

POOMSEHARJOITTELUN TARKOITUS JA PAINOTUS TAEKWONDON LAJITAIIDON KEHITTÄMISEN KANNALTA

JUHANI LILJANKO

29.3.2025

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	2
RAJAUKSET	3
MITÄ POOMSET OVAT?	3
Määritelmä	3
Tarkoitus	4
Taegeuk Poomsen teoria lyhyesti	4
POOMSEHARJOITTELUN TARKOITUS JA PAINOTUS.....	5
Poomse 1, Taegeuk il Jang.....	6
Poomse 2, Taegeuk Ee Jang.....	6
Poomse 3, Taegeuk Sam Jang.....	7
Poomse 4, Taegeuk Sah Jang.....	8
Poomse 5, Taegeuk Oh Jang	8
Poomse 6, Taegeuk Yuk Jang.....	9
Poomse 7, Taegeuk Chil Jang.....	10
Poomse 8, Taegeuk Pal Jang.....	11
TEKNISEN LAJITAIIDON KEHITTÄMINEN	11
KAMPPAILUN LAJITAIIDON KEHITTÄMINEN	13
OSAAMISEN ARVIOINTI VYÖKOKEESSA	14
YHTEENVETO.....	14

JOHDANTO

Suomi on syrjässä kaikesta ja olemme saaneet taekwondosta syvällisempää tietoa myöhemmin mestareilta ja lisääntyneestä kirjallisuudesta. Myös internet on tullut tiedon lähteeksi, mutta siihen on voinut vähemmän luottaa ja on pitänyt osata etsiä tiedot luotettavista lähteistä.

Poomset ovat aina olleet tärkeä osa taekwondo. Alusta saakka ne ovat olleet vyökokeissa osaamisen mittari, mutta myöhemmin ne tulivat myös osaksi kilpailuharjoittelua. Itsekin olen kisailut muutaman vuoden ja ollut tuomarina.

Aikaisemmin -90 luvulla, kun meille kerrottiin Poomse harjoituksissa “tehdään ykkös Poomsea taivaan mahtavuudella” tai “tehkää nelosta ukkosen lailla”, niin en ymmärtänyt miten saan sen ilmenemään käytännössä. Ehkä ei kukaan muukaan ohjaaja sitä ymmärtänyt, koska meille sanottiin “tehkää kunnes itse hoksaatte idean”. Aikaa kului 20-vuotta ja aloin palaamaan takaisin Poomsen filosofiaan ja pohtia asiaa uudelleen. Selvitin myös millaisia ajatuksia muualla maailmalla on kerrottu näistä ja pikkuhiljaa alkoi ajatukset jäsentyä. Hankin kirjan: “Complete Taekwondo Poomsae, Kyu Hung Lee, Sang H. Kim”, jossa oli hyviä perustietoja Poomseista ja niiden taustafilosofiasta. Ymmärsin, että Poomsen symbolit voivat pystyä avaamaan Poomsen tarkoitusta yksinkertaisemminkin. Tarkoituksen ymmärtäminen tekee Poomse harjoittelusta nousujohteista vaatien meiltä enemmän ominaisuuksia, jotta sarjoja voidaan tehdä tarkoituksen mukaisesti.

Tässä työssä vedän yhteen menetelmäni, jolla olen saanut oppilaitteni Poomse harjoittelun nousujohteiseksi hyödyntämällä niiden filosofiaa käytännön tasolla. Oppilaani ovat myös filosofian ymmärtäneet ottaa keskeiseksi osaksi Poomse harjoittelua. Heille jää tehtäväksi myöhemmin syvällisen filosofian opiskelu niin halutessaan.

Tässä työssä esitän myös taekwondon Poomsen filosofian hyödyntämistä käytännön tasolla siten, että filosofia linkittyy fyysiseen tekemiseen ja fyysinen tekeminen ilmentää Poomsen filosofiaa. Haluan käyttää myös yksinkertaisia termejä ja kuvailla asioita jättämällä pois syvälliset pohdinnat ja keskittyä tekniseen puoleen. Tarkoitushan on ollut kannustaa myös lapsia ja nuoria ymmärtämään Poomsen taustat ja miten elementit yhdistyvät fyysiseen tekemiseen. Myöhemmin on sitten helpompaa syventyä filosofiseen puoleen ja saada syvyyttä Poomsen ymmärtämiseen ja harjoitteluun.

Tämän työn lukijat ovat pääasiassa taekwondon harrastajia, opettajia ja mestareita, joille Poomsen perustarkoitus on selvä. Joillekin Poomsen tarkoitus saattaa olla

myös mielipiteenä vaihteleva. Joillekin Poomse on keino menestyä lajissa kisaamalla ja joillakin selviytyä vain läpi vyökokeista. Kisaajilla tuotos on esiintymistä ja pärjäämistä kilpailukentillä ja tekniikoiden kamppailullinen sovellus saattaa olla epäselvä. Myös filosofian ja symbolien tarjoama nousujohteinen harjoittelumahdollisuus sivuutetaan tai unohdetaan, jos sitä edes opetetaan ollenkaan.

