

Ajatuksia hyppypotkujen opettamisesta

Tatu Iivanainen
30.12.2010



Aluksi

Aivan aluksi haluaisin kiittää Helena ja Markku Iivanaista sekä Erik Sandströmiä pahimpien kirjoitusvirheiden korjaamisesta ja rakentavista kommentteista ja kehitysehdotuksista tekstini suhteen.

Hyppypotkuista voi kirjoittaa ja on kirjoitettukin kokonaisia kirjoja. Tämän työn tarkoituksena ei ole ollut kirjallisuustutkimus. Sen sijaan sisältö on omia kokemuksiani ja ajatuksia siitä, miten olen opettanut ja harjoitellut hyppypotkuja taekwondourani varrella.

Hyppypotkut ja niiden opettaminen ovat aiheina hyvin laajoja. Jos yrittäisin käsitellä niitä kokonaisuuksina näin lyhyessä tekstissä, jäisi tuotokseni pakostakin pintaraapaisuksi kaikesta. Keskitynkään pääosin siihen, miksi hyppypotkuja pitäisi opettaa ja miten harrastajat saisi innostumaan niistä. Lisäksi käsittelen joitakin turvallisuuteen liittyviä asioita, jotka on syytä huomioida.

Miksi halusin kirjoittaa juuri hyppypotkujen opettamisesta? Toisaalta siksi, että hyppypotkut ovat olleet yksi omimmista osa-alueistani koko taekwondourani ajan, mutta ennen kaikkea siksi, että näkemäni perusteella hyppypotkujen opettamiseen on uhrattu aivan liian vähän aikaa. Olen ollut pienestä pitäen kiinnostunut kamppailulajeista ja näyttävistä suorituksista, mutta yksi tärkeimmistä mielenkiintoni sytyttäjäistä oli Rami Saaristo, joka opetti meille silloisille lapsille hyppypotkuja hyvin laajalti korkeista hyppyetupotkuista vaikeisiin saksipotkuihin.

Tekstini ei yritäkään olla tieteellisen asiallista ja muodollista, vaan pikemminkin keskustelevaa, ehkä hieman esseemäistä. Käytän läpi tekstin sanaa ”opettaja” tarkoittamaan henkilöä, joka opettaa jotakin, en tietyn vyöarvon omaavaa henkilöä. Henkilö, joka opastaa ensimmäisen kerran, miten alatorjunta tehdään, opettaa siinä tilanteessa, oli hän sitten arpinen veteraani tai juuri alkeiskurssilta selvinnyt harrastaja. Samoin käytän sanaa ”oppilas” tarkoittamaan henkilöä, joka seisoo rivissä opettajan harjoituksissa ja saa häneltä oppia. Tämän tekstin käytössä oppilas voi siis olla opettajaa kokemattomampi tai kokeneempi taekwondon harjoittaja.

Miksi opettaa hyppypotkuja?

Kun ajatellaan kamppailulajien maailmaa, korealaiset lajit erottuvat joukosta kehittyneiden potkujensa avulla. Korealaisten lajien joukosta taekwondo on selvästi yksi potkupainoitteisimmista. Potkupainotteisuus juurtuu paljolti kilpaottelun tarpeisiin, vaikei alkuaikojen tarkoituksellista irtiottoa karatesta voida sulkea pois painotuksen kehittymisestä. Joka tapauksessa taekwondon potkutekniikat ovat kehittyneitä, tehokkaita ja näyttäviä. Jo pelkät yläpotkut, erityisesti kiertävät sellaiset, ovat näyttäviä, mutta korkean hypyn lisääminen tekniikkaan nostaa sen vetävyyden yleisöön jo aivan toiselle tasolle. Jos samaan hyppyyn saadaan vielä mahdutettua useampi potku, lajia tuntematon yleisö on myyty, vaikka potkutekniikat eivät olisikaan lajiyleisön mielestä kovin hyviä. Hieman lisää teknisyyttä ja mahdollisesti murskauksia, ja lajiyleisökin lähtee näytöksestä tyytyväisenä. Hyppypotkut ovat siis erinomainen työkalu lajin markkinointiin.

Markkinointinäkökulma on tietysti tehokkain nuoriin miehiin. Hyvin tehty hyppypotkuosuus näytöksessä riittää herättämään nuorten miesten mielenkiinnon, vaikka muuten näytös olisikin tasapaksu. Vauhdikkuus ja ilmavuus vetoaa hyvin myös lapsiin, sillä heistä nopeasti liikkuminen ja lentämisen tunne itsessään ovat jo kiinnostavia. Toki liika hyppypotkujen painottaminen voi karkottaa osan alkeiskurssipotentialisesta yleisöstä, erityisesti iäkkäämmän väen, joiden fyysiset ominaisuudet eivät välttämättä enää salli näin fyysisiä suoritteita, eivätkä he sen takia katso lajin sopivan itselleen.

