

Aikuisten peruskurssit ja niiden ohjaaminen

SABUMNIM-TYÖ 4. DAN ARVOA VARTEN

MATTI HUUSKONEN

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Aineisto ja menetelmät	2
3. Tulokset	3
3.1 Peruskurssien järjestäminen	3
3.2 Peruskurssilla opetettavat taekwondon osa-alueet.....	4
3.2.1 Salikäytös	4
3.2.2 Komennot.....	5
3.2.3 Perustekniikka	5
3.2.4 Ottelu	5
3.2.5 Itsepuolustus.....	6
3.2.6 Vyökoevaatimukset ja suoritettava vyöarvo	6
3.2.7 Vapaa sana	7
3.2.8 Vinkkejä hyvistä harjoitteista	10
3.3 Harjoitusten havainnointi	12
4. Tulosten tarkastelu	19
5. Lopuksi	23
6. Lähteitä.....	25
7. Liitteet	25

1. Johdanto

Taekwondon peruskurssi on monen harrastajan ensimmäinen kosketus lajiin. Sen aikana syntyy käsitys lajista ja sen osa-alueista, mutta myös harjoittelun mielekkyydestä ja turvallisuudesta. Kurssin aikana tai viimeistään kurssin päätyttyä harrastaja päättää, jatkaako lajin parissa vai ei. Tämän vuoksi peruskurssin rakenteella, sisällöillä ja opetustavalla on merkitystä. Hyvin toteutettu peruskurssi luo pohjan myöhemmälle tekniselle kehitykselle, lajikulttuurin ymmärtämiselle sekä pitkäjänteiselle harjoittelulle.

Keskityn tässä työssä aikuisten peruskursseihin, joista minulla on ohjaajakokemusta toisin kuin lasten peruskursseista. Lapsiin verrattuna aikuisten opettamisessa on omat erityispiirteensä. Aikuiset aloittavat harrastuksen eri ikäisinä ja eri liikuntataustoilla sekä eri motiiveista. Osa hakee uutta liikuntamuotoa, osa on kiinnostunut itsepuolustuksesta, osa

taekwondon tekniikoista, ottelusta tai liikesarjoista. Aikuisten peruskurssin tulee olla sisällöltään riittävän monipuolinen ja tasapainoinen, ja opetuksessa pitää ottaa huomioon osallistujien vaihteleva liikunta- ja muu tausta. Kurssin olisi annettava realistinen kuva lajista ja tarjottava perusta harrastuksen jatkamiselle.

Tässä sabumnim-työssä tarkastelen taekwondon aikuisten peruskursseja kyselyaineiston sekä muiden vetämien harjoitusten havainnoinnin pohjalta. Esitän lopuksi myös joitakin omia ajatuksia kurssin vetämisestä. Kyselyn pohjalta tarkastelen, miten aikuisten peruskursseja eri seuroissa järjestetään, mitä niissä opetetaan ja millaisia yhteisiä piirteitä tai eroja vastauksista nousee esiin. Erityisen kiinnostuksen kohteena ovat peruskurssien organisointi ja opetussisältö. Toisten ohjaajien vetämien harjoitusten havainnointi syventää kuvaa.

Oman peruskurssin kävin Wondo Espoon edeltäjässä Espoo Hwarang Teamissa vuonna 2011. Ajattelin pitkään, että osallistuminen on mahdotonta, kun vuorotöiden takia en päässyt osallistumaan kaikille harjoituskerroille. Rohkaistuin kuitenkin. Kurssia veti ainakin **Marika Vainola**, ja toisena opettajana oli mahdollisesti **Tero Alén**. Kukaan meistä kolmesta ei ole ihan varma, oliko Tero se toinen ohjaaja, mutta Terolla on muistikuva, joka sopii hyvin joko peruskurssiin tai ensi askeliini yleisryhmissä: poomsen käännöksissä oli minulle opettamista ja minulla oppimista. Paljon on vettä virrannut sen jälkeen espoolaisessa kaupunkipurossa Gräsänojassa, mutta vain vähän muuttunut. Käännöksissä on yhä työtä.

Kaikki kunnia Marikalle ja Terolle sekä kaikille, jotka lajin alkeita opiskelevat ja opettavat.

2. Aineisto ja menetelmät

Tämän työn aineistona on Suomen taekwondoliiton WT-tyylisuunnan jäsenseuroille lähetetty kysely, jossa kartoitettiin taekwondon aikuisten peruskurssien järjestämistä sekä kursseilla opetettavia sisältöjä. Seuroja on 70. Google Forms -muotoinen kysely lähti seuroihin 25. maaliskuuta 2026 ja vastausaikaa oli 12. huhtikuuta 2026 saakka. Lisäksi havainnoin omassa seurassani Wondo Espoossa kahden ohjaajan työtä. Toinen oli peruskurssia kanssani vetävä Mikko Lehikoinen. Toinen pyysi, ettei häntä nimitä. Hän ohjaa seurassa ryhmää, johon ei tulla peruskurssilta, vaan jossa aloittelija liittyy suoraan osaksi yli kymmenvuotiaiden yleisryhmää.

Kyselyyn saatiin 22 vastausta yhtä monesta seurasta eli suunnilleen joka kolmannelta seurasta, johon kysely lähti. Yhdestä seurasta tuli kaksi vastausta, ja toisaalta yksi vastaaja vastasi yhteisesti kahden samaa opetusohjelmaa noudattavan seuran puolesta. Vastaajien vyöarvot vaihtelivat 4. kupista 6. daniin. Kaikki ohjasivat tai olivat aiemmin ohjanneet peruskurssia tai myös vasta-alkajille tarkoitettua yleisryhmää.

