



DIKLAT PELATIH

MATERI KEPELATIHAN DASAR POOMSAE

MUKHLIS BA ALWI

WHAT WE WILL LEARN

MENGETAHUI GERAKAN DASAR POOMSAE (AKURASI)

**MENGETAHUI BAGAIMANA MEMBAWAKAN POOMSAE
(PRESENTASI)**

MENGETAHUI PENILAIAN POOMSAE (COMPETITION RULES)

APLIKASI DALAM MELATIH POOMSAE

TAHAPAN DIKLAT PELATIH

BASIC (DASAR)

WHAT TO LEARN

- Pengetahuan dasar poomsae
- Basic movement
- Akurasi

INTERMEDIATE (MADYA)

WHAT TO LEARN

- Pengetahuan Penilaian Poomsae (Comp Rule)
- Melatih untuk Pertandingan
- Akurasi – Presentasi (50-50)

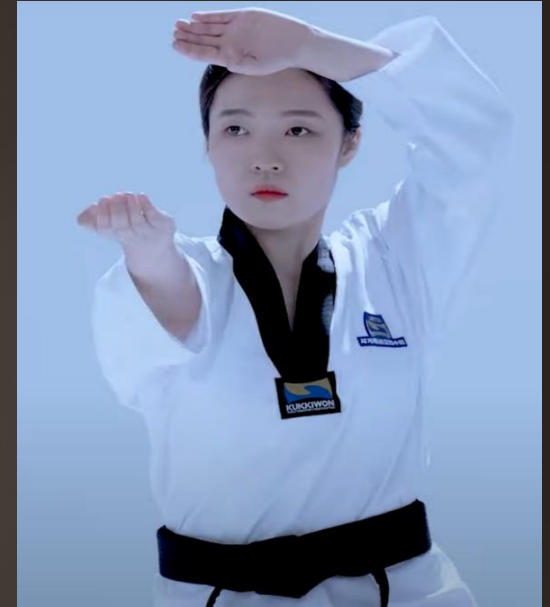
ADVANCE (UTAMA)

WHAT TO LEARN

- Bagaimana cara memenangkan pertandingan
- Presentasi

POOMSAE COMPETITION

1. RECOGNIZED /AUTHORIZED
POOMSAE
2. FREESTYLE POOMSAE



POOMSAE COMPETITION

1. RECOGNIZED /AUTHORIZED POOMSAE

- **Cadet** (Taegeuk 4,5,6,7,8, Koryo, Keumgang, **Taebaek**)
- **Junior** (Taegeuk 5,6,7,8, Koryo, Keumgang, Taebaek, **Pyeongwon**)
- **Senior** (**Taegeuk 6,7,8**, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyeongwon, Sipjin, Jitae)
- **Senior 2** (Taegeuk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyeongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon)
- **Master 1, 2** (Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyeongwon, Sipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu)



PENILAIAN POOMSAE RECOGNIZE

1. **AKURASI** (40% Bobot Nilai) (4.0)

- Akurasi Gerakan Dasar
- Akurasi detil dari setiap Gerakan pomsae
- Keseimbangan

* Akurasi dapat dipelajari di pomsae text book, buku peraturan pertandingan.

2. **PRESENTASI** (60% Bobot Nilai) (6.0)

- Speed & Power
- Streght, Softness, Rythem
- Ekspresion of Ki



PENILAIAN AKURASI

Penilaian akurasi diberikan kepada atlet di mulai dari aba-aba “JOONBI” hingga aba-aba “BAHRO” (selesai).

Wasit akan mengurangi setiap kesalahan atlet baik kesalahan kecil (Minor Mistake) 0.1 Point atau Kesalahan Besar (Mayor Mistake) 0.3

Contoh Minor Mistake (0.1)

- ▶ Kuda-kuda kurang sempurna
- ▶ Teknik kurang tepat pada sasaran
- ▶ Bentuk tangan tidak sempurna
- ▶ Titik berat kuda-kuda yang salah
- ▶ Dll



PENILAIAN AKURASI

Mayor Mistake (0.3)

- Salah/tidak Kihap
- Salah arah pandangan (Termasuk saat menendang)
- Nafas yang terdengar berlebihan
- Salah arah gerakan
- Kaki pijakan bergeser
- Berhenti lebih dari 3 detik
- Mengulang dari awal
- Salah bentuk Gerakan
- Tidak seimbang (jatuh)
- Keluar arena (2 kaki)
- Melewati atau kurang dari waktu yang ditentukan



PENILAIAN PRESENTASI

Penilaian Presentasi diberikan wasit setelah atlet selesai membawakan Poomsae, Penilaian dimulai dari saat atlet memasuki arena hingga selesai membawakan poomsae

Yang dinilai

1. Membawakan poomsae dengan tenaga/power yang baik dan konstan dari awal hingga akhir (**POWER & SPEED**)
2. Membawakan poomsae tidak kaku karena power yang berlebihan, tahu kapan saat menggunakan tenaga, membawakan dengan irama yang mengalir (**RYHTEM & TEMPO**)
1. Membawakan poomsae dengan percaya diri dan totalitas (penghayatan) (**EKSPRESION OF "KI" ((ENERGY))**)



SERAGAM KONTESTAN

- ▶ Kontestan hanya diperbolehkan mengenakan dobok poomsae “WT approved” pada pertandingan yang diselenggarakan oleh WT.

CADET



JUNIOR – UNDER 50



UNDER 60 ABOVE



Warna baju di dalam dobok hanya boleh **hitam dan putih**

METODE DAN SYSTEM PERTANDINGAN

Seluruh pertandingan internasional yang diakui oleh WT harus diikuti oleh minimum 4 daerah dan minimum 4 kontestan dalam setiap divisinya.

1. Sistem Gugur (Single Elimination Tournament System)
 - a. Sistem turnamen (one by one)
 - b. Side by Side (battle)
1. Sistem Round Robin.
2. Sistem Cut-Off
3. Sistem kombinasi antara “Cut Off” & Gugur (Eliminasi)

METODE DAN SYSTEM PERTANDINGAN

- ▶ Pada sistem gugur (eliminasi), kontestan lawan ditentukan berdasarkan undian/**unggulan**.
- ▶ Kontestan berdiri bersampingan (side to side), sudut biru dan merah, bersamaan membawakan poomsae yang sama.
- ▶ Untuk kategori pair dan beregu tampil satu persatu bergantian
- ▶ (Poomsae yang dibawakan akan di tentukan secara acak sebelum kontestan memasuki kontes area

SYSTEM ELIMINASI

Random poomsae



BAGAN PERTANDINGAN (SEEDED)





BRAIN MEMORY VS MUSCLE MEMORY

GANTI BRAIN MEMORY DENGAN **MUSCLE MEMORY (KEBIASAAN)**

BAD OR GOOD HABIT

SESEORANG DAPAT MELAKUKAN SUATU
GERAKAN DENGAN BENAR TANPA BERFIKIR
SETELAH MELAKUKAN MINIMAL **10000 KALI**
ULANGAN

“Jurnal Ilmiah Macolm Gladwell ”

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berlatih Poomsae (Basic Movement)

Paham Akurasi Gerakan

Benar salahnya Suatu Gerakan (Kuda-kuda, Teknik Tangan, Tendangan, Arah Gerakan, arah pandangan dll

(Akurasi dapat dipelajari melalui buku, media social dll)

Paham Presentasi Gerakan

Bagaimana cara membawakan poomsae dapat ditampilkan dengan keindahan, mengalir dan berkarakter

Ilustrasi Poomsae



Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berlatih Poomsae (Presentasi)



DEOS



LATIHAN GERAKAN DASAR

1. Kuda-kuda (Soegi)
2. Pukulan (Jireugi)
3. Tangkisan (Makki)
4. Tusukan (Tzireugi)
5. Serangan (Chigi)
6. Tendangan (Chagi)



KUDA-KUDA (SOEGI)

Hal yang perlu diperhatikan dalam latihan Kuda-kuda !