Itsestään selvä syy hyppypotkujen opettamiselle on tietysti se, että ne ovat osa taekwondo. Jos opettajan asenne hyppypotkuihin on kuitenkin sellainen, että hyppypotkut ovat pakollinen riesa vyökoevaatimuksissa, heijastuu asenne pakostakin hänen opetustapaansa. Tämä puolestaan heikentää huomattavasti oppilaiden mahdollisuutta oppia hyppypotkuja paitsi siksi, että opettaja ei todennäköisesti kiinnitä huomiota yksityiskohtiin, myös siksi, ettei motivoitumaton opettaja lisää myöskään oppilaiden motivaatiota.

Hyppypotkujen harjoittaminen on erinomainen kuntoharjoittelun muoto. Huomattavan suuri osa harrastajista tulee salille saadakseen hien pintaan. Joillekin vähemmän aikaa harrastaneille kuntoilu voi olla jopa pääsyy taekwondon harrastamiseen. Kuntoa voi toki harjoitella monella muullakin tavalla, mutta lajinomainen harjoittelu paitsi pitää hyvin mielenkiintoa kuntoharjoitteluun yllä, myös kehittää lajitaitoja.

Kokemukseni perusteella valtaosa harrastajista pitää hyppypotkujen harjoittelusta. Lapsilla ja nuorilla jo pelkkä vauhdin tunne riittää iloiseen ilmeeseen, mutta myös vanhemmat harrastajat tullaavat viihtymään hyppypotkuharjoituksissa. Välillä heikon ponnistusvoiman (tai heikon ponnistustekniikan) omaavat näyttävät nyrpeää naamaa hyppypotkuharjoitteiden aluksi, mutta usein heidänkin ilmeensä muuttuu keskittyneeksi ja jopa iloiseksi harjoituksen edetessä ja etenkin sen jälkeen. Vaikkei taekwondon harjoittelun pidäkään olla pelkkää leikkimisen riemua, ovat hyvää mieltä tuovat harjoitukset oleellisia mielenkiinnon säilymisen kannalta, sekä niille, joille taekwondo on jo elämäntapa, että niille, jotka vielä miettivät, onko taekwondo oikea laji heille.

Teknisesti ajateltuna hyppypotkut muodostavat taekwondon vaikeimman tekniikkaluokan, koska niissä yhdistyvät tarkasti, voimakkaasti ja tyylikkäästi toteutettu tekninen suoritus oikeaan ajoitukseen ja koko vartalon dynaamiseen käyttöön. Henri Nordenswan muistutti minulle eräissä harjoituksissa keväällä 2010, että vaikeita tekniikoita oppii parhaiten harjoittelemalla vielä vaikeampia tekniikoita. Mielestäni tämä on erittäin totta ja toivoisinkin taekwondo opettavien muistavan sen opettaessaan. Tietenkin perusasioiden tulee olla kunnossa ennen kuin vaikeita tekniikoita voi harjoitella, mutta nopeimman kehityksen saa aikaan haastamalla oppilaat teettämällä tekniikoita, joista suoriutuakseen he joutuvat todella yrittämään.

Haasteet ovatkin merkittävä keino kokeneempien oppilaiden eteenpäin viemisessä sekä motivaation että teknisen kehittymisen kannalta. Hyppypotkuharjoittelussa on helppo asettaa erilaisia tavoitteita tilanteen ja oppilaan mukaan. Haaste voi helpoimmillaan olla vaikka hyppysivupotkun saaminen olkapään korkeudella olevaan pisteläpyskään tai pidemmän aikavälin tavoitteena haastavampi 540° hyppytakakiertopotkulla kohteeseen osuminen ja tasapainoisesti laskeutuminen.

Oppilaiden motivoiminen hyppypotkuharjoitteluun

Kuten jo mainitsinkin, motivoiminen lähtee opettajan omasta asenteesta. Äärimmäinen esimerkki huonosta asenteesta on opettajan sanoma: ”Teiltä vaaditaan näköjään seuraavassa vyökokeessa hyppyetupotku, joten kai me voisimme sen pikaisesti käydä läpi.” Tästä välittyy välittömästi se kuva, että opettaja pitää hyppypotkuja tarpeettomana rasitteena taekwondon tekniikkavalikoimassa. Toinen ääripää on yli-innokas asenne, kuten: ”Hei tehdään seuraavaksi jotakin megasuperkivaa, eli hyppypotkuja!” Hauskuuden ylikorostaminen kielii joko epätoivoisesta yrityksestä vaikuttaa uskottavalta tai opettajan epänormaalisti fiksaatiosta hyppypotkuihin. Yksinkertainen ”Seuraavaksi harjoitellaan hyppypotkuja” on riittävä toteamus, kun pitää äänessään positiivisen asenteen. Jos lähiaikoina on edessä vyökoe tai näytös, voi sen mainitseminen toki lisätä oppilaiden motivaatiota.

