



Taekwondo jalkapallon oheislajina

Ohjaajan opas





1. Johdanto

- Harjoitus 1 Tutustuminen
- Harjoitus 2 Etupotku ja kiertopotku
- Harjoitus 3 Tuplat ja triplat
- Harjoitus 4 Takakiertopotku
- Harjoitus 5 Pyörähdyskiertopotku
- Harjoitus 6 Sivupotku
- Harjoitus 7 Puolustava kiertopotku
- Harjoitus 8 Torjunnat
- Harjoitus 9 Ottelu
- Harjoitus 10 Hyppypotkut

Viitteet:

Lämmittelyt (viitteet 1.1-1.8)

- 1.1 Avausrutiini
- 1.2 Etäisyysharjoitteet
- 1.3 Dynaamiset liikkuvuusharjoitteet
- 1.4 Nopeustikkaat
- 1.5 Yleiset keuhonhallintaharjoitteet
- 1.6 Hyppelyharjoitteet
- 1.7 Palloharjoitteet
- 1.8 Reaktioharjoitteet

Harjoitusosiot (viitteet 2.1-2.5)

- 2.1 Jalanhallintaharjoitteet
- 2.2 Tuplaharjoitteet
- 2.3 Takakiertopotkuharjoitteet
- 2.4 Pyörähdyskiertopotkuharjoitteet
- 2.5 Sivupotku ja hyppysivupotkuharjoitteet

Jäähdyttelyt (viitteet 3.1-3.4)

- 3.1 Kidutusleikki
- 3.2 Pareittain tehtävät harjoitteet
- 3.3 Yksin suoritettavia staattisia venytyksiä ja liikesarjoja

3. Tekijät



1. Johdanto

Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu koostuu monista erilaisista osa-alueista, joista monipuolisuus on yksi tärkeimmistä. Monipuolisuuden saavuttamiseksi on hyvä joskus olla "outside the box", eli avartaa omaa näkökulmaansa kokeilemalla ja harjoittelemalla jotain muutakin kuin vain omaa lajia. Erilainen harjoituskulttuuri, erilaiset harjoitteet ja erilaiset ärsykkeet hermoille ja lihaksille voivat viedä omaa lajiharjoittelua eteenpäin yllättävän paljon. Monipuolisuus mahdollistaa uusien, erilaisten oivallusten ja toteutuksien syntymistä ja sitä kautta kehittää niin urheilijaa kuin valmentajaakin.

Tämän oppaan tarkoituksena on tuoda monipuolisuutta noin 10–12-vuotiaiden jalkapalloilevien tyttöjen ja poikien potkuharjoitteluun. Taekwondoharjoitteiden tavoitteena on kehittää yleisesti jalan hallintaa ja mahdollistaa näin monipuoliset ja luovat ratkaisut pelissä. Vaikka taekwondo on hyvä oheislaji moneen joukkuelajiin, varsinkin jalkapallon kohdalla vaikutus on kiistaton. Siitä hyvänä esimerkkinä on kaikkien tuntema Zlatan Ibrahimovic, jonka sykähdyttävät maalipotkut ovat taekwondoharrastuksen peruja.

Oppaan harjoituksia ohjaavan ei tarvitse olla ammattilainen, mutta pitkästä kokemuksesta lajissa ja ohjaamisesta on varmasti hyötyä. Taekwondoliiton puolesta toivomme, että tähän toimintaan lähtevä seura varmistaa toiminnan laadun huolehtimalla ohjaajien koulutuksesta ja osaamisesta.

Tässä oppaassa on esitetty kymmenen harjoituskerran kokonaisuus, joka on todettu toimivaksi useamman juniorijalkapallojoukkueen oheislajivalmennuksessa. Jokainen harjoitus muodostuu lämmittelystä, harjoitteista ja jäähdyttelystä. Kunkin harjoituksen kohdalla on kerrottu harjoituksen tavoite, lajitekniikat ja fyysiset ominaisuudet, joita harjoitus kehittää. Kirjallisen materiaalin tueksi jokaisesta harjoitteesta on videoklippit. Varsinaisten potkujen lisäksi erilaiset liikkumisharjoitteet ja avaruudellinen hahmotuskyky tuovat positiivista siirtovaikutusta. Otteluliikuminen ja siihen liittyvät erilaiset harjoitteet kehittävät jalkatyöskentelyä ja oikean etäisyyden hallintaa. Lisäksi harjoituksissa on huomioitu jalkapalloilijoille kaivattu liikkuvuus- ja kehohallintaharjoittelu.

Harjoitteet ovat vapaasti sovellettavissa ja mahdollisissa lisäkysymyksissä voi kääntyä tämän työn tekijöiden puoleen. Antoisia harjoitushetkiä!





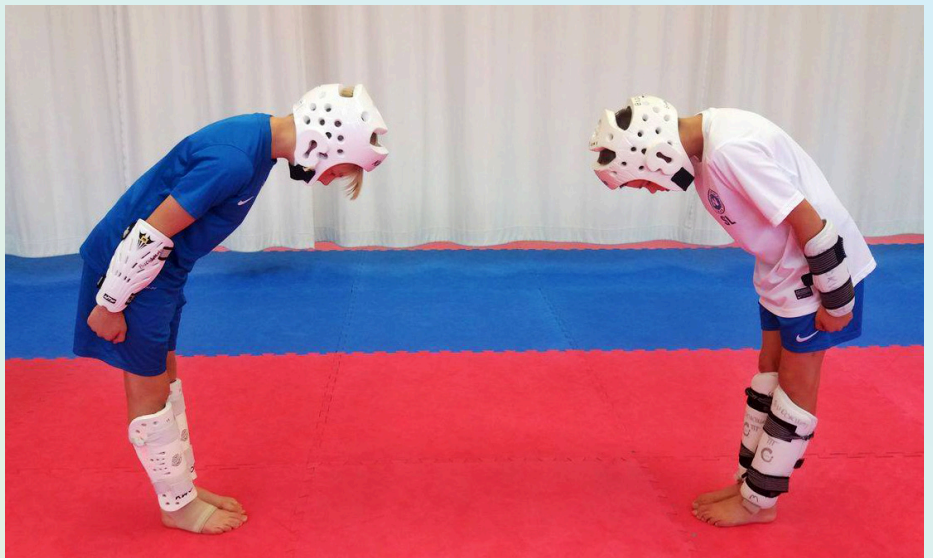
Roosa Närhi

2. Treenimallit

Harjoitusmallit on suunniteltu palvelemaan 10-12-vuotiaita juniorijalkapalloilijoita. Treenimalleissa esitellään 10-kerran harjoitussuunnitelma, nousujohteisella jatkumolla. Harjoitteiden avulla kehitetään juniorijalkapalloilijoiden potkutekniikkaa niiltä osin, kuin se on jalkapallossa ja taekwondossa samankaltaista ja hyödyllistä (positiivinen transfer-vaikutus). Vähintäänkin yhtä suuressa roolissa on kehonhallinta sekä liikkuvuus. Pääpotkuiksi on valittu kiertopotku, sivupotku sekä takakiertopotku. Lisäksi harjoitteissa on mukana erilaisia potkujen variaatioita sekä muita potkuja tuoden harjoitteluun monipuolisuutta sekä avustamaan pääpotkujen oppimista.