1. Setiap penggunaan poros putar menggunakan **apchuk**
2. Tidak ada perubahan ketinggian dalam pergerakan kecuali **narani** dan **apsoegi**
3. Tidak menggunakan awalan, hanya **1 kali perubahan**.
4. Dalam perputaran kaki **poros bergerak belakang**.
5. Saat bergerak maju menggunakan **apchuk** dalam pendaratan
6. Perhatikan **titik berat** masing-masing kuda-kuda

Metode Latihan

1. Ditempat (statis) /bergerak (dinamis)
2. Sendiri/berpasangan

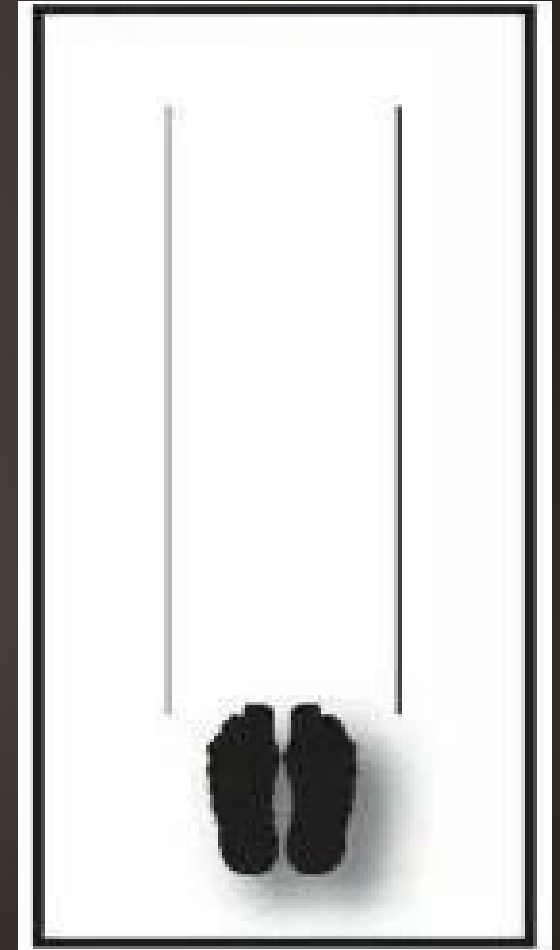


KUDA-KUDA DALAM POOMSAE



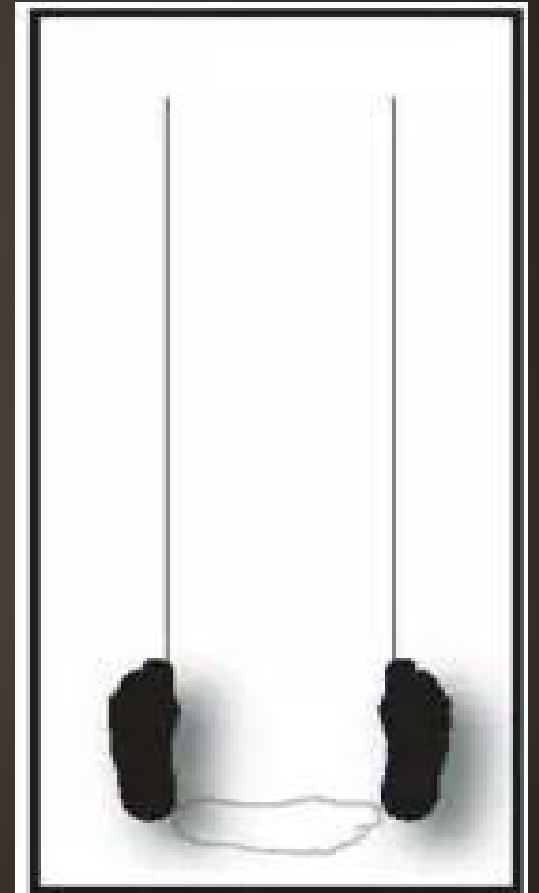
MOA SOEGI (BOWING STANCE)

- ▶ Kedua kaki menghadap ke depan
- ▶ Bagian dalam kaki rapat
- ▶ Ibu jari rapat



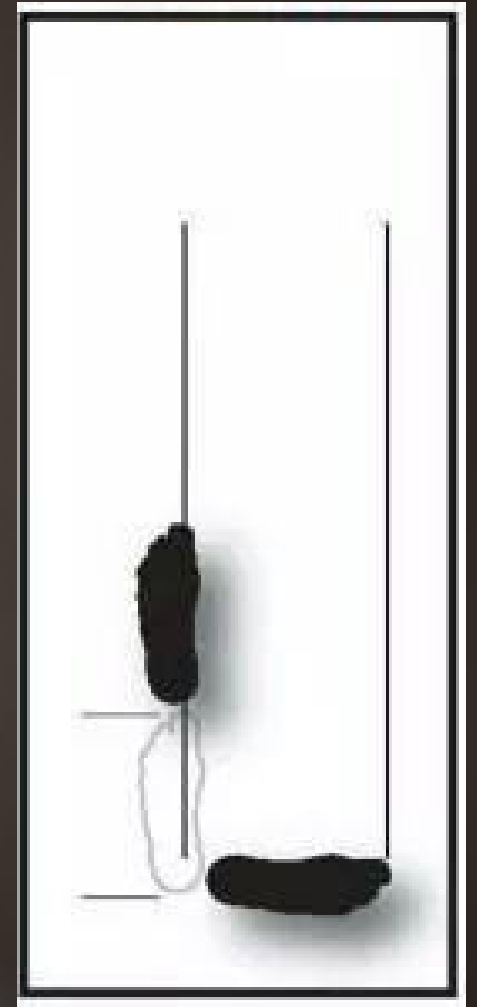
NARANHI SOEGI (READY STANCE)

- ▶ Kedua telapak kaki menghadap ke depan
- ▶ Jarak antara kedua kaki 1 telapak kaki