Kuten muidenkin asioiden, myös hyppypotkujen opettamisessa esimerkkisuorituksen näyttäminen on tärkeää. Viisikymppinen, fyysisesti jo hieman jäykempi opettaja voi ”helposti” valaa oppilaisiin uskoa näyttämällä, että vielä nousee hyppysivupotku oman pään korkeudelle. Nuori pomppuihme voi taas potkaista saman potkun oman päänsä korkeudelle nostaen lantionsa samalle tasolle jalkaterän kanssa korostaen sitä, että korkeat hyppypotkut ovat mahdollisia harjoittelun kautta. Jos opettajan omat hyppypotkut eivät enää millään nouse, voi hän käyttää itseään nuorempaa ja vetreämpää oppilasta esimerkkisuoritusta näyttämään. Näin tekniikka tulee näytettyä oikein ja samalla malliesimerkin itsetunto ja motivaatio kohenevat. Omalla taituruudellaan ei kannata kuitenkaan pöyhkeillä, vaan tehdä näyttävät esimerkkisuoritukset jonkin tietyn asian, esimerkiksi tukijalan nostamisen tärkeyden painottamiseksi. Jos opetettavan ryhmän taso sallii opettajan huomion hetkellisen herpaantumisen, hyppypotkun tai parin tekeminen ryhmän mukana itseään haastaen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja haastaa oppilaat pyrkimään samaan.

Lennokkaan esimerkin näyttäminen on erityisen tehokasta lapsia opettaessa, sillä he eivät ole vielä samalla tavalla pessimistisiä omien rajoitustensa suhteen kuin varttuneemmat. Muutama näyttävä esimerkkisuoritus vangitsee lasten mielenkiinnon, ja kun heitä käsketään tekemään sama perässä, ei yritystä ainakaan puutu. Näyttävät tekniikat myös säilyvät lasten muistissa, samoin kuin se, että he pääsivät tekemään samaa kuin opettajakin. Koska lapset eivät masennu opettajan teknisestä ylivoimaisuudesta samalla tavalla kuin aikuiset, voi hyvin näyttää hyppypotkuharjoittelun alussa tai lopussa erityisen vaikean hyppypotkun, kuten tupla- tai triplahyppypotkun, ja sanoa, että tätä harjoitellaan, kunhan helpompi potku on ensin opittu. Toisaalta jo pelkästään se, että antaa lasten yrittää potkua, johon he eivät vielä kunnolla pysty, kuten siipi- tai saksipotkua, jää lasten mieleen hauskana tapahtumana, joka motivoi harjoittelemaan.

Lapsia opettaessa hyvänä apukeinona voi käyttää myös lyhyitä tarinanpätkiä, kuten: ”Muinaiset korealaiset kehittivät aikoinaan hyppysivupotkun tiputtaakseen ratsusotilaita hevosten selästä. Tämä on tietenkin pelkkä tarina, ei todellisuutta, mutta voisimme ottaa siitä tavoitteen. Korealaiset olivat kuitenkin meitä suomalaisia lyhyempiä, joten meille hyvänä tavoitteena voisi olla vaikka ratsastajan tiputtaminen kamelin selästä.” Aikuiset saattavat hymähtää epäuskoisena, mutta tällainen tarina kuitenkin keventää tunnelmaa. Lapset sen sijaan ottavat tarinan tosissaan ja alkavat haaveilla kamelin kyttyrän korkeudelle hyppäämisestä ja sitä myöten myös pinnistävät hyppyjään korkeammiksi.

Erityisesti lasten motivaatiota pitää yllä heidän suoritustensa kehuminen. Aikuinen huomaa äkkiä, jos hänen suorituksiaan kehuaan turhan päiten, mutta lapsi keskittyy onnistumisen riemuun ja siihen, että hänen ihailmansa opettajakin sen huomaa. Pisteläpyskään osuneen suorituksen jälkeen on helppo nostaa pistaria vähän korkeammalle ja sanoa: ”Hieno osuma! Seuraavaksi sitten NÄIN korkealle.” Onnistumisen elämyksen voi tarjota myös huijaamalla hieman ja tiputtamalla pistaria vaivihkaa alemmaksi juuri ennen osumaa. Huijaaminen ei kannata pitkälle, mutta joskus se voi pelastaa motivaation pienellä vaivalla.

