

Askelotteluopas



Jani Kelo
Sabumnim-työ
9/2022

Sisältö

1. Johdanto	3
2. Askelottelut	4
2.1 Yhden askeleen ottelu	5
2.2 Kolmen askeleen ottelu.....	6
2.3 Pitkä askelottelu	7
3. Askelotteluiden harjoittelu	8
4. Esimerkkejä yhden askeleen otteluista.....	10

1. Johdanto

Askelottelut ovat muodollisia harjoitteita, joissa sovelletaan taekwondon perustekniikoita yhdessä parin kanssa. Askelottelussa toinen parista hyökkää ennalta määrätyllä tavalla ja toinen parista vastaa siihen torjumalla hyökkäyksen ja tekemällä vastaiskun.

Askelotteluiden harjoittelu kehittää taekwondoin teknistä osaamista, keskittymiskykyä, tarkkuutta, ajoitusta ja etäisyyden hallintaa sekä lisää valmiuksia soveltaa perustekniikoita erilaisissa itsepuolustustilanteissa.

Askelotteluiden harjoittelu on turvallista, koska tekniikoita ei viedä perille asti. Tekniikat tulee kuitenkin tehdä tehokkaasti, kohdistaen ne oikeaan kohtaan mahdollisimman lähelle harjoitusparia.

Vyökokeissa askelotteluiden osaamista arvioidaan heti keltaisen vyön suorittamisen jälkeen (junioreilla vihreän natsan suorittamisen jälkeen). Vyökokeissa vaadittavat askelottelut on kuvattu tarkemmin vyökoevaatuksissa.

Sabumnim-työni pitää sisällään Kuopion Taekwondossa harjoiteltavien askelotteluiden suoritustapojen esittelyn lisäksi pohdintaa askelotteluiden harjoittelusta sekä esimerkkejä yhden askeleen otteluista. Työn tavoitteena on kehittää askelotteluiden harjoittelua seurassa tarjoamalla työkaluja seuran harrastajien ja ohjaajien käyttöön.

2. Askelottelut

Kuopion Taekwondossa harjoitellaan pääsääntöisesti yhden ja kolmen askeleen otteluita sekä pitkiä askelotteluita.

Yhden askeleen ottelun tarkoituksena on päättää hyökkääjän eteneminen heti ensimmäisen hyökkäyksen jälkeen, kun taas kolmen askeleen ottelussa vastaisku tehdään vasta kolmannen hyökkäyksen jälkeen.

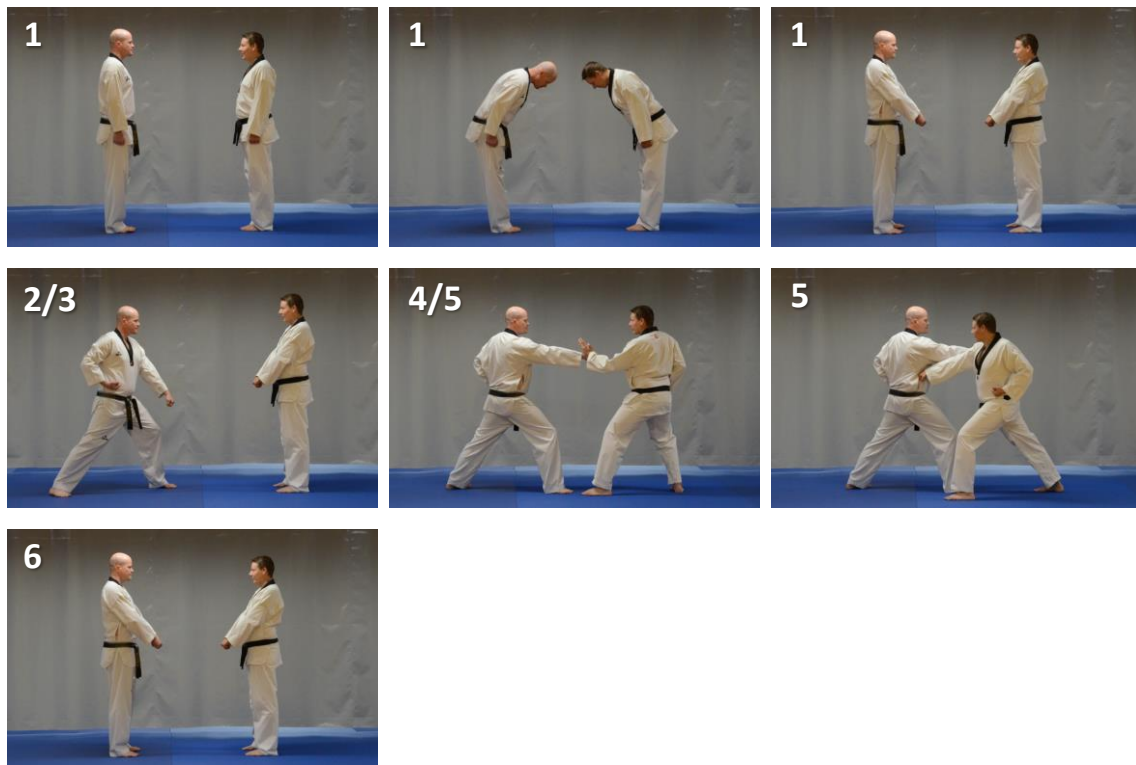
Askelotteluissa hyökkäys kohdistuu lähtökohtaisesti keskivartaloon. Edistyneemillä harrastajilla hyökkäys voi kohdistua myös päähän tai se voidaan tehdä ennalta varoittamatta, jolloin ollaan jo lähellä itsepuolustustilanteiden harjoittelua.