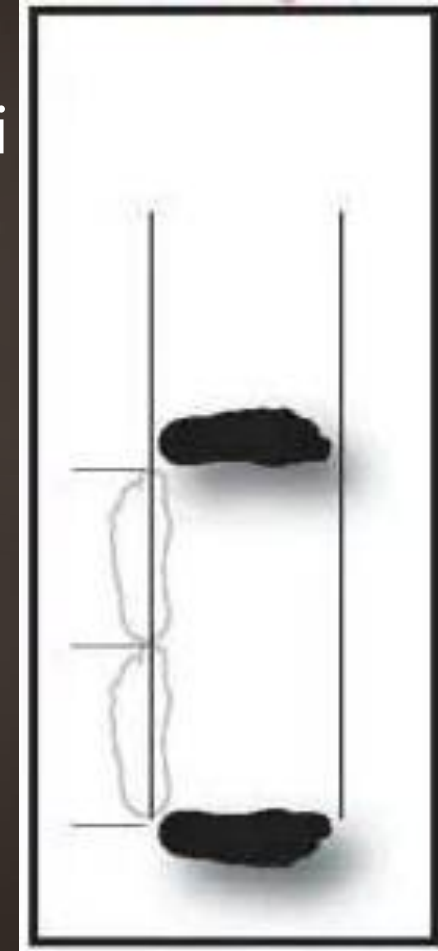
YEOP SOEGI (OREUN/WEN) SIDE STANCE

- ▶ Bentuk seperti Dwi Koobi hanya jarak antara kakinya 1 telapak kaki
- ▶ Titik bobot badan alami



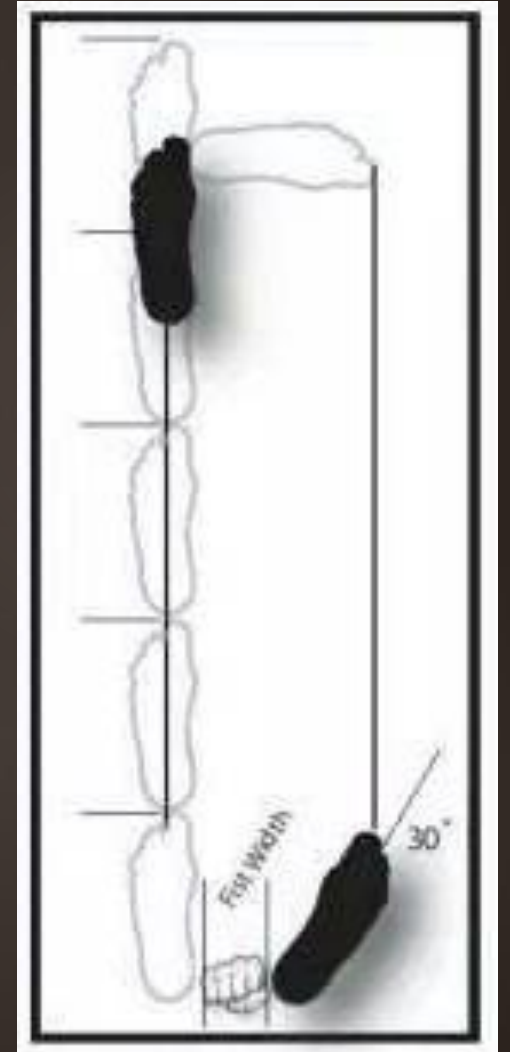
JOCHOOM SOEGI (HORSE RIDDING STANCE)

- ▶ Kedua telepak menghadap ke depan
- ▶ Jarak antara kedua kaki 2 telapak kaki (disesuaikan tinggi atlet)



AP KOOBI (FRONT STANCE)

- ▶ Kaki depan menghadap ke depan
- ▶ Kaki belakang 30° ke samping
- ▶ Jarak dari tumit kaki depan dan jari belakang 3,5 telapak kaki
- ▶ Jarak lebar antara 1 kaki adalah 1 kepalan tangan
- ▶ Kaki belakang lurus
- ▶ Lutut kaki depan dilipat sehingga tulang kering tegal lurus
- ▶ Posisi badan alami

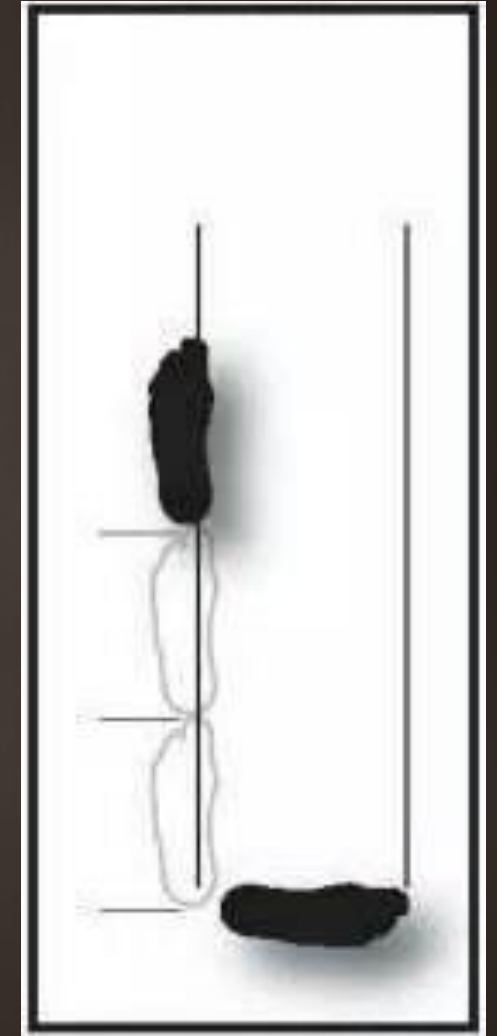


KESALAHAN AP KOOBI



DWI KOOBI (BACK STANCE)

- ▶ Kaki depan menghadap ke depan dan kaki belakang menghadap samping membentuk sudut 90 derajat
- ▶ Jarak antara kedua kaki 2 telapak kaki
- ▶ Titik berat badan 60-70 % ke kaki belakang