Uutta hyppypotkua lapsille opettaessa voi käyttää myös Ilkka Vikströmin tavaramerkkiä: ”Ja seuraavaksi tehdään jotakin TOSI vaikeeta.” Hyppypotkun ei todellakaan tarvitse olla vaikea, mutta lapsi pitää sitä sellaisena opettajan niin sanoessa. Kun lapsi sitten onnistuu vaikkapa vaikeaksi sanotussa hyppysivupotkussa, saa hän onnistumisen elämyksen, ja motivaatio nousee kohisten. Aikuisille ei samanlaista motivointia kuitenkaan kannata kokeilla kuin selkeä pilke silmäkulmassa pitäen, sillä aikuisilla on tapana ottaa opettajan sanomiset kirjaimellisesti ja ajatella: ”Jos se on tuon mielestä vaikea, ei minulla ole siihen mitään mahdollisuutta.”

Aikuisten motivoinnissa täytyy muutenkin käyttää hienovaraisempia keinoja. Siinä missä lapsi liian matalaksi jääneen suorituksen jälkeen toteaa korkeuden olevan mahdoton ja kirmaa yrittämään samaa korkeutta uudestaan entistä innokkaammin, aikuisen motivaatio tippuu, jos potku jää kauas kohteesta. Aikuisten kannattaakin antaa osua pari kertaa kohteeseen ja nostaa sitä sen jälkeen esimerkiksi pistehanskan leveyden verran ylöspäin, jos tulee sellainen tunne, että korkeammalle on mahdollisuuksia. Ponnistusvoimaiset nuoret, erityisesti miehet, pitävät yleensä itse huolen siitä, että kohde on haastavan korkealla.

Varttuneempien oppilaiden motivaation nosto onnistuu kokemusteni perusteella tehokkaimmin sillä, että antaa heille konkreettisia keinoja kokeiltavaksi. Esimerkiksi neuvoa heitä keskittymään

seuraavassa suorituksessaan siihen, että hypätessä viimeinen ponnistus tulee varpaiden suoristamisesta. Suorituksen jälkeen voi kysyä, tuntuiko erilaiselta. Kun keho ei enää ota vastaan uusia asioita yhdellä yrityksellä, moni on vaikuttanut tyytyväiseltä voidessaan keskittyä yhteen, selkeään osaan ja siirtyä eteenpäin saatuaan siitä otteen. Tämä on myös opetuksellisesti tehokasta.

Koska hyppypotkut voivat olla varttuneemmille huomattavasti vaikeampia kuin nuorille, ei niitä kannata harjoituttaa liian vakavalla naamalla. Vaikka itsepuolustusta opettaessa tiukka asenne on erityisesti kokeneemmilla paikallaan, hyppypotkuissa se saattaa laskea motivaatiota huomattavasti, jos tekniikat ja korkeat hypyt koetaan lähes mahdottomiksi. Hyppypotkuharjoitteita tehdessä on enemmänkin paikallaan leppoista asenne ja kannustava ilmapiiri, jossa otetaan huomioon, että jokainen tekee hyppypotkuja omien rajojensa mukaan, mutta kuitenkin niitä koetellen.

Nuorien motivaation ylläpitämiseksi kannattaa hyppypotkuvalikoimaa myös pitää laajana. Mikäli harjoitusryhmäjako sen sallii, varttuneempien kanssa kannattaa keskittyä ensivaiheessa suppeampaan hyppypotkuvalikoimaan, ennen kaikkea suoriin potkuihin, kun taas nuorten kanssa käyttää miltei koko hyppypotkujen kirjoa ja harjoituttaa enemmän teknisesti haastavampia kiertäviä potkuja.

Jos hyppypotkut alkavat oppilaista maistua puulta, mielenkiintoa voi lisätä pienillä lisillä. Esimerkiksi hyppyetupotkun tekeminen suoraan ukemin päätteeksi tuntuu aivan toiselta harjoitustyypiltä kuin pelkkä juoksu eteenpäin ja hyppypotku. Jos käytössä on kova lattia, voi ukemin sijaan esimerkiksi sukeltaa kohteen edessä seisovan toisen harrastajan jalkojen välistä ja nousta siitä suoraan hyppyetupotkuun. Kun juoksusuunnasta sivulla olevaan kohteeseen tehtävään hyppysivupotkuun lisää vastakkaisessa suunnassa olevaan kohteeseen tehtävän saman käden lyönnin, erityisesti lapset ja nuoret ovat myytyjä.