Pitkät askelottelut perustuvat ns. 19 askeleen otteluihin, joita on harjoiteltu Suomessa tanskalaisilta opettajilta saatujen oppien innoittamina. Pitkien askelotteluiden tarkoituksena on lähtökohtaisesti mitata harrastajien perustekniikkaosaamista. Pitkät askelottelut eivät ole virallisia Kukkiwonin linjaamia harjoitteita, eikä niiden tekemiseen ole yhtenäistä protokollaa. Pitkien askelotteluiden suoritustavat voivat siis vaihdella seuroittain.



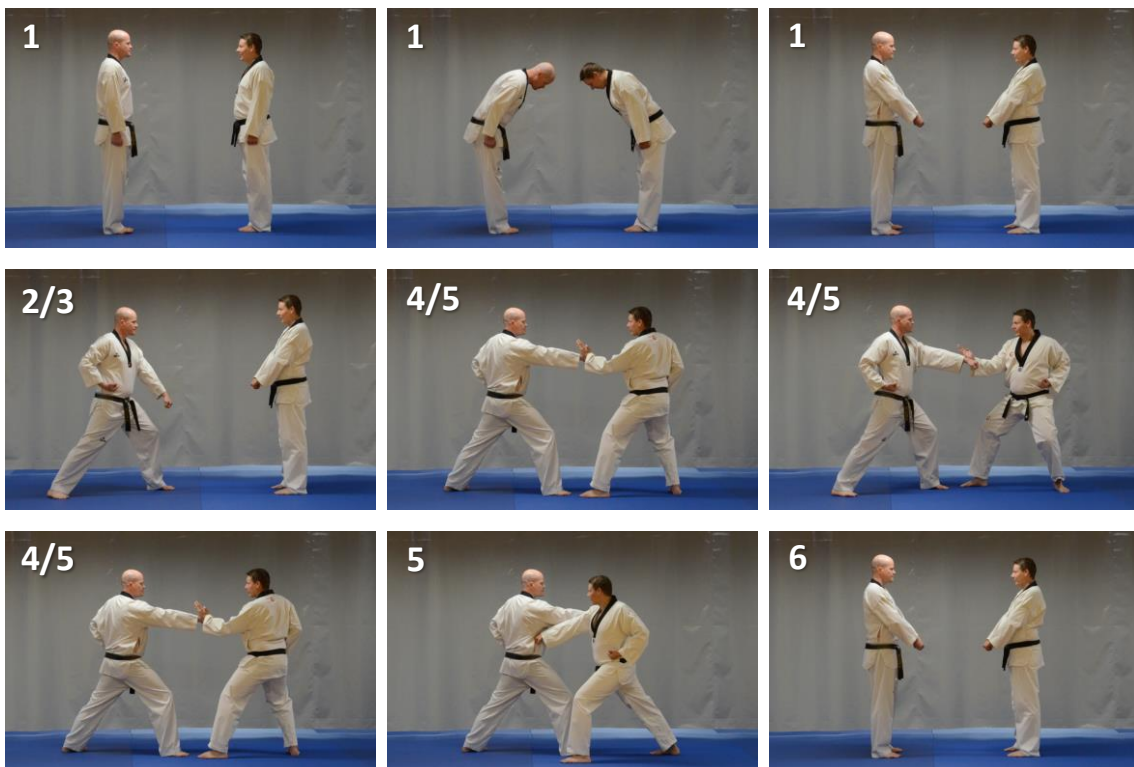
2.1 Yhden askeleen ottelu (hanbeon kyorugi)

