

Lasten ja nuorten harjoittelu

Opettamisen vaiheiden standardointi ja konkreettiset harjoitteet oppimisen tukena



Sami Reijasto

Taekwondo Nurmijärvi/Taekwondo Kouvola

5. dan Sabumnim työ

30.9.2022

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	3
2 Ohjaaminen ja oppiminen.....	4
2.1 Lasten ja nuorten ohjaaminen.....	4
2.2 Oppimistyyli.....	5
2.3 Taidon oppimisen vaiheet.....	5
2.4 Motivaatio.....	6
2.5 Nykyaikainen taidon oppimisen malli.....	6
2.6 Siirtovaikutus.....	7
3 Opettamisen vaiheiden standardointi.....	7
3.1 Tekniikat.....	8
3.1.1 Otteluasento ja liikkuminen.....	9
3.1.2 Lyhyt seiso, pitkä seiso ja takaseiso.....	10
3.1.3 Alatorjunta, ylätorjunta ja keskitorjunta (sisään ja ulospäin).....	11
3.1.4 Suora lyönti.....	12
3.1.5 Etupotku, kiertopotku, sivupotku ja takapotku.....	12
4 Harjoitteiden ohjaaminen.....	14
4.1 Kokonaisharjoittelu ja osaharjoittelu.....	14
4.2 Välineistö konkreettisena apuohjaajana.....	15
4.3 Toistojen kautta kehitystä.....	17
4.4 Alkulämmittelyn hyödyntäminen toistoissa.....	18
5 Lasten ja nuorten vyökoekvaatimukset ja vyökoe.....	18
6 Lopuksi.....	21
7 Lähteet.....	22

1 Johdanto

Taekwondon harrastajaprofiili on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Lasten ja nuorten osuus on lisääntynyt ja lajista on tullut entistä enemmän koko perheen harrastus. Samaan aikaan lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt. Vyöarvoissa eteneminen on oleellinen osa edistymistä - uusi vyöarvo motivoi lapsia ja nuoria jatkamaan harjoittelua kohti yhä tummempia vyöarvoja. Vuosien varrella lapsille ja nuorille on tehty vyökoevaatuksiin erilaisia välivyöarvoja, jotta seuraavien vyöarvojen saavuttaminen on mahdollista tasaisin väliajoin ja toisaalta siksi, että vyöarvot eivät nouse liian korkeiksi liian aikaisin.

Taekwondo on tekninen taitolaji, jonka oppimisessa vaaditaan hyvää kehonhallintaa, liikkuvuutta, koordinaatiokykyä sekä myös pitkäjänteisyyttä. Motoristen perusliikuntataitojen hallintaa on pidetty itsestäänselvyytenä harrastajan aloittaessa taekwondon harjoittelun. Tilanne on kuitenkin muuttunut – osa lapsista ja nuorista on tottunut liikkumaan ja ovat liikunnallisia ja osalle taekwondo voi olla ensimmäinen ja ainoa liikuntaharrastus. Ohjaajalle tämä on haastava tilanne, miten saada opetettua Kukkiwonin vaatimusten mukaiset tekniikat riittävällä tasolla ennen seuraavaa vyökoetta? Eteen tulleita tilanteita ovat olleet, että miten tukijalan kääntäminen voi olla vaikeaa tai polven nostaminen ennen potkua ja palautus potkun jälkeen ei tahdo hahmottua tai miksi kerran ohjeistetun tekniikan liikerataa ei opitakaan riittävällä tasolla. Juuri annettuja ohjeitakaan ei enää muisteta kun on siirrytty takaisin omalla paikalle.

Tämä työ syntyi vuosien aikana eteen tulleista haasteista taitojen oppimisessa ja opettamisessa sekä miten varmistetaan tekninen taso ennen siirtymistä kohti tummempia vyöarvoja. Ilmeni selkeä tarve kehittää lasten ja nuorten harjoittelua, jotta lajin perustaidot opitaan riittävällä tasolla ja luodaan hyvä perusta yleisimpien perustekniikoiden ja potkujen hallintaan. Ensimmäisten harjoitteluvuosien aikana luodaan sitä tärkeää perustaa, mikä vaaditaan teknisesti taitavaksi kamppailijaksi kasvamisessa. Tekniikoiden opettamisen vaiheille määriteltiin standardit, joiden avulla ohjaajien on selkeää opettaa tekniikoita aina samalla tavalla – ryhmästä riippumatta. Opettamisen vaiheiden standardoinnin avuksi otettiin erilaisia konkreettisia harjoitteita erilaisiin kohteisiin. Näiden konkreettisten harjoitteiden sekä vaiheittain suoritettua harjoittelun avulla pyritään varmistamaan laadullista kehittymistä. Yhteinen opetustapa selkiyttää tekniikoiden opettamista ja harjoittelua kun kaikilla ohjaajilla on sama malli tekniikoiden opettamiseen. Teknisen puolen lisäksi työssä käsitellään ohjaamiseen ja oppimiseen liittyviä yleisiä perusteita, joita tarvitaan ohjaajana toimittaessa. Tämä työ on kirjoitettu lasten ja nuorten opettamisen ja oppimisen näkökulmasta, mutta samoja harjoitteita ja opettamiseen liittyviä periaatteita voi hyvin soveltaa myös aikuisryhmille.

2 Ohjaaminen ja oppiminen

Ohjaajalla on tärkeä ja vastuullinen rooli harjoitusten ohjaamisessa ja harrastajien taitojen edistämisessä. Taekwondon ohjaajalle on tyypillistä, että hänellä on hyvä tekninen lajiosaaminen. Tekninen lajiosaaminen ei pelkästään riitä vaan ohjaajalta vaaditaan myös hyviä pedagogisia ja didaktisia taitoja. Pedagogiikka tarkoittaa kasvattamista – tässä yhteydessä voidaan puhua kasvattamisesta liikuntaan ja urheiluun. Didaktiikka tarkoittaa opetusoppia eli kaikkia niitä konkreettisia tapoja, joiden avulla ohjaaja ohjaa harjoituksia. Pedagogisten taitojen osuus korostuu harrastajien ollessa yhä nuorempia. Heitä on kannustettava ja luoda positiivinen harjoitteluilmapiiiri, jossa kaikilla on turvallista harjoitella. Ohjaajan on osattava luoda harjoitus niin, että se auttaa ohjaajaa pääsemään haluamaansa tekniseen tavoitteeseen ja vastaavasti motivoi harrastajaa harjoittelemaan kohti ohjaajan asettamaa taitoa.

2.1 Lasten ja nuorten ohjaaminen

Lasten ja nuorten perusliikuntataitojen väheneminen tuo omat haasteensa lajitaitojen oppimiseen ja opettamiseen. Harjoittelussa täytyy kiinnittää huomiota yhä enenevässä määrin liikkuvuuden, koordinaation ja kehonhallinnan kehittämiseen, jotta voidaan oppia taitoa vaativia tekniikoita. Polven nosto 90 asteen kulmaan yhden jalan varassa voi jo olla haastavaa, joten tämä on edellytys ennen etupotkun oppimista. (Laura Ojanen käsittelee ominaisuuksien harjoittelua lajitaitojen tukena omassa 4. dan Sabumnim-työssään. Näitä kahta Sabumnim-työtä on tehty yhteistyössä).