Minulla on kamppailullinen lähestymiskulma, koska minulle taekwondotekniikoiden tavoite on toimia itsepuolustus ja kamppailu tilanteessa. Lisäksi tehtäväni opettajana on herättää kaikkien mielenkiinto ja motivaatio Poomsen harjoitteluun ja sen hyötyihin.

RAJAUKSET

Tässä kirjallisessa työssä keskitytään vain Taegeuk 1-8 Poomse sarjojen harjoitteluun hyödyntäen niihin sisältyvää filosofiaa ja symboliikkaa yleisellä tasolla. Tämän työn tarkoitus on innostaa lukijaa ja taekwondoharrastajaa ottaa käyttöön symbolit ja taustafilosofian Poomse harjoittelussa ja innostaa myöhemmässä vaiheessa viimeistään perehtymään niihin syvemmin.

Poomse sarjojen tekniikoiden kamppailullisia sovelluksia ei käsitellä tässä työssä, mutta niihin voidaan esimerkin vuoksi viitata ja antaa ajatuksia herättäviä esimerkkejä.

MITÄ POOMSET OVAT?

Määritelmä

Poomse kokoaa yhteen Taekwondon tekniikoiden ytimen ja henkisen puolen ja ilmaisee henkisen ja fyysisen harjoittelun periaatteet. Jokainen Poomse-sarjan liike on tehty käytettäväksi todellisissa taistelutilanteissa selviytymistarkoituksessa, mikä on taekwondon ihanteellinen tavoite. *”Teknisesti Poomsae on itse Taekwondo ja perusliikkeet ovat Poomsae-liikkeiden perusta ja Kyorugia voidaan pitää todellisten taistelujen soveltavana muotona. Taekwondon henki ei löydy kirjaimin ilmaistusta symbolisesta ja abstraktista mielenfilosofiasta, vaan Poomsaen käyttäytymisestä.”* [2]

Edellisen kappaleen viimeinen virke liittyy tämän työn aiheeseen ja sanomaan. Tähän Kukkiwon Dan/Poom Examiner kurssilla törmättyyn määritelmään olen tarttunut rakentaessani Poomsen kautta taekwondoharjoittelun opetussuunnitelmaa uudelleen meidän seuralle. Olen opettanut Poomse-sarjoja tämän työn mukaisesti vuodesta 2020 ja ollut erittäin tyytyväinen siihen, miten olemme saaneet paremmin ilmaista Poomsea tekemisen kautta.

Tarkoitus

Poomse on kokoelma peräkkäisistä liikkeistä, joilla harjoittelija voi harjoitella hyökkäämistä ja puolustamista. Poomse tarjoaa mahdollisuuden harjoitella yhdessä hyökkäys- ja puolustustekniikoita, joita tehdään peräkkäin läpi liikesarjan. Näiden hyökkäys- ja puolustustekniikoiden harjoittelu kehittää kykyä soveltamaan kamppailun perustaitoja ja liikkeitä todellisissa tilanteissa. Poomsea harjoitteleamalla harjoittelijat voivat kehittää myös lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä, joustavuutta ja kestävyyttä sekä luonnetta. [2]









Kamppailun näkökulmasta Poomsen harjoittelun tarkoitus on optimoida kehoa taekwondotekniikoille ja mahdollistaa liikkeiden ja tekniikoiden automatisoinnin, jolloin oikeat liikkeet ja liikeyhdistelmät tulisivat suoritettua vaiston varaisesti. Liikemallien automatisointi vaatii tuhansia huolellisia toistoja vakio-olosuhteissa ja Poomse onkin loistava työkalu tähän tarkoitukseen. Poomset vaativat paljon erilaisien ominaisuuksien ja taitojen huomioon ottamista, jotta voi pärjätä esimerkiksi kisoissa tai vyökokeissa. Kisoissa pärjääminen voi vaatia enemmän sellaisia ominaisuuksia, joita ei vaadita esimerkiksi kamppailussa tai vyökokeissa.

Taegeuk Poomsen teoria lyhyesti

Harjoitteleme Taegeuk, nimisiä Poomseja värikyötasolla ja niitä on kahdeksan kappaletta. Nämä liikesarjat ovat virallisia Kukkiwonin liikesarjoja, joita harjoitellaan ympäri maailman samalla tavalla. Poomset sisältävät vahvan filosofisen taustan, josta on tarkoitus tässä työssä tuoda esiin vain tärkein tekninen osa, mikä vaikuttaa olennaisesti niiden harjoitteluun.

Poomsen symbolia tai merkkiä kutsutaan tigrammiksi ja niistä neljä löytyy Etelä-Korean lipusta, jotka tarkoittavat liikesarjoissa: taivas, maa, tuli ja vesi. Lipussa ne tarkoittavat mm. vuoden aikoja, ilman suuntia jne.

Taulukkoon 1 on koottu Poomsen Trigram, nimi ja tarkoitus. Pidempi kuvaus Poomsen tarkoituksesta on kappaleessa ”Poomseharjoittelun tarkoitus ja painotus”.