Kysymyksissä ja vastauksissa käsiteltiin muun muassa peruskurssien kestoa, harjoitusmääriä, kurssimaksuja, opetettavia osa-alueita, salikäytäntöjä, komentoja, perustekniikoita, ottelun ja itsepuolustuksen sisältöjä sekä vyökoekäytäntöjä. Lisäksi osa vastaajista toi esiin vapaamuotoisia huomioita sekä pedagogisia käytäntöjä, joita he pitivät toimivina. Vastaajilta tiedusteltiin myös, ohjaavatko he nykyään tai ovatko aiemmin ohjanneet

aikuisten peruskurssia. Samoin kysyttiin, saako työssä mainita seuran ja/tai vastaajan nimen. Toiveet seuran ja vastaajan nimen käytöstä tai pois jättämisestä on otettu työssä huomioon.

Kyselyn aineisto analysoitiin käymällä vastaukset läpi kysymys kerrallaan. Vastauksista tunnistettiin toistuvia sisältöjä ja teemoja, ja joissakin kohdissa tarkasteltiin myös sitä, kuinka monessa vastauksessa tietty asia mainittiin. Näin aineistosta saatiin sekä yleiskuva että mahdollisuus vertailla eri vastaajien esiin nostamia painotuksia. Avovastauksia käytettiin täydentämään tätä tarkastelua. Joitakin tietoja tarkistettiin myös seurojen verkkosivuilta.

Työn näkökulma on ensisijaisesti kuvaileva. Tarkoituksena on esittää, millaisia käytäntöjä aineistossa esiintyy, eikä muodostaa tilastollisesti yleistettäviä johtopäätöksiä koko suomalaisesta taekwondokentästä. Aineisto antaa kuitenkin kuvan siitä, millaisia ratkaisuja aikuisten peruskursseilla käytetään ja mitä sisältöjä pidetään tärkeinä.

Tuntien havainnoinnissa keskityin etenkin opetustyyliin ja niiden eroihin.

3. Tulokset

3.1 Peruskurssien järjestäminen

Taekwondon harrastaminen alkaa aineiston valossa yleisimmin maksulliselta peruskurssilta. Maksulliselta kurssilta aloitetaan kahdeksassa seurassa. Kahdeksassa muussa maksullista peruskurssia edeltää ilmainen kokeilu. Neljässä seurassa ilmainen kokeilu vaihtuu suoraan yleisryhmiin. Omassa seurassani Wondo Espoossa yleisin tapa on ilmaisen kokeilun ja maksullisen peruskurssin yhdistelmä, mutta yhdessä toimipisteessä aloitetaan liukuvalla sisäänotolla suoraan yli kymmenvuotiaiden yleisryhmään. Yhdessä seurassa aloitus käy ensisijaisesti perhe- ja kuntotaekwondon kautta. Myös monessa muussa seurassa perhe- ja kuntotaekwondo synnyttää kipinän lähteä peruskurssille. Avovastauksissa mainittiin myös reitit ”on kuultu kaverilta” ja ”huoltajasta harrastajaksi”.

Peruskurssin pituus vaihteli vastanneissa seuroissa nollasta koko kauteen. Nollaa edusti se, ettei peruskurssia ollut lainkaan, toisin sanoen yleisryhmiin siirryttiin suoraan. Lyhyellä kaavalla mentiin myös Budokwaissa, jossa harrastaja päättää neljän ilmaisen kokeilukerran jälkeen, jatkaako yleisryhmissä. Muuten vaihtelua oli yhdestä kuukaudesta koko kauteen eli noin viiteen kuukauteen. Harjoituskertoja oli 1–3 viikossa, ja yksittäisten harjoituskertojen pituudet vaihtelivat tunnista puoleentoista.

Eräässä seurassa järjestetään myös erillinen peruskurssileiri. Semmoisesta en ollut ennen kuullut, joten tiedustelin seuran edustajalta lisätietoja. Näin hän vastasi: ”Peruskurssileiriin kuuluvat treenit ja niiden perään peruskurssin vyökokeet. Peruskurssileiri pidetään yleensä lauantaina viimeisen peruskurssiviikon jälkeen. Treenit ennen kokeita ovat avoimet muullekin seuralle. Treeneissä yleensä pohjustetaan tulevaa koetta, kerrataan peruskurssioppeja ja tehdään perustaitosuorituksia. Yksi seuran sabumnimeista on usein pitänyt viime vuosina

peruskurssin kokeet ja ollut paikalla ja ohjaamassa myös leirin treeniosiota, mistä saa jo ennen koetta tuntumaa, millä tasolla tuore peruskurssi treenaa. Treenien jälkeen muut osallistujat poistuvat, ja peruskurssille annetaan vyökoerauha.”

Maksullisten kurssien hinta vaihteli 20 eurosta 180 euroon. Hinnat sisälsivät harjoittelun sekä vaihtelevasti monenlaista muuta kuten vyökokeen, vyön, taekwondopassin ja harjoituskortin, loppukauden harjoitukset ja seuran jäsenmaksun. Erikoisuutena mainittakoon Turun Taekwondon 100 euron maksuun sisältyvä kahdeksan euron arvoinen ranneke, jolla pääsee Turun kaupungilta vuokralla olevalle treenisalille. Osalla seuroista maksu kattaa vain peruskurssin harjoittelun, ja muusta kuten vyökokeista pitää maksaa erikseen.

3.2 Peruskurssilla opetettavat taekwondon osa-alueet

Taekwondon osa-alueista kaikilla peruskursseilla opetettiin, miten käyttäytyään salilla. Myös perustekniikka oli mukana kaikilla kursseilla, samoin lajin yleisenä taustana kuntoilu ja/tai venyttely. Perusliikuntataitojen opetuksen mainitsi 20 vastaajaa 22:sta.