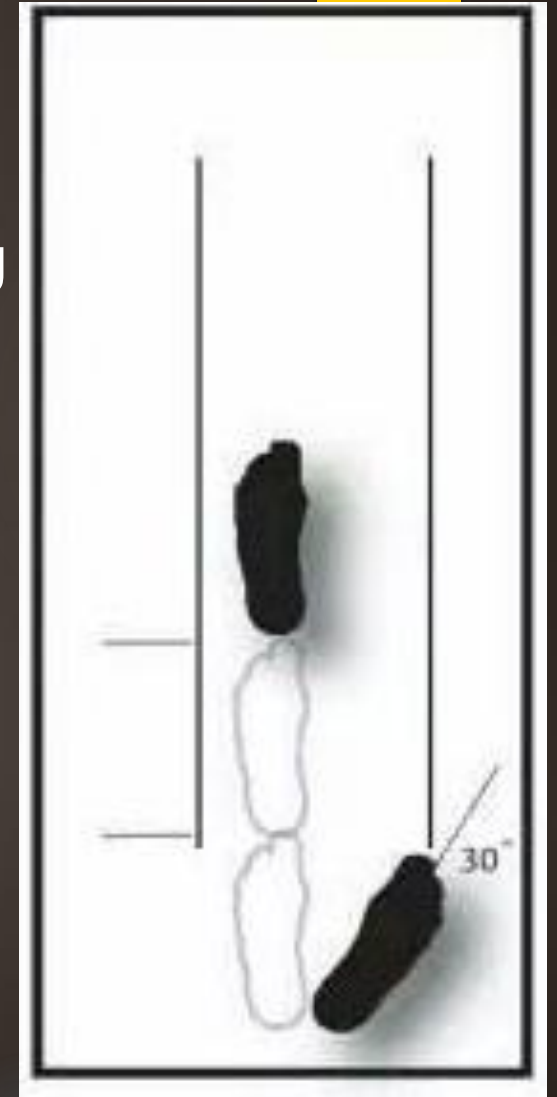


KESALAHAN UMUM DWI KOOBI

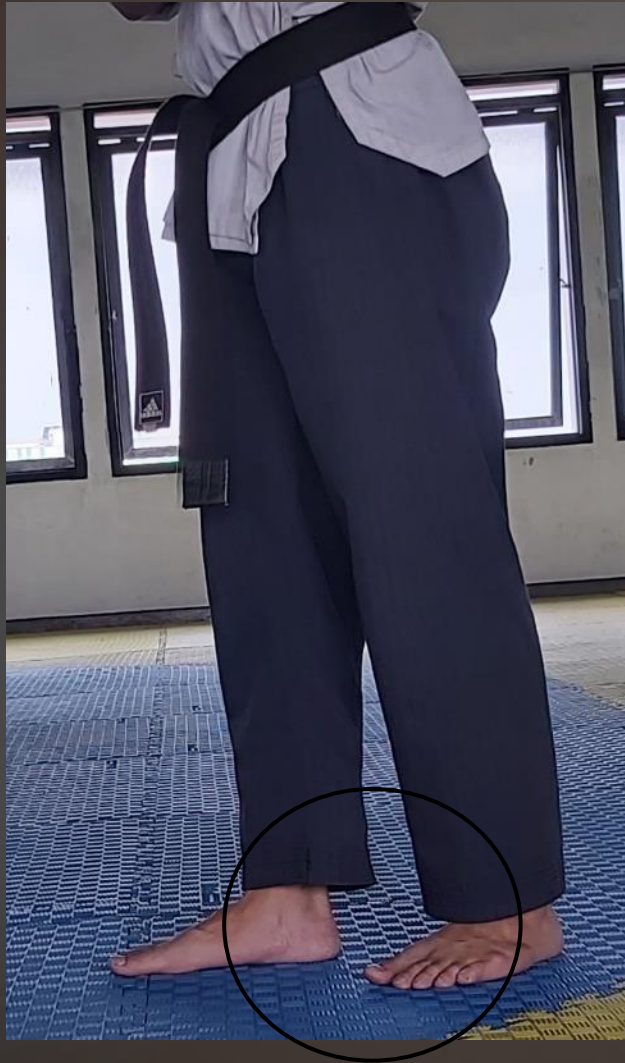


AP SOEGI (WALKING STANCE)

- ▶ Kaki depan menghadap kedepan
- ▶ Kaki belakang membuka 30 derajat
- ▶ Jarak antara tumit kaki depan dan jari belakang 1 telapak
- ▶ Tidak ada jarak lebar antara kaki kanan dan kiri

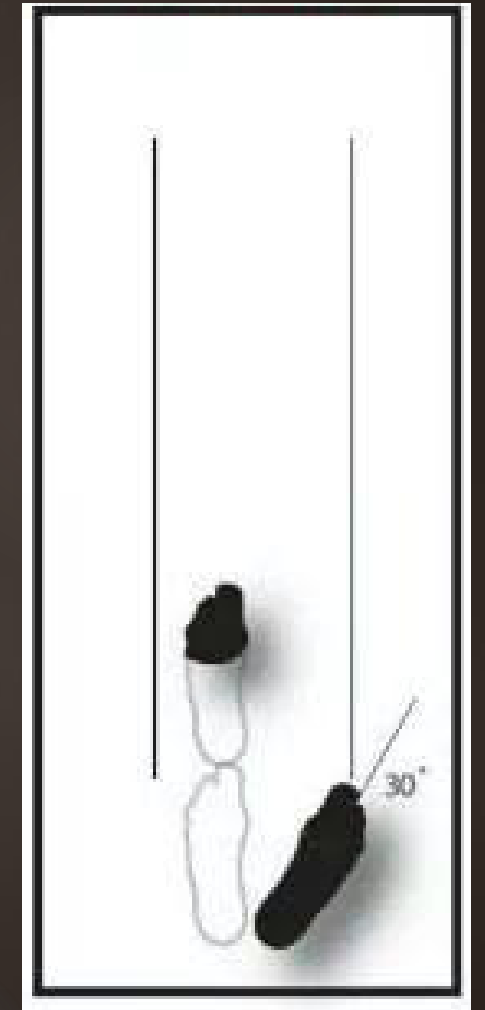


KESALAHAN UMUM AP SOEGI



BEOM SOEGI (TIGER STANCE)

- ▶ Kaki belakang membentuk sudut 30 derajat
- ▶ Kaki depan berdiri tepat 1 telapak di depan kemudian secara alami dijinjitkan
- ▶ Titik bobot badan 95-100 % di kaki belakang belakang



KESALAHAN UMUM BEOM SOEGI



HAKDARI SOEGI (CRANE STANCE)

- ▶ Kaki pijakan menghadap ke depan
- ▶ Kaki pijakan sedikit ditekuk
- ▶ Kaki yang diangkat ditempel dipinggir lutut kaki pijakan
- ▶ Paha kaki yang diangkat harus pada posisi datar/horizontal



KESALAHAN UMUM HAKDARI SOEGI



KOA SOEGI (CROSS STANCE)

- ▶ Kaki pijakan membentuk sudut 45 derajat
- ▶ Kaki yang jinjit berada 1 kepal ditengah-tengah kaki depan/dibelakang kaki pijakan
- ▶ Lutut dilipat dan membentuk lubang berbentuk wajik/diamond



PUKULAN, TANGKISAN, TUSUKAN & SERANGAN YANG LAIN

Hal yang harus diperhatikan !