Lasten ja nuorten ryhmissä kasvatuksellinen toiminta on myös suurempaa kuin aikuisilla, joten sekin vie huomioita pois aktiivisesta lajiharjoittelusta. Lisäksi harrastajien omat odotukset edistymisestä haastavat ohjaajia vaatimusten täyttämisestä riittävällä tasolla ennen seuraavan vyön suorittamista. Mielikuva taitojen osaamisesta voi erota hyvinkin paljon katsooko sitä ohjaajan vai harrastajan näkökulmasta.

Harjoittelun alkuvaiheessa ryhmät ovat kohtuullisen suuria, joten ohjaajalta vaaditaan hyviä ryhmänhallintataitoja. Ohjaajan on tärkeää hallita tekniikoiden suoritustavat ohjaamiseen liittyvien taitojen lisäksi. Virheellisten tai puutteellisten tekniikoiden korjaaminen (esimerkiksi vastakäden käytön puuttuminen) myöhemmin on työlästä, joten oikean suoritustavan tietämisen lisäksi pitää osata näyttää tekniikka oikein sekä kertoa ydinkohdat lyhyesti. Henkilökohtaiseen ohjaamiseen ei isossa ryhmässä jää

kovin paljoa aikaa, joten ryhmänhallinta- ja lajitaitojen osaaminen on oltava hyvin hallinnassa, jotta aika voidaan käyttää mahdollisimman tehokkaasti harjoitteluun. Lasten ja nuorten keskittymiskyky on lyhyempää verrattuna aikuisiin, joten yksittäisen harjoitteen pituus on hyvä pitää lyhyempänä ja pilkkoa se pienempiin osiin eli vaiheittaiseen harjoitteluun, jotta harjoituksen läpivienti onnistuu sujuvasti. Lapsilla edistymisen odotus on myös nopeampaa kuin aikuisilla, joten tämä tuo oman haasteen tekniikoiden opettamiseen kun kuulee että 10 kertaa suoritettu tekniikka osataan jo suorastaan erinomaisesti. Ylempien voiden harjoittelussa henkilökohtainen ohjaaminen lisääntyy harjoitusryhmän pienentyessä, joten tällöin voidaan keskittyä syvällisemmin tekniikoiden ohjaamiseen yksilötasolla.

2.2 Oppimistyylit

Taitoja opitaan eri tavalla. Taitoja voi oppia näkemällä, kuulemalla tai aistimalla (lihasaisti). Näkemällä taitoja oppiva oppii katselemalla mallisuoritusta ja näyttöjä. Tässä on tärkeä että mallisuoritus on oikeanlainen ja vastaa suoritusta niin kuin se tehdään kokonaisuutena. Suoritus kannattaa myös näyttää useammasta suunnasta. Mikäli itse ei pysty näyttämään suoritusta kannattaa apuna käyttää suorituksen osaavaa apuohjaajaa tai harrastajaa.

Kuulemalla oppiva henkilö oppii kuulemalla informaatiota opetettavasta aiheesta. Suorituksesta kertomisen apuna kannattaa käyttää erilaisia rytmejä, puheen painotuksia sekä pitämällä tarvittaessa taukoja. Sanalliset ohjeet kannattaa opetella pitämään lyhyinä. Aistimalla oppiva henkilö oppii kun hän pääsee itse kokeilemaan ja yrittämään opetettavaa taitoa. Hän oppii kokemusten ja tuntemusten kautta.

2.3 Taidon oppimisen vaiheet

Oppimisen vaiheet voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa opittavan taito pyritään havainnoimaan kokonaisuutena. Tästä vaiheesta voidaan puhua kognitiivisena alkuvaiheena, joka vaatii paljon havainnointia ja hahmottamista. Taidon oppiminen voi tuntua kömpelöltä ja hitaalta eikä vielä pystytä kokonaissuorituksiin. Vaihe vaatii myös sanallista ohjeistusta, näyttöjä ja kannustusta.

Toisessa vaiheessa taidon oppimisessa tapahtuu muutosta ja voidaan puhua harjoitteluvaiheesta. Suoritukset alkavat nopeutua ja hioutua lopulliseen muotoonsa. Tässä vaiheessa on vielä kiinnitettävä huomioita taidon hiomiseen, jotta päästään kolmanteen eli automaation vaiheeseen. Tällöin suoritukset ovat automaattisia ja niitä pystyy toteuttamaan muuttuvissa olosuhteissa kuten esimerkiksi ottelutilanne. Taidon oppiminen voi vaatia paljon toistoja ja vuosien harjoittelun. Taitojen oppimiseen vaikuttavat asenne ja motivaatio sekä myös yksilölliset erot ja kykytekijät. Lasten ja nuorten kohdalla automaatiotason saavuttaminen voi olla haastavaa.

2.4 Motivaatio

Motivaatio on edellytys oppimiselle. Motivaatio voi olla sisäistä tai ulkoista motivaatiota. Sisäinen motivaatio on itsestä lähtevää halua oppia uusia asioita. Ulkoinen motivaatio syntyy enemmän ulkoisista tavoitteista kuten kilpaileminen tai palkinnot. Kaiken oppimisen taustalla on turvallinen ja motivoiva ympäristö ja ilmapiiri. Ohjaajalla onkin tärkeä rooli positiivisen ja kannustavan ilmapiirin luomisessa. Ulkoinen motivaatio ei välttämättä kannu kovin pitkälle, joten ohjaajalla on myös tärkeä luoda pienempiä merkityksiä matkan varrella, jotta harjoittelun saisi käännettyä enemmän sisäisen motivaation suuntaan.

Lasten ja nuorten kohdalla liiallinen kilpailun tavoittelu voi viedä motivaation harjoitteluun, joten etenkin alussa harjoittelun pitäisi olla enemmän tehtäväsuuntautunutta (esimerkiksi uuden tekniikan opettaminen ja harjoittelu). Tämä mahdollistaa erilaisista lähtökohdista mukana oleville harjoittelun omista lähtökohdistaan käsin. Ohjaajan on tärkeää kannustaa yrittämistä sekä harrastajan omaa kehittymistä. Kilpailullisia elementtejä ei harjoittelusta kuitenkaan tämän vuoksi kannata jättää pois vaan ne voivat olla kasvattavia kokemuksia kun niitä käsitellään rakentavasti.

2.5 Nykyaikainen taidon oppimisen malli

Taidon oppimisella tarkoitetaan kehon sisäistä tapahtumasarjaa, muutosta toteuttaa erilaisia liikkeitä paremmin aikaisempaan verrattuna. Oppiminen on monimutkainen tapahtumaketju, jossa harjoittelu ja oppiminen tapahtuvat yhtäaikaaisesti ja sitä on hankala yksittäin havaita. Oppimiseen vaikuttavat harrastajan liikuntamotoriset taidot, motivaatio, aiemmat kokemukset, tunteet, kehityksen vaihe sekä kunto.

Oppimiseen vaikuttaa myös vireystila, muisti ja tarkkaavaisuus. Muisti voidaan jakaa lyhytkestoiseen ja pitkäkestoiseen muistiin. Lyhytkestoisen muistin kapasiteetti on rajallinen, joten siihen mahtuu vähän tietoa kerrallaan (vain 2-7 yksikköä) joten se asettaa tiettyjä rajoja uuden oppimiselle. Tämän vuoksi ohjeiden ja palautteiden olisi hyvä olla lyhyitä ja ytimekkäitä, jotta haluttu viesti jää muistiin. Liian pitkiä ohjeita kannattaa tästä syystä välttää, sillä annetut ohjeet voivat unohtua jo ennen omalle paikalle siirtymistä.

