



TAEKWONDO-OPETTAJAN MATKA

Christian Hagman

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	2
TERMINOLOGIAA.....	2
OMAN TAEKWONDO-OPETTAJUUTENI KEHITTYMINEN – MISTÄ LÄHDETTIIN	4
TAEKWONDO-OPETTAJAN VASTUISTA JA VELVOLLISUUKSISTA	5
OIKEANLAINEN HARJOITE OIKEAAN TARPEESEEN – TAEKWONDO-OPETTAJAN VALINNAT	6
SIM UU-TAEKWONDO	8
YHTEENVETO - MISSÄ MENNÄÄN NYT	12

JOHDANTO

Pidän tätä opettajatyötäni eräänlaisena jatko-osana vuoden 2017 4.DAN-opettajatyölleni ”Asennekysymys”. Tässä kirjoituksessa keskityn miettimään kehittymistäni taekwondo-opettajana, sekä mikä on tärkeää, kun on taekwondo-opettaja. Mitkä ovat taekwondo-opettajan vastuut ja minkälaisia opettamistyökaluja on järkevää käyttää.

Monia muita taekwondo-opettajakokelaiden kirjoittamia töitä luettuani olen huomannut, kuinka kokelaat ovat tehneet erilaisia tutkimuksia tai kertoneet, kuinka ovat laatineet treniohjelmia, erilaisia oppaita seuransa käyttöön ja niin edelleen. Oma kirjoitustyylini on pohdiskeleva. En ole tehnyt minkäänlaisia haastatteluja tai tilastoja, enkä ole analysoinut harrastajajakaumaa. Sen sijaan haluan kertoa lukijoilleni, mikä juuri tämän tekstin kirjoittajan taekwondo-opettajuuteen on vaikuttanut, mikä sitä on kehittänyt ja miten pidän yllä omaa saavutettua opettajastatustani ja toivottavasti jopa parannan sitä.

Kerroin ensimmäisessä opettajatyössäni, kuinka alkeiskurssin aloittaessani tammikuussa vuonna 2000 ajattelin astuvani ”taekwondoautomaattiin”, josta ulos tultuani minusta olisi koulittu kelpo taistelija. Nyt, 23 vuotta myöhemmin olen edelleen koulittavana. Nyt en tosin enää ole juurikaan itse rivissä. Yhä harvemmin kukaan muu yrittää parantaa potkukorkeuttani, kehittää nopeaksi potkijaksi, tai saada päätäni sekaisin pitkiä perustekniikkayhdistelmiä komentamalla. Nyt yritän itse pitää huolta siitä, että edellä mainitut ominaisuudet kehittyisivät oppilaideni tekemisessä, ja että aikanaan he loistaisivat DAN-kokeiden perustekniikkaosiossa.

Valmistuin taekwondo-opettajaksi toukokuussa 2017. Olen ollut jo kuusi vuotta siinä pisteessä, jossa on minun vuoroni pitää huolta siitä, että tänä päivänä lajin aloittavat pääsevät kunnolla tuon saman ”taekwondoautomaatin” kyytiin. On minun vuoroni jakaa omaa osaamistani. Osaamistani, jonka minun omat opettajani aikoinaan minuun muovasivat ja josta olen tehnyt itseni näköistä.

TERMINOLOGIAA

Käyn aluksi läpi muutamia termejä, jotka on hyvä ymmärtää yleisellä tasolla. Kerron myös, miten itse ymmärrän jotkut niistä. Termien ymmärtäminen auttaa myös selvittämään tiettyjä asioita kirjoitustyössäni.

Taistelulaji – Martial art

Termi ”taistelulaji” on periaatteessa suomennos englanninkielisestä termistä ”martial arts”, joka puolestaan tulee japaninkielisestä termistä ”武芸 bu-gei”. Kirjaimellisesti se viittaa sanoihin ”武 martial” ja ”芸 arts”. Sitä käytettiin ensin japani-englanti-sanakirjassa ”Takenobu Japanese-English Dictionary (Collection of the National Diet Library of Japan)”, joka julkaistiin vuonna 1918, josta se levisi suuren yleisön tietoisuuteen läntisessä maailmassa. Tästä syystä termi ”taistelulaji” yhdistetään nykyään usein itämaisiin taistelu- ja kamppailulajeihin. Taistelu- ja kamppailulajit ovat taistelujärjestelmiä ja -perinteitä, joita harjoitetaan useista syistä, kuten esimerkiksi itsepuolustus, fyysinen ja henkinen kehitys tai kilpaileminen. Itse termi ”martial arts” on johdettu vanhemmasta latinalaisesta termistä, joka tarkoittaa ”Marsin taidetta”, roomalaisen sodanjumala Marsin mukaan.

Ohjaaja

Mielestäni ohjaaja tarkoittaa henkilöä, joka on vastuussa tietyistä harjoitusryhmästä tiettyyn aikaan. Tämä voi olla joko ennalta sovittua vastuuta (ryhmän vastuuhjaaja) tai yllättäen tapahtuvaa vastuuta (ryhmän vastuuhjaaja ei pääse paikalle ja jonkun paikallaolijan on otettava ohjausvastuu). Ohjaaja kuljettaa harjoitukset läpi teetättämällä erilaisia harjoitteita. Taekwondoharjoituksia voi siis periaatteessa ohjata kuka tahansa keltaisesta mustaan vyöhön, riippumatta siitä, kuinka pitkä lajitausta hänellä on takanaan.

En tietenkään tarkoita sitä, etteikö ohjaajalla olisi tärkeä rooli. Päinvastoin. Ryhmän vastuuhjaaja on taekwondoseuran peruspilari, jota ilman harjoituksia ei ole. Vastuuhjaaja suunnittelee harjoitukset tasoryhmän mukaan ja toteuttaa ne. Ihanteellisessa tilanteessa ryhmän vastuuhjaaja suunnittelee koko kauden harjoitukset (ainakin aiheitasolla) ja noudattaa tuota suunnitelmaa, jotka huipentuvat tiettyin väliajoin pidettäviin vyökokeisiin. Ohjaajan ja opettajan ero on häilyvä ja nuo roolit ovat myös limitittäviä.

Opettaja

Opettaja onkin jo hieman laajempi termi. Kamppailulajin opettajaa nimitetään japanissa *senseiksi*. Kirjaimellisesti "ihminen, joka on syntynyt ennen toista" tai "joka tulee ennen". Pidän tästä ajattelutavasta. Johdanto-kappaleessa kirjoitin kuinka on minun vuoroni jakaa omaa osaamistani. Olen siis "syntynyt ennen" peruskurssin aloittavaa henkilöä.