Hyppypotkuharjoitteita kannattaakin varioida. Esimerkiksi hyppysivupotkun yleisin harjoittelutapa lienee juoksusta suoraan edessä olevaan pisteläpyskään potkaisu. Ajoitus, tekniikan suoritus ja tuntuma muuttuu melko erilaiseksi, kun pisteläpyskän kääntää juoksusuuntaan nähden sivulle. Kohteen eteen kyyristynyt toinen oppilas muuttaa keskittymisen potkukorkeuden pinnistamisestä tukijalan nostamiseen ja itse hypyn korkeuteen. Säkin ottaminen kohteeksi muuttaa keskittymiskohteeksi voimakkaan ja raskaan potkun pelkän tarkan osuman sijaan. Niin sanottu hyppypotkurinki kehittää kestävyyttä ja ennen kaikkea sisua, sillä jo muutaman peräkkäisen hypyn jälkeen jalat alkavat tuntua raskailta ja tekniikka hajoaa helposti. Kun samaa hyppypotkua harjoituttaa usealla eri tavalla, se ei ehdi muuttua tylsäksi saman toistamiseksi, ja eri

harjoitustavoista voi oivaltaa uusia asioita.

Hyppypotkut ovat myös erinomainen keino tarjota onnistumisen elämyksiä ilman vyökokeen tai kilpailun vaatimaa työtä. Erityisesti nuorilla, jotka mielellään haastavat itseään, jo pelkkä todella korkeaan kohteeseen osuminen tuo onnistumisen tunteen. Hieman heikomman ponnistusvoiman omaavalle oppilaalle oman pään korkeuteen viimein osuva hyppypotku on onnistuminen. Triplapotkut ja kiertävät tekniikkapotkut ovat elämys joka kerta osuessaan ja potkaisijan laskeutuessa jaloilleen. Vauhdista tehtävän hyppytakapotkun osuminen pisteläpyskään on monesti elämys, sillä tekniikan tarkkuus tuottaa monelle vaikeuksia. Edistyneille oppilaille murskauksen liittäminen hyppypotkuun lisää mainion onnistumiselämyksen mahdollisuuden. Oma suosikkini on pitkään ollut esteen yli tehtävä hyppysivupotku, sillä vähintään oman rintakehän korkeudella olevan esteen ylittäminen antaa hetkeksi lentämisen tunteen. Jopa vuosien jälkeen jokainen onnistunut esteen ylitys on aina lentämisen tunne, joka tuntuu hyvältä.

Turvallisuusnäkökohtia

Hyppypotkujen harjoitteluun liittyy useita riskitekijöitä, mutta en muista kuulleen näistä koskaan puhuttavan kuin silloin, kun olen itse ottanut asian esille. Esittämäni turvallisuusnäkökohdat olenkin itse oppinut kantapäähän kautta. Vaikka osaan ne tunnistaa ja pyrin huomioimaan ne muita opettaessani, en ole vielä itse oppinut niitä välttämään.

Kovimmalle koetukselle hyppypotkuharjoittelussa joutuvat nilkat, ja polvet tullevat hyvänä kakkosena. Varsinkin korkeita hyppypotkuja tehdessä ei kuitenkaan pidä unohtaa ranteita ja kyynärpäitä, joiden riskit eivät ole yhtä itsestään selviä kuin jalkojen riskit.

Yleisin nilkkavamman aiheuttaja lienee nilkka vinossa laskeutuminen, jonka aiheuttamat vammat ovat itsestään selviä jokaiselle, joka on joskus juostessaan tai kävellessään astunut nilkkansa vinoon. Hyppypotkusta alas tullessa nilkkaan kohdistuva paine on kuitenkin moninkertainen pelkkään astumiseen verrattuna, joten nyrjähdysten tai venähdyksen sijaan nivelsiteen repeäminen tai jopa nilkan luiden murtuminen on todennäköisempää. Näistä voi olla seurauksena leikkauksen tarve tai muuten vain pitkäaikainen vamma, joka vaikeuttaa paitsi hyppypotkujen ja taekwondon harjoittelua, myös elämää taekwondon ulkopuolella.