2.6 Siirtovaikutus

Siirtovaikutuksella tarkoitetaan kykyä hyödyntää uuden taidon oppimisessa aiemmin opitun taidon kautta. Mitä enemmän meillä on pitkäkestoiseen muistiin tallentuneita motorisia taitoja, sitä helpompaa uuden taidon oppiminen on. Siirtovaikutus voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen siirtovaikutus tarkoittaa sitä, että aiemmin opittu helpottaa uuden taidon oppimista. Esimerkki positiivisesta siirtovaikutuksesta on että hyppyetupotkun oppiminen on helpompaa kun osaa ennestään etupotkun ja ponnistaa ilmaan.

Negatiivinen siirtovaikutus tarkoittaa puolestaan sitä että aiemmin opittu taito vaikeuttaa uuden taidon oppimista tai että taitoa ei pystytä suorittamaan muussa ympäristössä kuin missä se on opittu. Monesti negatiivinen siirtovaikutus ilmenee harjoittelun alkuvaiheessa. Esimerkki negatiivisesta siirtovaikutuksesta voi olla toisesta kamppailulajista eri tavalla opittu tekniikka esimerkiksi kiertopotku, jossa tukijalka astuu sivulle ennen potkua, osuma tehdään säärellä eikä vartaloa viedä potkun linjaan. Negatiivinen siirtovaikutus voi tarkoittaa myös sitä että taitoa ei pystytä siirtämään ympäristöstä toiseen esimerkiksi ilmaan harjoiteltuja potkukombinaatioita ei pystytä toteuttamaan ottelutilanteessa.

3 Opettamisen vaiheiden standardointi

Kukkiwon määrittelee lajin tekniset vaatimukset ja käytössä olevat vyökoevaatimukset määrittävät teknisen sisällön jokaiselle vyöarvolle. Ominaisuusharjoittelu tukee taitojen oppimista ja vaatimusten saavuttamista (Laura Ojanen käsittelee ominaisuusharjoittelua omassa Sabumnim-työssä). Vuosien varrella lasten ja nuorten vyökoevaatimuksiin on lisätty välivyöarvoja (natsat) virallisten kup-vyöarvojen väliin, jotta heille pystytään järjestämään testausta säännöllisesti. Vyökoe on hyvä tapa mitata harrastajien kehittymistä, se

tuo motivaatiota harjoitteluun sekä antaa ohjaajille tärkeää tietoa siitä mikä osataan hyvin ja mihin asioihin pitää kiinnittää huomiota tulevassa harjoittelussa. Vuosien aikana vyökokeissa on kuitenkin huomattu, ettei kaikkia vaatimuksia pystytty täyttämään vaaditulla tasolla vaan tekniikoiden suorittamisessa on ilmennyt erilaisia haasteita. Tärkeää olisi kuitenkin, että vaatimukset saavutetaan ja eritasoisten harrastajien taidot kehittyvät omassa harjoitusryhmässä ilman erillisiä tasoryhmiä. Tämä pisti miettimään miten harjoittelun laatua voisi kehittää, jotta vaatimukset saavutettaisiin riittävällä tasolla. Tästä syntyi ajatus tekniikoiden opettamisen vaiheiden standardoinnista eli siitä miten tekniikoiden suorittamisessa päästään Kukkiwonin mukaiseen suoritukseen (käytetään termiä standardi) ja myöhemmin mukaan tulivat konkreettisten harjoitteiden lisääminen niin harjoituksissa kuin vyökokeissakin.

Standardi tarkoittaa tekniikalle määritettyä opetusmallia meidän seurassamme. Standardin avulla on tarkoitus helpottaa tekniikoiden opettamista kun kaikki ohjaajat opettavat tekniikkaa samalla tavalla, samojen vaiheiden kautta. Harjoitusryhmällä ei välttämättä ole samaa vakituista ohjaajaa jokaisessa viikkoharjoituksessa, joten on tärkeää että kaikissa harjoituksissa tekniikka opetetaan samalla tavalla ohjaajasta riippumatta.

Standardi on meidän työkalu, jonka avulla voidaan nostaa teknistä suoritustasoa. Kun kaikki osaavat tekniikat standardin kautta niin voidaan reilulla tavalla arvioida, kuka onnistui harjoitteen suorittamisessa ja kenellä harjoitteessa oli vielä puutteita. Kun standardi on yksiselitteinen, niin harrastajilta voidaan vaatia samaa suoritustapaa. Standardi mahdollistaa myös laadullisen vaatimuksen tekniikan suorittamisessa. Lisäksi harrastaja tietää selvemmin tekniikan vaatiman suoritustavan kun se on määritetty ja tietää helpommin pystyykö suorittamaan tekniikan vaaditulla tavalla. Standardi auttaa myös ohjaajia oppimaan toisiltaan kun toinen ohjaaja voi nähdä suorituksesta, että epäonnistuminen johtui tasapainosta ja toinen ohjaaja voi nähdä että se johtui tekniikasta. Standardi auttaa myös lasten vyökokeessa perustelemaan kuka oli parempi kuin toinen. Lapset huomaavat itsekkin, jos eivät tee standardin mukaisesti ja syntyy sisäinen motivaatio suorittaa harjoite standardin mukaisesti.

3.1 Tekniikat

Standardit on määritelty yleisimmille tekniikoille, jotka muodostavat harjoittelun perusrungon. Näiden tekniikoiden hallinta auttaa luomaan pohjan eri osa-alueiden jatko harjoitteluun. Tekniikoiden ohjaamista ja päivittäistä harjoittelua helpottaa kun tekniikoille on määritelty konkreettiset ydinkohdat ja liikesuunnat,

joiden kautta tekniikoita opetetaan. Tekniikoiden kohdalla on kerrottu myös yleisimpiä haasteita, joiden korjaamiseen tarvitsee monesti kiinnittää huomiota.

Taekwondon tekniikoissa tärkeitä elementtejä ovat mm.

- Potkutekniikoissa polven hallinta
- liikkumisessa nilkan / jalkaterän käyttö
- käsitekniikoissa vastakäden käyttö
- voiman ja tehon tuotto tekniikoissa (oikeassa kohdassa ja oikeaan suuntaan)

Tekniikoiden ryhmittelyssä on käytetty seuraavaa jaottelua:

- Otteluasento ja otteluliikkuminen
- Lyhyt seisonta, pitkä seisonta ja takaseisonta
- Alatorjunta, ylätorjunta ja keskitorjunta (sisään ja ulospäin)
- Suora lyönti
- Etupotku, kiertopotku, sivupotku ja takapotku

Seuraavissa kappaleissa on kuvattu tekniikat ja niiden suorituksiin liittyvät ydinkohdat. Tekniikoiden kohdalla on kuvattu myös niitä haasteita, joita harjoittelussa on havaittu.

3.1.1 Otteluasento ja liikkuminen



Ydinkohdat:

Jalat pidetään sivuttain samalla viivalla ja kädet koukussa vartalon edessä. Napa osoittaa sivulle. Asennon leveys on hieman hartioita leveämpi. Liikuttaessa (liikutaan päkiöillä) jalat pyritään pitämään yhtä kaukana

toisistaan ja liikesuuntaan nähden taaempi jalka ponnistaa ja etummainen jalka keventää. Potkun jälkeen jalka palautetaan takaisin viivalle.