Taekwondossa opettaja (*sabumnim*) tarkoittaa 4. asteen mustan vyön saavuttanutta henkilöä, joka on vuosien ohjauskokemuksen ja lajin eteen tehdyn työn tuloksena osoittanut olevansa valmis ottamaan vastuuta taekwondotaitojen välittämisestä eteenpäin, toisin sanoen niiden opettamisesta muille. Hän opettaa vastuullaan olevia asioita oman näkemyksensä mukaisesti. Mutta jotta voi opettaa, täytyy ensin osata itse. Termiin sisältyykin tietynlainen vastuu ja velvollisuus olla vähintään riittävän pätevä ja opettaa oikeita asioita ja oikein. Harjoittelijat ovat "opettajansa näköisiä". Kärjistäen ja yhtään väheksymättä, kuka vain voi olla ohjaaja mutta kuka vain ei voi olla opettaja. Kaikista ei voi eikä pidäkään voida tulla taekwondo-opettajia.

Valmentaja

Valmentajan rooli viittaa minusta enemmän kilpaurheilun puolelle. Valmentaja keskittyy ennen kaikkea kilpailuissa pärjäämiseen. Hänellä on oltava ymmärrystä aina oikeanlaisesta ravinnosta oikeanlaiseen palautumiseen ja lepoon. Valmentajalla täytyy olla kyky nähdä kunkin urheilijan yksilölliset fyysiset ja henkiset ominaisuudet ja osattava kehittää niitä kokonaisvaltaisesti, päämäärähakuisesti ja tulostavoitteisesti.

Mentori

Mentorointi on "Menetelmä, jossa tietoa ja osaamista siirretään kokeneemmalta kokemattomammalle. Asiantuntija (mentori) neuvoo, tukee ja edistää kahdenkeskisessä vuorovaikutussuhteessa kehityshaluista mutta kokemattomampaa henkilöä. Suhde perustuu avoimuuteen, molemminpuoliseen luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen. Termin "mentori" juuret juontuvat Kreikan mytologiasta. Ithakan kuningas, sotapäällikkö Odysseus, pyysi ennen sotaan lähtöään ystävänsä Mentorin huolehtimaan pojastaan Telemakhoksesta. Mentor kasvatti, opetti ja neuvoi poikaa useiden vuosien ajan".

Musta vyö

Taekwondon mustan vyön saavuttanut *taekwondoin* (taekwondon harrastaja) on ylittänyt tärkeän vaiheen taekwondourallaan. Hänelle on vuosien aikana opetettu valtava määrä asiaa. Mutta vaikka mustaa vyötä voikin pitää tietynlaisena arvomerkinä, se ei sinänsä kerro muusta kuin riittävän pitkäjänteisestä harjoittelusta ("Mustavöinen on valkeavöinen, joka ei koskaan lopettanut. "). Mustavöisestä henkilöstä ei

näy päällepäin mikä hänen asemansa kotiseurassaan tai muussa taekwondo-yhteisössä on. 1.–3. asteen mustan vyön saavuttanut on (edelleen) oppilas (*kyosanim*). Mustan vyön haltija ei välttämättä ole automaattisesti minkään ryhmän ohjaaja, vaikka mustan vyön päälle pukeminen tietynlaisen ”paineen” ohjaamiseen luokin. Lisäksi uskon, että varsinkin nuoremmat harrastajat katsovat varmasti kaikkia mustavöisiä tavalla tai toisella hieman ylöspäin, ihailen.

Mestari

Mestari on ”Ammattitaitoinen henkilö, joka osaa erinomaisesti ammattialaansa liittyvät asiat ja toimii usein työyhteisön johtotehtävissä. Keskiajalla mestarilla oli oikeus avata työpaja ja hänen tuli vastata oppipoikien kouluttamisesta”. Taekwondossa mestariksi (*kwanjangnim*) kutsutaan kaikkia 7. asteen mustan vyön saavuttaneita opettajia. Kerron hieman tuonnempana tarkemmin oman opettajani (Henri Nordenswan, 6. DAN) mestarista Ko Tai Jeongista (9. DAN), jonka todellakin voin vahvistaa osaavan erinomaisesti taekwondoan liittyvät asiat.

Kuten jo aiemmin mainitsin, on hyvä ymmärtää, että edellä luetellut määritelmät voivat olla myös limittäisiä. Sama henkilö voi olla harjoitusten ohjaaja, kilpailijoiden valmentaja, jonkun mentori, seuran opettaja ja mestari. Ollakseen taekwondo-ohjaaja/-valmentaja/-mentori ei tarvitse mitään tiettyä vyöarvoa, mutta ollakseen taekwondo-opettaja, täytyy olla musta vyö ja täyttää tietyt kriteerit.

OMAN TAEKWONDO-OPETTAJUUTENI KEHITTYMINEN – MISTÄ LÄHDETTIIN

Opettaja-arvon saavutettuani sain tavallaan ”rauhan” harjoitella omaan tahtiini, kun ei tarvinnut enää hetkeen ajatella vyökokeita omalle kohdalle. Minulle oli myönnetty opettaja-arvo, jonka myötä pääsin keskittymään oleelliseen, eli toisin sanoen perustaekwondon opettamiseen, sekä pitämään yllä hyvää harjoitteluilmapiiriä. Oli kunnia saavuttaa taekwondo-opettaja-arvo. Koin ja koen edelleen positiivisena velvollisuutenani pitää sitä yllä.

Tiesin myös, etten kuitenkaan kehity, saati tule paremmaksi opettajaksi pelkästään uusien tekniikoiden opettelemisella. Vuosien harjoittelun myötä omaksutut taidotkin voi kehittää ja hioa vain tiettyyn pisteeseen asti. 4. DAN-arvon mukana koinkin nimenomaan vastuuni lisääntyvän. On ollut mielenkiintoista ymmärtää ja havaita ihan käytännössä, kuinka matka ensimmäisen opettaja-arvon saavuttamisesta seuraavaan ei todellakaan koostu uuden tekniikka-arsenaalin opettelusta, vaan nimenomaan oman taekwondoasiantuntijuuden kehittämisestä.