Ensimmäisenä löydät harjoitusten tuntikaavan, jossa kerrotaan jokaisen harjoituksen tavoitteet sekä sisältö pääpiirteittäin. Kolmannesta luvusta löydät harjoitteiden tarkat ohjeet, joihin on suorat viittaukset harjoitusten tuntikaavoissa. Osaan harjoitteista löydät myös linkin harjoitevideoon. Linkki on esitettyä aina kunkin viitealueen otsikon alla ja tarkka videonumero näkyy heti harjoite-ohjeiden perässä.





Roosa Närhi

Harjoitus 1 Tutustuminen

Harjoitus 1 päätavoitteena on tutustuttaa lapset taekwondon potkutekniikoihin monipuolisesti antaen maistiaisista erilaisista potkuista ja siten herättää lasten innostus harjoitteluun.

Lajitekniikka: etupotku, hyppyetupotku, kiertopotku, pyörähdyskiertopotku
Fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, motoriikka, voima

Lämmittely:

- Avausrutiinit (Viite 1.1)
- Dynaamiset venytykset ja sykettä nostavat pariharjoitteet salin päästä päähän:
 - Parin kanssa peräkkäin etäisyysarjoite (Viite 1.3/ 1. a,b,c)
 - Parin kanssa vastakkain otteluliikkeellä etäisyysarjoite (Viite 1.3/ 2.a,b,c)
 - Yksin dynaamiset venytykset salin päästä päähän (Viite 1.2 / a,b,c,d,f)

Harjoitteet:

- Pareittain tai pienissä ryhmissä potkut pistariin.
 - etupotku
 - hyppyetupotku
 - kiertopotku
 - pyörähdyskiertopotku
- Jalanhallintaharjoitteet (Viite 2.1/1 a,b,c)

Jäähdyttely:

- Staattiset venytykset "kidutusleikki" (Viite 3.1)



Roosa Närhi

Harjoitus 2 Etupotku ja kiertopotku

Harjoitus 2 päätavoitteena on keskittyä taekwondon kahteen peruspotkuun; kiertopotku ja etupotku. Harjoituksessa keskitytään erityisesti polven nostamiseen, lantion ja tukijalan kiertoon erilaisten valmistavien harjoitteiden avulla sekä kykyyn erottaa etujalan ja takajalan tekniikat. Lisäksi tavoitteena on kehittää jalkatyötä taekwondolle tyypillisellä otteluliikkumisella, jolla tuetaan myös jalkapallolle ominaista liikkumista potkupaikkaa hakiessa.

Lajitekniikka: kiertopotku, etupotku, otteluliikkuminen
Fyysiset ominaisuudet: motoriikka, voima, liikenopeus

Lämmittely:

- Avausrutiini (Viite 1.4)
- Nopeustikkailla otteluliikeharjoitteet (Viite 1.4)

Harjoitteet:

- Pareittain tai pienissä ryhmissä potkut pistariin:
 - etupotku pelkällä polven nostolla
 - etupotku
 - etupotku potkaiseva jalka ilmassa x3
 - kiertopotku pelkällä polvennostolla +lantion kierrolla
 - kiertopotku
 - kiertopotku etujalalla paikallaan
 - etujalan kiertopotku liulla
- Maassa yksin jalanhallintaharjoitteet (Viite 2.1/2 a,b)
 - etupotku neljässä vaiheessa
 - kiertopotku kahdessa vaiheessa

Jäähdyttely:

- Staattiset venytykset (Viite 3.3)



Roosa Närhi

Harjoitus 3 Tuplat ja triplat

Harjoitus 3 päätavoitteena on soveltaa edellisellä kerralla opittua kiertopotkua useampien potkujen kombinaatioihin, painottaen tuplia ja triploja. Harjoituksessa kehitetään erityisesti potkujen yhdistelykykyä. Lisäksi harjoitus sisältää yleisiä keuhonhallintaharjoitteita.

Lajitekniikka: kiertopotku, kiertopotku tuplana, kiertopotku triplana, potkujen yhdistelykyky

Fyysiset ominaisuudet: liikenopeus, yhdistelykyky, keuhonhallinta, motoriikka

Lämmittely:

- Avausrutiini (Viite 1.1)
- Kehonhallintaharjoitteet (Viite 1.5 a-h)

Harjoitusosio:

- Pareittain/ pienissä ryhmissä pistariin:
 - polvennostot tuplina
 - etupotku tuplina vaiheittain (Viite 2.2/a)
 - kiertopotku tuplina vaiheittain (Viite 2.2/b)
 - 1 kiertopotku + kiertopotku tuplina
 - etupotku triploina
 - kiertopotku triploina

Jäähdyttely:

- Staattiset venytykset pareittain (Viite 3.2/ 2 a, b, c)



Roosa Närhi

Harjoitus 4 Takakiertopotku

Harjoitus 4 päätavoitteena on takakiertopotkun harjoittelu. Harjoitus sisältää erilaisia potkulle ominaisia kiertävään liikkeeseen valmistavia harjoitteita. Harjoitus sisältää lämmittelyiden ja jäähdyttelyiden osalta paljon erilaisia dynaamisia kehonhallintaa vaativia liikkuvuusharjoitteita.