Haasteet:

Otteluliikkeessä jalat käyvät helposti yhdessä. Liikkuminen muuttuu kävelyksi tai vuoroaskeltamiseksi harjoitteen edetessä tai kunto/kestävyys loppuu.

3.1.2 Lyhyt seisonta, pitkä seisonta ja takaseisonta



Ydinkohdat:

Lyhyt seisonta: etujalan ja takajalan välissä yhden jalkaterän mitta, jalat suorina

Pitkäseisonta: takajalka suorana, etujalka koukussa, jalkojen välissä 3-4 jalkaterän mittaa.

Takaseisonta: painopiste enemmän takana (70%), takajalka 90 astetta sivulle, etummainen jalkaterä eteenpäin, jalkojen välissä 2-2,5 jalkaterän mittaa

Haasteet:

Asennon tekeminen tai "ottaminen" unohtuu helposti ja keskitytään liiaksi vain käsitekniikoiden tai potkutekniikoiden suorittamiseen. Hyvä asento suorituksen jälkeen, myös jalat, kuuluu mukaan tekniikkaan. Liikkumista helpotetaan ylimääräisellä jalan siirrolla. Painopiste käännöksissä on liiaksi kantapäillä.

Asellukset vaativat yhtä lailla harjoittelua siinä missä muutkin tekniikat. Toistoja on helppo lisätä esimerkiksi alkulämmittelyissä.

3.1.3 Alatorjunta, ylätorjunta ja keskitorjunta (sisään ja ulospäin)



Ydinkohdat:

Alatorjunta: torjuvan käden nyrkin pohja koskettaa olkapään alaosaa. Tuki käsi nyrkissä alaviistossa. Torjunnan pysäytys reiden päälle.

Keskitorjunta sisäänpäin: torjuvan käden nyrkin keskimmäiset rystyset (kämmen puoli) / ranne 90 astetta sivulle, nyrkki hartian korkeudella. Tukikäsi edessä, jotta saadaan vastakäden veto vyölle.

Keskitorjunta ulospäin: nyrkissä olevan tukikäden peukalo ristikkäisen olkapään kuoppaan, torjuva käsi (nyrkin pohja/kämmensyrjä ”koskee” vyöhön) nousee vartalon edestä vyön korkeudelta hartian korkeudelle, josta tehdään torjunta.

Ylätorjunta: nyrkissä olevan tukikäden peukalo ristikkäisen olkapään kuoppaan, torjuvan käden nyrkki (nyrkin pohja koskettaa ristikkäiseltä puolelta vyötä) nousee vyöltä torjuntaan.

Haasteet:

Keskitorjunnassa (ulospäin) torjuva käsi oikaisee liikeradassa ja sillä ei välttämättä pysty torjumaan esim. askelottelussa vaan torjunta menee lyönnin alta. Vastakäden käyttö unohtuu. Käsi koukkaa vyön alapuolelta. Yleisesti torjunnoissa vastakäden käyttö on puutteellista.

3.1.4 Suora lyönti



Ydinkohdat:

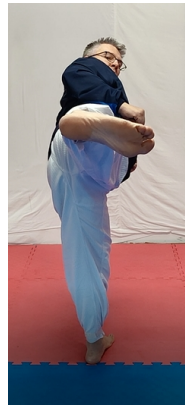
Lyövä käsi lähtee kyljeltä nyrkissä (kämmen puoli ylöspäin), lopussa ranteen kääntö (kämmen alaspäin). Lyönnin tehnyt käsi koukistuu hieman ennen seuraavaa lyöntiä. Osuma etu- ja keskisormen rystysillä.

Haasteet:

Lyövä käsi nousee jo kyljen kohdalla ensin ylöspäin ja vasta sitten lähtee kohteeseen ja nyrkki saattaa kääntyä loppuasentoon jo alkuvaiheessa. Kyynärpää kiertää sivulta. Lyönnin lopussa nyrkki menee ohi vartalon keskilinjasta. Ranne on koukussa. Osuma tulee nimettömän ja pikkusormen rystysillä.

3.1.5 Etupotku, kiertopotku, sivupotku ja takapotku





Ydinkohdat

Etupotku: Polven nosto riittävän ylös, samaan aikaan tukijalan jalkaterän kääntö ulospäin, tukijalka suorana, potkun palautuksen tekeminen

Kiertopotku: polven nosto riittävän ylös ja jalan kierto koukussa sivulle, tukijalan jalkaterän kääntäminen takaviistoon

Sivupotku: polven nosto riittävän ylös ja jalan kierto 90 astetta sivulle, kantapää lähellä pakaraa, tukijalan jalkaterän kääntö taaksepäin

Takapotku: mahdollisimman pieni etujalan ennakointi, selkä menosuuntaan, katse olan yli, potku keskilinjaan

Haasteet:

Potkutekniikoissa polvi ei nouse riittävän korkealle. Käsien liike ei hallinnassa. Vartalo jää koukkuun. Potkun palautus unohtuu keskilinjalle (otteluasennosta potkittaessa) tai perustekniikoissa potkua seuraavan seisonnan ”ottaminen” unohtuu.

4 Harjoitteiden ohjaaminen

Perinteinen malli harjoitteiden ohjaamisessa on ollut, että tekniikoiden kokonaisharjoitteluun siirrytään mahdollisimman nopeasti. Taekwondon tekniikat ovat kuitenkin vaativia – perustekniikoissakin täytyy huomioida monta asiaa yhtä aikaa. Monet liikkeet voivat olla sellaisia ettei lajin aloittavalla harrastajalla vielä ole liikemalleja lajille ominaisille tekniikoille. Harjoittelun edetessä saattaa käydä niin, että vastakäden käyttö käsitekniikoissa jää puutteelliseksi tai potkujen palautukset jäävät vajaiksi. Harjoitteiden ohjaamisen tulisi edetä niin, että tekniikoita pystytään harjoittamaan alusta saakka oikein. Määriteltyjen standardien lisäksi harjoittelua on pyritty kehittämään lisäämällä mukaan enemmän konkreettisia ”apuhjaajia” eli pistareita ja muita kohteita. Monia tekniikoita harjoitellaan pääsääntöisesti ilmaan, joten voimantuoton ja räjähtävyyden oppiminen saattaa jäädä vähäiseksi. Nuoren harrastajan ilme kirkastuu kummasti ja motivaatio kasvaa kun huomaakin, että murskauslevy menee rikki. Ohjaajan on tärkeää tehdä harjoitteista sellaisia, että tekninen suorite säilyy tekemisessä. Oppimisen apuna käytetään myös vaiheittain tapahtuvaa harjoittelua. Vaiheittaista harjoittelua kannattaa käyttää alkulämmittelyiden yhteydessä tuomaan lisää toistoja tekniikoihin. Vaiheittain tehtävien harjoitteiden tavoitteena on suunnata harjoittelua niin, että keskitytään enemmän onnistuneiden suoritusten tekemiseen kuin myöhemmin virheiden korjaamiseen.