Taegeuk Poomse	Trigram	Nimi	Tarkoitus
Taegeuk 1		Keon: Taivas	vankka perusta, maailmankaikkeuden perusta
Taegeuk 2		Tae: Joki, järvi, hiljainen lampi	sisäinen vahvuus ja ulkoinen pehmeys
Taegeuk 3		Ri: Tuli	Innostus
Taegeuk 4		Jin: Ukkonen	kiistaton voima ja arvokkuus
Taegeuk 5		Sohn: Tuuli	lempeä voima
Taegeuk 6		Gam: Vesi	jatkuva virtaus ja äärimmäinen joustavuus
Taegeuk 7		Gahn: Vuori	Kiinteys ja vahvuus
Taegeuk 8		Kohn: Maa	Rehellisyys ja nöyryys

Taulukko 1. Yhteenveto Poomsen Trigrammeista, nimistä ja merkityksistä. ^[1]

POOMSEHARJOITTELUN TARKOITUS JA PAINOTUS

Poomseista löytyy paljon tietoa internetistä ja kirjoista, mutta niiden antamat mystiset selitykset symboleille ja Poomsen suorittamiselle ovat usein liian vaikeita ymmärtää. Olenkin yrittänyt selvittää luotettavista lähteistä perustiedot liikesarjojen symboleista ja niiden merkityksistä ja mikä on Poomse harjoittelun tarkoitus, jota symboli haluaa ilmaista. Olen saanut koottua mielestäni riittävästi tietoa ja soveltanut näitä opetuksissani jo vuosia.

Poomse 1, Taegeuk il Jang

Keon symboli tarkoittaa taivasta, mikä on maailmankaikkeuden perusta.

Poomse 1 sisältää taekwondon perustekniikat ja liikkeet, kuten kävelyaskel, pitkä etuseisonta, alatorjunta, keskitorjunta, ylätorjunta, lyönti ja etupotku, joista monet perustekniikat lopulta muodostuvat. ^[1]

Kaikki elämä on peräisin taivaalta. Maapallon alkuaikoina vesi ja kaikki orgaaniset molekyylit saapuivat komeettojen mukana maahan, mistä aikanaan

Esimerkiksi alatorjunnan liikettä löytyy tekniikoista eri korkeuksiin tehtynä ja pienillä muutoksilla: Deung jumeok bakkat chigi (taegeuk 7) ja Sonnal bakkat chigi (koryo). Keskitorjunnan liikkeestä hyötyy Sonnal mok chigi (taegeuk 3) ja suorasta lyönnistä saa useamman variaation nyrkin asentoa vaihtamalla liikkeen ollessa nopea ja suoraviivainen, kuten lyönnissä on. Näiden tekniikoiden harjoittelu auttaa luomaan vankan pohjan ja luo perustan enemmän monimutkaisempien tekniikoiden harjoittelemiselle.

Jokainen uusi Poomse sisältää myös uusia peruspalikoita, jotka rikastuttavat tekniikkaosaamistamme.

Poomse 1 harjoittelun painotus:

- Perusliikkeiden ja -tekniikoiden opettelu
- Torjuntujen, lyöntien ja potkujen oikeat korkeudet ja liikeradat
- Seisontojen pituus, leveys ja painopiste sekä tekniikoiden käyttötarkoitus
- Oikea tekniikka ja tekniikan ajoitus (askel + tekniikka)
- Katseen suunta ja hengitystekniikka

Poomse 2, Taegeuk Ee Jang

Tae symboli tarkoittaa jokea, mikä viittaa sisäiseen vahvuuteen ja ulkoiseen pehmeeyteen. Ensimmäisen Poomsen ahkeran harjoittelun jälkeen harjoittelijalla on vahvempi pohja kehittää itseänsä edelleen. Tässä Poomsessa on enemmän etupotkuja ja torjunta-lyönti-potku sarjoja. Tekniikat tulee suorittaa pehmeästi, mutta dynaamisella sisäisellä voimalla. ^[1]

Tässä Poomsessa näitä tekniikoita harjoitellessa on jo pohjalla hyvä ymmärrys liikkeen tarkoituksesta, liikeradasta ja suoritustavasta. Tässä vaiheessa aletaan harjoittelemaan voimantuottoa rentouden ja pehmeiden kautta tuottaen elastista voimaa. Opitaan hallitsemaan vuoroin lihaksien rentoutusta ja supistumista sekä hyödyntämään vartalon liikettä yhdessä lihasten rentouden kanssa tuottaen dynaamista voimaa.

Elastinen rekyyli (jousienergia) syntyy kun tekniikan latausvaiheessa kehon jänteisiin ja lihaksiin varastoitunut energia purkaantuu tuottaen elastista voimaa.