Lajitekniikka: takakiertopotku, puolustava takakiertopotku

Fyysiset ominaisuudet: liikkuvuus, kehonhallinta,

Lämmittely:

- Seinästä/parista/kepistä tukea + jalan heilutukset dynaamisesti:
 - eteen polvi koukussa
 - eteen polvi suorana
 - sivuttain kiertopotkulinjassa polvi suorana
 - taakse takapotkulinjassa polvi suorana
 - taakse takakiertona

Harjoitusosio:

- Pareittain/pienissä ryhmissä pistariin:
 - takakiertopotku vaiheittain (Viite 2.4/a, b, c)
 - takakiertopotku + kiertopotku jalka ilmassa (Viite 2.4/d)
 - puolustava takakierto (ponnistus taakse)

Jäähdyttely:

- Dynaamiset liikkuvuusharjoitteet pareittain maassa: (Viite 3.2/1 a, b,)



Roosa Närhi

Harjoitus 5 Pyörähdyskiertopotku

Harjoitus 5. päätavoitteena pyörähdyskiertopotku sekä kiertopotkun, pyörähdyskiertopotkun ja takakierron yhdistäminen. Harjoituksessa painotetaan kehonhallintaa sekä avaruudellista hahmotuskykyä.

Lajitekniikka: pyörähdyskiertopotku, kiertopotku, takakierto

Fyysiset ominaisuudet: kehonhallinta, avaruudellinen hahmotuskyky, liikkuvuus

Lämmittely:

- Avausrutiini (Viite 1.1)
- Kulmasta kulmaan jonossa + juoksu pitkää linjaa pitkin jonon perään.
 - hyppelyharjoitteet (Viite 1.6/ a, b, c, d)
 - kehonhallintaharjoitteet (Viite 1.5/ b, c)
 - Dynaamiset venytykset (Viite 1.3/ a, b, c, d, g)

Harjoitusosio:

- Pareittain/pienissä ryhmissä
 - kiertopotku
 - pyörähdyskiertopotku vaiheittain (Viite 2.4 /a, b, c)
 - kiertopotku+pyörähdyskiertopotku
 - kiertopotku + takakierto
 - kiertopotku+ pyörähdyskiertopotku+takakiertopotku

Jäähdyttely:

- staattiset venytykset



Roosa Närhi

Harjoitus 6 Sivupotku

Harjoitus 6 päätavoitteena on etujalan sivupotku. Harjoituksessa keskitytään erityisesti kykyyn ponnistaa tukijalalla sekä harjoitellaan lantion voimantuottoa. Lämmittelyssä valmistetaan sivupotkun liikerataan erilaisilla jalan hallintaa ja tarkkuutta kehittäville harjoitella.

Lajitekniikka: Etujalan sivupotku

Fyysiset ominaisuudet: kehonhallinta, liikkuvuus, voima

Lämmittely:

- Avausrutiini (Viite 1.1)
- Pareittain potkut palloon (Viite 1.7/ 1 a, b, c, d)
- jalka ilmassa hernepussin/pienen pallon kopit (Viite 1.7/ 2 a, b)

Harjoitusosio:

- mitsiin pareittain/pienissä ryhmissä:
 - etujalan sivupotku paikallaan (painotus polven linjassa) (Viite 2.5/ 1 a)
 - etujalan sivupotku takajalan ponnistuksella (pidempi etäisyys) (Viite 2.5/ 1 b)
- 2 pistaria pareittain/pienissä ryhmissä:
 - etujalan sivupotku 2-pistarin läpi (Viite 2.5/ 1 c)
 - etujalan sivupotku+ kiertopotku pään korkeudelle jalka ilmassa
- mitsiin pareittain/ pienissä ryhmissä:
 - etujalan sivupotkun pito suorana, toinen yrittää työntää (lantion käyttö)
 - etujalan sivupotku puolustaen liikkeessä – etäisyyden hallinta (Viite 1.2/ 3 a)

Jäähdyttely:

- Staattiset venytykset pareittain (Viite 3.2/2 a, b, c)



Roosa Närhi

Harjoitus 7 Puolustava kiertopotku

Harjoitus 7 päätavoitteena on harjoitella perääntyviä kiertopotkun tekniikoita. Perääntyvän kiertopotkun harjoitteet opettavat potkaisemaan/käyttämään jalkatekniikkaa perääntyvän liikkeen aikana. Lämmittelyssä keskitytään reaktioharjoitteisiin sekä tasapainoa kehittäviin harjoitteisiin.

Lajitekniikka: Perääntyvä etu- ja takajalan kiertopotku

Fyysiset ominaisuudet: Havaintomotoriikka, liikesuuntien hallinta, kehonhallinta, tasapaino

Lämmittely:

- Avausrutiini (Viite 1.1)
- Dynaamiset venytykset paikallaan (Viite 1.3/ k, m, n)
- Pareittain kosketus käteen reaktioharjoitteena (Viite 1.8/ 2 a, b, c)

Harjoitusosio:

- Pareittain/pienissä ryhmissä pistariin:
 - liuku taakse + etujalan kiertopotku
 - liuku taakse + takajalan kiertopotku
 - perääntyvä takajalan kiertopotku (liikkeen aikana ponnistus taakse)
- Päästä päähän, pari kävelee tasaisesti eteenpäin, potkija perääntyy
 - liuku taakse+ etujalan kiertopotku
 - perääntyvä kiertopotku
 - perääntyvä kiertopotku + liuku taakse ja etujalan kiertopotku

Jäähdyttely:

- Staattiset venytykset (Viite 3.3)



Roosa Närhi

Harjoitus 8 Torjunnat

Harjoitus 8 päätavoitteena on taekwondo-ottelulle tyypilliset torjuntaharjoitteet yhdistettynä potkutekniikkaan. Harjoituksessa keskitytään jalan ja käden samanaikaiseen hallintaan sekä potkun aikaiseen havainnointikykyyn.

Lajitekniikka: Keskivartalon ja pään suojaaminen, jalan ja käden tekniikan suorittaminen samanaikaisesti, sekä potkun aikaiset oikeat ratkaisut käsillä.

