijalka menee yllättävän koukkuun ja joutuu aktivoitumaan voimakkaasti, jotta se jaksaa kannatella tasapainossa koko kehon painoa.

## **Vartalon käyttö auttaa käsien ja jalkojen yhteisessä**

Käsitekniikoissa vartalon kierrolla on kolme erilaista vaihtoehtoa. Vartalon kiertosuunta on ulkoa sisälle, sisältä ulos tai siihen ei tule lainkaan kiertoa.

Painopisteen siirron aikana tulisi valmistella lantion asento niin, että vartalonkierto on mahdollista suorittaa tekniikan mukaiseen suuntaan. Käytännössä lantion asento seuraa sitä, mihin suuntaan jalkaterät osoittavat – astuvan jalan jalkaterän suunta vaikuttaa lantion suuntaan. Kun astuvan jalan kantapää nousee ilmaan, niin sen suuntaa voidaan kääntää, joko niin, että se osoittaa sisäänpäin, suoraan eteenpäin tai selvästi ulospäin. Samalla, kun lantio kiertyy, on luonnollista alkaa viedä kädet tekniikan viritysasentoon. Samaan aikaan kun kädet lähtevät liikkeelle kohti viritysasentoa, voi alkaa pehmeästi kääntämään katsetta seuraavaan liikesuuntaan.

Seuraavaksi astuvan jalan päkiä siirretään loppuasennon päkiänkohtaan. Kantapää saisi olla tässä vaiheessa ainakin pari millimetriä ilmassa. Seisonnasta riippuen tässä vaiheessa on vielä aikaa viedä painopiste huolellisesti oikeaan seisonnan mukaiseen kohtaan. *Ap kubissa* lähelle etujalkaa, *dwit kubissa* lähelle takajalkaa ja niin edelleen. Nyt käsitekniikan olisi hyvä olla jo suoritusvaiheessa.

Käsitekniikan ja askeleen olisi tarkoitus pysähtyä samanaikaisesti. Käsitekniikan pysäyttää ranteiden käännöt ja lapaluun seudun lihasten jännittäminen. Seisonnassa paino on isovarpaan kohdalla olevan päkiänosan päällä. Kun painopiste on oikeassa kohdassa, painetaan kantapäät maahan siten, että jalkaterien suunnat osoittavat oikeisiin suuntiin. Askeleen liike pysähtyy painamalla polvia voimakkaasti ulospäin ja isovarvasta lattiaa vasten.

### **Liikkeen rytmi on osa presentaatiota**

Liikkeen rytmissä pyritään siihen, että alku on pehmeä. Liikkeelle lähdössä ihan ensimmäisenä ei tapahdu muuta kuin pelkkä painopisteen siirto. Kun painopiste alkaa lähestyä tukijalkaa, valmistellaan lantion asento käsitekniikan mukaan suuntaamalla astuvan jalan kantapää sisään, keskelle tai ulospäin.

Toinen strategia liikkeelle lähdönsuhteen voi olla, että aivan ensimmäisenä kierretään lantio viritysasentoon. Tämän jälkeen lähdetään viemään lantiota tukijalan päälle ilman. Samalla huolehditaan aktiivisesti, että painopisteen siirron aikana vartalon kiertosuunta pysyy muuttumattomana käsitekniikan suoritusvaiheeseen saakka. Ensimmäisen strategian vahvuutena on se, että liike alkaa pehmeämmin. Toisen strategian etu on, että liikkuminen antaa eleettömämmän ja rauhallisemman vaikutelman.

Astuvan jalan liike voi olla joko hallintaa korostava tai loppua kohti kiihtyvä, jolloin tuetaan käsitekniikan kiihtymistä suoritusvaiheessa. Lopulta liikkeen tulisi pysähtyä kuin seinään. Mitä nopeammin ja tarkemmin pystyy loppuasennosta tekemään mahdollisimman liikkumattoman, sitä parempi se on esiintymisen kannalta.

Tavoitteena on, että liikkuminen näyttää mahdollisimman hallitulta, eleettömältä ja vaivattomalta, mutta myös mielenkiintoiselta. Askeleen aikana valmistellaan seuraava tekniikka. Seisonta ja käsitekniikka pysähtyvät yhdenaikaisesti ja vahvasti. Hyödyllinen mielikuva voi olla, että liikkeen valmisteluvaiheessa kerää tekniikkaan energiaa, jonka vapauttaa tekniikan osumakohdassa.

## POTKUT

Yleisimmät poomsaessa esiintyvät potkut ovat etupotku ja sivupotku. Kilpailussa on helpompaa menestyä, jos hallitsee ne hyvin.

### Potkujen tekniset pisteet

Potkujen teknisiin vaatimuksiin kuuluu, että potkun loppuasennossa tukijalan tulee olla suorassa ja sen kantapään maassa. Ohjeellisesti potkukorkeuden tulisi olla solisluun yläpuolella, muussa tapauksessa tuomarit vähentävät suorituksesta pisteitä.

Kehäpotkua lukuun ottamatta kaikkien liikesarjoissa esiintyvien potkujen tulisi lähteä liikkeelle polvi koukistettuna ja potkun ojentua polven noston lopussa. Jalan tulisi myös palautua hallitusti koukkuun ennen, kuin jalka astutaan maahan.

Potkun ojentuessa tukijalan kuuluu kääntyä. Etupotkun tukijalan jalkaterän olisi hyvä osoittaa sivulle noin 45 astetta – kuitenkin korkeintaan 90 astetta. Kiertopotkussa jalkaterän käännölle hyvä määrä on noin 135 astetta – kuitenkin korkeintaan 180 astetta. Sivupotkun jalkaterän olisi hyvä kääntyä mahdollisimman lähelle 180 astetta. Jokaisen oman liikkuvuuden rajoissa on siten, että asento ja liike näyttävät luonnolliselta.

Myös potkaisevan jalan jalkaterä tulee olla oikeassa asennossa. Etupotkun osumakohta on päkiä, sivupotkun osumakohta on jalkaterän ulkosyrjä ja kiertopotkussa sallitaan kaksi vaihtoehtoa, joko jalkapöydällä tai päkiällä nilkka ojennettuna.

Edellisten lisäksi teknisiä pisteitä voi menettää myös siitä, jos potkun voimantuoton suunta ei ole oikea tai potkun loppuasento ei osoita oikeaan suuntaan. Esimerkiksi etupotkussa potkun loppuasennon tulisi olla suoraan edestäpäin katsottuna keskilinjalla, ei vaikkapa olkapään linjalla. Korkeissa kiertopotkuissa tekniikka saattaa virheellisesti näyttää pikemminkin ylöspäin pistävältä kuin liikesuuntaan nähden poikittaista voimaa tuottavana. Sivupotkussa samalla linjalla pitäisi olla kantapää, polvi, lantio, olkapää ja pää. Huolimattomassa sivupotkussa saattaa esimerkiksi takapuoli olla sivussa linjalta.