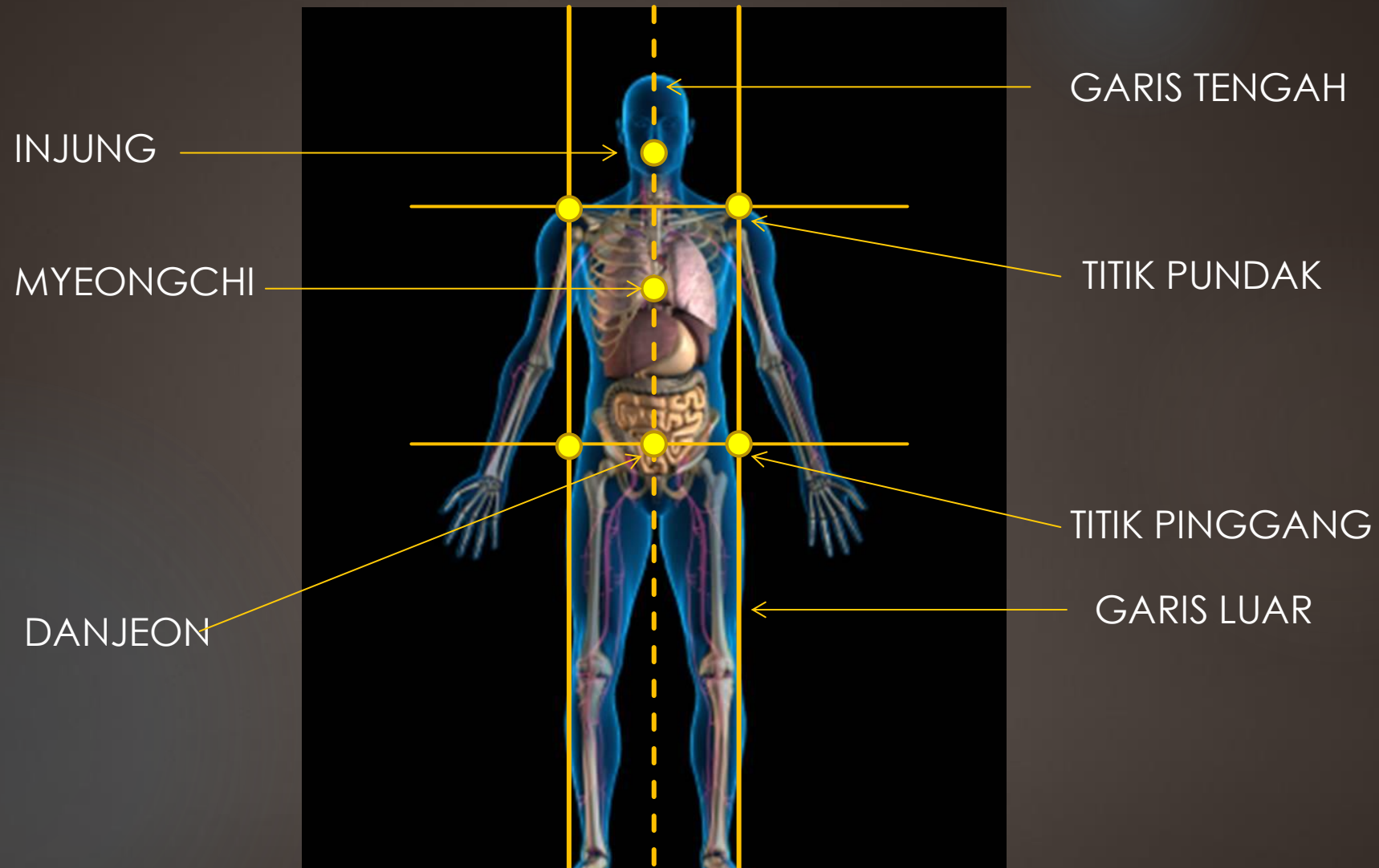
Setiap Gerakan mempunyai 2 fase

1. Fase Persiapan (Rilleks dan Lambat)
2. Fase Eksekusi (Kontraksi/keras dan cepat)

Metode Latian

1. Potongan dongjak
2. Ditempat/bergerak
3. Sendiri/ berpasangan





Titik dan garis yang menjadi sasaran
atau lintasan gerakan

MOMTONG JIREUGI



KESALAHAN UMUM



EOLGUL JIREUGI



ARAE MAKKI



Sudut siku 90-120 derajat



SONNAL MOMTONG BAKKAT MAKKI



EOLGUL MAKKI



DEUNG JUMEOK AP CHIGI



SONNAL MOK CHIGI



ARAE
HECHO
MAKKI



KUDERO SONNAL BAKKAT MAKKI



MOMTONG HECHO MAKKI



PALKOOP PYEOJEOK CHIGI



PALKOOP DOLYEO CHIGI



BATANGSON MOMTONG AN MAKKI



WE/O SANTEUL MAKKI



JEIBIPOM SONNAL MOK CHIGI



PYEONSENKEUT TSEWO TZIREUGI



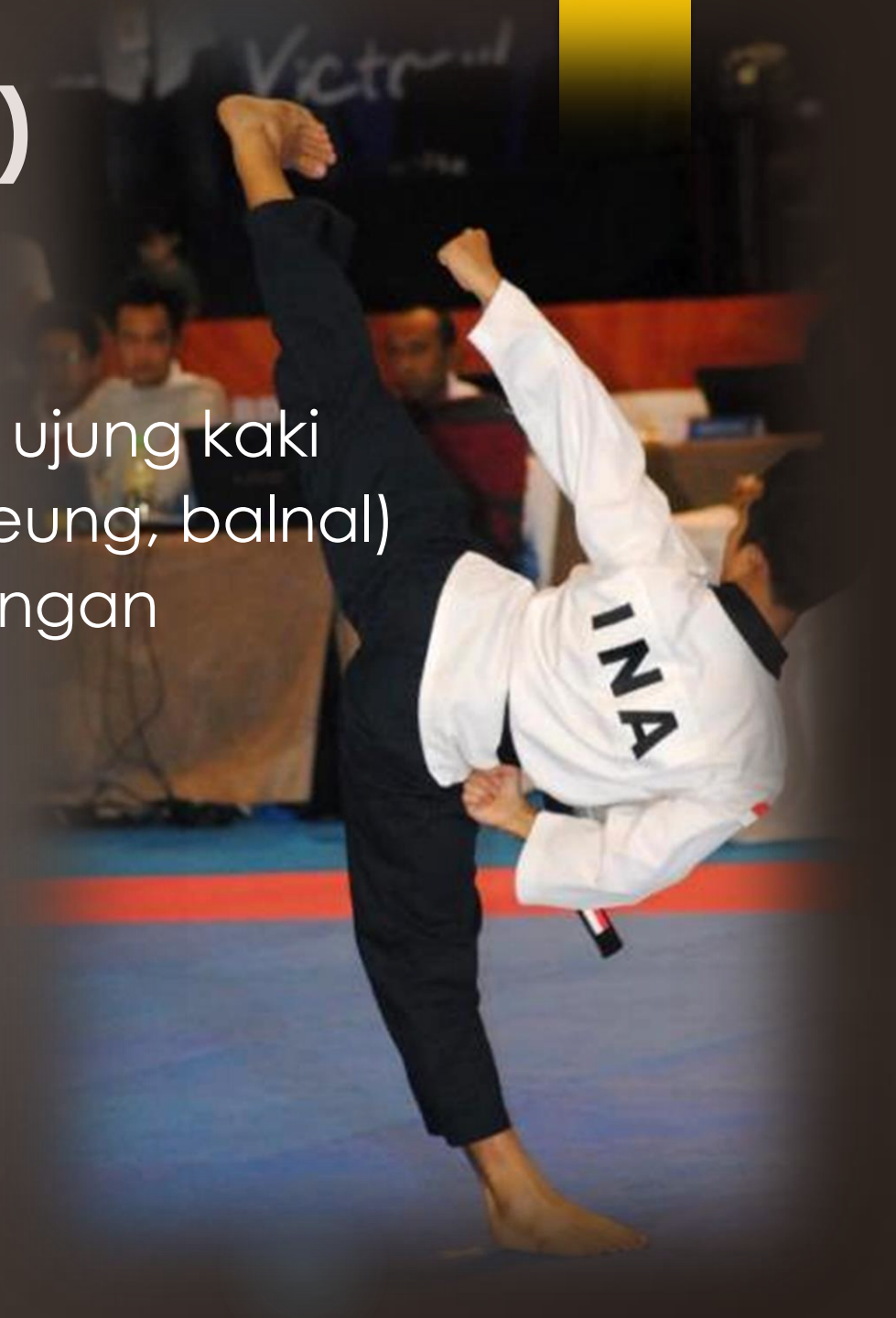
TENDANGAN (CHAGI)

Hal-hal yang perlu diperhatikan!