Eteenpäin suuntautuvissa hyppypotkuissa laskeutumiseen liittyy nilkan kannalta riski myös totutusta poikkeavasta suunnasta tuleviin voimiin. Suoraan ylöspäin tai suoraan eteenpäin hypättäessä laskeutuminen tulee ihmiselle luonnostaan tavanomaisesta juoksentelusta koko elämän aikana, mutta esimerkiksi hyppysivupotkusta laskeuduttaessa maahan ensimmäisenä osuvaan jalkaan kehon massan liikesuunta on kantapäätä tai jalan sisäsyryä kohti sen sijaan, että se olisi suoraan alas tai päkiän suuntaan. Koska näin suuntautuvan voiman käsittely ei ole useimmille ihmisille luontaista, nilkka ei kestä laskeutumista yhtä hyvin kuin tutummissa laskeutumissuunnissa. Riski kasvaa huomattavasti, jos hyppypotkulle haetaan maksimipituutta.

Korkeissa hyppypotkuissa loukkaantumisriskiä kasvattaa myös itse korkeus. Alastulossa nilkka joutuu huomattavasti suuremman rasituksen kohteeksi kuin pienestä pompusta laskeuduttaessa. Laskeutumisen aiheuttama tärahdyks, erityisesti koko jalkapohjalle laskeuduttaessa, painaa nilkkaa kasaan. Olen itse huomannut tämän kasaanpainumisriskin kasvaneen loukattuani nilkkani, vaikka muista suunnista nilkkaan kohdistuvien rasitusten kesto alkaa muuten olla jo entisenlainen.

Polven kannalta suurin riski on alastulo suorin jaloin. Matalissa hyppypotkuissa jalka on

laskeuduttaessa helposti koukussa ilman erillistä keskittymistä, koska se on vielä liikkeessä potkun aikaisesta tukiasemastaan. Korkeissa hyppypotkuissa saattaa ensimmäisenä laskeutuva jalka kuitenkin olla jo suorana tavoittelemassa maata. Tällaisissa tapauksissa laskeutumisen aiheuttama isku kohdistuu polveen, jolloin taittumisriski kasvaa. Erityisesti niillä, joiden polvet ovat yliliikkuvat joko luonnostaan tai aikaisempien vammojen takia, on polven asentoon syytä kiinnittää huomiota.

Nilkan tavoin pitkälle eteenpäin ulottuvat hyppy, joissa vartalo on laskeuduttaessa sivuttain, voivat rasittaa polvea. Polvi ei luonnostaan taitu sivusuunnassa, joten se kestää räsitusta hyvin, mutta jos se pääsee taittumaan sivulle, on kyseessä jo vaikea vamma.

Ranteen ja kyynärpään (ja olkapään) riskit liittyvät korkeisiin potkuihin, joissa lisää osumakorkeutta haetaan vartaloa kallistamalla. Jo alkeiskurssilla opitun kovan kaatumisen sijaan on helppo ottaa maahantuloa vastaan suoralla kädellä, jolloin ensimmäisenä todennäköisesti taittuu ranne, mutta myös kyynärpää ja olkapää ottavat iskua vastaan aivan kuten polvi suoralla jalalla laskeuduttaessa.

Ahtaissa ja etenkin matalissa tiloissa harjoittellessa myös on syytä huomioida pään mahdollinen osuminen kattoon, palkkiin tai niistä riippuviin objekteihin. Tämän luulisi olevan itsestäänselvyys, mutta Helsingin Taekwondo-seuran salilla harjoitellessani olen huomannut, ettei se todellakaan sitä ole.

Erityistä huomiota riskiensä suhteen vaativat hyppypotkut, joissa laskeutumisalusta on eri korkeudella kuin lähtöalusta. Riskialttiita ovat sekä sellaiset hyppypotkut, joissa ponnistuskohta on laskeutumisalustaa ylempänä, että sellaiset, joissa se on alempana. Selkeimpänä tapauksena on tietysti korokkeelta hyppääminen, mutta myös lisäponnistuksen ottaminen esimerkiksi toisen oppilaan selän päältä muuttaa hypyn ajoituksia merkittävästi. Lähtökohtaisesti ihmiselle on helppoa laskeutua ponnistuskohdan kanssa samalla korkeudella olevalle alustalle, koska tätä on harjoiteltu koko elämän ajan juostessa ja tasaisella maalla hyppiessä. Jo puolen metrin korkeusero ponnistuskohdan ja alastuloalustan välillä kuitenkin vaatii keskittymistä riippumatta siitä, kumpaan suuntaan korkeusero on. Jos laskeutumisalusta on ponnistuskohtaa alempana, jalkojen räsitusta lisää se, että alaspäin suuntautuva vauhti on suurempi, joten myös jalkojen kokema isku on voimakkaampi. Jos hyppääjä ei keskity alastuloon, vaan kuvittelee laskeutuvansa samalla korkeudella olevalle alustalle kuin miltä ponnistikin, tekee hän laskeutumisen aiheuttaman iskun vastaanottoliikkeet väärään aikaan eikä siten pehmusta todellista iskua oikein. Jos kyseessä on pelkkä hyppääminen esimerkiksi pukin tai toisen oppilaan selän päältä, keskittyminen on