### Kädet hallintaan

Potkun aikana kädet pitää olla hallinnassa tai siitä voi menettää pisteitä. Määritelmän mukaan kädet kuuluu olla potkun aikana kamppailuasennossa. Kamppailuasennoksi tulkitaan myös se, että nyrkit ovat aivan kiinni vartalossa. Tätä käytetään kilpailuissa yleisesti.

Ideana on, että potkun aikana yritetään häivyttää kädet mahdollisimman huomaamattomiksi, jolloin huomio kiinnittyy enemmän potkuun samalla luoden laajemman liikelaajuuden vaikutelmaa.

Seesteistä vaikutelmaa voi käsien osalta lisätä painamalla rystyset kevyesti vartaloa vasten niin, ettei niihin tule potkun aikana pienintäkään liikettä. Käsien eleettömyystavoite huomioiden voi jalan ojentumisvaiheessa potkaisevan jalan puoleisen käden kyynärpäätä hakea vastavetoa taaksepäin. Korkeiden etupotkujen kanssa nyrkkien väli tulee enemmän potkaisevan jalan puolelle. Käsiiä ei kannata pitää nousevan reiden esteenä.

Osassa potkuista on poomsaeissa määritelty, että käsien pitää olla potkun aikana tietyssä asennossa, yleensä pienessä saranassa (*jageun doltzeogi*). Jos kädet menevät pieneen saranaan sellaisessa potkussa, johon sitä ei ole määritelty, niin siitä vähennetään pisteitä.

### **Ylävartalon käyttö tukee potkua**

Potkun loppuasennossa pyritään pitämään ylävartalo niin pystyssä kuin se potkukorkeus huomioiden on mahdollista. Sivupotkussa ja kiertopotkussa vartalo kallistuu luonnollisesti, kun potkukorkeutta lisätään. Vartalon ei tulisi kuitenkaan kallistua vaakatasoa alemmaksi.

Vartalon kallistuessa kylki-, vatsa- ja selkälihasten jännittäminen on tärkeää tasapainon säilyttämiseksi potkun aikana, mutta erityisesti potkun jälkeen, kun vartalo pitäisi nostaa pystyyn tukijalan ja lantion yläpuolelle ennen seuraavaan tekniikkaan siirtymistä. Muissa potkuissa tavoitteena on, että ylävartalo on pystysuorassa lantion päällä.

Potkun aikana vatsan yläosan ja alaosan väli kannattaa yrittää pitää mahdollisimman lyhyenä. Hartiat tulisi pitää rentona. Olkapäiden ei tule potkun aikana kääntyä eteenpäin, eikä venyä taaksepäin), vaan olla suoraan sivulla. Tavoitteena voi pitää sitä, että olkapäät olisivat luonnollisesti suoraan sivulla mahdollisimman kaukana toisistaan. Ikään kuin levittää solisluiden linjaa sivuille. Olkapäiden suunnalla ja selän suorudella on potkun loppuasennossa iso vaikutus uljaan vaikutelman luomisessa.

### **Katse potkun suuntaan**

Katseen tulee osoittaa siihen suuntaan, mihin potku osoittaa. Jos potkaiset suoraan kattoa kohti, niin silloin myös katseesi tulisi osoittaa kattoon.

Katseen tulee olla keskittynyt – silmät kannattaa naulita potkun ajaksi johonkin sopivaan kiintopisteeseen. Pään kääntymisen ei etupotkussa tule erityisesti näkyä. Päätä voi pehmeästi kallistaa taaksepäin, mutta kallistuksen tulee olla varsin maltillinen.

Sivupotkussa ja kiertopotkussa puolestaan kasvot on syytä kääntää potkun aikana näkyvästi hartialinjaan nähden sivulle. Katse osoittaa oikeaan suuntaan ja hartioiden kierto pysyy hallinnassa. Myös hengityksen tulisi olla potkun kanssa samassa rytmissä, mutta siitä ei saa kuulua ääntä.

## Potkussa on monta vaihetta

Potku voidaan jakaa kuuteen vaiheeseen: valmisteluvaihe, polvennostovaihe, jalan ojennusvaihe, jalan palautusvaihe, seuraavan tekniikan valmisteluvaihe ja seuraavan tekniikan suorittamisvaihe.

Valmisteluvaiheessa painopiste siirtyy tukijalan päälle ja tukijalan polvi suoristuu. Mikäli potkaiseva jalka on taempi jalka, niin jalan kantapää rullaa luonnollisesti ilmaan, jotta painopisteen siirtäminen riittävän pitkälle olisi mahdollista. Samalla jalkaterän kantapää suunnataan potkun mukaisesti.

Kiertopotkussa ja kehäpotkussa jalkaterän suuntaa ei tarvitse muuttaa. Etupotkussa kantapään voi linjata osoittamaan suoraan taaksepäin, jolloin potkun liikesuunta on maasta asti suoraan kohteen suuntaan. Sivupotkussa kantapää kiertyy niin paljon ulospäin, kun se luonnollisesti kääntyy.

Jalkaterän suunta määrittää suoraan, mihin suuntaan lantio osoittaa. Sivupotkussa tavoitteena on helpottaa tasapainon hallintaa pienentämällä lantion kierto liikettä jalan ollessa ilmassa. Potkun valmisteluvaiheessa tuodaan kädet lähelle vartaloa. Valmisteluvaiheessa liikkeen tulisi olla mahdollisimman pehmeää ja vaivatonta, ilman kiireen tuntua.

Polvennostovaiheessa nostetaan polvi mahdollisimman korkealle. Mitä korkeammalle potkaiset, sitä korkeammalle polvi tulisi nostaa ennen jalan ojennusta. Potkaiseva jalka on noston aikana mahdollisimman supussa. Sitä, miten pienessä kulmassa polvi on, ei voi liioitella.

Mitä myöhemmässä vaiheessa polvennostoa alkaa jalan suoristusvaihe, niin sitä suuremman liikelaajuuden vaikutelman se saa aikaiseksi. Jalan ojennuksen tulee kuitenkin jatkaa polvennostosta virtaavasti ilman välipysähdystä. Polvennostovaiheessa tukijalan jalkaterä osoittaa mahdollisuuksien mukaan vielä suoraan eteenpäin. Tukijalka pysyy suorana, vatsalihakset tiukkoina ja rintaranka leveänä. Sivu- ja kiertopotkussa vartalo alkaa kallistumaan. Etupotkussa ylävartalo pysyy pystysuorana. Potkun tasapainossa pysymiseen auttaa se, että painopiste on valmisteluvaiheessa siirretty tukijalan päälle, jonka jälkeen sitä ei enää siirretä eteenpäin potkun kohteen suuntaan. Polvennoston nopeuden lisäämisessä vatsa- ja kylkilihaksilla on yhtä tärkeä rooli kuin lonkan koukistajalla.

