



Siitä kunnia Tähdelle ja kumppaneille.

Tähteä kismittää se, että kokonaiskuvassa muutamat muut lajit eivät ole pystyneet hyödyntämään saavutuksiaan.

– Vaikka menestystä on tullut jopa paralympialaisista, hän harmittelee.

Ei oteta keneltäkään mitään pois. Tähdentuloa seuranneet Toni Piispanen, Amanda Kotaja, Henry Manni, Sini Paukkeri, Wilma Berg, Eliel Nikkola ja kumppanit tietävät, että parantaman vahvistumisen voimasana on yhteistyö.

Kenties nyt on hyvä hetki meidän kaikkien istua alas omalle jakkaralle ja kelata, kuinka elämässä edetään.

karonkassa

Halla ja LP Kangasala ahkerivat mukana usean kymmenen talkoolaisen voimin.

Karonkan päätteeksi muistettiin yhteistyötahoja, seuran ulkopuolelta vastuuhenkilöinä järjestelyihin osallistuneita henkilöitä sekä koko tapahtuman mahdollistajia – maaston ja kilpailukeskuksen maanomistajia.

– Valtavat kiitokset kaikille järjestelyihin osallistuneille. Jokaisen panos oli äärimmäisen tärkeä. Järjestimme maailman parhaan Jukolan, kiitteli Ilari Grönholm.

Murskaaminen voi yhdistää

Huutijärvellä leireiltiin Taekwondon ja Aikidon merkeissä

Lähes neljäkymmentä taekwondon harrastajaa Kangasalta, Pälkäneeltä ja Tampereelta kokoontui murskausleirille Huutijärven koululle viime sunnuntaina.

Leirin päämääränä oli perehtyä murskaukseen perusteellisesti, onhan murskaus taekwondon yksi osa-alue ottelun, liikesarjojen ja itsepuolustuksen lisäksi.

Leirin järjestivät Länkyn Taekwondo ja Aitoon Taekwondo. Murskaustoiminnasta on kehittynyt näiden seurojen kesken hyvää yhteistyötä.

Tapahtumaan oli saatu käyttöön erikoisvälineitä, joita käytetään ITF Taekwon-Don (International Taekwondo Federation) arvokisoissa. WT-puolen seuroille (WT, World Taekwondo, ns. olympia-taekwondo) tämä oli harvinainen tilaisuus.

Leirillä pidettiin myös yksi Shodokan Aikidon harjoitus.

LEIRIN YHTENÄ tärkeänä tavoitteena oli luoda yhteistyösuhteita pirkanmaalaisten taekwondoseurojen välille. Harrastajia olikin järjestäjäseurojen lisäksi Doboksport Tampereesta ja Tampereen Kumgang'ista.

Leirin ohjaajina toimivat **Esa Lappalainen**, 4.dan (Länkyn Taekwondo), **Kalle Jauhonmaa**, 3.dan (Aitoon Taekwon-do) ja **Juha-Matti Ahola**, 2.dan (Daishin Finland). Leiri aloitettiin Aholan pitämällä Aikido-treenillä.

Lajista saatiin uusia virikkeitä itsepuolustukseen, muun muassa liikkumiseen saatiin hyviä vinkkejä.

Vaativaa, mutta tehokasta tämä aikido, harrastajat puhuivat keskenään. Hyvin saatiin myös lihakset lämpimiksi ennen murskausharjoittelua.

– Mukavaa opettaa aikidoa vähän erilaiselle, mutta hyvin järjestäytyneesti toimivalle joukolle. Onneksi selviydyin omasta murskauskokeiluistani ehjänä, sanoi Ahola, suosittu Sinitaivas-tanssiorkesterin rumpalinakin tunnettu.

Miehellä oli edessä soittokeikka vielä samana iltana.

MURSKAUSOSAAN OLI varattu muovisia, uudelleen koottavia harjoituslevyjä, 12- ja 18-millimetriä puulevyjä ja alakouluikäisille lapsille sanomalehtiä sekä lisäksi ITF:n erikoistekniikkateline korkeusmurskausta varten ja kaksi voimamurskaustelinetä.

Lisäksi käytettiin erilaisia lyönti- ja potkumaaleja erityisesti tarkkuuden harjoittamiseen.

Jauhonmaan johdolla tutustuttiin murskauksen teoriaan ja välineistöön sekä harjoiteltiin voimamurskausta ja erikoistek-



AKI MURROLAN onnistunut lyöntimurskaus 36 millimetrin puulevyyn.

niikkamurskausta eri korkeuksiin.

Voimamurskauksessa voi olla useita muovilevyjä peräkkäin ja erikoistekniikkamurskauksessa yksi levy. Kilpailtaessa voimamurskauksessa voittaa se, joka pystyy murskaamaan eniten levyjä yhdellä tekniikalla.

Lappalaisen johdolla harjoiteltiin taitomurskauksia käsi- ja jalkatekniikoilla. Tässä murskaumuodossa käytetään tavallisesti yhtä, mutta myös useampaa muovi- tai puulevyä.

Levyt sijoitetaan tavallisesti voimamurskausta haastavampaan asentoon.

VIIMEISENÄ AIHEENA oli oman murskausesityksen suunnittelu ja toteutus muiden avustaessa tai katsellessa. Tässä harjoituksessa oli tärkeää oppia esityksen yleisjärjestelyt, apulaisten käyttö ja toteutus ”kumarruksesta kumarukseen”.

– Yhtenä oppimistavoitteena oli huomata, että murskauksessa käytetään samoja tuttuja tekniikoita kuin salilla perusharjoituksissa, totesi Jauhonmaa.

Kouluttajat korostivat, että tekniikat pitää opetella oikein ja tehdä paljon toistoja. Tarkkuutta voi harjoitella potkuläpysköihin.

– Murskaus varsinkin koottavilla muovilevyillä on hyvä harjoittelumetodi myös tavallisissa harjoituksissa, jolloin voidaan varmistua tekniikoiden oikeellisuudesta ja saadaan motivaatiota harjoitteluun, sanoi Lappalainen.

LEIRILLÄ KÄYTETTIIN ikärajoituksia. Lapset käyttävät alkuharjoitusvälineitä ja sanomalehtiä.

Aikuisilla sitä vastoin oli mahdollisuus kokeilla tekniikoita vapaasti ja haastaa myös omia rajojaan asettamalla haluamansa



AATOS PULAKAN upea hyppypotku 160 cm:n korkeuteen.

määrän murskattavaa materiaalia peräkkäin tai päällekkäin.

– Tärkeää on totuttaa kehoaan murskaukseen myös treenien ulkopuolella, opasti Jauhonmaa.

Murskausta voi harrastaa myös huippu-urheiluna. ITF:n SM-, EM- ja MM-kilpailuissa lajeina ovat voimamurskaus ja erikoistekniikkamurskaus.

Vuonna 2013 luopiolaislähtöinen Sami Koskela voitti ITF:n erikoistekniikkamurskauksen maailmanmestaruuden.

WT-puolella murskauksessa voidaan kilpailla voima- ja

nopeusmurskauksessa. Muutama viikko sitten Timo Jansson Espoosta voitti maailmanmestaruuden World Taekwondo Hanmadangista.

– Haastavaa suunnitella oma murskausesitys ja vielä toteuttaa se tehokkaasti, **Jani Vaitinen** pohti onnistuneen suorituksen jälkeen.

» <https://bit.ly/2Z1VNDq>

Aloita vaikka heti – Länkyn Taekwondon harjoitukset lauantaisin kello 12 Huutijärven koululla.