1. **Pandangan mata** harus melihat kepada ujung kaki
2. Perhatikan **bentuk teknik** (apchuk, baldeung, balnal)
3. Perhatikan **proses** masing-masing tendangan

Metode latihan

1. Hanya menggunakan lutut
2. Slow motion
3. Proses potongan gerakan
4. Dengan alat, dinding atau di lantai



apchagi



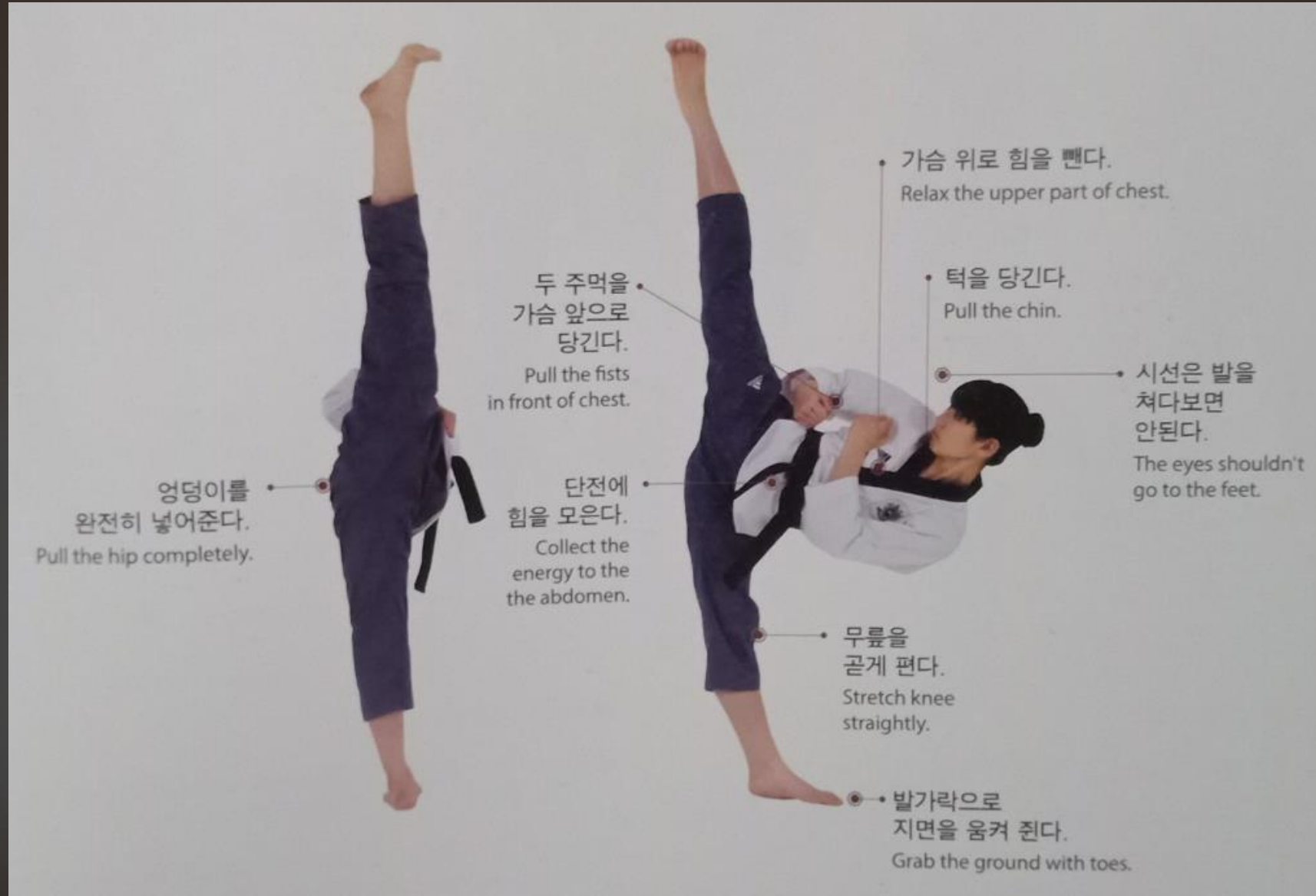
BETUL VS SALAH



Dolyeo chagi



Point of Dolyeo Chagi



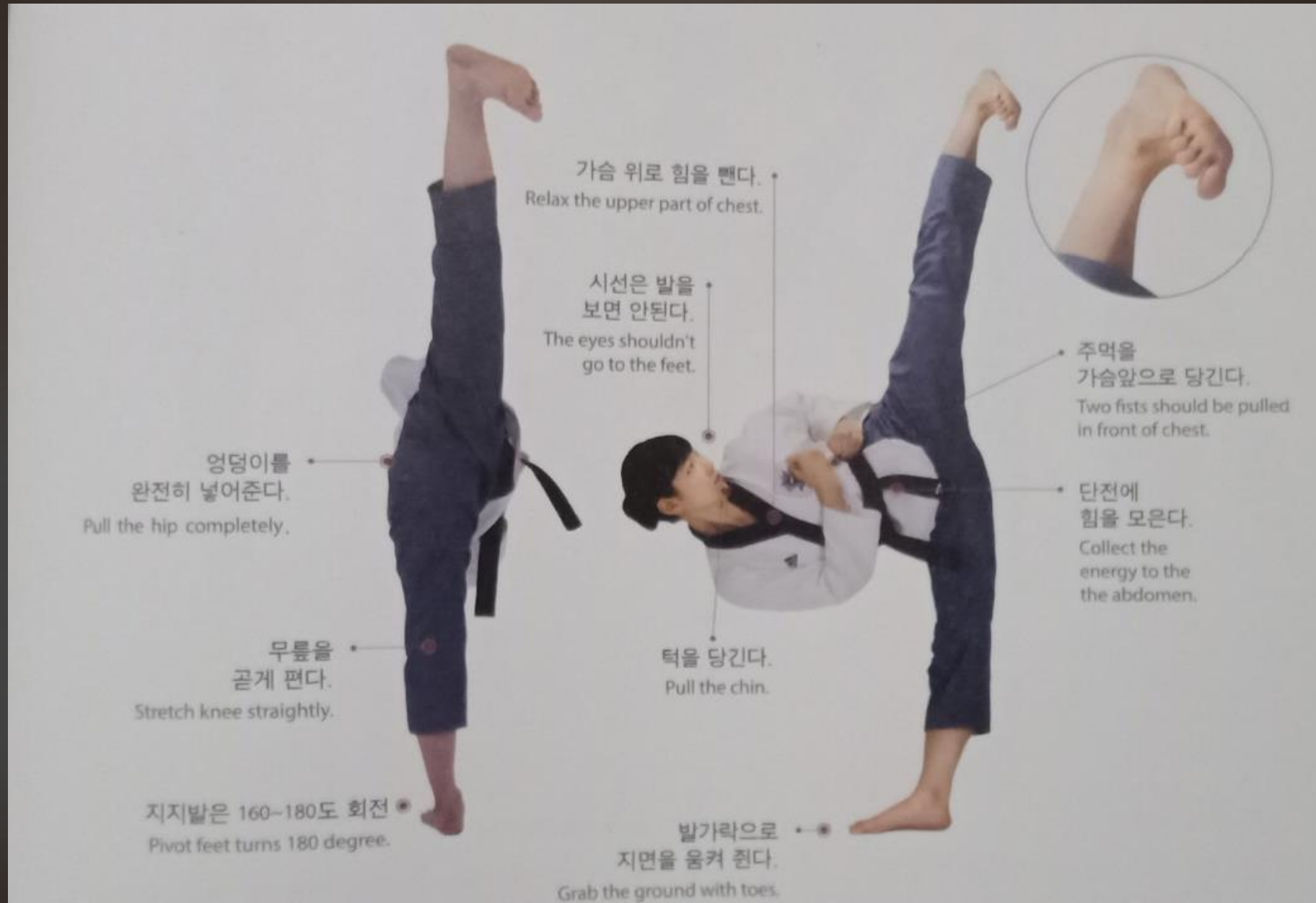
BETUL VS SALAH



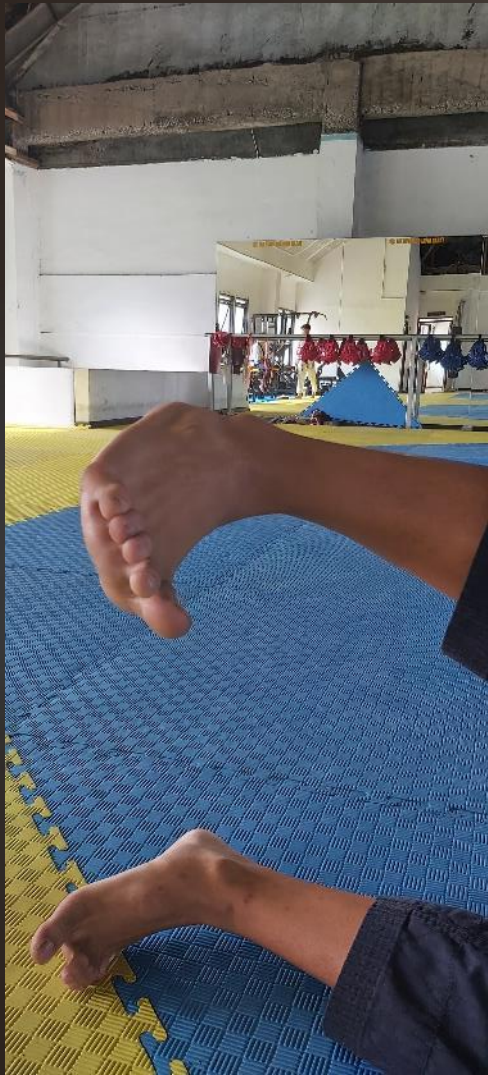
Yeop chagi



Point of yeop chagi



BETUL VS SALAH



TAHAPAN LATIHAN POOMSAE

SETELAH SISWA MENGUASAI DAN MEMAHAMI PRINSIP-PRINSIP PADA GERAKAN DASAR, MAKA PELATIH BISA LANGSUNG BERTAHAP MEMBERIKAN LATIHAN POOMSAE

SEPERTI PUZZLE YANG KITA/PELATIH SUSUN MEMBENTUK SUATU BENDA/GAMBAR TERTENTU





METODE LATIHAN UMUM

FISIK : Latihan Fisik Umum
(Kelentukan, Kekuatan, Kecepatan,
Daya Tahan)

TEKNIK : 1. Latihan Gerakan Dasar (Akurasi)
(Kuda-kuda, pukulan, tankisan,
tendangan dll)
2. Latihan Kombinasi Poomsae

TAKTIK : Presentasi, Simulasi
Mental Training

MENTAL : Penguasaan diri saat pertandingan
Imagine Training

姜信哲 指导
姜亨俊 示范

SATU SESI LATIHAN

FISIK ATAU TEKNIK DULU?

Pada saat berlatih **teknik** pemain **tidak boleh** dalam **keadaan lelah** karena **latihan teknik** menggunakan koordinasi syaraf dan otot. Apabila pemain **dalam keadaan lelah**, maka syaraf dan otot **tidak** dapat berkoordinasi secara optimal

姜信哲 指导
姜亨俊 示范

METODE LATIHAN KHUSUS POOMSAE

Latihan ini diberikan setelah siswa menguasai gerakan dasar dan mulai melatih rangkaian poomsae.

Tahapan yang diberikan berfungsi untuk mempermudah atlet maupun pelatih dalam melatih dan mengingat rangkaian poomsae

1. Latihan hanya kuda-kuda dan tendangan tanpa teknik tangan.
2. Pemotongan gerakan (setiap dongjak gerakannya dibagi-bagi)
3. Latihan persatu gerakan
4. Latihan sesuai arah poomsae (kanan, kiri, depan, belakang)
