

# Murskausoppia maailman huipulta

Esa Lappalainen

Kaksikymmentäviisi taekwondon harrastajaa Kangasalta kokoontui murskausleirille Huutijärven koululle viime sunnuntaina.

Leiri oli järjestyksessään kolmas Länkyn Taekwondon ja Aitoon Taekwon-don yhdessä järjestämä tapahtuma Kangasalla.

Lähiseurat ovat saaneet kehitettyä yhteistä tarjontaa eri lajiliittoihin kuuluvien seurojen jäsenille. Toinen on Suomen Taekwondoliiton; toinen Suomen ITF-Taekwondon jäsenseura.

Taekwondon osa-alueet ovat ottelu, liikesarjat, itsepuolustus ja murskaus. Leirillä oli käytössä ITF:n arvokilpailuissa (MM, EM, SM) käytettäviä telineitä: yksi erikoistekniikkamurskaus- ja kaksi voimamurskaustelinettä sekä WT-kilpailuissa käytettävä virallinen maatelie.

Tapahtumaan arvoa nosti se, että vierailevaksi opettajaksi oli saatu **Timo Jansson** Lohjalta. Hän on hallitseva WT Hanmadang World Champion, Fist Power Breaking -sarjassa.

Hän voitti vuosi sitten kultaa Pyeongchang'issa Koreassa murskaten finaalissa nyrkillä alaspäin 12 tiiltä yhteensä 14 tiilen pinosta. Kilpailuihin osallistui kaikkiaan 4798 kilpailijaa 57 maasta.



**NEA SUUNNITTELEMASSAAN** murskausesityksessä, jossa käytettiin kootavaa muovilevyä ja puulevyä.

Jansson oli ainoa kilpailija Suomesta. Hänen sarjassaan oli 18 nyrkillä alaspäin murskaajaa.

**JANSSONIN MUKAAN** murskauksen keskeisiä osatekijöitä ovat tarkkuus, nopeus, voima, tekniikka, luuston ja ruumiinrakenteen sopevuus, tahtotila, käden asento osumakohdassa, suuntaus osuman jälkeen, loppuasento ja kehon hyödyntäminen sekä virheiden minimointi.

– Kyse ei siis ole pelkästä alaspäin lyönnistä, analysoi Jansson leiriläisille.

Hän osallistui Koreassa myös Speed Breaking -nopeusmurskauk-

seen. Hänet diskattiin, koska hänen toisen jalkansa liikkua muuttaman sentin pois 25 x 25 senttimetrin kokoiselta muovineliöltä.

– Nopeus olisi kyllä hyvin riittänyt, mutta mitään sääntöjen vastaista virhettä ei saa suoritukseen tulla, kertaili Jansson epäonnistunutta suoritustaan.

Jansson piti valaisevan luennon murskauksen teoriasta ja murskausvälineistä sekä murskauksista urheilulajina. Lisäksi hän opetti lyönnellä ja potkuilla tehtävää murskausta käyttäen voimamurskaustelinettä.

Voimamurskauksessa voi olla useita muovi- tai puulevyjä

peräkkäin. Maatelieen avulla päästiin kokeilemaan Knife Hand & Fist Power -murskausta alaspäin.

**LEIRIN MUINA** opettajina toimivat **Kalle Jauhonna** Aitoon Taekwon-dosta ja **Esa Lappalainen** Länkyn Taekwondosta. Jauhonna opetti erikoistekniikka- ja taitomurskausta; Lappalainen murskausesityksen suunnittelua ja toteutusta.

Erikoistekniikkamurskauksessa käytetään yhtä levyä ja kilpailaan siitä, kuka saa sääntöjen mukaisen suorituksen korkeimmalla olevaan levyyn. Lisäksi levy sijoitetaan tavallisesti voimamurskausta haastavampaan asentoon.

–Tärkeää on oppia, että murskauksessa käytetään samoja tuttuja tekniikoita kuin salilla perusharjoituksessa, opetti Jauhonna leiriläisille.

Oman murskausesityksen tekemisessä pääsi suunnittelemaan taitotonsa mukaisia suorituksia, ja toteutuksesta sai arvokasta esiintymiskokemusta ja itselutustamusta.

Tämä murskaustapa on WT Hanmadang -kilpailuissa All round breaking -laji, vapaasti suomenennettuna murskausrata, tosin kilpailuissa puulevyjä on oltava 10–15 ja levyjen pitäjää korkeintaan 15 henkilöä.

Nyt käytettiin kahta tai kolmea levyä.

– Murskausesityksessä murskaaja on itse vastuussa myös levyjen pitäjien oikeasta toiminnasta, kouluttamisesta tehtävään ja myös heidän turvallisuudesta, opetti Lappalainen rastillaan.

**LEIRILLÄ KÄYTETTIIN** ikärajoituksia. Lapset käyttivät sanomalehtiä ja alkuharjoitusvälineitä. Aikuisilla oli mahdollisuus kokeilla myös omia rajojaan asettamalla haluamansa määrän materiaalia peräkkäin tai päällekkäin.

Käytetyt puulevyt olivat 12 ja 18 mm:n paksuisia. Lisäksi käytettiin eri paksuisia, koottavia muovilevyjä, joista paksuimpia käytetään ITF:n kilpailuissa voimamurskauksessa.

Lopuksi päästiin vielä esittämään leirillä opittuja taitoja ja kehittämään esiintymistaitoa omalla, itse suunnitellulla murskausesityksellä muiden leiriläisten katsoessa suorituksia. Leiriläiset saivat myös diplomit leirin suorittamisesta.

*Taekwondo sopii lapsille, nuorille ja aikuisille. Harrastuksen voi aloittaa Länkyn Taekwondon kursseilla Huutijärven koululla joka lauantaina kello 12.*