- 1) Harjoituspari asettuu vastakkain noin kahden kädenmitan etäisyydelle (charyot > kyongne > junbi).
- 2) Hyökkääjä ilmoittaa olevansa valmis ottamalla valmiusasennon taaksepäin (ap kubi + arae makki + kihap).
- 3) Puolustaja ilmoittaa olevansa valmis tekemällä huudon (kihap).
- 4) Saatuaan merkin puolustajan valmiudesta, hyökkääjä ottaa askeleen eteenpäin ja tekee lyönnin (ap kubi + momtong bandae jireugi).
- 5) Puolustaja torjuu hyökkäyksen ja tekee vastaiskun (kihap vastaiskuun).
- 6) Paluu yhdenaikaisesti valmiusasentoon (junbi).



2.2 Kolmen askeleen ottelu (sebeon kyorugi)

- 1) Harjoituspari asettuu vastakkain noin kahden kädenmitan etäisyydelle (chariot > kyongne > junbi).
- 2) Hyökkääjä ilmoittaa olevansa valmis ottamalla valmiusasennon taaksepäin (ap kubi + arae makki + kihap).
- 3) Puolustaja ilmoittaa olevansa valmis tekemällä huudon (kihap).
- 4) Saatuaan merkin puolustajan valmiudesta, hyökkääjä tekee kolme hyökkäystä peräkkäin (3 x ap kubi + momtong bandae jireugi).
- 5) Puolustaja torjuu hyökkäykset ja tekee viimeisen hyökkäyksen jälkeen vastaiskun (kihap vastaiskuun).
- 6) Paluu yhdenaikaisesti valmiusasentoon (junbi).



2.3 Pitkä askelottelu

- 1) Harjoituspari asettuu vastakkain noin kahdeksan metrin etäisyydelle (charyot > kyongne > junbi).
- 2) Hyökkääjä ilmoittaa olevansa valmis ottamalla valmiusasennon taaksepäin (ap kubi + arae makki + kihap).
- 3) Puolustaja ilmoittaa olevansa valmis tekemällä huudon (kihap).
- 4) Saatuaan merkin puolustajan valmiudesta, hyökkääjä ottaa askeleen eteenpäin ja tekee lyönnin (ap kubi + momtong bandae jireugi).
- 5) Puolustaja torjuu hyökkäyksen (ilmaan) ja lähtee etenemään kohti hyökkääjää tehden samalla erilaisia tekniikoita. Pääpaino hyökkäävissä tekniikoissa.
- 6) Kohdattuaan hyökkääjän, puolustaja tekee vastaiskun (kihap vastaiskuun).
- 7) Vastaiskun jälkeen puolustaja palaa lähtöpisteeseen tehden samalla erilaisia tekniikoita. Pääpaino puolustavissa tekniikoissa, viimeinen tekniikka kuitenkin vastaisku.
- 8) Paluu yhdenaikaisesti valmiusasentoon (junbi).

Pitkissä askelotteluissa voidaan tehdä sekä käsi- että potkutekniikoita tai vaihtoehtoisesti harjoitteissa voidaan keskittyä pelkästään käsi- tai potkutekniikoiden tekemiseen.

3. Askelotteluiden harjoittelu

Yhden ja kolmen askeleen ottelut

Askelottelut ovat ensimmäinen askel perustekniikoiden soveltamiseen parin kanssa ja niiden harjoittelu aloitetaan heti peruskurssin päättymisen jälkeen. Ensimmäisenä opetellaan askelotteluiden perusteita yhden askeleen ottelu -harjoitteilla, minkä jälkeen voidaan siirtyä myös kolmen askeleen otteluiden harjoitteluun.