4.1 Kokonaisharjoittelu ja osaharjoittelu

Taitoja voidaan opettaa kokonaisharjoittelulla tai osaharjoittelulla. Kokonaisharjoittelussa harjoitellaan kokonaista suoritusta alusta loppuun asti. Alkuvaiheessa suoritusta voidaan helpottaa niin että sen suorittaminen kokonaisuutena on mahdollista. Suorituksesta voidaan ottaa pois nopeutta tai tehoa tai muuten helpottaa sen suorittamista. Tutkimukset ovat osoittaneet että kokonaisharjoittelu on osaharjoittelua tehokkaampaa, jos harjoiteltava taito on riittävän yksinkertainen tai se muodostaa järkevän kokonaisuuden. Kokonaisharjoittelussa tekniikan suorituksen täytyy kuitenkin olla riittävällä tasolla, jotta sen pystyy suorittamaan alusta loppuun asti pääosin oikealla tavalla. Taekwondon tekniikoita lähdetään monesti suorittamaan kokonaissuorituksina ehkä liiankin nopeasti ilman, että tekniikan kaikki eri vaiheet ovat riittävän hyvin hallussa. Tämä on ymmärrettävää sen kautta, että kokonaissuorituksen tekeminen on mielekkäämpää kuin yksittäisten vaiheiden harjoittelu. Tekniikat vaativat paljon taitoa ja niissä täytyy saada

vartalo ja raajat toimimaan yhdessä huomioiden monet asiat kuten tukijalan tai ranteen käännöt alussa ja lopussa, yliojennusten välttäminen, palautusten suorittaminen ja suorituksen pysäyttäminen.

Yksittäiset perustekniikat ja potkutekniikat pystytään pilkkomaan pienempiin osiin, joten tätä harjoittelumuotoa kannattaa hyödyntää harjoittelussa nykyistä enemmän. Monesti osaharjoittelua tehdään sen verran että tekniikka saadaan pääosin hallintaan, jonka jälkeen siirrytään suoraan kokonaissuoritusten harjoitteluun. Meillä vuosien saatossa opittu ohjaamisen malli suuntaa harjoittelua tähän suuntaan eikä yksittäisten osien harjoitteluun käytetä enempää aikaa kuin minimissään on välttämätöntä. Taekwondo on kuitenkin vaativa taitolaji, joten perusteet on oltava hyvin hallussa. Tekniikoissa tarvitaan nopeutta, voimaa, räjähtävyyttä, rentoutta, terävää pysäytystä, joten yksittäisen tekniikan sisälläkin on monta opittavaa vaihetta.

Osissa tapahtuvaa harjoittelua kannattaa kuitenkin lisätä kaikkiin harjoituksiin ja niissä kannattaa edetä ripeästi harjoitteesta toiseen. Osaharjoitteen teettäminen on helpompaa kun yksittäisessä harjoitteessa on vähemmän huomioitavia asioita. Lapset ja nuoret eivät ehdi kyllästyä yksittäisen harjoitteen tekemiseen ja ohjaajan näkökulmasta toistoja saadaan useamman erillisen harjoituskerran kautta.

4.2 Välineistö konkreettisena apuohjaajana

Uusia tekniikoita opetetaan perinteisesti niin että tekniikoita teetetään ilmaan ensin vaiheittain ja sitten kokonaissuorituksina. Ilmaan tehtävässä tekniikassa tulee helposti tunne, että tekniikan osaa kun saa kerran positiivisen palautteen vaikka tämän jälkeen tekniikka ei enää menisikään oikein niin silti harrastaja luulee tekevänsä oikeaa tekniikkaa. Konkreettisissa harjoitteissa (osuma pistariin, muki potku pistarin päältä) kertoo tarkemmin tekniikan oikeasta suorituksesta. Samoin kupin potkaisu pistarin päältä kertoo suorittajalle, että tekniikka täyttää tietyt kriteerit (osumatarkkuus, teho kun muki lentää pidemmälle). Ilmaan tehtäessä tulee illuusio siitä että tekniikka on suoritettu oikein vaikka ei vielä välttämättä tiedosta missä ja miten omat raajat liikkuvat suorituksen aikana.

Välineiden käyttöä kannattaa lisätä mahdollisimman moneen harjoitteeseen. Välineiden kautta saa välittömästi palautteen tekniikan onnistumisesta. Tämä säästää osaltaan ohjaajan palautteen antamiseen kuluvaan aikaan kun väline kertoo harjoitteen, miten suoritus sujui. Harjoitteen täytyy kuitenkin olla suunniteltu niin, että haluttuun lopputulokseen päästään enemmän oikean tekniikan kautta eikä virheellisen suorituksen avulla.

Konkreettinen lopputulos (muki putoaa alas, pistarista lähtee ääni tai levy menee rikki) on myös ohjaajan työkalu taidon kehittämisessä. Kun pystytään osoittamaan minimitaso, niin voidaan vaatia esimerkiksi kovempaa voimantuottoa. Välineitä voi hyvin käyttää myös vaiheittain harjoitettavien tekniikoiden kohteena. Hyviä apuvälineitä ovat mm. lötköpötköt, pahvimukit, aidat ja erilaiset esteet, vyöt, kuminauhat, muovikartiot, tennispallot jne. Näitä on helposti saatavilla eivätkä ne vaadi suuria investointeja.

Seuraavassa on kuvattu esimerkin omaisesti keskitorjunnan harjoittelu vaiheittain käyttäen seinää ja rannetta konkreettisena kohteena ja sen jälkeen pistaria tehon lisäämiseksi.

- Torjuva käden nyrkki viedään kiinni seinään, torjunnan lähtöpaikan määrittämiseen
- Tehdään torjunta, vastakäsi kohteena torjunnalle, ranne osuu oikealla kohdalla kohteeseen
- Vedetään vastakäsi vyölle, nyrkki kääntyy vyöllä kämmen ylöspäin
- Tehon lisäämiseksi kohteeksi pistari (myös kaveri voi pitää kohdetta)



Liitteessä 1 on kuvattu lisää harjoitteita tekniikoiden harjoitteluun.

Vyökokeessa käsitekniikoita on testattu pääsääntöisesti kokonaissuoritusten kautta ilmaan tehtynä. Potkutekniikoiden testauksessa apuna on käytetty pistareita ja potkutyyynyjä, mutta näitä ei juurikaan ole käytetty käsitekniikoiden testaukseen. Murskauslevyjä on perinteisesti käytetty voiman ja räjähtävyyden testauksessa vasta kun lähestytään dan-arvoja. Tekniikoita ei välttämättä ole juurikaan testattu vaiheittain. Vaiheittaiset testaukset vyökokeessa auttavat ohjaajia havaitsemaan että harjoitteet tuottavat tulosta ja auttavat samalla huomaa helpommin kehityskohteita tulevaan harjoitteluun. Niiden avulla pystytään myös lisäämään tehoa suorituksiin kun voi keskittyä yhteen asiaan kerrallaan.