Jalan ojennusvaiheessa jalka lähtee ojentumaan jalkaterä oikeassa asennossa. Katse kohdistuu potkun osuman suuntaan. Ennen kuin jalka suoristuu loppuun asti, annetaan tukijalan jalkaterän kääntyä luonnollisesti loppuasentoon. Tukijalan käännöksen loppuasennossa täytyy olla huolellinen, että kantapää on maassa ja tukijalan polvi suorana. Mitä lähemmäksi osumahetkeä tukijalan kääntö ajoittuu, sitä tehokkaamman elementin tukijalan kääntymistä seuraava vartalon kierto luo voimantuottoon.

Ojennuksen loppuvaiheessa pyritään kilpapoomsaessa pysäyttämään potkun liike pieneksi hetkeksi ennen potkun palautusvaihetta. Pysäytysvaiheessa on tavoitteena, että kaikki liike pysähtyy yhtä aikaa. Pysäytys asento pitäisi olla ja näyttää rakenteellisesti vahvalta. Pysähdyksen loppuasennossa painopisteen tulisi olla edelleen niin tukevasti painopisteen päällä, että loppuasentoon pystyy pysäyttämään hallittuun ja tasapainoiseen asentoon.

## **Muista palauttaa potku**

Potkun palautusvaihe on yhtä tärkeä kuin potkun ojennusvaihe. Palautusvaiheessa jalka palaa koukkuun. On tärkeää, että polvi pysyy ylhäällä hyvässä hallinnassa.

Jos ojennusvaiheessa lantio on seurannut potkun perään, niin potku on vaikea palauttaa hyvässä tasapainossa ja seuraavan tekniikan suorittamisessa tulee kiire. Eli potkun palautusvaiheessa pitäisi olla niin hyvä tasapaino, että liikkeen pystyy pysäyttämään hallitusti hyvässä tasapainossa polvi ylhäällä.

Sivu- ja kiertopotkussa, joissa vartalo on potkun ojennuksen aikana kallistuneena, tulee palautusvaiheessa nostaa vartalo mahdollisimman pystysuoraan. Myös palautusvaiheessa tukijalka pysyy edelleen suorana.

Sen jälkeen, kun potku on palautettu hyvään tasapainoiseen asentoon, voidaan alkaa valmistella seuraavaa tekniikkaa. Ennen kuin jalka laskeutuu, niin kädet lähtevät pehmeästi liikkeelle virittäytymään seuraavaan käsitekniikkaan. Samaan aikaan potkaisevan jalan päkiä lasketaan seuraavan askeleen mukaiseen kohtaan.

Kun päkiällä on tukeva kontrolli maasta, niin painopisteen siirtäminen seuraavan askeleen loppuasennon kohtaan onnistuu hallitusti. Jalan laskemisen ja painopisteen siirron aikana voi viedä kädet pehmeästi seuraavan tekniikan viritysasentoon ja valmistella viritysasennon mukaisen lantion suunnan. Mikäli seuraava seisonta kuuluu syviin seisontoihin, niin painopisteen laskemisen pystyy tekemään pehmeästi painopisteen siirron aikana. Ideana on, ettei potkusta ikään kuin pudottaisi seuraavan tekniikkaan, vaan liike onnistuu hallitusti ilman hätiköintiä.

Jäljellä on ainoastaan seuraavan käsitekniikan suoritusvaihe. Etujalan kantapää laskeutuu maahan. Jalkaterät kääntyvät osoittamaan oikeaan suuntaan. Kädet suorittavat tekniikan suoritusvaiheen. Asento lukitaan painamalla polvia ulospäin. Kaikki liike pysähtyy samanaikaisesti.



# KÄSITEKNIIKAT

## Käsitekniikoiden tekniset pisteet

Käsitekniikan vaiheista voidaan eritellä viritysasento ja loppuasento. Nämä asennot on määritelty ja ne tulee tehdä oikein käsitekniikan aikana. Mikäli viritysasennossa tai loppuasennossa on virheitä, niin siitä seuraa pistevähennys. Käsitekniikoissa käytetään yleensä molempia käsiä. Useimmissa tekniikoissa toinen käsi on suorittava käsi ja toinen on vastakäsi. Joissain tekniikoissa molemmat kädet ovat suorittavia käsi ja harvinaisissa tapauksissa tekniikkaan ei kuulu vastakättä.

Yksi helpoimmin havaittavia virheitä on se, että suorittavan käden loppuasento on väärällä korkeudella tai ei sivusuunnassa ole oikeassa kohdassa. Myös kyynärpään liian pieni tai suuri kulma on virhe. Pääsääntöisesti suorittavan käden ranteen tulisi olla suorassa, joten jos ranne on taittunut, siitä voi seurata pistevähennys. Myös nyrkin asennon tulee olla oikein. Nyrkin tulee olla puristettuna tiiviisti kiinni ja avokämmmentekniikoissa sormet eivät saa harottaa. Myös vastakäsi voi olla vyöllä väärässä kohdassa, esimerkiksi vatsan edessä, tai vastakäden nyrkki väärässä asennossa, esimerkiksi kämmenpuoli vartaloa vasten, eikä ylöspäin. Toisinaan vastakäden käyttö unohtuu kokonaan.

Sisältä ulospäin suuntautuviissa käsitekniikoiden viritysasennoissa vastakäsi saattaa tuottaa pistevähennyksen. Torjuvissa tekniikoissa vastakäden tulisi viritysasennossa olla lähempänä vartaloa kuin suorittavan käden. Vastaavasti taas hyökkäävissä käsitekniikoissa vastakäden tulisi viritysasennossa olla kauempana vartalosta kuin suorittavan käden. Viritysliikkeessä tulisi lähtökohtaisesti pyrkiä välttämään sitä, että käden liikerata kulkee vyön alapuolelta. Myös yhdenaikaisuuden puuttuminen saattaa tuoda pistevähennyksen. Molempien käsien nyrkit tulisi kääntyä yhtä aikaan ja käsien liike pysähtyä samanaikaisesti seisonnan valmistumisen kanssa.

## Luonnollinen ja rento liike

Käsitekniikassa tulee välttää kaksivaiheisuutta, eli sitä, että tekniikassa on virityслиike, joka pysähtyy viritysasentoon ja suoritusliike, joka pysähtyy loppuasentoon. Käsitekniikan liike tulisi suorituksen aikana olla yhtenäinen, eli kädet käyvät viritysasennossa pysähtymättä siihen ja jatkavat samalla liikkeellä loppuasentoon.

Liikkeen kulmikkuutta voi vähentää lisäämällä pyöreyttä käsien liikeratoihin. Liikkeen rentous tarkoittaa sitä, että olkapäät ja kädet ovat liikkeen aikana rentoja. Jalat ja keskivartalo ovat vahvoina ja antavat hyvän tuen käsitekniikalle.

Hartioiden tulisi lähtökohtaisesti olla rentoina, rintakehän leveänä ja selän suorana. Olkapään nostaminen tai eteen työntäminen on virhe.