Fyysiset ominaisuudet: havaintomotoriikka, motoriikka, kehonhallinta, reaktiokyky

Lämmittely:

- Avausrutiini (Viite 1.1)
- Pareittain kosketukset selän takana reaktioharjoitteena (Viite 1.8/ 1 a, b, c)
- Tasapainolaudan päällä lötköpötköillä torjuntaharjoitteet (Viite 1.8/3 a, b, c)

Harjoitusosio:

- Pareittain lötköpötköt:
 - otteluasennossa liikkuminen + kylkien suojaus
 - otteluasennossa liikkuminen + pään suojaus
 - otteluasennossa liikkuminen + kylkien ja pään suojaus
- Pareittain/pienissä ryhmissä pistari + lötköpötkö
 - kiertopotku + kyljen suojaus
 - kiertopotku + pään suojaus
 - kiertopotku+ väistö taakse

Jäähdyttely:

- pareittain jalahallintaharjoite vyön läpi (Viite 3.2/ Viite 3.3 a, b, c)



Roosa Närhi

Harjoitus 9 Ottelu

Harjoitus 9 päätavoitteena on tutustuttaa lapset taekwondon otteluharjoitteluun. Harjoituksessa totutellaan fyysiseen kontaktiin sekä oman voiman hallintaan ja sosiaaliseen kommunikointiin parin kanssa. Harjoitus on haastava yhdistelmä kaikkea aikaisemmin opittua.

Lajitekniikka: taekwondo-ottelu; liikkuminen, väistäminen, torjuminen, potkut, potkun vastaanottaminen

Fyysiset ominaisuudet: Havaintomotoriikka, keuhonhallinta, liikenopeus, kestävyys, oman voimankäytön hallitseminen

Lämmittely: (vinkki: suojat päälle ennen harjoituksen alkua)

- Avausrutiini (Viite 1.1)
- otteluliikkeen etäisyysarjoite (Viite 1.2/3 a, b)

Harjoitusosio:

- Pareittain suojat päällä päästä päähän:
 - perääntyvä askel taa +suojaus, pari hyökkää takajalan kiertopotkulla (otetaan potku suojaukseen)
 - pari hyökkää takajalan kiertopotkulla, väistö taakse askeleella (potku väistetään)
 - pari hyökkää takajalan kiertopotkulla, väistö taakse liulla (potku väistetään)
- Vapaasti salissa liikkuen:
 - pari potkaisee yksittäisen kiertopotkun, johon toinen reagoi menemällä kiinni
 - pari potkaisee yksittäisen kiertopotkun, johon toinen reagoi menemällä kiinni, väistämällä taakse tai suojaamalla
 - toinen pari potkii vapaasti panssariin yrittäen saada pisteitä. Toisen tehtävänä on estää pisteet liikkumalla kiinni, väistämällä taakse tai suojaamalla
- Vapaa sparringi vatsakontaktilla
- Joukkueottelu golden pointilla

Jäähdyttely:

Staattiset venyttelyt (Viite 3.3)



Roosa Närhi

Harjoitus 10 Hyppypotkut

Harjoitus 10 päätavoitteena on harjoitella erilaisia hyppypotkuja: hyppyetupotku, hyppykiertopotku, hyppysivupotku. Erityisesti keskitytään erilaisiin hyppysivupotkuun valmistaviin ponnistusharjoitteisiin.

Lajitekniikka: Hyppyetupotku, hyppykiertopotku, hyppysivupotku

Fyysiset ominaisuudet: ponnistusvoima, motoriiikka, havaintomotoriikka

Lämmittely:

- Avausrutiini *Viite 1.1*
- Päästä päähän:
 - loikka vuorojaloin etuviistoon (*Viite 1.6/ a, b, c*)
 - loikka vuorojaloin takaviistoon (*Viite 1.6/ d, e, f*)
 - vuorohyppely polven nostolla (*Viite 1.6/ k*)
 - polvennostohyppy 2-askeleella (*Viite 1.6/ l, m*)
 - sivupotkun ponnistus 2-askeleella (*Viite 1.6/ n, o*)
 - dynaamiset venytykset (*Viite 1.3/ h, i, j, o*)

Harjoitusosio:

- pistariin pienissä ryhmissä:
 - hyppyetupotku
 - hyppykiertopotku
 - hyppysivupotku pistariin vaiheittain (*Viite 2.5/2 a, b, c*)
- pistariin pienissä ryhmissä hyppysivupotku vauhtia ottaen
 - ilman estettä
 - esteen kanssa

Jäähdyttelyt:

- Dynaamiset venytykset pareittain (*Viite 3.2/ Viite 3.1 a, b, c*)

Lämmittelyt (viitteet 1.1-1.8)

1.1 Avausrutiini

Viite 1.1

Avausrutiini on dynaaminen liikesarja nivelten ja lihaksiston avaukseen. Avausrutiinin tavoitteena on toistaa liikesarja jokaisen harjoituksen alkaessa, jotta urheilijat paitsi keskittyvät paremmin harjoituksen alkamiseen myös oppivat lämmittelysarjan ja voivat tehdä lämmittelyn myös omatoimisesti ennen omia harjoituksia/pelejä.

1. ranteiden ja nilkkojen pyörittely (nivelet)
2. jalkaterät yhdessä, kädet maassa, kyykkyn ylös (takaketju)
3. jalat haara-asennossa, käsillä kosketus vastakkaiseen jalkaterään vuoropuolin "tuulimyly"
4. seisten taivutus taakse vuoropuolin (rintaranka)
5. jalat kevyessä haara-asennossa, kosketus käsillä lattiaan eteen, keskelle, taakse + nousu seisoma-asentoon ja käsien pyörytys taakse-eteen. (takaketju, olkavarret)
6. lantion pyörytys (lanneranka)

1.2 Etäisyysharjoitteet

Viite 1.2 [Videot 33-37](#)

Etäisyysharjoitteiden avulla herätellään havaintomotoriikkaa sekä reaktionopeutta.