Johtamiseen perustuvissa organisaatioissa johtaja-asemassa olevat jakavat vastuuta alaisilleen ja pitävät huolta, että toiminta pysyy yllä. Samalla tavalla taekwondoseurassa sabumnimin tulisi muistaa jakaa vastuuta nuoremmille DAN-vyöarvoille, ja näin kasvattaa tulevia seura-aktiiveja, jotka pystyvät tarvittaessa vastaamaan vaikkapa värvyökokeiden suunnittelusta ja niiden läpiviemisestä. Muistan kuinka itsekin opin vastuun jakamista kantapäähän (*dwitshuk*) kautta. Tuskailin aikani vähyyttä, jolloin oma opettajani sanoi minulle ”Hade, kaikkea ei tarvitse tehdä itse”. Se oli valaiseva hetki, jota selvästi tarvitsin. Tapauksen seurauksena kutsuin koolle nuorempia mustavöisiä ohjaajia, joiden kesken perustimme ”KUP-kollegion”, joka on toiminnassa vielä tänäkin päivänä ja jonka vastuulla on kotiseurani Wondo Helsingin värvyökokeiden organisointi, suunnittelu ja itse kokeiden pitäminen.

TAEKWONDO-OPETTAJAN VASTUISTA JA VELVOLLISUUKSISTA

Sabumnimin erottaa alemmista DAN-arvoista harjoittelu- ja opettajavuosien tuoma kokemus. Kokemus, jolla esimerkiksi rakennetaan sellaisia harjoituksia ja harjoitteita, jotka mahdollistavat oppilaiden kehittymisen. Kokemus, jonka avulla voidaan kertoa taekwondon historiasta tai kertoa mitä jokin liikesarja (*poomsae*) symbolisoi. Ajatellaanpa hetki armeijatermein. Eversti on korkea-arvoinen ja usein jo hieman iäkkäämpi upseeri. Eversti ei kuitenkaan todennäköisesti pärjäisi taistelukentällä fyysisesti samalla tavalla, kuin vaikkapa nuori luutnantti. Eversti kuitenkin kykenee tietotaitonsa puolesta kouluttamaan uusia luutnantteja. Hänellä on siihen vaadittava kokemus. Samalla tavalla 4. DAN ei välttämättä ole fyysisesti samalla tavalla teräkunnossa, kuin vaikkapa 1. DAN-kokeeseen valmistautuva punavöinen. 4. DAN on kuitenkin aikanaan käynyt läpi saman tien ja kykenee kouluttamaan uusia 1. DAN-arvoja.

On upea ja myös hieman haikea ajatus, että sabumnim ei voi olla kaiken aikaa se paras taekwondoin salissa (ainakaan fyysisesti), vaan on täysin luonnollista, että jossain vaiheessa oppilaat ”saavat opettajansa kiinni” ja parhaassa tapauksessa heistä tulee jopa parempia. Tämä on täysin luonnollinen jatkumo. On hienoa seurata harrastajakunnan kehittymistä ja tuntea ylpeyttä omista oppilaistaan.

Mainitsin aiemmin, kuinka mustavöistä harrastajaa saatetaan automaattisesti katsoa ylöspäin ja kuinka hänen ehkä ajatellaan saavuttaneen jotakin suurta. Vielä selvemmin uskon tällaisen ajattelun kohdistuvan sabumnimiin. Mutta sabumnimin vastuulla kuuluukin olla eräänlainen johtaja ja olla konkreettisesti hän ”joka tulee ennen”. Sabumnimin on oltava valmis ottamaan vastuuta myös seuran hallinnollisista tehtävistä. Sabumnim-arvonimi asettaa kantajansa harteille myös tietynlaisia odotuksia, jotka tulee lunastaa. Vaikka taekwondo-opettaja olisi pitkäänkin tauolla lajista, on hän takaisin harjoitusallille (*dojang*) tullessaan edelleen sabumnim.

Yksi suurimmista ja tärkeimmistä seuran opettajan vastuista on arvioida punavöisiä harrastajia mustan vyön koetta silmällä pitäen. Kuten mustan vyön suorittanut, myös punaisen vyön suorittanut henkilö on saavuttanut tärkeän vaiheen taekwondourallaan. Uskon, että harva punaisen vyön saavuttanut on aikonut jättää etenemisensä siihen. Rinnastankin punaisen vyön suorittamisen kihloihin menemiseen. Samalla tavalla kuin sormus on lupaus avioliitosta, on punainen vyö eräänlainen osoitus sitoutumisesta ja lupaus harjoitella mustan vyön kokeeseen.

Taekwondo-opettajalta vaaditaan vankkaa kokemusta ja silmää nähdä, onko harrastajissa ainesta ja kaikki vaaditut ominaisuudet seuraavan askeleen ottamista varten. Taekwondo-opettajan on tarvittaessa tehtävä etenemissuunnitelma ja mietittävä kunkin kokelaan kohdalla erikseen, mitä juuri tämä oppilas tarvitsisi eteenpäin pääsemiseksi. Taekwondo-opettajan perustoimenkuvaan tulisikin kuulua erityisten DAN-harjoitusten järjestäminen, joita olen itsekin pitänyt jo muutaman vuoden ajan.

Eikä vyöarvoissa eteenpäinvieminen rajoitu pelkästään punavöisiin harrastajiin. 2.- ja 3. DAN-kokelaat tarvitsevat taas omanlaistaan kasvu ympäristöä ja huolenpitoa. Vertauksena: värikyöasteilla kerätään aakkosia ja mustan vyön kokeessa niillä aakkosilla aletaan kirjoittamaan. 2. DAN-kokeessa ja siitä eteenpäin noista kirjoituksista pitäisi muodostaa kirja. 1. DAN-kokeessa on helpompi katsoa ja arvioida miten kokelas pystyy soveltamaan käytännössä kaikkea siihen asti opetettua, mutta miten arvioida ”ykkösdanin” kasvaminen seuraavaan vyöarvoon ja siitä eteenpäin? Aiemmin mainitut DAN-harjoitukset toimivat erinomaisena kasvualustana ja foorumina herätellä myös kokelaat miettimään, millä tavalla oman fyysisen ja henkisen kasvun pystyisi parhaiten näyttämään. Pelkkien muutamien uusien puhtaasti tekniikkaan tai liikesarjoihin liittyvien asioiden oppiminen ei välttämättä riitä.

Palaan vielä luvun alussa mainitsemini sabumnimiin kohdistuviin odotuksiin. Jos esimerkiksi joutuu yllättäen tuuraamaan toista ohjaajaa ja täytyy vain lyhyellä varoitusajalla ottaa tunti haltuun.