5. Latihan keseluruhan poomsae (poomsae set, simulasi, dll)

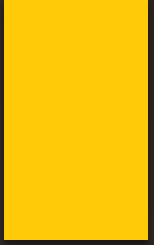
TPU

TPK

PRA TANDING

Catatan :

Metode di atas dapat dilakukan dengan cara bersama-sama, sendiri maupun berpasangan



END OF BASIC MOVEMENT
EXPLANATION AND TRAINING
METHOD

Periodisasi Latihan

PERIODISASI

Periodisasi adalah proses pembagian rencana latihan tahunan kepada beberapa fase dengan pengubah suaian faktor latihan untuk mencapai prestasi puncak pada waktu yang dikehendaki serta menghindari latihan berlebihan.

bertujuan untuk:

- a. Memudahkan penyediaan program latihan
- b. Lebih mudah meramal hasil atau pencapaian matlamat
- c. Dijadikan garis panduan bagi menentukan pencapaian puncak (peaking) yang betul dan tepat semasa fasa pertandingan utama
- d. Membantu pelatih dan atlit menjalani latihan dengan lebih teratur dan sistematik.
- e. Memudahkan proses pemantauan dan penilaian

Intensity

etitions

Season
(ac

MENYUSUN PROGRAM LATIHAN UNTUK PERTANDINGAN (UJIAN)

3 BULAN TERSEDIA
TAHAPAN PERIODISASI

1. TAHAP PERSIAPAN UMUM
2. TAHAP PERSIAPAN KHUSUS
3. PRA PERTANDINGAN
4. PERTANDINGAN UTAMA

TPU

TPK

PRA PER

PERT UT

4 MINGGU

6 MINGGU

2 MINGGU

X

X

VOLUME DAN INTENSITAS LATIHAN

- ▶ Volume diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan Bompa, 1994: 75. Menurut Nala 1998 bahwa volume latihan merupakan jumlah seluruh aktivitas yang dilakukan selama latihan. Sering secara tidak tepat, volume latihan ini disamakan dengan durasi atau lama latihan
- ▶ Menurut Weight Watchers (WW), intensitas latihan adalah **jumlah kekuatan fisik, yang dinyatakan sebagai persentase maksimum yang digunakan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas.**

TAHAP PERSIAPAN UMUM

- ▶ PENGUASAAN TEKNIK DASAR YANG BAIK
- ▶ ADAPTASI ANATOMIS BAIK TEKNIK DAN FISIK
- ▶ LATIHAN FISIK GENERAL (KEKUATAN, KECEPATAN, DAYATAHAN, KELENTURAN)