1. Peräkkäin n. 1m päässä toisistaan. Etummainen johtaa liikettä erilaisilla tehtävillä salin päästä päähän. Takana oleva seuraa mahdollisimman samanaikaisesti
 - a. johtaja vaihtelee nopeutta (spurtit, pyrähdykset, hölkkä) (video nro: 37)
 - b. johtaja liikkuu tasaisesti eteenpäin ja tekee nopeita liikkeitä sivuille (video nro: 36)
 - c. toteutetaan a ja b sekä lisätään mukaan hypyt/kyykky (video nro: 35)
2. Vastakkain otteluasennossa n. 1m päässä toisistaan. Eteenpäin menijä johtaa liikettä, toinen seuraa mahdollisimman samanaikaisesti peruuttaen.
 - a. askel
 - b. liuku
 - c. askel tai liuku (video nro 34)
3. Otteluliikkeessä pari pitää mitsiä suoraan eteenpäin. Mitsiä pitävä pari liikkuu vapaasti toisen parin pitäessä etäisyyden koko ajan samana. Välillä pitäjä ottaa spurtin eteen, jolloin parin tulee reagoida
 - a. sivupotkulla mitsiin
 - b. lyönnillä mitsiin
 - c. sivupotkulla tai lyönnillä mitsiin (etäisyysvalinta)
4. Toinen parista on "valmentaja" ja toinen urheilija" Rakennetaan rata, jossa on merkkejä urheilijoiden pituudesta riippuen 20-40cm välein peräkkäin 5kpl. Valmentaja antaa numeron 1-5 väliltä ja urheilijan tulee liikkua numeroa vastaavalle pisteelle otteluasennossa.
 - a. vain numerot ja otteluliike (Video nro: 37.1)
 - b. numerot ja otteluliike + puolenvaihto (komento: vaihto) (Video nro 37.1)
 - c. numerot ja otteluliike + oikealla tai vasemmalla jalalla kosketus takaviistoon (komento: oikea/vasen)

1.3 Dynaamiset liikkuvuusharjoitteet

Viite 1.3 [Videot 38-55](#)

Dynaamiset liikkuvuusharjoitteet sopivat erityisesti lämmittelyyn, niiden sekä avatessa kehon liikeratoja, että lämmittäessä lihaksistoa. Liikkeet suoritetaan jatkuvalla, toistuvalla liikkeellä, jokaisella toistolla liikerataa lisäten. Liikkeet voidaan toistaa paikallaan tai esim. salin päästä päähän liikkuen.

- a) suoran jalan nosto eteen (etupotkulinja) (Video nro: 55)
- b) suoran jalan nosto eteen, käsien lasku kohti lattiaa ja samanaikaisesti vapaa jalka kohti kattoa (Video nro: 44)
- c) suoran jalan nosto eteen, vatsan kautta käänös taakse koskettamatta maata ja suoran jalan nosto eteen (Video nro: 43)
- d) suoran jalan nosto sivulle (kiertopotkulinja) (Video nro: 42)
- e) "aidan yli harppaus" polvi koukusta suoraksi eteen (etupotkulinja) ilmassa ojentaen. Alhaalla lonkankoukistajavenytys takajalan polvi ilmassa. (Video nro: 43)
- f) "aidan yli harppaus" polvi koukusta suoraksi sivulle ilmassa ojentaen (kiertopotkulinja). Alhaalla venytys reiden lähentäjille, takareidelle ja pohkeille. (Video nro: 41)
- g) "supermies" seisten toisesta jalasta kiinni etureiden venytykseen, vastakkainen käsi suoraksi korvan viereen. Taivutus hallitusti alas suoralla kädellä lattiaa tavoitellen, tukijalan pysyessä suorana. (Video nro: 39)
- h) "kyykkyrullaus" seisten lantion levyisessä haara-asennossa nikama-nikamalta lattiaa kohti rullaten, käsien nosto kohti kattoa syväkyykkyyyn ja nousu seisoma-asentoon. Lopuksi taakse-taivutus. (Video nro: 53)
- i) "Pakaravenytys seisten" yhdellä jalalla seisten, toinen jalka tukijalan päällä 90asteen kulmassa. Käsillä lattian tavoittelu vuorokäsin tukijalkaa koukistaen. (Video nro: 38)
- j) "keinu pitkässä seisonnassa" pitkässä askelkyykky-asennossa, kädet sivuilla, alas jousto+ sivuille taivutus. Venytys kylkiin+ lonkankoukistajaan (Video nro: 55.6)
- k) "vaaka" Seisten vaaka-asento maksimikorkeuteen, kädet sivuilla. Vapaana olevan jalan vienti suorana kohti saman puoleista kättä ja palautus takaisin. Venytys takareiteen+lonkan rotaatio (Video nro: 40)
- l) "taakse taivutus" pitkässä seisonnassa vuorokäsin takajalan kantapään tavoittelu (Video nro: 54)
- m) "istuen jalkojen suoristus" maassa istuen molemmin käsin kiinni jalkateristä. Vuorojaloin jalkojen ojennus suoraksi. Voi tehdä myös molemmat jalat yhtä aikaa. (Video nro: 49)
- n) "jalkojen pyöritys" Selin kyynärnojassa suorien jalkojen pyöritys mahdollisimman suurella liikeradalla. (Video nro: 47)
- o) "pyramidipunnerrus" punnerrusasennossa painopisteen viesti sormien yli eteen jatkaen liikettä taakse pyramidiasentoon pohjevenytykseen ja takaisin (Video nro: 46)
- p) Istuen vastakkaisella kädellä kiinni vastakkaisesta jalasta. Suoristus + jousto etuviistoon. Toistojen välissä polven avaus lattiaa kohti sivulle. (Video nro: 48)

1.4 Nopeustikkaat

Viite 1.4 [Videot 12-13](#)

Nopeustikasharjoitteet ovat jalkapalloilijoille ominaisia. Näissä harjoitteissa toteutetaan jalkapalloilijoille tutulla harjoitusmetodilla taekwondolle ominaista otteluliik-kumista. Alkuun voi lisätä myös yleisiä nopeustikasharjoitteita. Alla kuvattuna vain lajinomaiset harjoitteet. Kaikki liikkeet toteutetaan otteluasennossa

- a) liuku eteen-taa (etujalka käy ruudussa) (Video nro: 13)
- b) askel eteen-taa (aloittava etujalka pysyy ruudussa, toinen jalka liikkuu)
- c) liuku eteen, askel eteen-taa, liuku taakse (aloittava etujalka käy ruudussa) (Video nro: 33)
- d) puolen vaihto ruudussa (molemmat jalat käy jokaisessa ruudussa) (Video nro: 12)
- e) liuku eteen-puolenvaihto-liuku ulos (molemmat jalat käyvät jokaisessa ruu-dussa, puoli vaihtuu jatkuvasti)

Vinkki: lisää tikasharjoitteisiin potkut yksin tai parin kanssa esim. pistariin

1.5 Yleiset keuhohallintaharjoitteet

Viite 1.5

Liikkeet ovat osa perusliikuntataitoja. Kehittävät keuhohallintaa monipuolisesti ja sopivat hyvin mm. lämmittelyihin.