Yksi keskeisistä tekniikoiden suoritustapaa ohjaavista periaatteista on liikkeen luonnollisuus. Tekniikan tulisi ennen kaikkea näyttää vaivattoman vahvalta, mutta mielellään myös tuntua sellaiselta. Omien liikeratojen luonnollisuutta voi tutkia pysähtymällä tarkastelemaan omia tuntemuksiaan tekniikan viritysasennossa ja loppuasennossa. Mikäli asennossa jokin lihas kiristyy, niin kannattaa liikuttaa kättä rennompaan asentoon ja muuttaa viritys- tai loppuasento sellaiseksi, ettei kiristystä tunnu.

## Suorat ja kiertävät käsitekniikat

Käsitekniikat voidaan karkeasti ottaen jaotella suoriin käsitekniikoihin ja kiertäviin käsitekniikoihin. Myös poikkeuksia löytyy. Suorien käsitekniikoiden liikkeen vaikutussuunnan tulisi olla liikesuuntaan nähden suoraan eteenpäin. Kiertävissä käsitekniikoissa puolestaan voiman vaikutussuunnan tulisi olla liikesuuntaan nähden poikittain. Lyönnit ovat suorina käsitekniikoita ja torjunnat kiertäviä (pois lukien *bituro makit*). Iskuista osa on suorina ja osa kiertäviä. Molemmissa tapauksissa yksi voimantuoton kannalta keskeinen elementti on vartalon kierto pysty akselin ympäri. Selän tulisi käsitekniikoissa pysyä aina pystysuorassa sekä edestä että sivulta tarkasteltuna.

Kiertävissä käsitekniikoissa suorittavan käden matka viritysasennosta loppuasentoon on pidempi kuin vastakäden. Jos suoritusvaiheessa kädet liikkuvat samanaikaisesti, niin suorittavan käden täytyy hidastaa vauhtia, että se on perillä samaan aikaan yhdessä vastakäden kanssa.

Tilanteen voi korjata sillä, että suoritusvaiheessa suorittava käsi liikkuu osan matkasta ilman, että vastakäsi liikkuu. Liikkeen loppuosassa lähtee myös vastakäsi liikkeelle ja molemmat kädet liikkuvat ja valmistuvat yhdenaikaisesti. Yhdenaikaisen liikkeen asento voi jopa olla sellainen, että vastakäden matka on hieman suorittavan käden matkaa lyhyempi, jolloin vastakäden täytyy liikkua suorittavaa kättä nopeammin. Tämä voi heijastua suorittavaan käteen siten, että se yrittää liikkua samalla nopeudella vastakäden kanssa ja näin lisätä tekniikan loppukiihtyvyyttä ja impaktin voimakkuutta.

Suorissa käsitekniikoissa suorittavan käden ja vastakäden liikelaajuudessa ei ole isoa, eroa, joten kädet voivat lähteä liikkeelle samanaikaisesti. Lievä eriaikaisuus on myös sallittua ja voi lisätä suorittavan käden loppunopeutta. Suorissa käsitekniikoissa viritysasennossa suorittava käsi on vyöllä, joten erillistä viritysvasennon hakua ei yleensä tarvitse suorissa käsitekniikoissa tehdä.

## Vartalonkierto ja rytmi

Kun kädet siirtyvät lähtöasennosta viritysasentoon, viritetään tarvittaessa myös vartalonkierto. Vartalon kierron laajuus määräytyy sen mukaisesti, että liike tuntuu luonnolliselta.

Suoritusvaiheessa vartalo kiertää tekniikan suunnan mukaisesti. Vartalon kierron voi linkittää joko suorittavan käden tai vastakäden kanssa samaan tahtiin. Suorittavaan käteen linkitettyä tekniikka on suoraviivaisempaa. Kun puolestaan vartalon kierron yhdistää vastakäteen, saadaan lisättyä vaikutelmaa loppuimpaktista ja luotua tekniikan sisäistä rytmillisyyttä.

Vastakäteen linkitetty vartalonkierto alkaa siitä, että saman aikaisesti molemmat kädet hakeutuvat viritysasentoon ja vartalo virittyy. Suoritusvaiheen alussa suorittava käsi liikkuu osan matkasta vartalon ja vastakäden pysyessä paikoillaan. Liikkeen loppuvaiheessa lähtee myös vastakäsi liikkeelle ja sen myötä myös vartalon kierto. Käsitekniikan ja vartalonkierron vaiheiden harjoittelussa kannattaa olla äärimmäisen tarkka siitä, kun vastakäsi on paikoillaan, niin vartaloon ei tule pienintäkään kiertoliikettä.

Rytmin kannalta on olennaista, että kun suorittava käsi lähtee lähtöasennosta liikkeelle, niin liike jatkuu luonnollisesti siihen asti, kunnes se päättyy loppuasentoon. Suorittavan käden nopeus ei tule ennen tekniikan valmistumista missään vaiheessa hidastua – joko se liikkuu samalla nopeudella tai nopeus kasvaa tekniikan loppua lähestyttäessä. Tämä tarkoittaa sitä, että käytännössä viritysliike tulisi alkaa hyvin pehmeästi rennolla kädellä. Hieman ennen viritysasentoa voi liikettä nopeuttaa hieman. Tämä auttaa vähentämään liikkeen kulmikkautta ja kaksivaiheisuutta. Vielä suoritusvaiheessa, kun vastakäsi lähtee liikkeelle ja vartalonkierto tulee mukaan, voidaan vielä lisätä suorittavan käden nopeutta.

## **Kyynärpäävetoisuus, useamman liikesuunnan yhdistäminen ja liikkeen pysäyttäminen**

Käsitekniikan liikkeen nopeuden ja voimantuottoa tukevan rakenteen kannalta kyynärpään liike on keskeisessä roolissa. Tyypillisesti käsitekniikan nopeus kasvaa enemmän sillä, että pyrkii liikuttamaan kyynärpäätä nopeammin kuin, jos keskittyy nyrkin liikkeeseen. Käden mahdollisimman suuri nopeus tekniikan osumahetkellä lisää siitä välittyvää voimaa.

Ideana on pyrkiä yhdistämään mahdollisimman monta liikesuuntaa mahdollisimman lähelle osumahetkeä tekniikan vaikutussuuntaan ohjattuna. Hyödynnettäviä liikesuuntia ovat tekniikasta riippuen vartalokierto, olkavarren kierto sivusuunnassa, kyynärpään ojentuminen tai koukistuminen, kyynärpään nouseminen tai laskeminen, vartalon pysty akselin liike sekä ranteen kääntö. Suoritusvaiheen alussa kyynärpään kulma ja kyynärvarren kierron olisi hyvä pysyä suhteellisen eleettömänä, korkeintaan lisätä virityskulmaa. Liikkeen lopussa, jolloin vastakäsi ja vartalon kierto on mukana, kyynärpään ojennus ja ranteen kääntö suoritetaan mahdollisimman lähellä osumahetkeä.