Itsepuolustuksen mainitsi kolme vastaajaa neljästä, liikesarjat kolme vastaajaa viidestä, ottelun hieman useampi kuin joka toinen. Murskausta harjoiteltiin neljässä seurassa, ja myös viidennessä sillä edellytyksellä, että ”kurssi etenee reippaalla tahdilla”.

Avovastauksissa yhden seuran edustaja mainitsi askelottelun. Toisessa harjoitellaan taeguk ykkösen kombinaatioita. Kahden seuran yhteisessä vastauksessa mainittiin potkut ja huudot, ja yhdessä seurassa peruskurssi on ”potkupainotteinen”. Yksi vastaaja mainitsi ”pitkän listan itsensä ohjaamisen taitoja” keskittymisestä päättäväisyyteen, rohkeustaitoihin ja ryhmässä toimimiseen.

3.2.1 Salikäytös

Salikäytöksessä kaikkia seuroja yhdisti alku- ja loppumuodollisuuksien opettaminen. Yhtä vaille kaikki seurakunnat edellyttivät korujen, älykellojen ja muiden vastaavien poistamista tai peittämistä esimerkiksi teippaamalla harjoituksen ajaksi. Jalkojen pesua ja muun hygienian noudattamista edellytti kolme vastaajaa viidestä.

Yhdessä avovastauksessa hygieniaoheistusta tarkennettiin: harrastajien edellytettiin pitävät kynnet lyhyinä ja hiukset kiinni. Sama vastaaja toi esiin muiden seurojen kunnioittamisen. Seura jakaa harrastustilat yhdessä muiden seurojen kanssa, ja harrastajia on ohjeistettu olemaan häiritsemättä muita. Toisen tyyppistä kunnioitusta korosti eräs toinen vastaaja, jonka mukaan harrastajia neuvotaan kunnioittamaan itseä ja toista, asettamaan omat rajat ja harjoittelemaan toisten kanssa turvallisesti. Kolmas vastaaja puhui harjoituskavereiden kunnioittamisesta, minkä tarkoittavan sitä, että kannustetaan keskustelemaan parin kanssa esimerkiksi siitä, onko voimankäyttö sopivaa tai liian kovaa tai kevyttä. Neljäs korosti kunnioitettavaa käytöstä muita kohtaan sekä sosiaalisia taitoja. Vielä toisenlaista kunnioitusta

edellytettiin kahdessa muussa vastauksessa: jos harjoituksiin saavutaan myöhässä, mukaan saa liittyä vasta, kun ohjaajalta on kysytty ja saatu lupa. Eräässä toisessa seurassa edellytettiin, että suut pidetään kiinni eikä matolta poistuta ilman lupaa.

Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että peruskurssilla käydään läpi taekwondon perusarvot.

3.2.2 Komennot

Kaikkiin vastauksiin sisältyi neljä samaa komentoa: charyot, kyongne, junbi ja baro. Yhtä vaille kaikissa oli mukana myös sijak, kahta vaille kaikissa tyro tora. Selvä enemmistö mainitsi myös komennot kyorogi junbi, zu ja kiertää giodee. Kuman-komennon mainitsi joka toinen.

Kallyo- ja kyojok -komennot oli raksinut vain harva vastaaja.

Avovastauksissa yksi vastaaja mainitsi komennot hosin junbi, antso, iroso ja sabumnim kyongne, toinen taas komennot tyro, antso, iroso ja mumjang. Yksi vastaaja kertoi, että komennossa ja muussa ohjauksessa käytetään paljon korean termejä, toinen taas perusteli komentojen vähäisyyttä sillä, että ”peruskurssin” pituus on vain neljä harjoituskertaa.

3.2.3 Perustekniikka

Perustekniikassa kaikille yhteisiä tekniikoita ovat pitkä seisona, etupotku, lyönti keskivartaloon sekä ala- ja ylätorjunnat. Yhtä vaille kaikki vastaajat mainitsivat myös hevosseisonnan ja kiertopotkun, kahta vaille kaikki keskitorjunnan. Neljä vastaajaa viidestä kertoi, että peruskurssilla yhdistellään eri perustekniikoita paikallaan tai liikkeessä.

Yksittäisistä tekniikoista selvä enemmistö mainitsi myös lyhyen seisonnan sekä moa sogin ja naranhi sogin. Runsas puolet vastaajista mainitsi lönnin ylös, vajaa puolet sivu- ja kirvespotkut. Joka neljäs mainitsi sisään- ja ulospäin kiertävät kehäpotkut.

Takaseisona ja bakat maki -torjunta saivat molemmat neljä mainintaa. Koduro maki sai yhden maininnan, kissaseisona ei ainoatakaan.

Avovastauksissa mainittiin lisäksi momtong ja are hecho maki, ty chagi ja bandal chagi ja potkuyhdistelmät sekä Suomen Taekwondo Unionin määrittämät vyökoetekniikat. Yhdessä vastauksessa perusteltiin suppeaa tekniikkavalikoimaa peruskurssin lyhyellä kestolla.

3.2.4 Ottelu

Otteluharjoitteista tavallisimpia olivat liikkumis- ja potkuharjoitteet. Sen sijaan lyöntiharjoitteita käytettiin selvästi harvemmin.

Neljä viidestä otteluosioon vastanneesta mainitsi suljetun ja avoimen asennon eronteon, hieman harvempi ottelussa käytettävät komennot. Väistöt ja etäisyyden hallinta olivat mukana hieman yli puolessa otteluosioon vastanneista seuroista, ja melkein joka toisessa

harjoiteltiin myös panssarit päällä. Muita suojia käytettiin vain joka kuudennessa vastanneista seuroista. Ottelusääntöjen perusteisiin paneuduttiin alle kolmanneksessa seuroista.