VOLUME VS INTENSITAS

80 %

20%



TAHAP PERSIAPAN KHUSUS

- ▶ SUDAH MENGUASAI TEKNIK DASAR
- ▶ MEMPU MENGAPLIKASIKAN GABUNGAN TEKNIK DASAR MENJADI SUSUNAN GERAKAN UTUH
- ▶ LATIHAN FISIK SPESIFIK (KEKUATAN, KECEPATAN, DAYATAHAN, KELENTURAN)

VOLUME VS INTENSITAS

50 %



50%



TAHAP PRA PERTANDINGAN



- ▶ SUDAH BERLATIH TEKNIK SEPERTI YANG DIPERTANDINGKAN (SIMULASI)
- ▶ MENJAGA PSIKOLOGIS SISWA/ATLET
- ▶ MENJAGA KONDISI FISIK YANG SUDAH DILATIH

VOLUME VS INTENSITAS

20 %

80%

TAHAP PERTANDINGAN UTAMA

- ▶ ATLET/SISWA SUDAH BERADA PADA PUNCAK PERFORMANCE, BAIK FISIK, TEKNIK MAUPUN PSIKOLOGIS





New Ammandement Competition Rules 2024

Di Indonesia akan diberlakukan setelah ada
sosialisasi (refreshing wasit nasional)

Major/Minor Mistakes

- ▶ Tidak ada pengurangan poin apabila posisi selesai poomsae berbeda dengan posisi awal poomsae
- ▶ Posisi tangan saat menendang yeop chagi untuk mendapatkan tendangan yang tinggi dengan menekan pinggul menggunakan tangan. (mengepal di bawah pinggang 0.1, tangan terbuka 0.3)
- ▶ Mata tidak melihat ke arah tendangan (contoh: Ap Chagi)
 - a. Tendangan Lurus ke atas tanpa melihat 0.3
 - b. Mengangkat dagu berlebihan Ketika menendang, tidak akan ada pengurangan poin dalam akurasi, namun akan berpengaruh terhadap nilai presntasi

Metode Pertandingan

▶ Single Elimination Tournament System

1. Menggunakan Chart (Bagan) seperti Kyorugi
 2. Metode tampil bersamaan(battle) *
 3. 2 poomsae akan di random oleh system Ketika kedua kontestan sudah berada di sudut masing-masing
- kategori individu tampil bersamaan (side by side), untuk pair dan team tampil bergantian
 - Side by side methode hanya digunakan di babak penyisihan hingga semifinal. Untuk final kontestan tampil bergantian

Slow Movement

- ▶ Tidak ada lagi Gerakan lambat 5 atau 8 detik namun hanya ada gerakan lambat 5 s/d 8 detik. Ada beberapa Gerakan yang direkomendasikan dilakukan 8 detik (nilai presentasi lebih baik)
- ▶ Jitae Dwi Koobi Momtong Bakat Makki dan Apkoobi Elgul Makki, Sebelumnya 8 sekarang boleh kurang

Gerakan Lambat yang direkomendasikan 8 detik (Presntasi lebih baik)

- Pyeongwon (Naranhi Seogi) Sonnal Arae Hecho Makki dan Tong Milgi
- Sipjin (Jochoom Seogi) Sonnal Momtong Hechomakki, Sonnal Arae Hecho Makki (Close Fist)
- Chonkwon
 1. (Moa Seogi) Kyeopson Junbiseogi – Nalgaepyeogi
 2. (Apkoobi) Dangkyo Hansonal Makki, momtng baro jireugi

Penambahan Kelas Tanding

▶ Pair, Team Male and Female

Under 50

Under 60

Over 60 (61+)

Perubahan (Update) Poomsae Wajib

- ▶ Cadet : Taegeuk 4 – Taebaek (Before s/d Keumgang)
- ▶ Junior : Taegeuk 5 – Pyeongwon (Before Taegeuk 4 s/d Taebaek)
- ▶ U 30 & 40 : Taegeuk 7 – Jitae (Before Taegeuk 6 s/d Sipjin)

Free Style Poomsae

▶ Diperbolehkan

1. Jumping turning Kick : hanya piggyback (duduk di Pundak)
2. Acrobatic Kick : diperbolehkan support/boosting/piggyback

▶ Teknik

1. Multiple Kicks in the air : **3 or more types**
2. Pukulan tidak dihitung dalam rangkaian gerak consecutive kicks(kyorugi kick)
3. Akrobatik Kick harus menampilkan tendangan Teknik taekwondo
4. Pauses 2 detik atau lebih, akan ada pengurangan poin

Free Style Poomsae

▶ Mandatory Board Breaking

1. (3) kategori technical skills, turning kicks, consecutive kicks and acrobatic kicks
2. Siapapun dari anggota tim dapat melakukan Teknik ini (kecuali Cadangan)
3. Semua papan harus berada di dalam kontes area 12x12
4. Minimum Breaking 5 papan
5. Ketebalan 1/4 inchi disediakan penyelenggara

▶ Unsuccessful Board Breaking

1. No Touch : Maksimum score 0,7 di Score dasar, Tidak ada Skore Bonus
2. With Touch : Maksimum Score 0,7 di score dasar, minus 0,1 di score Bonus

- ▶ Mandatory Stand Dwi Koobi, Beom Seogi, Hakdari Seogi harus ditampilkan setidaknya 1 detik

Free Style Poomsae

▼ Metode Scoring

	Very Poor	Poor	Poor	Poor	Average	Average	Good	Good	Excellent	Excellent	Perfect
	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
	Nilai Dasar untuk teknik tendangan wajib adalah antara 0,0 - 0,7 berdasarkan dari keseimbangan, akurasi dari eksekusi masing-masing teknik (penguasaan teknik)								Penambahan Poin 0,1 , 0,2 atau 0,3 sesuai dengan kriteria di bawah ini		
Jumping Side Kick	Dibawah Pinggang	Average Score 0,4 - 0,5							Body	Face	Over Face
	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,1	0,2	0,3
Multiple Kick	< 3 tendangan	Average Score 0,4 - 0,5							1 Level	2 Level	3< Level
	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,1	0,2	0,3
Gradient/Spinning Kick	< 360	Average Score 0,4 - 0,5							360	540	720 >
	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,1	0,2	0,3
Kyorugi Kick / Consecutive Kicking	< 7 tendangan	Average Score 0,4 - 0,5							Low Level	Mid Level	High Level
	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,1	0,2	0,3
Acrobatic Kicking	No Kick	Average Score 0,4 - 0,5							Low Level	Mid Level	High Level
	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,1	0,2	0,3
Basic Movement and Practiability	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0

New Ammandement Competition Rules 2024

A word cloud featuring the phrase "Thank You" in multiple languages. The words are arranged in a dense, overlapping pattern. The languages visible include English (Thank You, Thank You), Italian (grazie, grazie, grazie), Spanish (gracias, gracias), French (merci, merci, merci), German (danke, danke, danke), Japanese (arigatou, arigatou), Chinese (xie-xie, xie-xie), and Korean (terima kasih, terima kasih). The words are in various colors (blue, orange, grey, brown) and sizes, creating a vibrant and multicultural visual.