- a) "Kiertävä punnerrus" - punnerrusasennossa kierto vartalon ympäri
- b) "Tukki" - suurin vartaloin kädet korvien vieressä kieriminen mahdollisimman hitaasti
- c) "Lisko" - vartalo mahdollisimman alhaalla neljän raajan varassa liike eteen-päin
- d) "Kuperkeikka" - tavallinen kuperkeikka suorille jaloille nousten *vinkki: yhdistä mukaan etupotku
- e) "Kuperkeikka spagaatilla" - kuperkeikka jalat auki mahdollisimman lähellä sivuspagaatiasentoa
- f) "Ukemi" - kuperkeikka olan yli
- g) "Sammakko" - kyynärpäiden varassa polvet käsien päällä pito ilmassa
- h) "kärrynpyörä" tavallinen kärrynpyörä *vinkki: yhdistä mukaan kiertopotku

1.6 Hyppelyharjoitteet

Viite 1.6 [Videot 18-27](#)

Erilaiset hyppelyt ovat hyviä lämmittelyliikkeitä kevyesti suoritettuina. Hyppelyt kehittävät lasten ponnistuskykyä sekä rytmitajua, joka on ensisijaisen tärkeää paitsi taekwondossa, myös jalkapallossa

- a) vuoroloikka etuviistoon (*Video nro: 27*)
- b) vuoroloikka etuviistoon pysähtyen jokaisella hypyllä (tasapaino) (*Video nro: 26*)
- c) vuoroloikka etuviistoon pysähtyen jokaisella hypyllä ja koskettaen maata kädellä
- d) vuoroloikka takaviistoon (*Video nro: 25*)
- e) vuoroloikka takaviistoon pysähtyen jokaisella hypyllä (tasapaino)
- f) vuoroloikka takaviistoon pysähtyen jokaisella hypyllä ja koskettaen maata kädellä
- g) juoksuvauhdista polvet rintaan hyppy tasajalkaa (*Video nro: 24*)
- h) juoksuvauhdista kantapäät pakaraan hyppy tasajalkaa kaarijännityksellä (*Video nro: 23*)
- i) juoksuvauhdista saksihyppy (toinen jalka eteen, toinen taakse) (*Video nro: 22*)
- j) juoksuvauhdista polvet rintaan, kantapäät pakaraan ja saksihyppy molemmin puolin yhdistettynä (*Video nro: 21*)
- k) vuorohyppely polven nostolla "tramppa-tramppa-tramppa"
- l) polvennostohyppy kahden askeleen vauhdilla (*Video nro: 20*)
- m) polvennostohyppy kahden askeleen vauhdilla sekä kyljen kääntö sivupotku-asentoon (*Video nro: 27.1*)
- n) hyppysivupotkun polvennostohyppy kahden askeleen vauhdilla tukijalka maassa (*Video nro: 19*)
- o) hyppysivupotkun polvennostohyppy kahden askeleen vauhdilla tukijalka ilmassa (*Video nro: 18*)
- p) 1-jalan hyppely päästä päähän polvi ylhäällä
- q) 1-jalan hyppely samalla kiertopotku ilmaan hyppelyn rytmissä
- r) 1-jalan hyppely samalla kiertopotkux2+sivupotku ilmassa pysäyttäen liike sivupotkuun (*Video nro: 50*)

1.7 Palloharjoitteet

Viite 1.7 [Videot 7-11](#)

Palloa voidaan hyödyntää jalan tarkkuus ja hallintaharjoitteissa sekä käden koordinaatio ja tarkkuusharjoitteissa.

1. Jalkapallon kokeisella pehmeällä pallolla tehtävät potkuharjoitteet:
 - a. pari syöttää pallon, pari palauttaa vapaasti jalalla (minimi lantion korkeus)
 - b. pari syöttää pallon, pari palauttaa vapaasti jalkapohjalla (minimi lantion korkeus) (*Video nro: 7*)
 - c. pari syöttää pallon, pari palauttaa sivupotkulla (minimi lantion korkeus) (*Video nro: 11*)
 - d. pari syöttää pallon, pari palauttaa sivupotkulla, pitäen jalan koko ajan sivupotkun lähtöasennossa (minimi lantion korkeus) (*Video nro: 10*)
2. Tennispallon kokoisella pallolla tehtävät käden koordinaatio ja tasapainoharjoitteet
 - a. pari syöttää pallon, toinen pari 1-jalka ilmassa ottaa koppi 1-kädellä (*Video nro: 9*)
 - b. liike päästä päähän, pari syöttää pallon, toinen pari hyppien yhdellä jalalla ottaa kopin ilmassa 1-kädellä. (*Video nro: 8*)

1.8 Reaktioharjoitteet

Viite 1.8 [Videot 1-6](#)

Erilaiset reaktioharjoitteet kehittävät nopeutta sekä valintakykyä. Reaktioharjoitteet ovat myös hyvä tapa saada ryhmä keskittymään harjoitteluun.

1. Kosketukset selän takana. Pari seisoo toisen selän takana ja koskettaa tätä olkapäähän tai jalkaan. Parin tulee valita kosketuksen perusteella lyönti tai polven nosto mahdollisimman ripeästi.
 - a. kosketus vasempaan olkapäähän = lyönti vasemmalla kädellä, kosketus vasempaan jalkaan = polvennosto vasemmalla jalalla. (Video nro: 6)
 - b. kosketus vasempaan olkapäähän = polvennosto oikealla jalalla, kosketus vasempaan jalkaan = lyönti oikealla kädellä (Video nro: 5)
 - c. samat tehtävät 2-3 kosketuksella kerrallaan
2. Kosketukset parin käteen. Parit seisovat n. 2m päässä toisistaan. Toinen pari antaa käden merkiksi valitsemalleen korkeudelle, johon toisen parin tulee koskettaa mahdollisimman ripeästi ja palata takaisin paikalleen
 - a. kosketus käteen kädellä (Video nro: 4)
 - b. kosketus käteen jalalla (Video nro:3)
 - c. kosketus kahteen käteen jalalla pitäen jalan koko ajan ilmassa
3. Torjuntaharjoitteet. Toinen parista seisoo tasapainolaudan päällä 1-jalalla. Toinen parista tekee lötköpötköllä tai pistarilla osumia, jotka toisen tulee torjua
 - a. iskut kohti kylkiä
 - b. iskut kohti päätä
 - c. iskut kohti kylkiä tai päätä (Video nro: 1)
4. Seuraa johtajaa kentällä. Rakennetaan kaksi neliön mallista rataa kiinni toisissaan (n. 3mX3m). Parit asettuvat kentällä vastakkain. Toinen parista käy vapaasti koskettamassa yhtä neljästä neliön merkistä. Toisen tehtävänä on koskettaa samaa merkkiä omalla kentällään mahdollisimman saman aikaisesti
 - a. vapaasti juosten (Video nro: 6.1)
 - b. navat saavat näyttää vain eteenpäin (juoksu sivuttain, juoksu takaperin, juoksu etu- takaviistoon) (Video nro:2)
 - c.