3.2.5 Itsepuolustus

Itsepuolustuksessa tavallisimpia olivat irtautumiset ranneotteista. Ne mainitsi neljä vastaajaa viidestä, muut irtautumiset kaksi kolmesta. Kovat itsepuolustukset mainitsi kolme vastaajaa eli joka kuudes ja hallintaotteet vain yksi vastaaja.

Kaatumistekniikoissa pehmeät kaatumiset olivat yleisempiä kuin kovat kaatumiset. Niitäkin opetettiin melkein joka toisessa seurassa.

Maassa puolustautumisessa opetettiin yleisimmin, millainen on maassapuolustautumisasento. Yhtä yleistä oli teknisen ylösnousun opettaminen ja lähes yhtä yleistä maassapuolustautumisasennossa liikkumisen opetus. Katkarapu, potkut maassapuolustautumisasennossa sekä siltaus olivat suhteellisen harvinaisia.

Etäisyyden ottoa harjoiteltiin useammassa kuin joka toisessa vastanneessa seurassa. Putkinäön rikkominen ja atemien käyttö olivat ohjelmassa suunnilleen joka neljännessä seurassa.

Teoriaopetuksena hätävarjelua ja/tai sen liioittelua käytiin läpi hieman useammassa kuin joka toisessa seurassa.

Avovastauksissa mainittiin myös tönäisyn väistö, lyönnin torjunta, puolustava kamppailuasento ja tilanteen rauhoittelu eleillä ja puheilla sekä Suomen Taekwondounionin määrittämät vyökoetekniikat.

3.2.6 Vyökoevaatimukset ja suoritettava vyöarvo

Valtaosa seuroista edellyttää vyökokeeseen pääsemiseksi tiettyä minimimäärää harjoituskertoja. Määrä vaihteli ”noin kahdeksasta” yli 20:een. Poissaoloja sallittiin ”ilman eri toimenpiteitä” vaihtelevasti, esimerkiksi erään seuran noin kuukauden pituiselta kurssilta voi olla viikon verran poissa. Toisaalta eräs vastaaja kertoi minimimäärän kaikilla täyttyvän, kun kurssi on koko kauden mittainen.

Osa seuroista edellyttää vyökokeissa tietyn salietiketin ja tiettyjen tekniikoiden hallintaa, ja yksilöidyt vyökoevaatimukset kerrotaan myös useiden seurojen verkkosivuilla. Liikesarjan osaamista vaatii osa seuroista. Sim UU -seuroissa tavallisin vaihtoehto on gi chu il jang, muissa seuroissa taeguk il jang. Yhden seuran vastauksessa puhuttiin alkeissarjan ensimmäisestä poomsesta erittelemättä, onko kyse gi chu - vai taeguk-sarjasta.

Vyökokeessa suoritetaan yleensä 8 kup eli uumille solmitaan keltainen vyö. Hieman harvemmin tuloksena on 9 kup arvon mukainen valkea vyö ja keltainen natsa. Eräissä

seurassa harkintaa tehdään sen mukaisesti, miten harrastaja on taidoissaan edistynyt, joten kokeessa saatetaan suorittaa joko 9 kup tai 8 kup.

Lajin pariin palaaja saa tavallisesti vanhan vyönsä takaisin peruskurssin päätteeksi tai voi halutessaan siirtyä vanhalla vyöllään suoraan yleisryhmään peruskurssia käymättä.

3.2.7 Vapaa sana

Vapaa sana on nimensä mukaisesti vapaa sana, mutta kohdassa annettiin vastaajille myös esimerkkejä siitä, mitä kohdassa voisi kirjoittaa: heijastavatko peruskurssin sisältö ja vyökokeen vaatimukset seuran luonnetta vaikkapa kilpailupainotteisena tai perustekniikkaan ja itsepuolustukseen painottuvana seurana? Heijastuuko peruskurssiin ja vyökokeeseen seuran opetuslinja tai taustayhteisö kuten kuuluminen Sim UU -seuroihin? Entä mitkä tekniikat tai osa-alueet koetaan helpoksi oppia ja opettaa, mitkä vaikeiksi ja enemmän aikaa vieviksi?

Seuraavassa vastaukset sitaatteina. Sitaaateista on tarkistettu oikeinkirjoitus. Seuran ja/tai vastaajan nimi on mainittu, ellei vastaaja ole pyytänyt jättämään nimeä pois.

”Ensimmäistä kertaa pidän aikuisryhmälle peruskurssia. Haasteena eri tasoiset ja ikäiset osallistujat. Kuinka pitää treenit mielenkiintoisina ja sopivan haastavina kaikille?”

Iisalmen Taekwondo

Hannu Karstu 1. kup

”Seura kuuluu Sim UU -yhteisöön. Seura ei painotu tietylle osa-alueelle. Olgul makki -torjunta on selvästi haasteellisin oppia.”

Taekwondo Kouvola

Esa Riihimäki, 2. dan. Seuran pj.

”Meillä pienessä seurassa alkeiskurssi on yhteinen lapsille ja aikuisille (ikäraja 7v.), koska väkeä on vähän ja usein mukana vanhempi lapsensa kanssa. Ajattelen alkeiskurssin tärkeimpänä tehtävänä olevan se, että harrastaja saa jonkinlaisen käsityksen millaisesta lajista kysymys, ymmärtää että säännöllinen harjoittelu on tärkeää, ja että toisen kunnioittaminen on a ja o sekä salilla että muuallakin.”