4.3 Toistojen kautta kehitystä

Liikuntataitoja opitaan tekemällä, joten toistoja tarvitaan harjoituksen aikana mahdollisimman paljon. Urheiluseurojen harjoituksia tutkittaessa on huomattu että jopa puolet ajasta kuluu oppimisen kannalta passiiviseen aikaan. Passiivista aikaa ovat harjoituksen organisointi, järjestelyt tai ohjeiden antaminen, jotka ovat poissa aktiivisesta ajasta eli varsinaisesta harjoittelusta. Sama tuntuu pätevän meidänkin harjoittelussa. Ohjeiden antaminen annetaan ryhmälle kootusti yleensä sanallisina ohjeina tekniikan näyttämisen yhteydessä, jonka jälkeen aloitetaan tekniikan harjoittelu. Sanalliseen ohjeistukseen käytetään monesti enemmän aikaa kuin tekniikan oppimisen kannalta olisi välttämätöntä. Ohjeiden antamiseen olisi hyvä käyttää vain sen verran aikaa kuin minimissään on välttämätöntä, jotta aktiivista aikaa pystytään lisäämään mahdollisimman paljon. Vaikka taitoja opitaan ja omaksutaan seuraamalla näyttöjä ja kuulemalla ohjeita niin oleellista taitojen oppimisessa on kuitenkin varsinainen harjoittelu.

Monesti ohjaaja ilmoittaa suoritusten määräksi tietyn lukumäärän esimerkiksi 10 suoritusta per puoli. Annettu suorituspäämäärä tulkitaan helposti maksimimääräksi, jonka jälkeen jäädään passiivisina odottamaan harjoitteen päättymistä. Tämä korostuu erityisesti lasten kohdalla mutta myös vanhempien harrastajien kohdalla tätä näkyy myös. Jos toistojen perusteena käytetään suorituspäämäärää niin kannattaa ehdottomasti mainita, että määrä on minimimäärä, jonka jälkeen jatketaan suorituksia niin kauan kunnes ohjaaja ilmoittaa harjoitteen päättyneen.

Toinen paljon käytetty harjoittelutapa on tehdä suorituksia ohjaajan komennoista. Tätä käytetään monesti tehtäessä kokonaissuorituksia kuten ennalta määrättyä perustekniikkaa, liikesarja- tai potkukombinaatiota. Tätä tapaa käytettäessä harrastajan tekniikan täytyy olla jo riittävän hyvällä tasolla, jotta suorituksen pystyy suorittamaan ilman suurempia virheitä. Jos tekniikoissa on vielä puutteita niin tätä mallia kannattaa ehdottomasti käyttää myös vaiheittain teetetävien harjoitteiden ohjaamisessa. Nuorempien harrastajien kohdalla ohjaajan komennoilla tehtävää vaiheittaista harjoittelua kannattaa lisätä. Komennosta tehtävä harjoite tehostuu ja suorituksen tempoa pystyy helpommin lisäämään antamalla komentoja tiuhempaan.

Jos harjoite viedään läpi ohjaajan komennoilla niin silloin kannattaa miettiä palautteen antamisen ja virheen korjauksen ajankohtaa. Kun yksittäisen harrastajan virhettä korjataan, niin muun ryhmän harjoittelu keskeytyy ja toistojen määrä vähenee. Yksittäisen harjoitteen suunnittelussa kannattaakin miettiä suorituksen toteutusta niin että tekniikkaa pystyttäisiin harjoittamaan mahdollisimman paljon oikealla suoritustavalla ilman turhaa odottelua ja virheiden korjaamista.

4.4 Alkulämmittelyn hyödyntäminen toistoissa

Yksittäisen harjoituksen aika kannattaa hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti harjoituksen aiheena olevien tekniikoiden harjoitteluun. Alkulämmittelyyn kannattaakin lisätä elementtejä harjoiteltavista tekniikoista, joko niiden osia tai kokonaisia tekniikoita kevyemmin suoritettuina. Vaiheittain tehtävien tekniikoiden käytössä kannattaa hyödyntää tekniikan oikeaa suoritustajärjestystä.

Yksittäinen lajiharjoitus on keskimäärin tunnin tai 1,5 tunnin mittainen. Jos alkulämmittely ei sisällä harjoituksen tekniikoita vaan on perinteinen yleislämmittely niin tekniikoiden toistomäärät jäävät kovin vähäiseksi. Alkulämmittelyn muuttaminen kevyeksi lajiharjoiteluksi voi myös olla haastavaa, jos lämmittelyä on totuttu pitämään erillisenä harjoitteena sisältäen enemmän hölkkä / juoksutyyppejä elementtejä ja erillisiä venyttelyitä. Harjoituksen sisältöä suunniteltaessa kannattaa myös alkulämmittelyn suunnitteluun käyttää aikaa ja pohtia miten niihin saisi lisättyä tekniikoiden toistoja tai tekniikkaharjoitteluun valmistavia elementtejä. Lasten ja nuorten ryhmissä peleillä ja leikeillä on iso merkitys, joten näihin on helppo yhdistää lajitekniikoita. Tarjolla on valtava määrä erilaisia pelejä ja leikkejä, joihin voi soveltaa taekwondon tekniikoita tai taitoja kehittäviä harjoitteita.

5 Lasten ja nuorten vyökoevaatimukset ja vyökoe

Lasten ja nuorten vyökoevaatimuksia on muokattu viime vuosien aikana kerättyjen kokemusten pohjalta. Tavoitteena on ollut konkretisoida harjoittelun ja testauksen koko polku – harrastajat, ohjaajat ja vyökokeen pitäjät ovat samalla linjalla. Vaadittavien asioiden määrää on vähennetty ja pyritty keskittymään tarkemmin niiden tekniseen hallintaan, joita on määritetty vaatimuksiin. Perinteisesti harjoituksia ovat ohjanneet eri ohjaajat ja vastaavasti vyökokeita ovat pitäneet eri henkilöt, joten harjoittelu ja tekniikoiden testaaminen eivät välttämättä ole kohdanneet optimaalisella tasolla. Tämä on turhauttanut niin ohjaajia, pitäjiä kuin osin myös harrastajiakin. Kokeessa on saatettu testattu eri asioita kuin harjoituksissa tai niitä on testattu eri tavalla.

Nykymallissa vyökokeesta on pyritty tekemään positiivinen ja kannustava kokemus, jota ei tarvitsisi jännittää niin paljon kuin sitä aiemmin on jännitetty. Kyseessä on lasten ja nuorten harrastus, jonka tavoitteena on kannustaa heitä jatkamaan harrastamista lajin parissa ilman että sitä tarvitsee älyttömästi jännittää.

Harjoitusvuosien karttuessa ja iän lisääntyessä ehditään vielä hyvin lisätä haasteita vyökokeiden osalta. Vyökoetilaisuus itsessään aiheuttaa jännitystä ja siihen kun lisätään epävarmuus kokeen läpäisemisestä niin jännitys voi nousta suureksi. Kokeesta onkin pyritty tekemään mahdollisimman paljon harjoitustilannetta muistuttava testaustilaisuus, jossa testataan tekniikoita samalla tavalla kuin niitä on harjoiteltu harjoituksissa. Havainnot ovat kuitenkin osoittaneet että ylimääristä tsemppiä löytyy nykymallin kokeessa.

Vyökoe on erillinen tilaisuus, jossa ovat paikalla vähintään ryhmän ohjaajat sekä kokeen pitäjät. Lähtökohtaisesti mukana myös muita seuran puna- ja mustavöisiä auttamassa järjestelyissä ja pitäjinä. Komentojen antajina voivat toimia mustavöiset ohjaajat. Kokeen aikana ryhmien ohjaajat ja muut mustavöiset kirjaavat huomiota ylös palautelomakkeeseen. Kokeen jälkeen jokainen harrastaja saa huomiota myös kirjallisena palautteena.