Poomse 2:n harjoittelun painotus:

- Tekniikat suoritetaan pehmeästi, mutta dynaamisella sisäisellä voimalla
- Tekniikan alku ja matka rentona, loppu pitää olla kova ja jäykkää, eli lihakset supistuneena, mutta hetkellisesti rentoutuen uudelleen.
- Hengitys tulee rytmittää siten, että tekniikan loppuvaiheessa hengitetään ulos jännittäen myös keskivartalo hengityksen voimasta

Tae symbolin tarkoituksesta löytyy myös monta versiota: Järvi^[4], hiljainen lampi^[2], joki^[1]

Poomse 3, Taegeuk Sam Jang

Ri symboli tarkoittaa tulta, mikä viittaa kuumuuteen ja valoisuuteen. Tässä vaiheessa Taekwondoharjoittelua fyysinen ja psyykinen voima on kehittynyt sen verran, että harjoittelu alkaa olla kehoa kuluttavaa ja hiostavaa, että kehon poltteen tuntee ensimmäistä kertaa harjoitellessa tätä Poomsea. Uudet tekniikat ovat takaseisonta, veitsikäden isku ja veitsikäden torjunta. Torjunta-lyönti ja torjunta-potku kombinaatiot vaativat nopeutta ja kykyä koordinoida vartaloa tuottamaan riittävää fyysistä voimaa ja tästä syystä rasitus alkaa polttaa kehossa. ^[1]

Tässä vaiheessa harjoittelua alamme saada tekniikoihin voimaa sillä nopeus on voimaa. Kun tekniikan perusteita on harjoiteltu huolellisesti tähän asti, nopeusharjoittelu tulee mukaan ohjelmaan. Nopeuteen tarvitsemme hyvän tekniikkapohjan (Keon) ja lihasten rentoutuksen ja supistuksen hallintaa (Tae). Harjoittelussa olenkin painottanut keskittymään nopeisiin torjuntoihin ja voimakkaisiin lyönteihin ja potkuihin. Kummassakin tapauksessa kyseessä on nopeuden lisäys. Poomsen kombinaatiot vaativat nopeutta ja kykyä koordinoida vartaloa tuottamaan riittävää fyysistä voimaa.

Poomse 3:n harjoittelun painotus:

- Nopeuden lisääminen suoritukseen, jotta voit saavuttaa kohteen nopeasti
- Mahdollisimman nopea torjuntaliike, jotta puolustus toimisi hyökkäystä vastaan
- Mahdollisimman nopea hyökkäysliike, jotta tuotat riittävästi iskuvoimaa

Ilman rentoutta ja pehmeyttä ei voi olla nopeutta ja voimantuotto kärsii. Ilman hyvää tekniikkapohjaa ei ole liikettä, johon tuoda nopeutta. 1-2 liikesarjojen harjoittelupainotus on oltava myös tämän liikesarjan pohjana.

Poomse 4, Taegeuk Sah Jang

Jin symboli tarkoittaa ukkosta, mikä viittaa suureen voimaan ja arvokkuuteen. Koska voima tulee myös keskitetystä energiasta, liikkeiden pitää olla dynaamisia ja tarkasti kohdistettuja. Tässä Poomsessa on tarkkuutta vaativia liikkeitä, kuten kahden veitsikäden torjunta, sormenpäälyönti, takaseisonta, veitsikäden isku, peräkkäisiä sivupotkuja. Tämä Poomse valmistaa paremmin kamppailuharjoitteluun, koska tässä on paljon siirtyviä liikkeitä, jotka auttavat parantamaan kehonhallintaa ja koordinaatiota. ^[1]

Tämän Poomsen täysi potentiaali saadaan hieman myöhemmin, kun saadaan harjoiteltua loputkin taegeuk Poomset. Esimerkiksi 6 Poomsea harjoitellessa keskitytään nimenomaan yhdistämään tekniikkasarjat yhdeksi jatkuvaksi liikesarjaksi. Siitä tarkemmin kappaleessa, jossa käsitellään Poomse 6:sta.

Taegeuk 4 Poomsen tarkkuutta vaativat tekniikat toimivat tehokkaasti vain tarkasti kohdistettuna oikeisiin paikkoihin. Lisäksi tutuissa perusliikkeiden suorituksissa pyritään keskittymään parempaan tarkkuuteen. Tarkkuuden merkitys näissä tekniikoissa tulee myös korostumaan pariharjoitteissa. Liikkeet vaativat kehonhallintaa ja koordinaatiota, jotka kehittyvät tämän Poomsen monipuolisten harjoitteiden ja sovelluksien avulla.

Poomse 4:n harjoittelun painotus:

- Tarkat tekniikat: mm. Osumakohdat ja -kohteet sekä liikeradat
- Siirtymätekniikoiden huolellinen harjoittelu sujuvaksi. Hyvä koordinaatio vaatii tarkkoja hyvin harjoiteltuja liikemalleja
- Liikkeiden tarkoituksenmukaisen toiminnan ymmärtäminen.