Kuhmalahden Taekwondo

Tanja Vuorinen 3. dan

”Peruskurssin tavoitteena on perustekniikkaan nojaten rakentaa vahva pohja harrastuksen jatkamiselle nuorten- ja aikuisten ryhmässä. Sim UU -vaikutteet näkyvät peruskurssissa erityisesti siinä, että ensimmäinen opeteltava poomse on gi chu poomsae 1, joka kurssilaisten tulee osata oksissa/tekniikoina peruskurssin vyökokeessa. Henkilökohtaisesti

koen, että jokaisessa osa-alueessa on viehätyksensä ja haasteensa. Poomsae on alueista kuitenkin aiheista voimakkaasti jakavimpia, sillä se tuntuu olevan osalle helposti hahmotettavaa ja opittavaa, kun taas osa uusista harrastajista tarvitsee enemmän henkilökohtaista ohjausta ja erilaisia opetusmenetelmiä tai puhdasta aikaa poomsesta jyvälle pääsemiseen. Seuramme ei ole kokemukseni mukaan erityisesti mihinkään osa-alueeseen painottuva seura. Opettajilla ja ohjaajilla on varsin laajasti osaamista eri osa-alueilta ja viime vuosina monipuolinen enimmäkseen harrastajatason kisatoimintakin on virkistynyt pandemian aiheuttaman lamaannuksen jälkeen.”

Sim UU -seura, Itä-Suomi

Peruskurssin ohjaaja 2. dan

”Sim UU -linja näkyy vyökoevaatuimuksissa (mm. gi chu). Liikesarjan käännökset ovat monelle uudelle harrastajalle haastavia ja vaativat monia toistoja.”

Taekwondo Mikkeli

Matti Juutilainen, 3. dan

”Itse pyrin antamaan peruskurssilla kattauksen taekwondosta, painottamatta mitään osa- aluetta. Monesti vien harjoitteita aika pitkällekin edistyneiden tasolle, jotta starttikurssilaiset pääsevät tutustumaan mitä taekwondo tulee olemaan.”

Wondo Espoo

Mikko Lehikoinen, 1. dan

”Meillä on kaikkia osa-alueita viikoittain, heijastuu samalla lailla vyökokeisiin, jossa on kaikkia osa-alueita vyötason mukaan toki. Aloittelijoille kombinaatiot ja kääntyminen alkuun vaikeimmat, tukijalan kääntäminen myös hankalaa.”

Budokwai Taekwondo

Sami Kiikola, 2. dan

”Peruskurssi on potkupainotteinen. Perustorjunnat, lyönnit ja komennot sekä harjoitusmuodot. Hyvin vähän ottelua ja itsepuolustusta teemme peruskurssilla.”

Naantalin Taekwondo ry

Sauli Glad, 5. dan

”Peruskurssin tarkoituksena on opettaa ns. talon tavoille. Tarkoituksena ei ole opettaa erityisesti mitään osa- aluetta, vaan antaa läpileikkaus lajista. Uuden harrastajan näkökulmasta on tarkoituksena opetella harjoittelemaan lajia "yksin", yhdessä muiden kanssa.”

Soukan Taekwondo Klubi ry

Tuomo Tuominen, 4. dan

”Olen vasta aloittanut alkeiskurssin vetämisen. Oikeanlainen rytmitys on hankala ajoittain treenien rakentamisessa. Ryhmän kuntotaso ja ikäjakauma ovat sen verran eroavaiset, että on otettava kaikki huomioon. Perus kehonhallinta tuntuu ajoittain haasteelliselta opastaa, esim. juchum sogi on korjattava useita kertoja treenien aikana. Fysiikan ja tietynlaiset asennot tehtynä oikein se on hankala viedä harjoittelijoille perille.”

Toijala Taekwondo Chun

Janne Kari, 4. kup

”Peruskurssilla avaamme lajia hyvin pintapuolisesti. Peruskurssi on alempien treenien yhteydessä, joten peruskurssilaiset saa vähän ”pakostakin” katsauksen myös muihin tekniikoihin kuin vain peruskurssilaisille ”kuuluvat”. Kombinaatiot koetaan haasteellisiksi.”

KampSport-Fighters Taekwondo

Kristian Holmberg, 4. dan

”Peruskurssin tavoitteena on käydä läpi kaikki osa-alueet ilman painotuksia. Haastavimmat tekniikat peruskurssilla ovat vuodesta toiseen dollyo chagi ja taegeuk 1.”

Korson Kaiku ry

Tuomas Turunen, 3. dan

”Olemme taekwondon yleisseura missä harjoitteleminen melko tasapuolisesti perustekniikkaa, ottelua ja potkuja sekä itsepuolustusta. Murskaustekniikat jäävät meillä vähemmälle huomiolle. Emme korosta kilpailuharjoittelua, mutta opetus mukailee ottelun ja liikesarjojen sääntövaatimuksia. Olemme osa Suomen Taekwondo Unionia (STU) ja vyökokeiden sisältö on yhteinen muiden STU seurojen kanssa. Potkut, ottelu ja itsepuolustus on usein helpompia tekniikoita omaksua ja opettaa. Enemmän työtä vaatii perustekniikan oppiminen ja opettaminen. Luulisin että syynä on perustekniikoiden tarkemmat suoritustavat ja ”säännöt” toisin kuin ottelussa ja itsepuolustuksessa, missä sovelletaan tekniikoita tilanteeseen sopivalla tavalla. Ei siis ole yhtä oikeaa tapaa tehdä tekniikoita toisin kuin perustekniikassa. Perustekniikat haastavat myös koordinaatioita monella tavalla.”