Ranteen kääntö pysäyttää käden liikkeen. Kun käsitekniikassa ranteenkääntö loppuu, niin kaiken muun liikkeen tulisi pysähtyä samaan aikaan. Jotta ranteen pysäytys olisi tehokas, niin kierron tulisi tapahtua kyynärvarren pituusakselin ympäri. Mikäli ranteen käännön aikana tulee kyynärvarteen sivusuuntaista liikettä, niin sivusuuntainen liike ei monesti pysähdy samaan aikaan, kun ranteen kääntö on valmis. Käsitekniikan valmisteluvaihe oli rennon pehmeä, kiihdytysvaihe on rennon nopea ja liikkeen pysäyttämävaiheessa käytetään kaikki käsistä, keskivartalosta ja jaloista löytyvä voima siihen, että liike saadaan täydestä nopeudesta pysähtymään koko vartalosta kaikilta osin yhdenaikaisesti.

Pysähtymisasennon tulisi olla mahdollisimman luonnollisen tuntuinen. Käden liike, vartalon pystyakselin eteneminen, lantion ja harteiden kierto sekä jalkojen asento pysähtyvät kaikki samanaikaisesti. Voimantuoton näkökulmasta käsitekniikan loppuasennon tulisi olla sellainen, että jos joku nojaa tekniikan liikesuunnan mukaisesti kättä vasten, niin pystyt painamaan voimalla nojaamista vastaan. Sama testi auttaa tunnistamaan, mitä lihasryhmiä joudut hyödyntämään oikean suuntaisen voiman tuottamiseksi.

Käsitekniikan suoritusvaiheessa ajatus on usein vahvasti liikkumissuuntaa kohden, jolloin keskivartalon etupuoli saattaa pidentyä ja selkä mennä notkolle. Tähän voi auttaa se, että ajattelee ristiselän korkeudelta vastakkaiseen suuntaan lähtevän yhtä suuren voiman kuin fyysisesti käsitekniikalla suorittaa eteenpäin. Ideana siis on, että eteenpäin tehdystä käsitekniikasta huolimatta ristiselkä pysyisi köyryssä, jotta keskivartalo ei osumahetkellä jouta alta ja näin osaltaan anna tekniikan voimaa kanavoitua pois kohteesta.

## Lantion ja käsitekniikan suunta

Ihmisen kädet ovat vahvimpia ollessaan vartalon etupuolella. Vartalon sivulla, takana tai yläpuolella olevan esineen nostaminen tuntuu raskaammalta kuin vartalon etupuolella olevan esineen nostaminen.

Samoin käsitekniikka on vahvimmillaan vartalon etusektorilla. Etusektori osoittaa samaan suuntaan kuin lantio. Kaikissa seisonnoissa on tarkkaan määritellyt jalkaterien suunnat. Jalkaterät tulee olla huolellisesti määritellyissä suunnissa, sillä lantion suuntaa seuraa sitä, mihin suuntaan jalkaterät osoittavat. Seisonnoissa oikea lantion suunta antaa lähtökohtaisesti yleensä käsitekniikalle edellytykset tuottaa hyvä voima oikeaan suuntaan.

Käsitekniikan viritysvaiheessa lantio virittyy ja kääntyy osoittamaan eri suuntaan kuin, mihin se loppuasennossa osoittaa. Jos viritysasennosta lähtee suoraviivaisesti viemään suorittavaa kättä kohti loppuasentoa, niin lantion kierto tekee käden liikeradan loppuosassa sivusuuntaista liikettä

suunnaten osan liikkeen voimasta väärään suuntaan. Voiman saa suuntautumaan paremmin, jos viritysasennossa käsien liikerata suhteutetaan lantion suuntaan loppuasennon suunnan sijaan. Ideana siis on, että viritysasennossa käsitekniikka tehdään siihen suuntaan, mihin lantio osoittaa ja lantion kierto vie käden oikeaan loppuasentoon. Tällöin voima suuntautuu siihen suuntaan, mihin sen on tarkoituskin.

## **Vastakäsi**

Sisältä ulospäin kiertävissä käsitekniikoissa vastakäsi kuuluu näkyä, mutta olla mahdollisimman eleettömästi ja luonnollisesti tiiviisti lähellä vartaloa. Suorissa ja ulkoa sisäänpäin kiertävissä käsitekniikoissa vastakäsi ojennetaan menosuuntaa kohti. Viritysasennossa vastakättä ei kuitenkaan kannata pitää täysin suorana, koska silloin käsivarressa ja olkapäässä on jännitystä. Olkapään tulisi olla rentona ja kyynärpää kannattaa pitää lievästi koukussa. Käsivarren kierto kannattaa olla siten, että kyynärpää taipuu suoraan alaspäin, ei lainkaan sivulle. Jos kyynärpään taipumissuunta on sivulle, niin se herkästi aiheuttaa vastakäteen kierto liikettä, joka saattaa myös haitallisesti heijastua suoritettavaan käteen.

Vastakäden liikesuuntaan on suoraan taaksepäin. Tarkoituksena on, että sekä kyynärpää että ranne osuvat vetovaiheessa kylkeen. Jos kyynärpää ei viistä kylkeä pitkin, niin vastakädessä on luultavammin liikaa kierto liikettä. Usein käsitekniikka paranee sillä, että ei niinkään keskity suoritavan käden nopeuttamiseen, vaan vastakäden rentoon ja nopeaan liikkeeseen.

Kilpapoimsaessa on viritysvaiheessa sallittua jättää vastakäden virityslieki tekemättä, mikäli edellisen tekniikan loppuasennosta on mahdollista vetää vastakäsi suoraan vyölle. Tämä tekee suorituksesta siistimpää ja eleettömämpää, mutta toisaalta menettää vastakäden ranteen käännön ja suuntaamisesta sekä nopeudesta tulevan lisän voimantuottoon. Valintakysymys, mitä haluaa suoritustavassa arvottaa.

## **ESIINTYMINEN**

### **Artikkelisarjan yhteenveto**

Artikkelisarjan aiemmissa osissa on käsitelty vahvan seisonnan rakentamisen periaatteet, asennosta toiseen liikkumisen vaiheet sekä potku- ja käsitekniikoiden suorittamiseen liittyvät yksityiskohdat. Seuraava vaihe on yhdistää kaikki edellinen luonnollisen virtaavaksi liikkeeksi.

Käyn esimerkinomaisesti läpi poomsae *taegeuk 1*:n päätyoksahaaran kombinaation – lyhyt askel ylätorjunta, jota seuraa takajalan etupotku ja lyhyt askel sekä etujalan puoleinen keskivartalolyönti (*ap seogi olgul maki + ap chagi + ap seogi momtong bande jirugi*).