Poomse 5, Taegeuk Oh Jang

Sohn symboli tarkoittaa tuulta. Tuulen vire on lempeää ja tuulesta syntynyt hurrikaani tuhoisaa. Ihmisen voimaa voi myös käyttää kummallakin tavalla. Oh Jang on suunniteltu kehittämään kehon sisäistä energiaa ja kineettistä voimaa soveltamalla tuulen vastakkaisia ilmiöitä. Uusia liikkeitä ovat hamara nyrkki, kyynärpää isku, sivupotku sivuttaislyönnillä ja hyppy ristikkäisseisontaan. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää lyömiseen kyynärpäällä tiettyyn kohdealueeseen. ^[1]

Tässä Poomsessa hyökkäyksissä käytetään pitkiä seisontoja, jolloin vartaloa liikutellaan enemmän hyökkäystekniikassa. Tässä Poomsessa on myös ensimmäinen hyppytekniikka, mikä lisää liikevoimaa tekniikkaan. Tätä sarjaa harjoitellessa pyritään saamaan vartalon liike nopeaksi, jolloin saamme hyödynnettyä vartaloon varastoitunutta energiaa hyökkäyksiin ja vastahyökkäyksiin.

Nopeuden vaikutus liike-energiaan on suuri! Liike lähtee lempeästi liikkeelle, mutta kiihtyy voimakkaasti, jotta ennen tekniikan osumaa liike-energia on suuri. Tämän Poomsen avulla kehitetään liikkeen kiihtyvyyttä.

Poomse 5:n harjoittelun painotus:

- Keskitytään vartalon nopeaan liikkeeseen → kineettinen voima
- Ensimmäistä kertaa 5. Poomsea harjoitellessa keskitytään yksittäisen tekniikan kohdalla liikenopeuteen.
- 6. Poomsen harjoittelun jälkeen opitaan myös hyödyntämään ensimmäisen liikkeen liike-energiaa toiseen liikkeeseen.

6. Poomsen harjoittelun jälkeen opitaan myös hyödyntämään ensimmäisen liikkeen liike-energiaa toiseen liikkeeseen. Ensimmäistä kertaa 5. Poomsea harjoitellessa keskitytään yksittäisten liikkeiden nopeusharjoitteluun. Muista nousujohteisuus!

Poomse 6, Taegeuk Yuk Jang

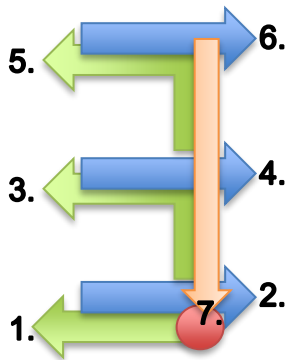
Gam symboli tarkoittaa vettä. Vesi on elämän ylläpitäjä. Vesi symboloi jatkuvaa virtausta ja äärimmäistä joustavuutta. Tekniikoiden ei tarvitse vain virrata kuin vesi, vaan myös mielen on oltava joustava. Uudet tekniikat ovat korkea veitsikäden torjunta, kiertopotku, kämmenpohjatorjunta. ^[1]

Tässä Poomsessa on potku tekniikkasarjojen välissä luomassa jatkuvuutta ja tekniikoita voidaan toistaa yhtenä virtana. Potku liittyy vahvasti edelliseen tekniikkaan ja potkun jälkeen on tehtävä heti jatkotekniikka. Tällöin tekniikkasarjat yhdistyvät jatkuvaksi liikkeeksi. Poomsen rakenne suorastaan vaatii jatkuvuuden säilyttämistä tekniikkasarjasta toiseen ja tämä jatkuvuus on pyrittävä pitää yllä tulevaisuudessa ja mennessä liikesarjoissa.

Liikesarja 6:n harjoittelun painotus:

- Tekniikoiden jatkuva ”virtaus” ja ”pehmeys”. Eli tekniikoiden tasainen toisto.
- Poomse jaksotetaan tasaisiksi sarjoiksi.

Huom! Tässä Poomsessa on myös kääntyviä L-muotoisia vaiheita (kuva 1, vaiheet 3 ja 5), jotka suoritetaan yhtenä sarjana.



Kuva 1. Poomse 6:n vaiheet 1-7, joista 3 ja 5 ovat L-muotoisia

Poomse 7, Taegeuk Chil Jang

Gahn symboli tarkoittaa vuorta. Vuori on olemukseltaan kiinteä ja vahva. Tällä tasolla harjoittelijan omistautuminen harjoitteluun alkaa juurtua sydämessä. Itsensä kehittäminen paremmaksi Taekwondossa syventyy päivittäin. Siksi on suositeltavaa, että käyt läpi uudelleen kaikki opitut taidot niin, että taitojen perusta vahvistuu. Henkisten ja fyysisten vaikeuksien selvittäminen vaatii ponnistuksia, jotta tämän vaiheen yli pääsee. Uusia tekniikoita ovat kahden käden kämmensyrjätorjunta, kahden käden saksitorjunta, polvi-isku, kahden käden keskitorjunta, kahden käden alakoukku, sivulyönti, kahden käden ristikkäistorjunta, tiikeriseisonta ja hevosseisonta. ^[1]

Tässä Poomsessa opitaan liikkumaan vain silloin, kun on tarpeen. Sitten kun on liikuttava, liikutaan nopeasti ja pysähdytään äkillisesti ja jäädään vakaasti paikoilleen seisomaan kuin vuori. Tämä Poomse opettaa sitoutumista liikkeeseen ja liikkumattomuuteen, sillä paikallaan ollessa ei saa horjua. ^[4]