Tikkurilan Taekwondo sekä Herttoniemen Taekwondo

Ronja Mattila, 2. dan

”Seurassamme harjoitellaan kaikkia taekwondon osa-alueita. Emme keskity vain yhteen. Harrastajat saavat näin parhaan mahdollisen kokemuksen lajista ja siitä, mitä kaikkea voi lajin puolesta tehdä/harrastaa/kisata. Alkeiskurssia vetäviä ohjaajia meillä on 3. Ohjaajaa voi vaihtua eri treeneissä, mutta pidämme ylhäällä listaa kaikista niistä tekniikoista mitä kurssilla on käyty. Näin pääsemme katsomaan, että kaikkia tekniikoita tulee treenattua tarpeeksi. Jokainen alkeiskurssi on erilainen, ja opetettavat asiat täytyy katsoa sen mukaan, miten niitä

opitaan. Toisilla kursseilla olemme ehtineet tehdä enemmän eri asioita, ja toisilla pitää keskittyä enemmän siihen, että tehdään vähemmän asioita mutta enemmän toistoja. Olemme kuitenkin aina päässeet opettamaan seuran minimivaatimukset, ja kurssin päätteeksi olevat vyökokeet ovat menneet aina hyvin. Ehkä hankalimpia opeteltavia on ollut perustekniikka liikkumisella. Se, että tekee käsillä ja jaloilla eri asiaa (ja että menee vielä oikein ja yhtä aikaa), voi olla hankalaa.”

Taekwondo Tampere Dojang

Niina Lehtonen, 2. dan

”Peruskurssin sisältö heijastelee yleisseuran luonnetta ja seuran arvoja.”

Hausjärvi Hong Tae Kwon Do ry

Arto Määttä, 1. dan

”Itsepuolustukseen ja perinteisen taekwondon opettamiseen, ei mitään kilpatouhua.”

Taekwondo Defense Finland

Marko Hyytiäinen, 4. dan Kukkiwon / 3. dan TKDD

3.2.8 Vinkkejä hyvistä harjoitteista

Seuraavassa on listattu vastaajien vinkkejä hyviksi koetuista peruskurssin harjoitteista. Sitaateista on tarkistettu oikeinkirjoitus. Seuran ja/tai vastaajan nimi on mainittu, ellei vastaaja ole pyytänyt jättämään nimeä pois.

”Tuntien lopuksi yhdistellään opetettuja asioita nopeatempoisempaan reaktiotreeniin. Esimerkiksi potkuja, irtautumisia yms. reaktiosta, kun ympärillä olevat hyökkäilevät kihapin annettuaan. Tällä saa hyvin opetettuja asioita selkärankaan ja loppuhien päälle.”

Iisalmen Taekwondo

Hannu Karstu 1. kup

”Käsitekniikoissa laitetaan toinen käsi selän taakse piiloon ja tehdään torjuntaliikettä pelkästään toisella kädellä. Yleensäkin tekniikoiden jakaminen vaiheisiin. Kokonaissuorituksen rakentaminen vaihe vaiheelta.”

Taekwondo Kouvola

Esa Riihimäki, 2. dan. Seuran pj.

”Poomsen opettaminen oksa kerrallaan siten, että liikesarja aloitetaan jokaisen oksan jälkeen uudelleen alusta, kunnes koko liikesarja saadaan suoritettua oksa kerrallaan loppuun saakka. Harjoitus on pitkäkö, mutta toiston määrä auttaa muistamaan liikesarjaa, vaikka keholla ei

ole vielä lihasmuistissa liikkumistapoja tai poomsen muita lainalaisuuksia, jotka kehittyvät liikesarjojen tueksi ajan kanssa.”

Sim UU -seura, Itä-Suomi

Peruskurssin ohjaaja 2. dan

”Potkujen eri progressiot.”

Taekwondo Vihti ry

Mikko Mäki-Rahkola, 2. dan

”Olen kovasti ekologisen lähestymisen kannattaja. Harjoitteleminen ydinkeskeisen motorisen oppimisen kautta yksinkertaistettuja kokonaisuuksia ja yritämme välttää palasteltua osaharjoittelua niin paljon kuin vain mahdollista. Keskitymme havaintomotoriseen rajoitepohjaiseen harjoitteluun tehtävien ja ympäristön muokkauksen avulla. Niin pääsemme yksilölliseen mielekkääseen ja nopeasti kehittävään harjoitteluun, jossa harrastajat voivat oppia onnistumisen ja epäonnistumisen avulla taekwondo.”

Wondo Espoo

Yleisryhmän ohjaaja (jatkuva sisäänotto), 1. dan

”Rytmillistä polven nostoa alkulämmittelynä ja siitä tuo sama tekniikka potkutekniikkaan. Tukijalan tärkeys, polven nosto jne. Tuosta luontevasti samalla tekniikalla muihin potkuihin. Erilaisia potkuvariaatioita peruspotkuja käyttäen.”

Wondo Espoo

Mikko Lehikoinen, 1. dan

”Kääntymisen oppimiseksi käytän yleensä kahta viivaa, joissa jalat pysyvät, koska tyypillisin virhe on, että käännöksessä otetaan askel eteen tai taakse, kun pitäisi jalan vain liikkua sivusuunnassa.”

Budokwai Taekwondo

Sami Kiikola, 2. dan

”Ty chagin harjoittelu alkuun konttausasennosta.”

Turun Taekwondo Ry

Johanna Puputti, 6. dan

”Tuossa perustekniikoita tehdessä ja muutenkin olen saanut hommia hiottua hienosti tennispallojen kanssa. Ne ovat todella hyvät treenivälineet.”

Toijala Taekwondo Chun

Janne Kari, 4. kup

”Peruskurssilla on ajatus enemmän tekemisessä eikä niinkään yksityiskohtien hieromisessa, ne tulee sitten matkan varrella.”

KampSport-Fighters Taekwondo

Kristian Holmberg, 4. dan

”Pistariottelu: molemmilla pareista on 1 pistari. Yritetään osua pistarilla toisen vatsaan tai selkään. Vapaalla kädellä saa torjua. (Opettaa otteluliikkumista, torjumista, etäisyyden hallintaa, totuttaa osumiin).”