Aloita valmiusasennosta (*jumbi*) ja lähde liikkumaan suoraan eteenpäin. Kerää kuitenkin ensin keskivartalo tiukaksi ja pidä se hallinnassa koko liikkeen ajan. Toteuta keskivartalon jännitys kääntämällä lantiokoria vartalon alle. Ikään kuin häntä menisi jalkojen väliin. Samalla paina napaa hieman kohti selkärankaa ja pyri pitämään vatsalihasten ylä- ja alaosan välinen etäisyys pienenä. Pyri tuntemaan myös rintalastan yläosassa solisluiden kiinnityskohdan välimaastossa painetta eteenpäin. Ihan kuin nojaisit sillä osalla jotain vasten. Nämä keskivartalon hallinnan periaatteet sinun olisi tarkoitus pitää hallinnassa liikkeiden aikana.

Aloita liike viemällä kädet pehmeästi viritysasentoon – vasen käsi nyrkissä vyölle oikean jalan puolelle kämmenpuoli ylöspäin, oikea käsi vasemman kainalon eteen käsi nyrkissä kämmenpuoli alaspäin. Samanaikaisesti kierrä lantio viritysasentoon.

Lantion kierto alkaa polvista saakka. Siirrä vasemman jalan päkiä lyhyen askeleen mukaiseen kohtaan. Samanaikaisesti nosta rennosti suorittavaa eli vasenta kättä vastakäden eli oikean käden ranteen korkeudelle. Pidä vastakäsi tässä vaiheessa vielä paikallaan. Paina etujalan kantapää maata vasten ja anna takajalan jalkaterän kääntyä 30 asteen kulmaan. Samanaikaisesti suorittavan käden vauhti kiihtyy, vie vastakäsi vyölle ja käännä lantion suunta luonnollisesti eteenpäin. Pysäytä jalkojen ja lantion liike painamalla samaan aikaan, kun jalkaterät asettuvat polvia ulospäin. Tunne painosi olevan erityisesti isovarpaan kohdalla olevan päkiänosan päällä. Ole huolellinen, että käsien liike pysähtyy oikeisiin kulmiin ja kantapääät painuvat maahan sekä vartalon kiertoliike pysähtyy.

Valmistele potku siirtämällä painopisteesi etujalan päälle. Tuo painopisteen siirron aikana pehmeästi kätesi lähelle vartaloa kamppailuasentoon. Painopisteen siirron loppuvaiheessa käännä takajalan jalkaterä osoittamaan suoraan eteenpäin. Tällöin kantapää kiertyy ulospäin ja nousee hieman maasta. Samalla myös lantiosi kääntyy osoittamaan suoraan eteenpäin. Etujalka on tässä vaiheessa jo suorana. Keskity, että selkä pysyy mahdollisimman pystysuorassa koko potkun ajan.

Ponnista oikean jalan pohkeella ja nosta polvi mahdollisimman supussa korkealle vartalosi eteen. Ojenna jalka suoraksi potkun loppuasentoon. Mikäli potkaiset pään tasoa ylemmäs, käännä katseesi yläviistoon potkun suuntaan. Samaa aikaan kuin ojennat jalan suoraksi, anna tukijalan jalkaterän kääntyä korkeintaan 90 asteen kulmaan. Pidä huolta, että osumahetkellä potkaisevan jalan nilkka on ojennettuna ja varpaat ylhäällä siten, että potkun osumakohtana on päkiä. Varmista, että tukijalka

on edelleen suorana ja kantapää maassa. Palauta jalka koukkuun niin tasapainoiseen asentoon, että voisit jäädä horjumatta seisomaan polvi ylhäällä.

Laske potkaisevan jalan päkiä eteen lyhyen askeleen mukaiseen kohtaan. Jalan liikkeen alkuvaiheessa vie kädet lyönnin viritysasentoon. Viritysasennossa lyövä käsi eli oikea käsi tuodaan pehmeästi vyölle. Vastakäsi ojentuu eteen ja jää keskilinjalle noin hartian tasolle. Vastakäden kyynärpää on lievästi koukussa kyynärpään osoittaessa alaspäin.

Samaan aikaan, kun viet kädet viritysasentoon, kierrä myös lantio viritysasentoon. Lantion kiertosuunta tulisi lyönnin aikana olla samaan suuntaan lyönnin kanssa. Viritysasentojen tulisi olla valmiina ennen kuin päkiä osuu maahan. Päkiän osuttua maahan paina heti perään myös kantapää maahan ja anna takajalan jalkaterän kääntyä 30 asteen kulmaan. Suorita lyönnin suoritusvaihe päkiän ja kantapään maahan osumisen välissä. Suorittavan käden ja vastakäden liikkeen sekä lantion kierron tulisi pysähtyä samanaikaisesti, kun etujalan kantapää osuu maahan ja takajalan jalkaterä kääntyy 30 astetta. Jotta liike pysähtyy, muista samalla pitää painoa isovarpaan kohdalla olevan päkiän päällä ja painaa polvia vahvasti ulospäin. Kaikkien edellisten vaiheiden aikana keskivartalo tulee pitää hyvin hallinnassa.

## Esiintyminen

Iso osa taekwondon liikesarjavalmennuksesta perustuu siihen, että opetellaan tekemään tekniikoita siten, että teknisiä virheitä olisi mahdollisimman vähän. Teknisten virheiden poistaminen johtaa usein myös siihen, että oppii tosiasiallisesti tekemään tekniikkaa paremmin. Tämä näkyy myös paremmassa presentaatiossa. Esiintymisessä on kuitenkin sellaisia elementtejä, jotka eivät välttämättä kehity pelkkää tekniikkaa korjaamalla.

Liikesarjakilpailuissa esiintymispisteet jakautuivat kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat voima ja nopeus, rytmi ja tempo sekä energian ilmaisu. Voima ja nopeus ovat fyysisiä ominaisuuksia, mutta vaikutelma, jolla niitä luodaan, on paljolti teknistä taitoa. Rytmi ja tempo sekä energian ilmaisu ovat selkeämmin puhtaasti esiintymiseen liittyviä tekijöitä. Rytmi kuvaa sitä, millaisella rytmillä tekniikkakombinaatiot liittyvät toisiinsa ja miten tekniikan sisällä näkyy nopeuden vaihtelua. Yleensä käsitekniikan viritysvaiheen olisi tarkoitus olla pehmeä ja rauhallinen, suoritusvaiheen puolestaan nopea ja terävä. Tempo kertoo puolestaan siitä, miten kauan menee liikesarjan alkamisesta liikesarjan loppumiseen.

Energianilmaisuun liittyy se, miten ryhdikäs ja vahva olemus kilpailijalla on. Samoin huudon voimakkuus kuvastaa energian ilmaisua. Kilpailijan olemuksessa toivotaan välittyvän ulospäin tyyneys ja harmonia. Toisaalta kamppailulajissa myös hallitun aggression ilmaiseminen voidaan

katsoa hyväksi energian ilmaisuksi. Energianilmaisuun liittyy osittain, miten kilpailija kävelee kilpailualueelle. Onko liikkuminen velttoa tai epävarmaa vai hallittua, ryhdikästä ja rauhallista. Kasvoilla tulisi olla keskittynyt ilme, silmiä ei kannata päästää harhailemaan. Mieluummin katse kannattaa nauhita johonkin kulloisessakin etenemissuunnassa olevaan kiintopisteeseen.