Tätä Poomsea harjoitellessa liikkeet muodostuvat tehokkaiksi, tasapainoisiksi ja selkeiksi kokonaisuuksiksi. Poomsen tarkoituksen ilmentäminen vaatii tasaisia siirtymiä yhdistelmätekniikoissa. Lisäksi tämän Poomsen liikkeet ovat tasapainoa haastavia ja sopivat täydellisesti Poomsen tarkoituksen toteuttamiseen. Puutteet aikaisempien Poomse sarjojen harjoittelussa heijastuvat tähän voimakkaasti. Tämä Poomse on rakennettava huolellisesti kerraten Poomse 1-6 harjoittelupainotuksia.

Poomse 7:n harjoittelun painotus:

- Vahva pohja 1-6 Poomseista, eli tekniikan vakiinnuttaminen ja aikaisempien Poomse sarjojen uudelleen harjoittelu ja parantaminen.
- Tehokkaat ja selkeät toteutukset yhdellä liikkeellä.
- Tasaiset siirtymät yhdistelmätekniikoissa.
- Horjumattomuus paikalla ollessa → tasapainon säilyttäminen

Poomse 8, Taegeuk Pal Jang

Kohn symboli tarkoittaa maata. Maa on kasvun perusta koko elämälle ja johon kaikki elämä palaa. Taegeuk Pal Jang on viimeinen Poomse ennen mustan vyön saavuttamista. Tämä päätös on uusi alku. Kaikkien taekwondon perustaitojen täydellisyys ja luonteen kypsyys ovat tavoitteita tässä vaiheessa. Jos koulutuksen tulos on itseluottamus, ylpeys ja ihmisarvo, mustan vyön edellytyksiä ovat rehellisyys ja nöyryys. Harjoittelijan tulee viimeistellä, parantaa, kehittää 1-8 Poomse sarjoja saavuttaakseen mustan vyön. ^[1]

Tässä vaiheessa kaikki perustaidot ovat opittu ja harjoittelussa palataan takaisin alkupisteeseen (elämä palaa takaisin maahan) ja harjoitellaan kaikki Poomset uudestaan viemällä niihin kaikki opittu taito. Jokainen Poomse tulee olla yhtä hyvin tehtyjä kuin viimeinenkin (kuva 3). Kaikki opitut ominaisuudet ja taidot tulee hyödyntää jokaisessa Poomsessa. Tässä Poomsessa tarkka jalkatyö on välttämätöntä kaikissa kombinaatioissa. Melkein jokainen liike sisältää pienen asennon pituuden tai leveyden muutoksen. Asentoa muutetaan pidentämällä seisontaa, lyhentämällä seisontaa tai leveyttä muutetaan, jolloin seisonta on eri tällä pienellä muutoksella. Eri asennot pitää erottua toisistaan ja sekaantumisen vaara on olemassa.

Pitää muistaa, että opettajana sinun tulee muistaa tämä nousujohteinen polku ja vaatia sen noudattamista myös oppilailtasi. Oikotietä käytettäessä voi tärkeä asia jäädä oppimatta ja se vaikuttaa oppilaan tulevaisuuteen. Joskus oikaiseminen voi aiheuttaa fyysisiä vammojakin.

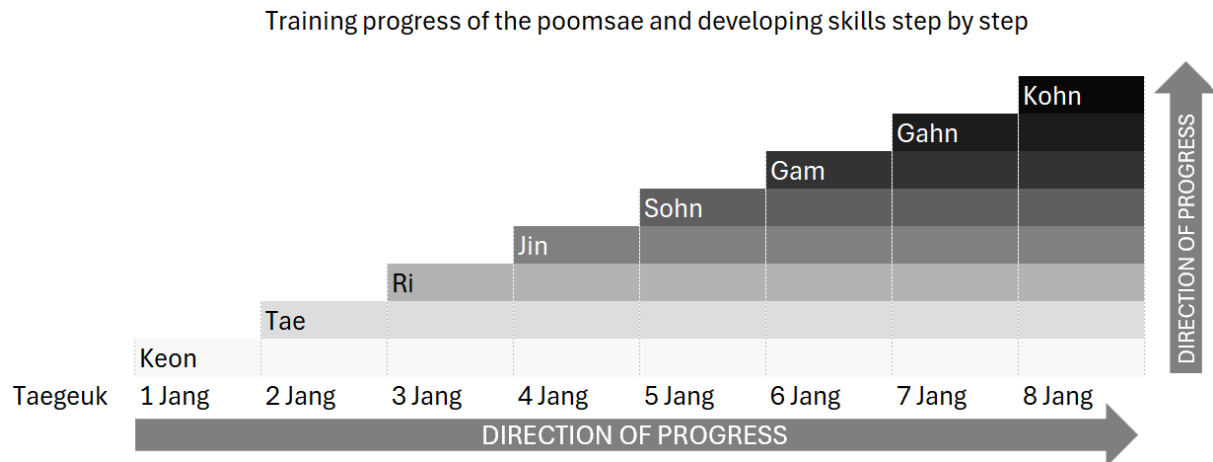
Poomse 8:n harjoittelun painotus:

- Tarkka jalkatyö siirtymissä
- 1-7 Poomsen uudelleen opettelu ja kehittäminen sillä kaikki perustaidot ja niiden hallinta tulee näkyä myös muissa Poomseissa.
- Maa on kasvun perusta ja tässä tarkoittaa myös kaikkien taekwondon perustaitojen täydellistä hallintaa ja kypsää luonnetta.
- Valmistautuminen mustan vyön kokeeseen!