Valmistautumatta. Miten tuollaisessa tilanteessa pitää niin sanotusti taso yllä eikä vain rutiininomaisesti "vetää treenejä". Haastan silloinkin tarjoamaan dojangille tulleille harrastajille jotakin, josta heille jää hyvä mieli ja toivottavasti myös jotain uutta ideaa/taitoa kotiin viemiseksi. Itse jopa nautin tilanteesta, jossa joudun "ottamaan kopin" harjoituksista. Siinä opettajuus punnitaan. Sabumnimin on tavallaan oltava harjoituskone, joka kykenee joka tilanteessa tarjoamaan hyvät harjoitukset. Kuten sanottua, väitän että sitä jopa odotetaan häneltä. Toisinaan haastan itseäni tarkoituksella, ja saatan jättää harjoitusten suunnittelun etukäteen kokonaan tekemättä! Katson vain treeniohjelmasta päivän aiheen, menen paikalle ja katson mitä tapahtuu. Viimeisen puolen vuoden aikana olen ollut huomaavinani, että harjoitusten taso on joskus jopa parantunut, kun olen toiminut näin. On ollut ikään kuin pakko lunastaa odotukset. En kuitenkaan voi varauksetta suositella edellä mainittua tapaa kaikille. Osalle se voi toimia, osalle ei. Kannustan kuitenkin joskus kokeilemaan. Mitä enemmän kokemusta on alla, sitä varmemmin se onnistuu.

OIKEANLAINEN HARJOITE OIKEAAN TARPEESEEN – TAEKWONDO-OPETTAJAN VALINNAT

Taekwondo-opettajana haluan rakentaa sekä fyysisesti sopivan haastavia, että lajiteknisesti optimaalisia harjoitteita, jotka kehittävät juuri sillä hetkellä haluttuja asioita. Haluan valita sopivat "työkalut" ja miettiä mikä voisi toimia ja mikä taas ei, ettei harjoiteltaisi jotain vain harjoittelun vuoksi tai aikaa tappaakseen. Pysin suunnittelemaan harjoitteet siten, että samaa harjoitetta voisi käyttää joko sellaisenaan tai vain pienin muutoksin niin alemmille värvöille kuin DAN-tason harrastajillekin. Yksinkertaistaen: valitsen aiheen, mietin, mitkä ovat oleellimmat asiat mihin kiinnittää huomiota ja rakennan harjoitteen. Tähän liittyen annan seuraavaksi esimerkiksi kaksi aihealuetta ja harjoitusmuotoa, joista molemmista löytyy tekemistä ja hiottavaa kaikille vyötasoille.

Perustekniikka

"Lempilapseni". Nimensä mukaisesti kaiken tekemisen perusta. Taekwondon hyvin perinteinen perustekniikan harjoittelumuoto on käsitekniikoiden harjoittelu paikallaan hevosseisonnassa (*juchum seogi*). Jotkut ohjaajat saattavat kokea kyseisen harjoittelumuodon tylsäksi tai vanhanaikaiseksi unohtaen, kuinka perusteltu harjoitus se lopulta onkaan. Olen jopa joskus kuullut nuoremman ohjaajan perustelevan harjoitetta peruskurssilaisille jotenkin siihen tyyliin, että "tätä nyt vaan täytyy tehdä, koska tämä kuuluu ohjelmaan". Jos ohjaaja ei ole itse sisäistänyt harjoituksen tarkoitusta, voi tahtomattaan istuttaa harrastajan mieleen perustekniikan harjoittelun jonkinlaisena "pakkopullana", jolla ei sitten koeta olevan minkäänlaista yhteyttä muuhun tekemiseen. Perustekniikan harjoittelu on tällöin vaarassa jäädä irralliseksi kokonaisuudekseen.

Luettelen seuraavaksi perusteluita, miksi koen, että *juchum seogi*-harjoittelu on tärkeää ja miksi kannustan kaikkia ohjaajia pitämään sen säännöllisenä harjoitteena.

- 1) Kohottaa kuntoa. *Juchum seogi*ssa viipyminen on fyysisesti kohtuullisen raskas harjoite.
- 2) Erinomainen tapa harjoitella lantion käyttöä ja sen myötä voimantuottoa oikealla tavalla.
- 3) Vahvistaa reisilihaksia. Vahvat jalkalihakset ovat ehdoton edellytys, mikäli mielimme potkia voimakkaasti.
- 4) Vahvistaa keskivartalon lihaksia. Hyvät keskivartalon lihakset ovat tärkeässä osassa, jotta potkut voidaan suorittaa tehokkaasti ja hallitusti juuri halutulle korkeudelle, myös päähän. Jos keskivartalon lihakset ovat liian heikot, jalkaa ei yksinkertaisesti jaksa viedä pään korkeudelle, vaan se pitää ikään kuin riuhtaista sinne. Tällöin potku ei voi olla rento eikä myöskään tehokas.

- 5) Opettaa kehon painopisteen hallintaa ja parantaa tasapainoa. Itsepuolustustilanteessa esimerkiksi on tärkeää osata siirtää painopistettä tarpeen mukaan ja ”juurruttaa” itsensä vastustajaan nähden.
- 6) Parantaa keskittymiskykyä. Voidaan keskittyä vain harjoiteltavaan asiaan. Kun asento on tarkkaan määritelty ja riittävän staattinen, ei huomio karkaa mihinkään muuhun. On eri asia harjoitella käsitekniikkaa juchum seogissa kuin esimerkiksi aivan vapaassa asennossa. Juchum seogissa on pakko keskittyä harjoiteltavaan tekniikkaan.
- 7) Edelliseen liittyen, juchum seogissa tehdään käsitekniikat tutuksi ja esitellään ne. Tehdään käsitekniikoiden tekemisestä rutiinia. Automatisoidaan ne. Juchum seogissa voidaan keskittyä käsitekniikoiden oikeaan suoritustapaan, korkeuteen ja kohteeseen. Tällä taas on suora yhteys poomsaen oppimiseen. Ohjaaja voi halutessaan opettaa käsitekniikkayhdistelmiä suoraan jostain poomsaesta.
- 8) Ohjaajan tehtävä helpottuu. Kun kaikki harjoittelijat tekevät samalla tavalla, ohjaajan on helpompi seurata heidän tekemistään ja poikkeava/virheellinen tekotapa erottuu selvemmin, jolloin siihen voidaan puuttua.
- 9) Haastaa mieltä. Käsitekniikkayhdistelmien teetättäminen on mainiota aivojumbppaa. Mustan vyön kokeessa tällä voidaan helposti myös mitata, kenen ”pää kestää” pisimpään ja kenellä on rutiini hallussa.
- 10) Se pitää taekwondon harjoitteluperinnettä yllä.