Energianilmaisussa voi auttaa sellainen kilpailijan ajatusmalli, että tuomareiden edessä ollessaan hän on kuningas. Kilpailija ei ole miellyttämässä muita, vaan muut ovat paikalla häntä varten. Kun tuomarit antavat komentoja, niin kilpailija ei ”tottele käskyjä”, vaan tekee oman päätöksen siitä, mitä tekee ja milloin tekee. Usein se, että seuraa tuomarin komentoja reaktiivisesti, johtaa rauhattomaan vaikutelmaan. Jos puolestaan kilpailija tekee tuomarin pyytämän asian oman päätöksen kautta siinä vaiheessa, kun on valmis toimimaan, niin yleensä siitä seuraa itsevarmempi ja rauhallisempi olemus. Kumarrukset, valmiusasennot ja liikesarjan aloittaminen onkin syytä tehdä rauhallisesti ilman mitään kiirettä.

Seuraavaksi kokoon muutamia sekalaisia asioita esiintymisestä. Liikkeen tulisi näyttää, mutta yleensä myös tuntua, mahdollisimman vaivattomalta. Kaikki ylimääräinen liike ja lihastyö on syytä karsia esityksestä. Ideana on, että jokainen yksittäinen liike ja liikevaiheiden järjestys edesauttavat luontevaa seuraavaan asentoon siirtymistä. Käsitekniikoiden tulisi pysähtyä yhtäaikaaisesti askeleen kanssa. Sillä hetkellä, kun askel valmistuu, tulisi myös käsitekniikan liikkeen pysähtyä. Tulisi siis seurata tilanne, jossa seisonta on vahva ja hartiat rentoina. Pienen hetken ajan ei tapahdu mitään liikettä. Ei pientä käsien liikettä. Ei painopisteen korjaamista. Ei vartalon tai olkapäiden kiertoa. Ei minkäänäköistä huojumista. Ainoastaan harmoninen liikkumaton asento. Olkapäiden jännittäminen lähtökohtaisesti aina heikentää presentaatiota. Tekniikkaan ei tule yhtään lisää voimaa, vaikka olkalihakset tekisivät kovasti töitä – päinvastoin ylimääräinen jännittäminen hidastaa tekniikoita. Myös hengitys on tärkeä osa liikesarjakilpailua. Sen tulisi tukea tekemisen rentoutta ja voiman fokuointia osumahetkeen.

## Menetelmät esiintymisen parantamiseen

Miten esiintymistä voi parantaa? Yksi tapa on tehdä liikesarjoja erilaisten esiintymisteemojen tai tehtävien kautta. Ideana on suorittaa liikesarja siten, että korostaa jotain tiettyä esiintymisen elementtiä. Tällöin tekemiseen saa vaihtelua – saman liikesarjan voi tehdä sellaisilla tavoilla, että ne näyttävät ulospäin erilaisilta. Seuraavaksi kuvaan esimerkinomaisesti muutamia esiintymismoodeja.

**Liian nopea:** Tarkoituksena on yrittää esittää liikesarja vähän liian nopeasti. Nopeuden tulisi pysyä kuitenkin sellaisissa rajoissa, että tekniikka ei pääsääntöisesti ala hajota. Tarkoituksena on haastaa omaa suorituskykyä, mutta toisaalta samalla myös kasvattaa sitä. Lisäksi se, ettei yritä varmistaa



jokaista yksittäistä tekniikkaa, luo esiintymiseen vaaran tuntua ja tekee siitä kiinnostavamman näköistä.

**Napakka rytmi:** Tarkoituksena on yrittää löytää tekniikkakombinaatioista ja etenemissuunnista rytmillisiä vaihteluita. Ideana on, että liikesarjan rytmi ei ole tasapaksu, vaan siinä ilmenee muutoksia, jolloin se näyttää ulospäin mielenkiintoisemmalta.

**Käden ja jalan yhdenaikaisuus:** Tarkoituksena on keskittyä siihen, että käsitekniikka pysähtyy äärimmäisen tarkasti samanaikaisesti askeleen valmistumisen kanssa. Tämä luo vaikutelmaan siitä, että hallitsee tekniikan. Käden ja jalan yhdenaikaisuus lisäävät myös voiman vaikutelmaa.

**Päkiän ja kantapään väli:** Tarkoituksena on keskittyä siihen, että askel tulee maahan päkiä edellä ja kantapää tulee perässä. Ideana on olla tietoinen siitä, ettei astu suoraan koko jalkapohjaa maahan. Päkiän ja kantapään väliin keskittyminen auttaa tekemään seisonnasta vahvemman ja hallitsemaan liikkumista. Samalla se voi auttaa käsitekniikan ja askeleen samanaikaisuudessa sekä voi tuoda lisää aikaa tekniikan valmisteluvaiheeseen.

**Vartalonkierron korostaminen:** Tarkoituksena on keskittyä siihen, että tekniikan viritysvaiheessa virittää myös vartalonkierron. Tällöin käsitekniikka ja vartalonkierto etenevät liikkeen aikana samaan suuntaan. Vartalonkierto auttaa tuottamaan käsitekniikkaan voimaa.

**Tekniikan sisäinen rytmivaihtelu:** Tarkoituksena on tehdä käsitekniikan viritysvaihe mahdollisimman pehmeästi ja liioitellun rauhallisesti. Suoritusvaihe yritetään tehdä mahdollisimman nopeasti ja vahvasti pysähtyen. Ideana on lisätä yksittäisen tekniikan sisälle erilaisen nopeuden vaiheita ja sitä kautta tehdä se mielenkiintoisen näköiseksi.

**Vaivaton:** Tarkoituksena on yrittää tehdä tekniikat hyvällä tekniikalla, mutta mahdollisimman vaivattoman tuntuiseksi. Ideana on yrittää löytää mahdollisimman luonnollinen ja vaivaton tapa siirtyä tekniikasta seuraavaan. Tämä auttaa yleensä vähentämään yliyrittämistä. Monesti myös ylimääräisiä ja tarpeettomia maneeereita saadaan vähennettyä, jolloin tekniikasta tulee puhtaampaa.

**Vahva liikkeen pysäyttäminen:** Tällä kertaa ei suoraan tehdä kokonaisia liikesarjoja, vaan aloitetaan tekemällä yksi käsitekniikka kerrallaan. Ideana on, että seuraavaan käsitekniikkaan saa siirtyä vasta, kun edellinen tekniikka on pysähtynyt täydellisesti. Kunnollinen pysäyttäminen yleensä edellyttää sitä, että seisonta ja keskivartalo ovat vahvoja, ja että olkapäät ovat rennot. Tarkoituksena on olla itselle äärimmäisen ankara niin, ettei suvaitse pienintäkään liikettä. Kun saman liikesarjan on tehnyt tällä tavoin pari kertaa, voi alkaa yrittää löytämään harmonisen pysähdysten tunnetta hieman

aiempaa nopeammin. Tavoitteena on oppia löytämään asento niin nopeasti, että sen pystyy kesken liikesarjaa löytämään vähintään jokaisen kombinaation viimeisessä tekniikassa.