Tikkurilan Taekwondo sekä Herttoniemen Taekwondo

Ronja Mattila, 2. dan

”Teimme esim. nykyisen alkeiskurssin kanssa niin, että peruspotkut tehtiin ensimmäisellä kertaa maasta. Tämä aika hyvä tekniikka, missä pääsee korjaamaan jalan asentoa ja liikerataa ilman, että tarvitsee murehtia tasapainosta. Toinen asia mitä tehty, myös ylempien vöiden kanssa, on tukijalan kääntämistä paikallaan. Toinen jalka on maassa tai ilmassa ja tukijalkaa käännetään päkiän varassa 90 astetta. Tämä myös hyvä tehdä esim. pitkällä askeleella ja silmät kiinni, näkee, pysyykö suunnat oikeina.”

Taekwondo Tampere Dojang

Niina Lehtonen, 2. dan

”Murskausharjoitukset sanomalehteen tai ohueen levyyn. Antaa tarkoituksen lyönnille, mikä parantaa lyönnin tekniikkaa.”

Hausjärvi Hong Tae Kwon Do ry

Arto Määttä, 1. dan

”No nyt ei tule kyllä mitään äkkiseltään mieleen.”

Naantalinen Taekwondo ry

Sauli Glad, 5. dan

3.3 Harjoitusten havainnointi

Tein havaintoja kahdesta harjoituksesta. Toinen oli ohjaajaparini **Mikko Lehikoisen** vetämä peruskurssin vyökoe 8. toukokuuta 2026 Tuulimäessä Tapiolassa. Maanantaina 11. toukokuuta seurasin Kannusillanmäessä Espoon keskuksessa seuran erään toisen ohjaajan tuntia. Kyseessä oli yli kymmenvuotiaiden yleisryhmä, jossa on käytössä liukuva sisäänotto. Ohjaaja on kertonut periaatteekseen suunnitella ja sovittaa harjoitteet niin, että tunti on mielekäs sekä vasta-alkajille että pidempään lajia harrastaneille.

Lehikoinen oli suunnitellut kokeen runsaan tunnin kestäväksi. Alkukumarrusten jälkeen seurasi kysymys, jännittääkö, mihin kokelaat vastasivat joo joo. Lehikoinen muistutti jännityksen olevan jopa hyvästä: se osoittaa kokelaiden arvostavan koetilaisuutta. Hän myös rauhoitteli, että jos jännitys saa unohtamaan jotain kurssilla opittua, sekin on luonnollista. Tärkeämpää kuin kaiken muistaminen on asenne, yrittäminen paineisessa tilanteessa niin tällä kertaa kuin aikanaan seuraavissakin kokeissa. Näin Lehikoinen loi kokelaille näkymää eteenpäin: nyt on nämä kokeet, mutta harrastus jatkuu ja uusia tulee, ja niistäkin selvitään.

Harjoitus alkoi lämmittelyllä, joka sisälsi muun muassa juoksua, hyppyjä, sivulaukkaa ja polvennostorytmittelyjä sekä käsien pyörittelyjä ja kevyitä lyönninomaisia heittoja. Lehikoinen tahditti lämmönottoa selväsanaisilla, kuuluvilla komennoilla sekä muistutti hengittämään siinä vaiheessa, kun kokelaat alkoivat puuskuttaa. Yksi myöhässä saapunut kokelas sai ottaa pikalämmöt kymmenellä ”supernopealla” haarahypyllä.

Noin kymmenen minuutin alkulämpöjä seurasi noin 20 minuuttia kestänyt perustekniikkaosio. Se alkoi lyhyillä ja pitkillä askelilla salin päästä päähän. Lehikoinen antoi kokelaille palautetta muun muassa takajalan kulmasta ja myös näytti, millaista muutosta toivoi: ei 90 astetta sivulle, vaan selvästi terävämpi kulma. Ohjeistuksessa korostui myös lyhyen ja pitkän askeleen pituusero. Lyhyt askel on Lehikoisen sanoin ”naurettavan lyhyt”. Pitkän askeleen leveyden hän ohjeisti tekemään hartian levyisenä ja perusteli sitä balanssilla, tasapainolla. Tasapainoisen askeleen ominaisuuksiin kuului Lehikoisen ohjeistuksessa myös ylävartalon kontrolli. Lehikoisen ohjaustyyliin kuului tässäkin ei vain sanoa, vaan näyttää.

Askelharjoitteisiin yhdistettiin seuraavaksi torjunnat ja lyönnit sekä salin päässä komennolla tyra tora tehtävä käännös. Lehikoinen sanoi tekniikan nimen koreaksi ja pyysi kokelaita suomentamaan, ja jos ei heti onnistunut, antoi vihjeitä. Hän pyysi ottamaan vartalon mukaan torjuntoihin sen sijaan, että tekniikat tehtäisiin vain kädellä. Are makiin tuli ohje linjata käsi ja jalka samaan kulmaan, ja momtong makin hän yhdisti keskivartaloon suuntautuvaan lyöntiin eli loi torjunnalle merkityksen. Olgul makissa hän pyysi kokelaita keskittymään siihen, mihin torjunnan kuuluisi tulla, että se suojaisi päätä yläviistosta tulevalta lyönniltä eli loi tähänkin merkityksen. Lyönnissä hän painotti osumaa ”niillä kahdella isolla mollukalla” eli etu- ja keskisormen rystysillä sekä käden jännittämistä osumahetkellä niin, ettei ranne hajoa. Kokelaiden stressinsietoa Lehikoinen testasi harjoituksella, jossa pitkään askeleeseen yhdistettiin vuoron perään kolme opittua torjuntaa eli ala-, keski- ja ylätorjunta: tutut tekniikat uutena yhdistelmänä eivät enää olleetkaan helppoja, oli harjoituksen opetus. Tuli kuitenkin myös kannustusta kokelaille eli tässäkin ei kannata suotta masentua, vaan yrittää ja osoittaa asennetta. Tyra tora -komennossa Lehikoinen näytti, kuinka jalat kääntyvät päkiöiden varassa. Tyra toraan hän teetti alatorjunnan, oli edeltävä tekniikka ollut mikä tahansa.