Harjoitusosiot (viitteet 2.1-2.5)

[Videot 28-32](#)

2.1 Jalanhallintaharjoitteet

Viite 2.1

Jalanhallintaharjoitteet kehittävät kokonaisvaltaista kehon hallintaa, jalkojen voimaa, liikkuvuutta sekä tarkkuutta.

1. Kiertopotkulla

- a.) Pari pitää pistaria pään korkeudella. Harjoittelija potkii polvi ylhäällä niin monta kiertopotku, kuin mahdollista laskematta jalkaa alas 15-20sek/puoli (*Video nro: 32*)
- b.) Samat tehtävät, kuin harjoitteessa a, lisäksi pari liikkuu hitaasti eteen-taakse-sivuille harjoittelijan liikkueessa mukana. 15-20sek/puoli (*Video nro: 30*)
- c.) Harjoittelija odottaa jalka ylhäällä ja tekee kiertopotkun parin laittaessa pistarin esille. Jokaisen potkun jälkeen pistari laitetaan piiloon. Pistarin sijainti vaihtelee jokaisella potkulla 15-20sek/puoli (*Video nro 31*)

2. Maassa tehtävät harjoitteet

- a.) Harjoittelija istuu maassa kyynärnojassa. Ohjaajan komennosta jalka nostetaan ja lasketaan neljässä vaiheessa etupotkun liikeradalla ja maksimikorkeudella. 1.) polven koukistus 2.) polven ojennus 3.) polven koukistus 4.) jalan lasku maahan. Ojennusvaiheessa tavoitteena on mahdollisimman suuri voimantuotto.
- b.) Harjoittelija asettuu kylkimakuulle maahan. Ohjaajan komennosta jalka nostetaan ja lasketaan neljässä vaiheessa kiertopotkun liikeradalla maksimikorkeudelle 1.) polven koukistus 2.) polven ojennus 3.) polven koukistus 4.) jalan lasku. Ojennusvaiheessa tavoitteena on mahdollisimman suuri voimantuotto. Kiinnitä huomiota lantion linjaukseen.

2.2 Tuplaharjoitteet

Viite 2.2

Tuplia ja triploja on hyvä harjoitella kahdessa vaiheessa, jotta ponnistus ajoittuu oikeaan aikaan.

- a.) etupotku pistariin ojentamalla vasen jalka kiinni pistariin, jonka jälkeen erikseen ponnistamalla suoritetaan jalkojen vaihto eli toinen potku. Tämän jälkeen etupotkut tuplina normaalilla rytmillä
- b.) kiertopotku pistariin ojentamalla vasen jalka kiinni pistariin, jonka jälkeen erikseen ponnistamalla suoritetaan jalkojen vaihto eli toinen potku. Tämän jälkeen kiertopotkut tuplina normaalilla rytmillä.

2.3 Takakiertopotkuharjoitteet

Viite 2.3

Takakierto on haastava potkut, mutta erittäin hyvä liikehallintaa, avaruudellista hahmotuskykyä sekä liikkuvuutta kehittävä liike.

- a.) takakiertopotku koskettamalla pistaria jalkapohjalla ja tämän jälkeen laske-malla jalka suoraa linjaa alas (puolikas takakiertopotku) (*Video nro: 29*)
- b.) takakakierto kuten harjoitteessa a. lisäksi laskemalla molemmat kädet saman-aikaisesti potkun osuessa kohteeseen ns. "heiluriliike" (*Video nro: 28*)
- c.) tavallinen takakiertopotku viemällä potku lähtöpisteeseen saakka (*Video nro: 32.2*)
- d.) Puolikas takakiertopotku, jonka jälkeen laskematta jalkaa maahan kiertopotku. (*Video nro: 32.1*)

2.4 Pyörähdyskiertopotkuharjoitteet

Viite 2.4

Pyörähdyskiertopotku on haastava potku, joka kehittää erittäin hyvin avaruudellista hahmotuskykyä sekä rytmitajua.

- a.) pyörähdyskiertopotku askeleella ilman jalkojen vaihtoa ilmassa
- b.) pyörähdyskiertopotku koskettamalla vapaan jalan ulkosyrjällä alhaalla olevaa pistaria, jonka jälkeen erillinen ponnistus ja jalkojen vaihto ilmassa kiertopotkuun ylempänä olevaan pistariin.
- c.) pyörähdyskiertopotku vauhdikkaasti vaihtamalla jalkojen paikkaa ilmassa.

2.5 Sivupotku ja hyppysivupotkuharjoitteet

Viite 2.5

Sivupotku on liikeradaltaan erilainen muihin potkuihin verrattuna, sen työntävän liikkeen vuoksi. Jalkapallossa potku on harvinainen, mutta kuitenkin käyttökelpoinen ja harvinaisuutensa vuoksi todella yllättävä. Sivupotku vahvistaa erityisesti pakaralihasten voimaa. Sivupotkuharjoitteet kehittävät myös erinomaisesti tukijalan käyttöä.

1. Sivupotkuharjoitteet

- a.) Sivupotku paikallaan kohteeseen. Keskitytään erityisesti polven linjaukseen (latauksessa kohti rintakehää) joka varmistaa liikeradan oikean suunnan
- b.) Sivupotku tukijalan ponnistuksella eteenpäin. Nostetaan polvi valmiiksi sivupotkun lähtöasentoon, jonka jälkeen polven ojennus suoritetaan samanaikaisesti tukijalan ponnistuksen kanssa.
- c.) Asetetaan kaksi pistaria perätysten n. 50 cm päähän toisistaan. Nostetaan polvi valmiiksi sivupotkun lähtöasentoon, jonka jälkeen potkaistaan ensimmäiseen pistariin samanaikaisesti tukijalan ponnistuksen kanssa, jonka jälkeen suoritetaan toinen potku ja tukijalan ponnistus mahdollisimman nopeasti peräkkäin, potkujalan pysyessä ilmassa koko suorituksen ajan.