**Vartalon kierron hallinta:** Tarkoituksena on fokusoida vartalon kiertoliike jämästiin viritysasennon hakemiseen ja suoritusvaiheen loppuosaan. Ideana mahdollisimman varhaisessa vaiheessa askelta kiertää vartalonkierto viritysasentoon ja pitää kiertokulma muuttumattomana niin myöhäiseen vaiheeseen kuin mahdollista. Tämä tekee tekniikasta siistimmän näköistä ja luo vaikutelmaa ennen kaikkea osumaan tulevasta voimasta.

**Rinnan röyhisty:** Tarkoituksena on saada solisluiden tasalta rintaranka tuntumaan mahdollisimman leveältä. Jos olkapäät roikkuvat edessä, niin se antaa vaikutelmaa ponnettomasta tekniikasta. Pitää kuitenkin varoa, ettei ylikorosta rinnan röyhistämistä vetämällä lapaluita liikaa yhteen, jolloin olkapää kääntyvät hartialinjan takapuolelle. Olkapäät ovat kaikkein leveimmillään, kun ne ovat suoraan hartioiden jatkeena. Ideana on tunnistaa tekniikasta kaksi vaihetta, jossa keskittyy röyhistämään rintaan – viritysasento ja loppuasento. Tämä tekee tekniikasta mielenkiintoisemman näköisen luomalla jännitettä tekniikan eri vaiheiden välille. Samalla ryhdikkäät hartiat luovat energistä ja vahvaa vaikutelmaa parantaen energianilmaisua.

**Nopea kyynärpää:** Tarkoituksena on keskittyä siihen, että käsitekniikan suoritusvaiheessa erityisesti kyynärpää liikkuu mahdollisimman nopeasti. Viritysvaihe tulee edelleen tehdä pehmeästi. Tämä lisää nopeutta, mutta myös tekniikan sisäistä rytmitystä.

**Ranteen kääntö:** Ideana on keskittyä tarkkaan ranteen kääntöön. Sekä suorittavan että vastakäden ranteet kääntyvät samanaikaisesti. Ranteiden kääntö on terävä ja pysäyttää käsien liikkeen. Keskitytään myös siihen, että myös kaiken muun liikkeen pysäytys ajoitetaan yhdenaikaiseksi ranteiden käännön kanssa.

**Tukijalka paikoillaan:** Pyri pitämään tukijalan jalkaterä mahdollisimman pitkään paikallaan, kun otat askeleita tai teet potkuja. Liioittele harjoituksen kanssa ja kokeile, kuinka myöhäiseen vaiheeseen askelta pystyt pitämään tukijalan liikkumattomana.

**Poseeraus:** Fiilistele jokaisen tekniikan loppuasentoa. Koita asettua uljaaseen asentoon ja paistattele sitä, miten hyvältä näyttät jokaisessa asennossa. Älä mieti liikesarjan nopeutta tai rytmiä, vaan ota jokaiseen poseeraukseen juuri niin paljon aikaa, kuin se tuntuu sinusta hyvältä. Tämän harjoitteen tarkoituksena on vahvistaa hyviä loppuasentoja, mutta luoda myös hyvää fiilistä ja kehittää itseluottamusta liikesarjojen esittämistä kohtaan.

**Energian kerääminen ja vapauttaminen:** Keskity ajatukseen, että tekniikan viritysvaiheessa keräät energiaa, jonka vapautat suoritusvaiheessa. Fiilistele oikein, kuinka voimaa kertyy navan seudulta ja paisuu ylöspäin, kunnes se räjähtää suoritusvaiheeseen. Tämä harjoite voi auttaa tekniikan sisäiseen rytmiin, positiiviseen fiilikseen ja energian ilmaisuun.

**Eleetön:** Tässä harjoitteessa on tarkoituksena minimoida kaikki liike, mitä liikesarjan aikana tapahtuu. Jätä vartalon kierrot pois. Yritä tehdä niin vähän liikettä kuin vain suinkin pystyt. Tarkoituksena on yrittää tunnistaa, mikä kaikki liike on tarpeetonta liikesarjan suorittamiseksi. Kun kaikki karsittavissa oleva on riisuttu, niin voi alkaa lisätä esiintymiselementtejä suoritteeseen. Yritä saada mahdollisimman suuria vaikutuksia mahdollisimman pienillä lisäyksillä.

**Avustaja painaa kättä:** Käsitekniikan loppuasennossa pysähdytään ja avustaja painaa liikesuuntaa vasten suorittavaa kättä, jolloin voit tunnistaa, mitä lihaksia tarvitse voimantuottoon. Näitä lihasryhmiä käyttämällä tekniikka ja sen loppuasento näyttävät vahvoilta. Tämä auttaa energian ilmaisuun.

**Kokonaisuus:** Yritä kokea liikkeesi koko kehon yhtenäiseksi liikkeeksi. Kaikki kehon osat työskentelevät yhdessä tekniikan suorittamiseksi. Liike lähtee vartalon keskustasta, joka yhdistää kehon osat yhdeksi kokonaisuudeksi. Vältä jännitteisiä asentoja, onnistu luonnollisessa liikkeessä.

**Vastakäsi:** Ideana on luottaa suorittavaan käteen, että se tietää, mitä sen pitää tehdä. Sen sijaan keskity siihen, että vastakäden viritysasennot ovat kunnossa. Vedä vasta käsi mahdollisimman rennosti ja terävästi vyölle. Muista, että sekä kyynärpään että ranteen tulee viistää liikkeen aikana kylkeä. Lisähaastetta saa siitä, että keskittyy myös siihen, että vartalon kiertoliike on sidottu vastakäden liikkumiseen.

Kun harjoittelee liikesarjoja erilaisilla moodeilla, voi löytää itselle toimivia tapoja kehittää esiintymistä. Liikesarjojen välillä voi olla esiintymisen kannalta väliä sillä, millä moodilla sitä tekee. Toisaalta myös eri ihmisille sopivat eri moodit. Parhaimmillaan samassa liikesarjassakin voi olla osuuksia, joissa kilpailijan kannattaa painottaa eri moodia eri vaiheissa. Edistyneellä tasolla kilpailijan valmennustiimi tai kilpailija itse voi etukäteen tarkkailla kisa-alueen tuomareita ja päätellä siitä, minkä tyyppistä presentaatiota kyseinen tuomarikokoonpano suosii. Tällaisessa tapauksessa kilpailijalla on mahdollisuus valita omasta moodivalikoimasta sellainen suoritustapa, jolla todennäköisimmin saa korkeampia pisteitä.