Yksi tapa opettaa perustekniikkaa on teetättää sitä liikkeessä. Tässä tavassa toteutuu pitkälti samat elementit kuin yllä on lueteltu ja lisäksi saadaan harjoiteltua myös eri seisontoja, asentoja (*seogi, kubi*), sekä niissä liikkumista. Lisähaastetta saadaan teetättämällä erilaisia seisontayhdistelmiä ja lisäämällä niihin potkuja. Perustekniikan harjoittelu on myös jo hyvin lähellä kokonaisen poomsaen tekemistä ja onkin luonteva väline niiden opettamiseen. Harjoiteltavat tekniikkayhdistelmät voi valita suoraan poomsaesta, jolloin toistoa tulee paljon.

Omaan ohjaamiseen on vaikuttanut dramaattisesti liikesarjatuomariurani. Olen ollut aktiivinen liikesarjatuomari vuodesta 2011 lähtien ja vuonna 2018 suoritin kansainvälisen tuomarikoulutuksen. Liikesarjatuomarin silmä auttaa huomaamaan pienet hiomista vaativat tekniikkapuutteet ja karsimaan suoranaiset virheet pois heti alkumetreillä. Pidän vahvasti kärjistetystä ajatuksesta: ”kilpailijat osaavat paremmin mutta tuomarit tietävät paremmin”.

Potkut

Potkuja voidaan harjoitella monella tavalla ja erilaisia potkuharjoitteita on varmasti yhtä paljon kuin on ohjaajia. Kuvaan seuraavaksi potkuharjoitteen, joka parantaa tasapainoa, keskivartalon lihaksia, vartalon hallintaa, koordinaatiota, sekä itse potkutekniikkaa polvennostoineen ja palautuksineen.

Harjoitteessa on tarkoitus pitää polvi ylhäällä ja jalkaa välillä maahan laskematta tehdä potku ilmaan neljään suuntaan. Etupotku (*ap chagi*) eteen, sivupotku (*yop chagi*) sivulle ja takapotku (*dwit chagi*) taakse. Takapotkun jälkeen tuodaan sama jalka vielä eteen ja käännetään tukijalan varassa ”puuttuvaan suuntaan”, jonne tehdään vielä kiertopotku jalkapöydällä (*baldeung dollyo chagi*) ja lopuksi vielä käännetään tukijalan varassa aloitussuuntaan ja lasketaan jalka maahan. Sitten sama potkusarja toisella jalalla. Potkusarjojen toistomäärää voi vaihdella tasoryhmän mukaan.

Varsinkin aloittelevilla harrastajilla potkun alkuvaiheen polvennosto ja lopuksi tapahtuva potkun palautus jäävät usein vajaaksi. Potku saatetaan aloittaa koko jalka heti suorana ja potkun jälkeen jalka saatetaan vain pudottaa maahan. Tällöin potku on paitsi raskas tehdä, myös hidas ja epätarkka, eikä mahdollinen jatkotekniikkakaan välttämättä onnistu kunnolla. Kuvaamani harjoite pakottaa keskittymään polven nostoon sekä potkun kunnolliseen palautukseen.

Itse suosin muutenkin kaikenlaisia harjoitteita, joissa ensin tehdään jotain ”vaikean kautta” ja sitten poistetaan vaikeuselementti ja jatketaan tekemistä ”normaalisti”. Kun ylempänä kuvaamani potkuharjoitteen jälkeen tehdäänkin esimerkiksi yksittäisiä kiertopotkuja parin pitämään potkumaaliin, tuntuu tuon yksittäisen tekniikan tekeminen todennäköisesti paljon helpommalta.

SIM UU-TAEKWONDO

”Sim Uu” on koreankielinen ilmaus, joka tarkoittaa perhettä. Alun perin Koreasta lähtöisin oleva mestari Ko Tai Jeong on asunut pitkään Tanskassa. Siellä hänen taekwondoperheeseensä kuuluvat taekwondoinit muodostavat Sim Uu-nimisen yhteisön.

Ko Tai Jeong on myös myöntänyt muutamalle suomalaiselle taekwondo-opettajalle DAN-arvon. Vuonna 2009 eräät näistä opettajista – mukaan lukien oma opettajani - päättivät ryhtyä säännöllisesti kutsumaan koolle omia oppilaitaan ja heidän oppilaitaan harjoittelemaan mestari Kon opettaman taekwondon mukaisessa hengessä. Suomessa on siitä lähtien järjestetty Sim Uu-leirejä noin kerran vuodessa. Suomen Sim Uu-toiminta perustuu ajatuksille, joita siihen kuuluvat, samanhenkiset taekwondo-opettajat haluavat painottaa.

Käyn seuraavaksi läpi mestari Kon harjoittelun periaatteita ja kuinka itse hyödynnän niitä opettaessani.

Turvalliset harjoitustavat ja metodit

Mestari Ko puhuu mielellään turvallisen harjoittelun puolesta. Tämä toteutuu muun muassa siten, että harjoituksia ohjatessaan hän lämmittää oppilaat aina huolellisesti. Alkulämmittelyissä tehdään paljon verenkiertoa vilkastuttavia ja lihaksia lämmittäviä liikkeitä. Lihaksia taputellaan ja hierotaan, niveliä pyöritellään. Alkulämmittelyissä toistuvat erilaiset tehtävät, joissa lihaksia ensin jännitetään ja pian taas rentoutetaan.

Saatetaan esimerkiksi seistä vastatusten juchum seogissa siten, että toinen pitää kämmeniään vastakkain ja toinen yrittää erottaa nuo yhdessä olevat kämmenet vetämällä parin ranteista käsiä ulospäin. On tärkeää, että ranteista ei saa kuitenkaan vetää kaikin voimin äkkinäisellä liikkeellä, vaan rauhallisesti. Pääasia on, että kumpikin käyttää juuri sen verran voimaa, että harjoitus ei ole kummallekaan liian vaikea tai helppo. Tässä tulee samalla kuin varkain harjoiteltua juchum seogia ja kuinka painopisteen oikeanlaista hallintaa voidaan hyödyntää.

Voidaan myös esimerkiksi laittaa parin kanssa selät vastakkain, koukistaa jalat lähes istuvaan asentoon ja tässä asennossa koettaa työntää paria salin toiseen päähän parin vastustaessa jälleen sopivaa vastustavaa voimaa käyttäen. Tämä on erinomainen liike lämmittämään jalat esimerkiksi tulevaa potkuharjoittelua silmällä pitäen.

Potkimiseen valmistavana harjoitteena voidaan tehdä myös ”Sim Uu-kävelyksi” ristimäni harjoite, joka samalla avaa jalkojen liikeratoja hyvin. Siinä nostetaan kädet suoriksi eteen ja tasaisella, hyppelehtivällä rytmillä nostetaan suora jalka vuoron perään edessä oleviin kämmeniin. Toisella kierroksella laitetaan kädet suorina sivuille ja nostellaan jalkoja samalla puolella olevaan kämmeneen. Kolmannella kierroksella kädet ovat edelleen sivuilla mutta nyt jalkoja nostellaankin ristikkäin. Neljännellä kierroksella tehdään nuo kaikki kolme erilaista jalkojen nostoa peräkkäin ja sitten aloitetaan taas alusta.