Vyökoe aloitetaan lämmittelemällä kokeessa testattavia tekniikoita tai seuraavan vyökokeeseen kuuluvien tekniikoiden suorituksilla. Lämmittelyä tehdään joko vaiheittain tai kokonaissuorituksina liikeratoja avaavina suorituksina. Tämän vaiheen tarkoitus on auttaa kokeen pitäjiä hahmottamaan tulevaa, millä tasolla ollaan jännityksen kanssa sekä valmistaa kokelaita tulevaan suoritukseen. Omatoiminen lämmittely ei välttämättä vielä onnistu, joten lämmittely on mukana kuten harjoituksissakin. Nuoremmilla harrastajilla voi alkuun hyvin olla jokin harjoituksista tuttu peli tai leikki tilanteeseen, jotta tilanteeseen totutaan ja kokeen pitäjä tulee tutuksi.

Lämmittelyn jälkeen siirrytään tekniikoiden testaamiseen. Suorituksia tehdään ensin vaiheittain ilmaan tai vaiheittain kohteisiin. Kohteena on jokin kohde tai tehdään otteluliikkumista esimerkiksi vyön yli, jolloin kohteeseen on osuttava tai päästävä konkreettisesti sen yli. Suoritustehoa pyritään lisäämään niihin tekniikoihin, joissa tekniikka on riittävän hyvin hallussa. Pääpaino kokeessa on potkutekniikoissa. Harjoitteet pyritään tekemään pitäjän antamalla komennoilla, jotta saadaan lisättyä tempoa sekä myös spiritin näkymistä tekniikoiden suorittamiseen. Ohjaajat toimivat myös harjoitteissa pitäjinä, joten tällöin saadaan myös lisättyä tehollisia suoritteita harjoitteisiin. Loppuun tehdään ottelutilanteet (vanhemmat juniorit) itsepuolustukset ja askelottelut. Koe päätetään liikesarjaan. Nuoremmilla kokelailla liikesarjasta voi olla muuttaman liikkeen kombinaatio mutta liikesarjaa ei varsinaisesti arvioida.

Tavoitteena kokeessa on myös se että mahdollisuuksien mukaan kaikki kokelaat suorittavat tekniikoita ilman suurempia taukoja. Kokeen pitäjän on hyvä huomioida eri vyöarvojen osuus ennakkoon, jotta jokaiselle vyöarvolle tulee teetettyä suunniteltuja tekniikoita eikä alemmaa vyöarvoa suorittavia istutettaisi kokeen aikana.

Kokeen jälkeen pitäjän johdolla käydään kaikkien kokeessa avustaneiden kanssa läpi tehdyt huomiot ja havainnot kokeilaiden suoriutumisesta. Tästä saadaan tärkeää tietoa siitä miten kauden harjoittelussa (kausisuunnitelman läpivienti) on onnistuttu ja mitä kehityskohteita ilmeni seuraavalle kaudelle.

Esimerkki 10-13-vuotiaiden vyökokeesta 8-6-kup vyöarvoille:

VYÖKOE 8-6.KUP 10-13 VUOTIAAT

OSA-ALUE	8.KUP	7.KUP	7+KUP	6.KUP
Lämmittely	Otteluasento: * Jalan ojennus eteenpäin * Polven pito 90 asteen kulmassa (muki, pistari polven päällä) * Etupotkun pito seinän vieressä (tiilet) * Kiertopotkun pito seinän vieressä (tiilet) * Kiertopotkuasento, pistarin pito nilkan päällä (sopiva aika 10-30 sek välillä)	Otteluasento: * sivupotkuasennossa jalan pito suorana, pistari nilkan päällä		Otteluasento: *selänkautta ympäri askel apkubiin, selkä menosuuntaan, katse olan yli, palautus otteluasentoon (liikkeet komennosta vaihteittain) * sormet kiinni seinässä, takapotkuja taaksepäin, potkaiseva jalka lähtee koudusta
Otteluasento (jalat viivalla)	* puolen vaihto lattialla olevan vyön yli (lähdössä jalat vyön molemilla puolilla) * liuku eteen ja taakse lattialla olevan vyön yli (alkutilanteessa vyö etujalan etupuolella) * 2 x liuku eteen ja taakse lattialla olevan vyön yli	* väistö sivulle		
Käsitekniikat	Momtong jireugi * Naranhi seogi, molemmat kädet nyrkissä suorana edessä, komennosta toisen käden veto vyölle, käden palautus nyrkin viereen * Naranhi seogi, toinen käsi nyrkissä vyöllä, toinen lyöntiasennossa suorana edessä, komennosta vyöllä oleva käsi terävästi nyrkin viereen * Hevosseisonta (sinisen patjan edessä), komennosta suora lyönti patjassa olevaan kohteeseen (rasti) Momtong makki Naranhi seogi, toinen käsi suorana edessä, torjuva käsi nyrkissä, ekat rystyset kiinni seinässä, komennosta torjunta omaan ranteeseen	Olgul makki * Apseogi, tukikäden peukalo kiinni rintaan, torjuva käsi nyrkissä kylkeen kiinni, komennosta torjunta, toisesta komennosta tukikäsi vyölle, komennosta kädet takaisin lähtöasentoon	Lötköpötköjen torjunta ala-torjunnalla	Dwi kubi + hansonnal bakkat makki * Paikaltaan takaseisonta ja yhden käden käämmensyrjätorjunta ulospäin, apukäsen peukalo kiinni rinnassa, torjuva käsi vyötäröltä hartian korkeudelle ja torjunta Han sonnal mok chigi * Apseogista veitsi-isku kaulaan
Kaatumiset	Kaatuminen taaksepäin	Kaatuminen sivulle		
Potkutekniikat	Dollyo chagi * Kiertopotku pistariin komennosta * Liuku eteenpäin + ottelupotku pistariin * Ottelupotku pistariin + samanaikainen alatorjunta	Cutkick / bandal chagi, nareyo chagi * ottelupotku pyörähdyksellä * cutkick + ottelupotku (pitäjä liukahataa eteenpäin, jolloin pysäyttävä cutkick, pitäjä taaksepäin, jolloin ottelupotku pistariin) * lötköpötköhyökkäys kylkeen, hyökkäyksen torjunta alatorjunnalla	Bandal chagi / Nareyo chagi * ottelupotku kolmelta etäisyydeltä pistariin (lähietäisyys, normaalietaisyys, pitkä etäisyys) * Ottelupotku (x2) liikkeestä, pitäjä liikkuu eri paikkoihin ja laittaa pistarin terävästi kohteeksi * Nareyo chagi pistariin	Twieo apchagi / Yop chagi *Hyppyetupotku saksaten etujallalla pistariin (tavoite pään korkeus) * Yop chagi: Takajalan sivupotku siniseen patjaan
Hosinsul / askelottelu		Irtautuminen ranneotteesta	Irtautuminen ranneotteesta + liuku taakse	Irtautuminen ranneotteesta + liuku taakse + suojaus

6 Lopuksi

Lajitaitojen oppimisen kannalta on tärkeää, että kaikilla seurassa on yhteinen näkemys vyökoevaatuksista. Säännöllinen edistyminen vyöarvoissa luo lapsille ja nuorille motivaatiota harjoitteluun, joten uuden vyöarvon saavuttamista edistää, että vaatimukset ovat selkeitä ja niitä opetetaan samalla tavalla. Opettamisen vaiheiden standardit auttavat ohjaajia opettamaan tekniikoita aina samalla tavalla.