2. Hyppysivupotkuharjoitteet

- a.) Harjoitellaan sivupotkun liikerataa yhdistettynä ponnistukseen. Pari asettaa pistarin leveän osan kohti potkijaa. Potkija koskettaa potkujalan polvella pistarin leveää kohtaa itsensä vastakkaiselle puolelle ja ponnistaa samanaikaisesti tukijalalla ylöspäin.
- b.) Suoritetaan harjoite kuten kohdassa a. mutta lisätään polven osuman jälkeen myös jalan ojennus potkuksi ilmaan
- c.) Pari asettaa pistarin normaalisti sivupotkun kohteeksi. Potkija suorittaa 2-askeleen vauhdilla hyppysivupotkun tukijalkaa koukistaen

Jäähdyttelyt (viitteet 3.1-3.4)

[Videot 14-16](#)

Jäähdyttelyt sisältävät tämän ohjeen mukaan erilaisia harjoituksen jälkeen sopivia venyttelytehtäviä. Venyttelyiden ensisijaisena tarkoituksena on herättää lasten kiinnostus ja tietoisuus venyttelyä kohtaan, ei niinkään lisätä liikkuvuutta tai olla fyysisesti merkittävä tehtävä osa harjoitusta. Venyttelyn aikana on myös hyvä käydä läpi harjoitusta sekä keskustella liikkuvuuden merkityksestä.

3.1 Kidutusleikki

Viite 3.1

Lasten suosikki "kidutusleikki" kilpaillaan kivi-paperi-sakset menetelmällä ohjaaja vs. osallistujat (tai pareittain). Yksi vastaan yksi pelataan kivi-paperi-sakset koko pelin ajan jalat auki sivuspagaatiasennossa. Jos ohjaaja voittaa, osallistujat avaavat jalkoja lisää, jos joku osallistujista voittaa, ohjaaja avaa jalkoja lisää.

3.2 Pareittain tehtävät harjoitteet

Viite 3.2

1. Kirvespotku maassa

- a.) Harjoittelija selällään jalat suorina maassa. Pitäjä pitää pistaria harjoittelijan yläpuolella n. vatsan kohdalla, jalan mitan korkeudella. Harjoittelija tekee hitaan kirvespotkun kaltaisen liikkeen pistariin ja laskee jalan toisen viereen. Pitäjä siirtää pistaria pykälän lähemmäksi harjoittelijan päätä, jonka jälkeen harjoittelija toistaa potkun. Toistetaan n. 10-kertaa/puoli
- b.) Samat ohjeet, kuin harjoitteessa a. mutta harjoittelija asettuu kyljelleen tekee jalan nostot kyljen suunnaassa.

2. Staattiset venytykset

- a.) Harjoittelija avaa jalat sivuspagaatiasentoon istuen. Pari asettaa jalkaterät harjoittelijan säärien sisäsyryään ja ottaa käsistä kiinni vetäen kevyesti itseään päin. Pidetään n. 30sek/puoli
- b.) Harjoittelija nostaa jalan parin olkapäälle varpaat kohti kattoa (etupotkulinja). Pari tukee kädestä kiinni pitäen tasapainoa sekä nousee hitaasti korkeammalle, kunnes harjoittelijalla riittävä venytys. Pidetään n. 30sek/puoli
- c.) Samat ohjeet, kuin harjoituksessa b. mutta harjoittelija asettaa jalan olkapäälle varpaat sivusuuntaan (kiertopotku/sivupotkulinja).

3. Dynaamiset venytykset (sopivat myös lämmittelyyn)

1. Takakierto

- a.) Parit asettuvat seisten selät vastakkain. Avustava pari nostaa molemmat kädet suoraksi kohti kattoa. Harjoittelija koskettaa vuorojaloin käsiä jalkapohjalla (takakiertolinja). Toistetaan n. 10-20 X/puoli
- b.) Samat ohjeet, kuin harjoitteessa a. mutta lisäksi harjoittelija koskettaa molemmilla käsillä lattiaa samanaikaisesti jalkapohjan osuessa parin käsiin.

2. Esteet

- a.) Parit seisovat vastakkain. Avustava pari asettaa molemmat kädet suoraksi eteen siten, että ne ovat n.50 cm päässä toisistaan olkapään korkeudella. Harjoittelijat tehtävänä on nostaa suorat jalat käsien yli vuorotellen ensin oikealle ja sitten vasemmalle
- b.) Avustavan parin tehtävä täysin sama, kuin harjoitteessa a. Harjoittelijan tehtävänä on nostaa suora jalka eteen ja piirtää jalalla kahdeksikko käsien välistä. Voidaan toistaa esim 3-kertaa laskematta jalkaa välillä maahan.

3. Tarkkuus

- a.) Parit seisovat vastakkain, toisella parista on ympyräksi muotoiltu vyö, jonka läpi harjoittelijan tehtävänä on ojentaa jalka etupotkun liikeradalla ja koskettaa paria vatsaan (*Video nro: 16*)
- b.) Sama harjoite, kuin kohdassa a. mutta harjoittelijan tehtävänä on ojentaa jalka sivupotkun liikeradalla (*Video nro: 15*)
- c.) Sama harjoite, kuin kohdassa a. mutta harjoittelijan tehtävänä on ojentaa jalka takapotkun liikeradalla. (*Video nro: 14*)

3.3 Yksin suoritettavia staattisia venytyksiä ja liikesarjoja

Viite 3.3

Yhdistele erilaisia staattisia venytyksiä sulaviksi kombinaatioiksi/liikesarjoiksi huomioiden erityisesti alaraajat: lonkankoukistajat, etureidet, takareidet, pohkeet, pakarat, lonkan loitontajat, lonkan lähentäjät, säären etuosat.

3. Tekijät

Roosa Närhi, Budokwai Taekwondo/ Haaga-Helia AMK
Tiiu Tuomi, Suomen Taekwondoliitto / Haaga-Helia AMK
Sampo Hulkkonen FC Kontu/ Palloliitto / Haaga-Helia AMK

Lisätietoja harjoitteista:
roosa.narhi@budokwai

Valokuvat: Roosa Närhi
Kannen piirros: Heikki Järvinen