Lihaskuntoliikkeitäkin voidaan tehdä niin, että pari vastustaa niiden suorittamista. Voidaan esimerkiksi maata selällään lattialla polvet koukussa. Pari istuu koukistetuille polville ja koettaa työntää istumaan

nousua yrittävää pariaan takaisin kohti lattiaa painamalla tätä rintalihasten yläosasta. Yhteistä kaikille yllä luetelluille alkulämmittelyesimerkeille on parin hyödyntäminen niissä, kuten sim uu-periaatteeseen kuuluukin. Tehdään perusasioita mahdollisimman paljon parin kanssa.

Mestari Kon harjoituksissa myös venytellään perusteellisesti. Jälleen parin apua hyödyntäen tai sitten yksilösuorituksina. Opettaapa hän myös, kuinka iäkkäämpien harrastajien kannattaa harjoituksissa nousta lattialta ylös turvallisesti, kyljen kautta ja käsillä tukien.

Rauhallsuudestaan huolimatta Mestari Ko osaa myös lietsoa oppilaansa vauhdikkaisiin harjoituksiin, joissa juostaan, hypitään parin yli pukkihypyillä, ryömitään takaisin jalkojen alta ja niin edelleen. Sim Uu-leirien viimeisissä yhteisharjoituksissa on perinteisesti lopuksi jonkinlainen pilke silmäkulmassa suoritettava yhteishaaste, jonka jälkeen on varmasti hiki mutta taatusti myös hymyilyttää.

Mitä tahansa harjoitusten aiheena onkin, hyvät alkulämmittelyt ja venyttelyt varmistavat sen, että kaiken pystyy tekemään keho hyvin valmistautuneena. Mestari Ko muistuttaa myös usein ”seventy percent”. Se ohje tarkoittaa, että harjoitukset tehdään tehokkaasti mutta ei revitä täysillä.

Koetan itse ottaa aina jonkin mestari Kon suosimista elementeistä mukaan omaan opettamiseeni. Joko alkulämmittelyyn, venyttelyyn tai viimeistään harjoitusten yleistunnelmaan. Koetan pitää huolta siitä, että harjoitusryhmälle jää hyvä mieli harjoituksista.

Terveellinen, elinikäinen kasvu, oppiminen ja harjoittelu

Jokainen, joka on joskus ollut mestari Kon harjoituksissa on varmasti hämmästellyt, kuinka hän vielä korkeasta iästään huolimatta kykenee potkimaan korkeita potkuja täysin rennon näköisesti ja vaivattomasti. Edellisessä kappaleessa lyhyesti kuvatut harjoitteet ja tavat harjoitella edistävät eittämättä terveempänä pysymistä, jotta harjoittelua voidaan jatkaa vielä ikääntyneempänä.

Mikäli mielii potkia vielä seitsenkymmppisenä, kannattanee panostaa myös kehon huoltoon. Siihen kuuluvat ainakin harjoituksista palautuminen, riittävä lepo, oikeanlainen ravinto ja harjoitusmäärien pitäminen kohtuullisena. Mitä vanhemmaksi tulet, sitä enemmän on merkitystä, teetkö fyysisesti raskaita harjoituksia lähes joka päivä, vai harjoitteletko harvemmin ja omaa kehoasi kuunnellen.

Kerroin aikaisemmin taekwondo-opettajan vastuista. Niihin voisi lisätä vastuun myös itsestä. Joudun tunnustamaan, että oman kehon kuunteleminen, palautuminen ja lihahuolto venyttelyineen on aina ollut minulle vaikeaa. Olen laiminlyönyt noita asioita jo hyvän tovin. Tässä onkin minun kasvun paikkani ja jotakin, jota minun tulee edelleen opetella ja ryhtyä opettamaan myös omille oppilailleni.

Sen lisäksi, että en ole huoltanut itseäni, olen omassa henkilökohtaisessa elämässäni sellaisessa vaiheessa, jossa työkiireet ja tuiki tavallinen arki on vähentänyt omaa taekwondoharjoitteluani. Olen keskittynyt enemmän omien harjoitusryhmieni pyörittämiseen. Olen myös kärsinyt kummallisesta lihaskivusta toisen reiteni yläosassa jo monen kuukauden ajan, joka on tietenkin omalta osaltaan vaikuttanut siihen, etten pysty pitämään yllä säännöllistä, ylläpitävää taekwondoharjoittelua.

Mutta vaikka oma harjoitteluni onkin jäänyt taka-alalle, on tilalle tullut kuitenkin positiivisiakin asioita. Koska minun on ollut pakko hidastaa tahtia, olen keskittynyt enemmän opettamiseen. Eräs ohjaajakollegani oli esimerkiksi huomannut, että heti kun ylempien väriävöiden ryhmään saatiin uusia sinisiä vöitä, aloin kuulemma taas ”opettamaan enemmän”. Ihan perusasioita. Uskon että asioilla on taipumus järjestyä. Jos en itse pysty harjoittelemaan täysillä, kykenen ainakin opettamaan ”täysillä”. Se oli samalla hyvä muistutus siitä, kuinka sokeaksi voi tulla omille ohjausrutiineilleen, joita on vuosia kantanut mukanaan. Oppiminen ei täten tarkoita pelkästään uusien fyysisten asioiden oppimista. Se raja tulee

vastaan jossain vaiheessa. Sen sijaan henkinen oppiminen – minun tapauksessani uudelleen opettamaan oppiminen – voi jatkua pitkäänkin.

Opetusmetodien jatkuvuus

Kuten jo mainitsin, koetan itse pitää aina jonkin mestari Kon opetustavoista mukana harjoitteissani ja tunneillani. Tähänkin pitää tavallaan sitoutua. Pitää löytää harjoitustapojen punainen lanka ja käyttää sitä omassa opetuksessaan. Parhaimmassa tapauksessa jopa jalostaa sitä ja muokata siitä juuri itselleen sopiva tapa. Sillä tavalla ne jäävät elämään ja tarttuvat ryhmässä harjoittelevien muistiin. Kun harjoitusryhmästä sitten aikanaan nousee uusia ohjaajia ja tulevaisuuden opettajia, hyväiksi havaitut tavat opettaa siirtyvät jälleen eteenpäin.