luonnollisesti hypyssä ja alastulossa. Jos kuitenkin hyppyyn lisätään potku, erityisesti kohteeseen, huomio keskittyy siihen eikä alastuloon. Jos oppilas ei ole harjoitellut eri korkeuksille laskeutumista, tekee hän iskun vastaanotto liikkeitä väärään aikaan ja hyvin helposti loukkaa nilkkansa.

Myös kahden jalan hyppypotkuissa, erityisesti sellaisissa, joissa potkut tehdään samaan aikaan, on laskeutuminen erilainen kuin yhden jalan hyppypotkuissa, joissa ensimmäisenä laskeutuva jalka on koko ajan alempana ja valmiina laskeutumaan. Suurimpana riskinä kahden jalan hyppypotkuissa lienee kaatuminen, mutta on muistettava, että voimakkaasti kyyristyneessä asennossa laskeutuminen rasittaa polvia tavallista enemmän, sillä niillä ei pääse joustamaan, kuten yleensä.

Riskien minimoiminen

Nyrkkisääntöjä voisin sanoa, että vaikka vanha, suomalainen taekwondoviisaus ”Kipu on vain tunne ja tuska lisää nautintoa” pitää paikkansa itsepuolustus- ja kamppailuharjoittelussa sekä pitkissä, kestävyyttä vaativissa tekniikkaharjoitteissa, hyppypotkuharjoittelussa se on hyvin vaarallinen asenne.

Riskien minimoiminen lähtee siitä, että opettaja tunnistaa ne. En tarkoita, että jokaista hyppypotkuharjoitetta varten pitäisi tehdä yksityiskohtainen harjoitussuunnitelma tai riskiarvio kaikista mahdollisista loukkaantumistavoista. Sen sijaan opettajan pitäisi muistaa kokeilla ensin itse ennen kuin laittaa oppilaansa tekemään jotakin uudenlaista hyppypotkuharjoitetta. Kokeilun aikana tulisi tunnustella laskeutumissuuntia ja mahdollisia virheitä, joita itse tekee, sekä ennen kaikkea sitä, rasittaako yksittäinen tekniikka tai muutama toisto nilkkoja tai polvia eri tavalla kuin mihin ne ovat tottuneet. Jos virheitä tai totutusta poikkeavia rasituskohtia löytyi, tulisi miettiä, miten ne voisi välttää kokonaan tai ainakin minimoida niiden vaikutukset. Tavalliseen hyppimiseen liittyvistä riskeistä tuskin tarvitsee oppilaille muistuttaa, mutta erityisten loukkaantumisriskien ja niiden välttämiskeinojen jättäminen mainitsematta on vaarallista.

Kaikenlainen totuttautuminen hypyistä alastuloon on hyväksi. Korkealta laskeutumista oppii esimerkiksi pukkihypystä, kunhan ”pukki” on riittävän korkealla. Luisteluhyppy, erityisesti esteen yli, harjoittavat sivusuunnassa tulevaan laskeutumiseen. Paitsi että tällaiset harjoitteet kehittävät itse laskeutumistekniikkaa, ne myös vahvistavat nilkkoja ja muita jalan osia. Ilmaan tehtävät kuivaharjoitteet ilman varsinaista potkua, esimerkiksi tukijalan asentoa harjoiteltaessa tai ihan vain lämmittelyn vuoksi, ovat myös hyviä.

Jos oppilailla aikoo harjoituttaa hyppypotkuja, joihin haetaan lisäkorkeutta ponnistamalla korokkeelta, esimerkiksi toisen oppilaan selän päältä, olisi todella syytä harjoitella ensin pelkkää hypyä ilman potkua. Kun oppilaat ovat tottuneet laskeutumaan eri korkeudelle kuin miltä ponnistavat, on itse hyppypotkun harjoittelu huomattavasti turvallisempaa. Siitä huolimatta tämän tyyppiset hyppypotkut ovat huomattavasti riskialttiimpia kuin maan tasosta alkavat ja sille päättyvät hyppypotkut.

Käsien vammojen välttämiseen lääke on kaatumistekniikkaharjoittelu. Jotta kaatumiset eivät olisi pelkkää paljasta tekniikkaharjoittelua, jolloin ne myös jäävät päähän tekniikoina, joita käytetään erikseen käskettäessä, tulisi kaatumistekniikoita harjoitella myös soveltavissa tilanteissa.