TEKNISEN LAJITAIIDON KEHITTÄMINEN

Poomse harjoittelu pitää olla nousujohteista (kuva 2) ja Poomsesarjojen opettelussa pitää olla malttia. Monen eri Poomsen pintapuolinen opettelu ja harjoittelu ei tuota toivottua lopputulosta, koska ei päästä kunnolla vakioimaan edes ensimmäistä sarjaa ja syventyä siihen sen tarkoituksen mukaisesti. Poomsien harjoittelussa tulee ottaa huomioon niiden filosofinen tausta ja merkitys, sillä niiden ymmärtäminen takaa nousujohteisen harjoittelun. Erittäin tärkeää nousujohteisuus on taekwondon

väriyötasoilla, kun opimme lajitekniikoita ensimmäisinä vuosina. Monilla ei vielä ole fyysisiä taitoja selviytyä nopeasta edistymisestä.



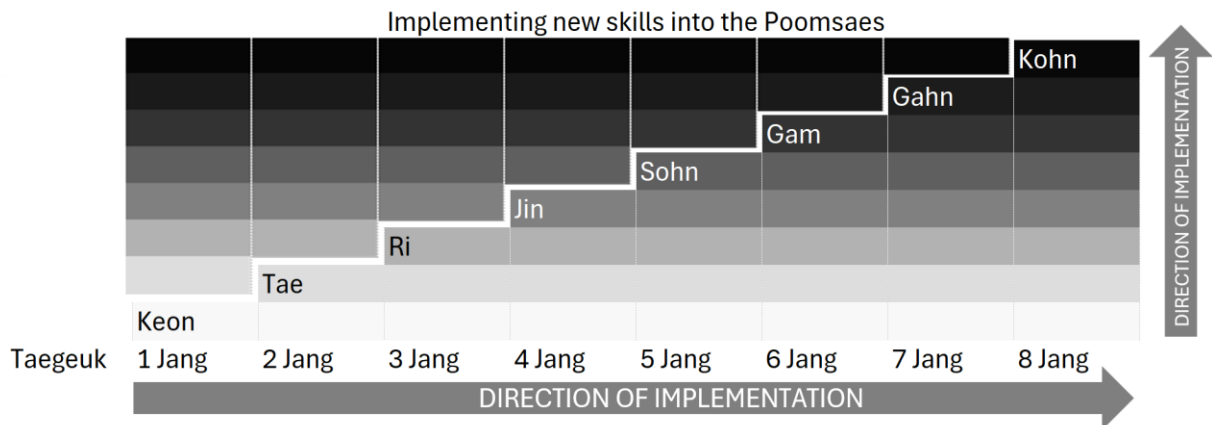
Kuva 2. Liikesarjojen harjoitteluprosessi ja taitojen kehitys askel askeleelta.

Jokaisen Poomsen harjoittelussa huomioitavat asiat

Kaikissa Poomseissa liikemallit vaihtelevat toistuvasti eri tekniikkayhdistelmistä toiseen. Poomsessa pitää kiinnittää myös huomiota vartalon liikkeeseen, katseeseen, hengitykseen jne. Erilaisia huomioita vaativia vaiheita: ^[3]

1. Täydellinen ymmärrys poomsen merkityksestä ja sen periaatteista.
2. Poomsen linjojen, liikkeiden ja suuntien ulkoa muistaminen
3. Harjoittelun aikana huomioitavat asiat:
 - a. Katse
 - b. Hengitys
 - c. Tasapainoinen liike
 - d. Hidas tai nopea liike
 - e. Vahva vai heikkoluonteinen voima

Väriyötasolla, kun päästään viimeiseen Taegeuk Poomseen, tulee viimeistään harjoitella kaikki Poomset uusien opittujen asioiden mukaisesti ja jokainen Poomse saavuttaa täyden potentiaalinsa (kuva 2)



Kuva 3. Uudet taidot viedään kaikkiin Poomseihin.

Dan Poomseissa harjoittelu etenee samalla kaavalla, mutta jokainen Poomse rakennetaan alusta loppuun samanlaisella nousujohteisella kaavalla. Lisäksi lisämausteena tulee dan-Poomsen tarkoitus. Eteneminen tapahtuu kuitenkin nopeammin vaiheesta toiseen, koska osaaminen on jo ihan eri tasolla kuin värikyllä. Jokainen uusi liike ja tekniikka vaatii järjestelmällistä lähestymistapaa.