Nuorempana mustavöisenä ohjaajana yritin ehkä liikaakin saada harjoitteisiini aina mahdollisimman paljon kaikkea. Olen tullut paljon takaisinpäin noista ajoista. Nykyisin keskityn yhdellä tunnilla mieluummin vain yhteen-kahteen asiaan, mutta niihin sitten sitäkin huolellisemmin. Olen havainnut, että mestari Kon tapa pitää asiat riittävän yksinkertaisina, mutta silti laatua vaatien on loistava. Hän on esimerkiksi kertonut, kuinka *Gi Chu*-poomsaen tekeminen periaatteessa riittää osoittamaan, millä tasolla taekwondoinin perustekniikka on.

Aiemmin mainitsemani Sim Uu-leirit ovat hyödyllisiä tilaisuuksia, joissa pääsee kokemaan erilaisia tapoja opettaa ja harjoitella taekwondo. Sen lisäksi ne ovat tärkeitä vahvistamaan Sim Uu-periaatteisiin kuuluvaa yhteisöllisyyttä. Sabumnimien on tärkeää osallistua näille leireille.

Halu oppia toisilta sabumnimeilta

Sim uu-yhteisöön kuuluvat säännölliset sabumnim-tapaamiset. On aina mukava tavata muita samanhenkisiä taekwondo-opettajia. Sen lisäksi että ne ovat mukavia yhdessäolotilaisuuksia, olen saanut kaikilta näiltä tapaamisilta paljon uusia ideoita ja malleja hyvistä harjoitteista. Nämä tapaamiset ovat myös mainioita tilaisuuksia päästä havainnoimaan ja keskustelemaan muiden tavasta opettaa. Sabumnim-tapaamisissa on tarkoitus, että harjoitusten ohjaajat vaihtuisivat jokaisella kerralla mahdollisuuksien ja omien osaamisalueiden mukaan.

Kuvailin aikaisemmassa luvussa juchum seogi-harjoittelun merkitystä. Annan seuraavaksi esimerkin yhdestä yksinkertaisesta tavasta, jolla tanskalainen sabumnim Michael Iversen (7. DAN) muun muassa opettaa sitä. Michael on loistava esimerkki taekwondo-opettajasta, joka vähän kuin huomaamatta saa harjoittelijat suorittamaan satoja toistoja, ilman että harjoittelijat itse panevat sitä välttämättä edes merkille.

Harjoitteessa molemmat taekwondoinit seisovat vastakkain juchum seogissa, hieman tavallista pidemmän etäisyyden päässä toisistaan. Toinen parista hyppää paria kohti juchum seogiin ja tekee samalla *momtong jireugin* (lyönnin sisuspunokseen eli *solar plexukseen*). Sama voidaan tehdä myös niin, että lähtötilanteessa hyppäävä osapuoli onkin aluksi selin paria kohti, ja hyppää sitten kääntymällä lähemmäksi paria. Harjoitusta hieman muuntelemalla saadaan sopivasti haastetta ja ennen kaikkea toistoja.

Halu levittää seurojen ja opettajien hyviä käytäntöjä

Tämä on mielestäni yksi Sim Uun tärkeimpiä periaatteita. Halu levittää hyviä käytäntöjä. Se linkittyy osin aikaisempiin periaatteisiin jatkaa opetusmetodeja ja haluan oppia toisilta sabumnimeilta. Tämäkin periaate sisältää ajatuksen sitoutumisesta.

Aloin itse ohjaamaan harjoituksia vihreävöisenä. Ohjausurani alkutaipaleella minulla ei tietenkään voinut vielä olla omaa ohjausvisiota, jota olisin halunnut toteuttaa. Kaikki energia meni sen jännittämiseen, miten saisin valitsemani aiheen käsiteltyä. Miten saisin aikaiseksi hyvät harjoitukset. Kirjoitin tuohon aikaan paljon asioita paperille ja yritin toteuttaa harjoitussuunnitelmani lähes orjallisesti. Ratkaisin asian miettimällä,

mitä ja ennen kaikkea miten omat opettajani olivat omissa harjoituksissaan opettaneet. Mietin mitä heidän käyttämistään harjoitteista oli ollut mukava tehdä, mistä oli ollut eniten hyötyä itselleni, ja mitä niistä voisin tai osaisin itsekkin hyödyntää omassa ohjauksessani. Tällä tavalla siirsin omien opettajieni harjoitteita ja käytäntöjä eteenpäin. Tämä tapa on ollut ratkaisevassa osassa omassa kehittämisessäni ohjaajana. Taekwondourani aikana olen muovannut näistä harjoitteista itselleni sopivat muodot ja saanut niistä ideoita luoda omia harjoitteita. Pyrin aina siihen, että kokeilen uusia Sim Uu-leireillä tai sabumnim-tapaamisissa tehtyjä harjoitteita ja tapoja.

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun tasapaino

Sabumnim tarvitsee fyysistä treeniä kuten kuka tahansa muukin. Olisi mukavaa harjoitella taekwondo samalla tavalla ja yhtä usein, kuin ollessani 1. KUP-tasolla valmistautumassa ensimmäiseen mustan vyön kokeeseeni. Koen, että en ole koskaan ollut niin hyvässä fyysisessä kunnossa kuin tuolloin. Valitettavasti aika kuluu ja keho vanhenee. 1. DAN-kokeestani on melkein 17 vuotta. Koen, että en ole koskaan ollut näin huonossa fyysisessä kunnossa kuin nyt, valmistautumassa viidenteen mustan vyön kokeeseeni.

On jännittävä yhteensattuma, että oma vyökoeliikesarjani on juuri nyt nimenomaan *Sipjin*. Termin ”Sipjin” voisi suomentaa tarkoittamaan ”kymmenystä”. Se on johdettu perinteisestä korealaisesta ajatuksesta, jossa on 10 pitkäikäistä olentoa. Kaksi taivaankappaletta, kolme luonnonvaraa, kaksi kasvia ja kolme eläintä. Aurinko, kuu, vuori, vesi, kivi, mänty, ikuisen nuoruuden yrtti, kilpikonna, peura ja kurki. Sipjin-poomsae alkuperäisessä muodossaan on mestari Kon oman mestarin kehittäminen. Se on myös pisin *yudanja* (mustan vyön poomsae). Sipjin sisältää paljon tekniikoita, paljon hidastuksia, eikä yhtään sivupotkua (*yop chagi*), jonka tekeminen toiselle puolelle ei tällä hetkellä siis onnistu niin hyvin kuin haluaisin. Kaikki edellä lueteltu huomioiden, tuntuu vahvasti siltä, että mestari Ko johdattaa minua tässä taustalla. Minua ikään kuin muistutetaan omasta vanhenemisestäni, ja kuinka tärkeää on silti harjoitella teknisesti. Sipjiniä harjoitellessa tehdään pitkä poomsae, potkitaan maltillisempia potkuja ja muistetaan hengittää ja kerätä voimia.