Askelotteluiden harjoittelussa on tärkeää kiinnittää huomiota tekniikoiden lisäksi etäisyyden hallintaan, väistöliikkeen ja torjunnan ajoittamiseen juuri ennen hyökkäyksen perille tulemistä, vastaiskun suorittamiseen heti torjunnan jälkeen, osumakohtien tarkkuuteen, yhdenaikaisuuteen harjoitteen alussa ja lopussa, katsekontaktin säilyttämiseen ja kuuluvaan kihapiin.

Hyökkääjän ja puolustajan roolit vaihtuvat lähtökohtaisesti jokaisen suorituksen jälkeen. Ensimmäisen hyökkäyksen tekee vyöarvoltaan nuorempi harrastaja, ellei toisin ole määrätty. Hyökkäyksiä tulee tehdä sekä vasemmalle että oikealle puolelle.

Tekniikoina voidaan käyttää aluksi peruskurssilla opittuja seisontoja, torjuntajoja, lyöntejä ja potkuja. Harjoittelun ja uusien tekniikoiden oppimisen myötä askelotteluharjoitteista voidaan tehdä monipuolisempia. Haastavuutta voidaan lisätä käyttämällä erikoistekniikoita ja hyppypotkuja. Kolmen askeleen otteluissa hyökkäysrytmi voi olla lisäksi vaihtuva.

Torjunnoissa ja vastaiskuissa käytettävien tekniikkayhdistelmien ja liikesuuntien suunnittelussa kannattaa huomioida se, että kokonaisuudesta muodostuu kampautilanteen näkökulmasta uskottava kokonaisuus.

Harjoiteltaessa askelotteluita ennalta varoittamatta tehtävin hyökkäyksin, tulee puolustajan reagoida hyökkäykseen nopeammin ja tällöin myös vastaiskut ovat yleensä hyvin suoraviivaisia. Torjuntoina on hyvä käyttää tekniikoita, mitkä toimivat tehokkaasti molemmin puolin tehtynä sekä keskivartaloon että päähän kohdistuviin hyökkäyksiin.

Askelottelut tehdään lähtökohtaisesti pystyasennossa, eikä hyökkääjää pyritä kaatamaan. Puolustaja voi kuitenkin käyttää horjutuksia, kaatoja ja pyyhkäisyjä, kun halutaan soveltaa askelotteluharjoitteita itsepuolustustilanteiden harjoitteluun.

Askelottelut kehittävät monipuolisesti taekwondoin taitoja ja niiden harjoittelu tulisikin sisällyttää olennaisena osana seuran harjoitussuunnitelmaan. Askelotteluita voidaan harjoitella omana kokonaisuutenaan tai yhdistäen perustekniikka- ja itsepuolustusharjoitteisiin, jolloin harrastajalle muodostuu parempi kokonaiskuva harjoitteiden ja tekniikoiden merkityksestä.

Harjoituksen runko voi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

- 1) Alkulämmittely
- 2) Perustekniikoiden harjoittelu muodossa
- 3) Perustekniikoiden soveltaminen askelotteluharjoitteisiin
- 4) Askelotteluharjoitteiden soveltaminen itsepuolustusharjoitteisiin
- 5) Loppuverryttely

Pitkä askelottelu

Pitkien askelotteluiden harjoittelu aloitetaan yleensä vasta myöhemmässä vaiheessa, kun harrastajalla on valmiudet yhdistää oppimiaan perustekniikoita yhdeksi sujuvaksi kokonaisuudeksi.

Määrätietoisen ja tauottoman etenemisen lisäksi, pitkissä askelotteluissa on tärkeää osata hyödyntää tekniikoita monipuolisesti. Apuna harjoitteissa voi käyttää esimerkiksi liikesarjoista tuttuja kombinaatioita.

4. Esimerkkejä yhden askeleen otteluista

Seuraaville sivuille on koottu esimerkkejä yhden askeleen otteluista, joissa lyönti-hyökkäys kohdistuu keskivartaloon. Esimerkeissä ei ole kuvattu alussa ja lopussa tehtäviä valmiusasentoja.