Liikuntatottumusten muutos on haaste teknisen lajin oppimisessa, joten vaiheittain tapahtuvan opettamisen kautta tekniikoita on helpompi opettaa kun kerralla voidaan keskittyä yhteen vaiheeseen kerrallaan. Lisäksi erilaiset konkreettiset harjoitteet tuovat mielekkyyttä harjoitteluun ja auttavat hahmottamaan tekniikoiden oppimista paremmin.

7 Lähdeet

Hämäläinen K., Danskanen K., Hakkarainen H., Lintunen T., Forsblom K., Pulkkinen S., Jaakkola T., Pasanen K., Kalaja S., Arajärvi P., Lehtoviita T., & Riski J. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus

Valmennustaito blogi - Sami Kalaja: <http://www.valmennustaito.info>

Esseepankki: <https://esseepankki.proakatemia.fi/siirtovaikutuksen-huomioiminen-harjoittelussa/>

Harjoitteet

Otteluasento

- liikutaan otteluasennossa paikallaan ylös-alas liikettä ja pysytään viivan päällä
- vaihdetaan puolta, puolenvaihdon jälkeen jalat palaavat viivalle ja vatsa osoittaa toiseen suuntaan
- tehdään liuku eteenpäin ja taaksepäin vyön yli, pysytään viivalla
- tehdään 2 x liuku eteenpäin ja 2 taaksepäin vyön yli, pysytään viivalla

Apchagi - Etupotku

- nostetaan polvi 90 asteen kulmaan (vyötärön korkeus) ja lasketaan alas
- pidetään polvi 90 asteen kulmassa 10/20/30 sekuntia (muki/pistari polven päällä)
- ojennetaan jalka 90 asteen kulmassa potkuun ja palautetaan takaisin koukkuun
- ojennetaan jalka suoraksi potkuasentoon ja pidetään suorana 10/20/30 sekuntia (pistari roikkuu nilkassa)
- apkubi asennosta potkaistaan etupotku pistariin jalkapöydällä ja palautetaan potkaissut jalka terävästi astumalla alas apkubiin (etujalka ei ota varaslähtöä)

Dollio chagi - Kiertopotku

- otetaan tukea seinästä ja tehdään kiertopotku polvella, käännetään tukijalan kantapää eteen
- nostetaan potkaisevan jalan polvi koukussa vartalon eteen potkun ja lasketaan alas
- pidetään polvi koukussa vartalon edessä 10/20/30 sekuntia (muki/pistari polven kohdalla)
- ojennetaan potkaiseva jalka suoraksi ja takaisin koukkuun vyötärön korkeudella
- potkaistaan muki pois pistarin päältä rauhallisesti (muki vain tipahtaa alas), polvi koukussa, jonka jälkeen kokonaissuoritus
- potkaistaan muki terävämmin pois pistarin päältä, jolloin muki lentää kauemmas, polvi koukussa, jonka jälkeen kokonaissuoritus

Yop chagi – sivupotku

- pidetään seinästä (tai parista) tukea ja nostetaan jalka koukkuun potkun lähtöasentoon vyötärön korkeudelle, käännetään jalkaterä 180 astetta, jolloin kantapää kääntyy eteenpäin
- pidetään seinästä tukea ja potkaistaan vyötärön korkeudelta jalka suoraksi ja palautetaan koukkuun
- pidetään tukea, mutta lisätään potkun kohteeksi pistari, joka roikkuu lenkistä parin ranteessa, yritetään potkaista pistari liikahtamaan eteenpäin tai pyörähtämään ranteen ympäri

Ty chagi – takapotku

- pidetään molemmat kädet kiinni seinässä ja tehdään takapotku taaksepäin, katsotaan olan yli kohteeseen. Potkun voi tehdä ilmaan, myöhemmin kohteeseen
- otteluasennosta astutaan takajalalla selänkautta eteenpäin abkubi asentoon mahdollisimman terävästi, pidetään selkä menosuuntaan, lopuksi käännetään pää, palautetaan ojennettu jalka takaisin otteluasentoon toiselle puolelle
- muuten sama kuin yllä mutta potkaistaan jalka suoraksi ja palautetaan edessä edelleen apkubi asentoon ja palautetaan otteluasentoon toiselle puolelle
- lisätään kohteeksi potkutyyyny (tai panssari jota pidetään kädessä) ja edelleen palautetaan potkaissut jalka apkubi asentoon

Momtong jirugi - suora lyönti

Vastakäden tehostaminen:

- pidetään molemmat kädet suorana nyrkissä
- vedetään toinen käsi vyölle ja palautetaan takaisin eteen
- pari seisoo suorittajan takana ja pitää kyynärpään kohteena pidetään pistaria tai kämmentä
- pari seisoo suorittajan edessä, vyö kierretään parin ympäri, asetetaan toinen käsi suoraksi ja toinen vyölle. Vedetään suorana oleva käsi vyölle, jolloin vyöllä ollut käsi suoristuu lyöntiasentoon

Kyynärpään uloskierron estäminen:

- seisotaan apkubi asennossa lähellä seinää (pari voi toimia esteenä seisoen kyljen vieressä)
- lyödään seinän puoleisella kädellä suora lyönti ja palautetaan käsi samaa reittiä takaisin

Tehon lisääminen:

- pidetään pistaria lyönnin kohteena (tai ohutta murskauslevyä)
- lyödään suora lyönti pistariin kahdella ensimmäisellä rystysellä

Arae makki - alatorjunta

- apkubi asennosta tehdään alatorjunta pistariin / potkutyynyyn joka on reiden korkeudella
- otteluasennosta torjutaan lötköpötköllä vyötärön korkeudelle tehty kiertävä hyökkäys (lötköpötkön tilalla voi olla pistari)

Momtong Makki – keskitorjunta sisäänpäin

- seisotaan seinän vieressä, torjunnan lähtöasennossa nyrkki osuu seinään, kämmen ulospäin ja tehdään torjunta suorana olevan käden ranteeseen, vedetään vastakäsi vyölle, palautetaan eteen ja lopuksi palautetaan torjunnan tehty käsi lähtöasentoon nyrkki kiinni seinään (pari voi pitää pistaria lähtöpaikan merkinä)
- sama lähtöasento, mutta vastakäden ranteen kohdalla pidetään pistaria, tehdään terävä torjunta pistariin

Bakkat makki - keskitorjunta ulospäin

-seisotaan seinän vieressä, pari pitää pistaria kiinni seinässä, lähtöasennossa tukikäden peukalo kiinni vastakkaisen olkapään kohdalla, torjuva käsi lähtee vartalon edestä. Käsi nyrkissä kämmen itseä päin. Tehdään torjunta pistariin ranteen ulkosyrjällä.

Olgul Makki - ylätorjunta

-viedään nyrkissä olevan vastakäden peukalo vastakkaisen hauiksen yläosaan

-torjuva käsi viedään nyrkissä kohti vastakkaisen puolen kylkeä, nyrkin pohja kevyesti kiinni vartaloon

-torjuva käsi nostetaan koukussa nyrkin verran irti omasta otsasta jättäen käsi yläviistoon (nyrkki korkeammalla)

-vastakäsi viedään samanaikaisesti nyrkissä vyölle