Mainitsin aikaisemmin, kuinka fyysiset rajoitteet ovat vähentäneet harjoitteluani mutta kuinka tilalle on kuitenkin tullut muuta. Tässä juuri on kyse fyysisen ja psyykkisen (henkisen) kasvun välisestä tasapainosta. Mistä ammentaa motivaatiota lajille, jos ei pysty tekemään fyysisesti kaikkea sitä mitä haluaisi? Omalla kohdallani motivaation löytäminen ei ollut edes vaikeaa. Fyysinen harjoittelu on näet antanut tilaa henkiselle harjoittelulle. Tarkoitan henkisellä harjoittelulla tässä yhteydessä kaikkea sitä hallinnollista puolta (niin sanottua paperi- ja ajatustyötä), johon viittasin aikaisemmissa luvuissa, joissa kerroin näkemyksiäni taekwondo-opettajan vastuista ja velvollisuuksista, sekä oman taekwondo-opettajuuteni kehittämisestä.

Tärkeitä hallinnollisia töitä, joissa itse olen aktiivisesti ollut mukana, ovat muun muassa

- värikyöiden vyökokeiden suunnitteleminen kaikkine osa-alueineen
- kotiseurani vyökoevaatimusten uudistaminen yhdessä luotto-kyöanimieni kanssa
- liikesarjatuomarointikokemuksen ja -osaamisen parantaminen
- liikesarjatuomarivaliokunnassa toimiminen
- Wondo Helsingin tiettyjen tasoryhmien harjoittelukauden sisällön suunnitteleminen
- vyökokeiden suunnitteleminen ja organisointi yhdessä KUP-kollegion kanssa
- punavöiden oppilaiden valmistaminen ensimmäiseen mustan vyön kokeeseen
- 1.- ja 2.DAN-oppilaiden valmistaminen 2.- ja 3.DAN-kokeisiin
- DAN-harjoitusten organisoiminen ja pitäminen
- mustan vyön kokeiden käytännön asioiden suunnittelu ja organisointi

Fyysisen ja henkisen harjoittelun tasapainon löytämisen lisäksi sabumnimin roolia syvennetään kasvamalla sosiaalisesti. Sabumnimin velvollisuutena on olla esillä. Pitää osallistua ja osoittaa olevansa saatavilla oppilaita varten. Pitää näkyä ja kuulua. Pitää johtaa. Se, mitä sabumnim eniten tarvitsee, on salillinen oppilaita. Kasvan opettajana yhdessä oppilaideni kanssa. Suorat palautteet oppilailta voivat vaihdella laidasta toiseen. Sain kerran eräältä harrastajalta kommentin saman tien, kun hän astui sisään dojangille: ”eikö täällä kukaan muu vedä treenejä kuin sinä?”. En enää muista mitä vastasin, mutta sisuunnuin ja pidin kuitenkin hyvän taekwondotunnin. Hieman toisenlaisen kommentin sain muutama viikko sitten, kun eräs 2.DAN-kokelaani sanoi minulle harjoitusten jälkeen ”sä oot niin hyvä opettaja.” Tällainen motivoi kummasti ja auttaa muistamaan miksi koen edelleen valtavaa ylpeyttä siitä, että saan jakaa omaa osaamistani ja näkemyksiäni harrastajille. Perheen kesken.

YHTEENVETO - MISSÄ MENNÄÄN NYT

Alun terminologialuvussa kerroin taistelulajeista taistelujärjestelminä ja -perinteinä. Taekwondo on järjestelmälaaji, joka keskittyy potkuihin ja on tehnyt niistä eräänlaista taidetta (martial art). Ei tarvitse kuin hakea internetistä mikä tahansa taekwondonäytösvideo niin tämä käy ilmeiseksi. Näytöksissä nähdään huimia hyppypotkuja. Taekwondossa harjoitellaan perinteisesti paljon liikesarjoja ja ottelua (*kyorugi*). Kärjistäen voisi ajatella, että taekwondo on yhtä kuin liikesarjat ja ottelu.

Taekwondoinin ei siis periaatteessa tarvitse osata nyrkkeillä, mattopainia tai käyttää aseita ollakseen uskottava taekwondoin, mutta totta kai on järkevä harjoitella puolustautumista lyövää hyökkääjää vastaan, treenata kuinka maassa puolustaudutaan ja kuinka puukolla uhkaavaa vastustajaa kannattaa yrittää taltuttaa. Itsekin opetan kuinka lyödä oikein, kuinka suojata päätä ja kuinka mahdollisuuksien mukaan lopettaa tilanne mahdollisimman pian ajautumatta varsinaisesti nyrkkeilemään (iskujen vaihtoon). Seurassamme harjoitellaan myös yksinkertaisia matossa tapahtuvia puolustautumisia, sekä puolustautumista pamppua ja puukkoa vastaan.

Nykymaailman kamppailulajitarjonta on laaja ja perinteisemmät lajit kuten taekwondo ovat vaarassa jäädä ”muodikkaampien” lajien, kuten brasilialaisen jujutsun tai vapaaottelun jalkoihin. Pärjääkö perinteinen laji kuten taekwondo kaiken rinnalla? Onko taekwondo edelleen martial art? Uskon niin, jos päätämme vaalia sitä ja pitämällä sen harjoitteluperinteitä yllä. Henkilökohtaisesti en esimerkiksi pidä tavasta harjoitella dojangilla missään muussa asussa kuin taekwondopuvussa (*dobok*). Itse kunnioitan perinteitä pienillä asioilla, muun muassa edellyttämällä dobokin käyttöä.

Mitkä siis ovat taekwondo-opettajan vastuut ja minkälaisia opettamistyökaluja on järkevää käyttää? Itse operoin nykyisin yhä enemmän mestari Kon oppeja ja opetusmetodeja painottaen ja Sim Uu-henkeä ylläpitäen. Kannustan vahvasti muitakin siihen. Taekwondoasiantuntijuus kehittyy yhdessä. Matkani edellisestä opettaja-arvosta kohti tätä seuraavaa on selkeyttänyt entisestään rooliani omassa taekwondoyhteisössäni.

Vanhan mustakantisen taekwondopassini vyökokeet-taulukko päättyi 5. DAN-arvoon. Minun taekwondo-opettajamatkani jatkuu.