Taekwondoin tulee osata soveltaa askelotteluissa monipuolisesti erilaisia tekniikoita, joten harrastajien on hyvä opetella muitakin kuin tässä työssä esiteltyjä askelotteluita.

Esimerkki 1



- 1) Askel etuviistoon ulkopuolelle (juchum seogi) + torjunta (momtong makki)
- 2) 1. vastaisku (momtong jireugi)
- 3) 2. vastaisku (olgul jireugi) ja kihap

Esimerkki 2



- 1) Askel taakse avoimeen asentoon (juchum seogi) + torjunta (momtong makki)
- 2) Seisannon pidennys eteen (ap kubi) + vastaisku (momtong baro jireugi) ja kihap

Esimerkki 3



- 1) Askel taakse avoimeen asentoon (dwi kubi) + torjunta (han sonnal bakkat makki)
- 2) Vastaisku (ap chagi) ja kihap
- 3) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Huom!

- Vastaiskuna voidaan vaihtoehtoisesti käyttää esimerkiksi dollyo chagia tai yop chagia

Esimerkki 4



- 1) Askel taakse suljettuun asentoon (ap seogi) + torjunta (an palmok bakkat makki)
- 2) Seisoonnan pidennys eteen (juchum seogi) + vastaisku (momtong yop jireugi) ja kihap

Esimerkki 5



- 1) Askel etuviistoon sisäpuolelle (juchum seogi) + torjunta (han sonnal bakkat makki) + 1. vastaisku (momtong jireugi)
- 2) Seisoonnan pidennys eteen (ap kubi) + 2. vastaisku (palgup ollyo chigi) ja kihap

Huom!

- Torjunta ja 1. vastaisku samanaikaisesti

Esimerkki 6



- 1) Askel taakse suljettuun asentoon (juchum seogi) + torjunta (momtong makki)
- 2) 1. vastaisku (ap pal yop chagi)
- 3) 2. vastaisku (dwi chagi) ja kihap
- 4) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Esimerkki 7



- 1) Askel taakse suljettuun asentoon (dwi kubi) + torjunta (han sonnal momtong makki)
- 2) Askel eteen suljettuun asentoon (dwi koa seogi) + vastaisku (deung jumeok ap chigi) ja kihap

Esimerkki 8



- 1) Askel sivulle ulkopuolelle (dwi koa seogi) + torjunta (batangson makki)
- 2) Seisoonnan pidennys eteen (juchum seogi) + vastaisku (kheun doltzeogi) ja kihap

Esimerkki 9



- 1) Askel taakse suljettuun asentoon (dwi kubi) + torjunta (batangson nullo makki)
- 2) Vastaisku (mom dollyo hurio chagi) ja kihap
- 3) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Huom!

- Askelotteluun saa lisää haastavuutta vaihtamalla vastaiskun hyppypotkuksi

Esimerkki 10



- 1) Askel etuviistoon ulkopuolelle (juchum seogi) + torjunta (batangson makki)
- 2) Seisannon pidennys eteen (ap kubi) + 1. vastaisku (sonnal bakkat chigi)
- 3) 2. vastaisku (mureup chigi) ja kihap
- 4) Loppuasento iskun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Huom!

- 1. vastaiskun jälkeen tartunta hyökkääjän hartiaasta/niskasta ja vastaliike

Esimerkki 11



- 1) Askel taakse avoimeen asentoon (beom seogi) + torjunta (sonnal momtong bakkat makki)
- 2) 1. vastaisku (ap pal ap chagi)
- 3) 2. vastaisku (dollyo chagi) ja kihap
- 4) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Huom!

- Askelotteluun saa lisää haastavuutta vaihtamalla 2. vastaiskun hyppypotkuksi

Esimerkki 12



- 1) Torjuntapotku ulospäin (balbadak pyojeok chagi)
- 2) 1. vastaisku (kodeup yop chagi – 1. potku polveen)
- 3) 2. vastaisku (kodeup yop chagi – 2. potku keskivartaloon) ja kihap
- 4) Loppuasento potkun jälkeen (dwi kubi + kodureo bakkat makki)

Huom!

- Torjuntapotkun jälkeen potkaiseva jalka ei palaudu maahan asti
- Askelotteluun saa lisää haastavuutta vaihtamalla vastaiskujen korkeudet keskivartaloon ja päähän