Yksinkertaisimmillaan soveltava harjoittelu on sitä, että toinen oppilas tönäisee merkiksi kaatumisen aloittamisesta. Kun tekniikka alkaa olla oppilaille hallussa, voi siirtyä siihen, että toinen oppilas tönäisee voimalla, joka oikeasti kaataa, tai heittää esimerkiksi itsepuolustusharjoittelussa. Hyviä tapoja harjoitella on myös yhdistää kaatuminen johonkin toiseen liikkeeseen, esimerkiksi kuperkeikan perään. Kaatumisreaktion harjoittelu onnistuu siten, että oppilas sulkee silmänsä ja lähtee kävelemään rivakasti eteenpäin. Toinen oppilas menee makaamaan hänen eteensä sattumanvaraiselle etäisyydelle. Kun kävelijä kompastuu makaajaan, ei hän yritä välttää kompastumista, vaan jatkaa suoraan kaatumiseen, mielellään tietysti silmät edelleen kiinni. Näin kaatumistekniikoista voidaan saada refleksinomaisia, jolloin niiden varaan myös uskaltaa laskea sen sijaan, että ottaisi kaatumisen vastaan suoralla kädellä.

Käsien vammoja voi myös ehkäistä sillä, ettei anna oppilaiden yrittää hyppypotkuja niin ylös, että he joutuisivat kallistamaan vartaloaan asentoon, josta he eivät enää pääse jaloilleen alas. Tämä tietenkin saattaa laskea oppilaiden motivaatiota eikä auta korkeusharjoitteluun, mutta jos oppilaat kaatuilevat koko ajan, ei heidän tekniikkansa ole kunnossa, eikä väärällä tavalla harjoittelu myöskään kehitä tekniikkaa tehokkaasti.

Hyppypotkuharjoittelussa ja vammojen ehkäisemisessä oleellista on myös ympäristön, eli harjoittelupaikan, huomiointi. Jos alla on tatami tai muu pehmeä alusta, voi hyvin harjoitella korkeutta ja vaikeita kierteitä vaativia tekniikoita. Jos taas alla on kova puulattia, kannattaa miettiä, onko järkevää harjoitella kovin paljon tekniikoita, joissa kaatumisriski on suuri. Jos alusta on liukas, kuten juuri lakattu puulattia, kiertävien ja pitkälle eteenpäin ulottuvien hyppypotkujen riski kasvaa liukastumisvaaran myötä, erityisesti lattian ja jalkapohjien kostuttua hiestä. Liian pehmeä alusta, esimerkiksi painimolski, lisää nilkkojen taittamisriskiä. Opettajan kannattaa myös huomioida alustan mahdolliset raot ja katosta törröttävät objektit, sillä innoissaan harjoittelevat oppilaat eivät niitä välttämättä huomaa ennen kuin osuvat niihin.

Lopuksi

Kuten minkä tahansa taekwondon osa-alueen tai urheilulajin tehokkain opettaminen, myös hyppypotkujen opettaminen vaatii paljon miettimistä ja suunnittelemista. Silti on mahdollista opettaa niitä hyvin myös ex tempore -tyylillä opettajan ominaisuuksista riippuen. Liika pohtiminen ja suunnittelu saattaa myös johtaa kaavamaiseen ja jäykkään toimintaan, ja loppujen lopuksi asioita, myös opettamista, oppii parhaiten tekemällä. Tärkeintä on, että oppii itsekin jotakin opettamisestaan.

Erityisen paljon huomiota hyppypotkua opettaessa (ja miksei muulloinkin) kannattaa kiinnittää siihen, että erilaiset ihmiset motivoituvat erilaisista asioista. Se, mikä innostaa lapsia, ei välttämättä tehoa aikuisiin, ja päin vastoin. Toisaalta jokin tietty asia voi motivoida molempia. Opettaessaan pitääkin muistaa lukea oppilaiden reaktioita ja kehittää opetustaan niiden osoittamaan suuntaan.

Tässä tekstissä esille ottamani asiat tulevat omista kokemuksistani. Niiden kirjoittaminen ”paperille” auttoi konkretisoimaan ajatuksiani ja aion ainakin itse hyötyä tästä työstä opettaessani. Toivottavasti se herättää myös muissa ajatuksia, ja vaikei sellaisenaan olisikaan oppikirja-ainesta, sen herättämät ajatukset ainakin veisivät hyppypotkujen opettamista eteenpäin ja vähentäisivät niistä aiheutuvia loukkaantumisia.