Jokaisen Poomsen symboli, merkitys, filosofia ohjaa valitun Poomsen harjoitteluun. Lajitaidon kehittymisen vuoksi jokaiseen Poomseen tulee keskittyä huolellisesti ja pitää tietyt rajat. Ei saa lähteä perustasolla liikaa kiirehtimään suuriin nopeuksiin ja voiman tuottoihin, jos nämä eivät vielä liikesarjoissa ole ajankohtaista niiden merkityksen mukaisesti. Kuitenkin jokainen etenee omalla tahdillaan ja joillakin osaaminen tulee nopeasti. Tällöin ohjaajan tulee huomata edistyminen ja ohjata ajoissa kohti uusia haasteita, jotta mielenkiinto säilyy.

KAMPPAILUN LAJITAIIDON KEHITTÄMINEN

Poomsen pitkät kombinaatiot eivät suoraan toimi kokonaisuena sovellettavaksi kamppailutilanneharjoitteluun ja luulen, ettei sitä varten ole suunniteltukaan. Poomse on kuitenkin tässäkin kohtaa tekniikoiden ja liikkeiden ”muistipankki”, jolloin merkitys kamppailuun tulee liikesarjan yksittäisistä tekniikoista, tekniikkayhdistelmistä ja liikkumistavasta sekä myös filosofiasta, mikä kytkee nämä asiat yhteen. Poomse sarjat itsessään valmistaa parempaan kamppailutekniikan hallintaan kouluttamalla meidän mielen ja kehon kamppailussa vaadittuihin ominaisuuksiin ja automaattiseen toimintaan, koska aivojen saama tieto saapuu liian hitaasti nopeasti muuttuvissa tilanteissa.

Poomsen liikesarjojen soveltaminen kamppailuun kuuluu myös jokapäiväiseen harjoitteluun. Tekniikoiden, liikkeiden ja näiden yhdistelmien tarkoituksen ymmärtäminen selviää soveltamalla niitä pari ja ryhmäharjoitteluun.

Esimerkiksi Taegeuk 7 päätysarja (Momtong hecho makki -> murup chigi etc) toimii parhaiten kun sen sarjan puolittaa ja jakaa kahdelle henkilölle omaksi roolisuorituksesi ja saadaan toimiva parikamppailukombinaatio. Pidempänä toimivana sovelluksena voidaan tehdä Taegeuk 4 alku suoraan etenevänä tai perääntyvänä puolustuksena. Suoritus vaatii lopetukseen jatkotekniikkaa, mutta antaa hyvän harjoitteen selviytyä alkutilanteesta.

OSAAMISEN ARVIOINTI VYÖKÖKEESSA

Jokaisella vyötasolla on omat erityiset haasteensa. Yksi on se, että moni yksilö luulee, osaavansa liian vähän tai liian paljon. Poomsen arvioinnissa tulee keskittyä siihen, että tavoitettu osaaminen on saavutettu eikä siinä vaiheessa edes enempää lähdetä vaatimaan. Tällöin oppilas ja opettaja voi rauhassa keskittyä oikea-aikaiseen taitovalmennukseen ja luoda turvallinen polku kohti Koryota (oppinut ihminen).

Osaamista arvioidaan myös tekniikoiden soveltamisessa parikamppailutilanteissa.

YHTEENVETO

Tätä aihetta on haastavaa saada lyhyeen kirjalliseen muotoon, mutta tämän työn tarkoitus onkin kirjallisuuden sijaan ymmärtää kunkin Poomsen filosofiaa ja tarkoitusta fyysisen tekemisen kautta ja siten ilmaisemaan Poomsen tarkoitusta. Tällöin myös harjoittelumme on nousujohteista, tehokasta ja innostavaa. Olen huomannut harjoituksissa eri ikäisten ymmärtävän paremmin Poomsen tarkoitusta ja millaista hyötyä niiden harjoittelusta on lajitaidoille, kun aletaan liikkeitä soveltamaan parikamppailuun ja parikamppailun kautta ymmärtämään Poomsen liikkeiden tarkoitusta paremmin ja enemmän innostamaan harjoittelemaan ja soveltamaan niitä. Tästä syntyy loppumaton harjoittelukierto ja joka kierroksen aikana keskitytään ja harjoitellaan uutta ominaisuutta ja lajitaitoa.

Olen harjoitellut taekwondon nyt 30-vuotta ja vasta viimeiset 5-vuoden ajan oppinut Poomseista enemmän kuin koko aikana yhteensä. Haluan, että kenenkään muun ei tarvitse näin kauaa vaeltaa osittain eksyneenä, vaan tarjota selkeän suunnan Poomse harjoitteluun alkuvaiheista alkaen.

Opit tästä lisää harjoittelemalla.

Lähdeviittaukset

- [1] Kyu Hyung Lee, Sang H. Kim, Complete Taekwondo Poomsae, 2007
- [2] Worl Taekwondo Academy, Poom/Dan Promotion Test Examiner Training Course book.
- [3] Description of taegeuk poomsae, www.kukkiwon.or.kr, 2014
- [4] www.taekwondo.fandom.com luettu 2025