Itsepuolustusjakson Lehikoinen aloitti kysymällä kokelailta, mikä on paras tapa puolustautua. Kokelaat osasivat vastata, että juosta karkuun, huutaa apua ja hankkiutua sinne, missä on muitakin ihmisiä. Tästä oli luontevaa jatkaa irtautumisiin eli siihen mitä joskus pitää tehdä, että pääsee toteuttamaan kolmea tärkeintä puolustautumistapaa. Irtautumiset Lehikoinen

ohjeisti tekemään mahdollisimman lempeästi, ja huomautti, että jos mennään liiallisuuksiin, alkaa pian kuuluu pii paa -auton ääni ja pulassa onkin äkkiä puolustautuja. Näin Lehikoinen selosti hätävarjelun ja hätävarjelun liioittelun periaatteet tarvitsematta mainita suoraan kumpakaan termiä. Kokelaat harjoittelivat irtautumisia pareittain, ja Lehikoinen tarkkaili vuoron perään tekemistä ja antoi tarvittaessa vinkkejä joko yksittäisille kokeilaille tai yhteisesti koko ryhmälle. Tekemisen mallia haettiin Karate Kid -elokuvastakin. Lehikoisen tavalle luoda yhteyksiä eri tekniikoiden ja myös taekwondon eri osa-alueiden välille saatiin näyte täälläkin, kun irtautumiseen sovellettiin muun muassa pitkää askelta taaksepäin. Irtautumisissa korostettiin myös painonsiirtoa sekä vartalon käyttöä pelkkien käsien sijaan eli samoja elementtejä, joista Lehikoinen oli puhunut jo perustekniikkaosiossa.

Potkuista käytiin läpi etu- kierto- ja kirvespotku. Lehikoinen korosti sitä, miten potku lähtee polvennostosta. Muita korostettuja asioita olivat oikea potkuetäisyys, tukijalan kääntö, potkun ripeä palautus sekä ylävartalon ja käsien hallinta: ne eivät heilu miten sattuu, vaan ovat valmiina suojaamaan tai hyökkäämään. Hengityksen merkityksen Lehikoinen toi esiin kihap-huudon yhteydessä, kun osa potkuista tehtiin kihapilla.

Potkuharjoitteissa Lehikoinen ohjasi myös pistarin oikeaa pitotapaa sekä kannusti potkijaa pyytämään paria korjaamaan pistarin asentoa tai korkeutta, jos tarpeen. Potkuharjoitteet päättyivät paikanantoon parille otteluliikkeestä, ja otteluosio kuitattiin olkapäähipalla, missä Lehikoinen korosti etäisyyden ja liikkeen merkitystä.

Poomsen Lehikoinen teetti kahteen kertaan, vaikka korosti kokeilaille, että jo ensimmäinen olisi ollut tarpeeksi hyvä. Jälkimmäiseen hän pyysi kokeilailta asennetta, voimaa ja terävyyttä, mitä myös sai. ”Tärkeät jutut, A, asenne riittää pitkälle”, oli viesti.

”Superhyvä. Täytyy olla jämäkkä”, Lehikoinen antoi palautetta poomsesta. Sanoja tehosti pjojok-tekniikka eli napakka keskitorjunta omaan kämmeneen.

Lopuksi Lehikoinen pyysi ryhmää istumaan alas ja antoi palautetta sekä kokeesta että kurssin ajan kehityksestä. Kiitosta saivat potkut, kun taas perustekniikassa oli haparointia etenkin siinä vaiheessa, kun tekniikoita alettiin yhdistellä kokeilaille uudelle tai ainakin vähän harjoitellulla tavalla. Kriitikistä siirryttiin vielä kiitoksiin siitä, että ryhmä pystyi seuraamaan paineisessakin tilanteessa ohjeita ja näytti asennetta ja antoi tekemisen ilon näkyä. Tuli myös ohjeet, miten jatkaa harjoittelua yleisryhmissä. Jaettiin vyöt, käteltiin ja taputettiin, opeteltiin solmimaan vyö ja otettiin lopuksi tuuletuskuvat uudet keltaiset vyöt uumilla.

Kokonaisuutena Lehikoisen ohjauksessa näkyi pitkä kokemus ohjauksesta sekä pitkä kamppailutausta. Ohjeet olivat selviä ja äänenkäyttö hyvä ja asenne kokeilaisiin jämäkän ystävällinen, yhdistelmä vaatavuutta ja kannustavuutta. Koe pysyi koko ajan hallinnassa ja eteni suunnitellusti. Lehikoinen opasti sanallisesti ja näytti fyysisesti, millainen on esimerkiksi terävä polvennosto tai miten vartalosta haetaan voimaa tekniikoihin. Hän myös loi tekniikoille etenkin kamppailullisia merkityksiä ja pystyi luomaan yhteyksiä samojen tekniikoiden tai vaikkapa samojen voimantuottotapojen välille taekwondon eri osa-alueilla. Hyvää oli sekin,

että Lehikoinen pystyi opastamaan joitakin asioita ikään kuin vaivihkaa tai rivien välistä kuten tilanteen mukaista voimankäyttöä irtautumisharjoituksissa, jolloin hätävarjelun ja hätävarjelun olennaiset periaatteet tulivat selviksi ilman, että sanoja tarvitsi mainita. Hän myös ohjasi kokeilaita eteenpäin kertomalla hyvin käytännöllisesti, mihin harjoituksiin voi seuraavaksi mennä mutta antoi myös toisenlaisia eväitä muun muassa puhumalla siitä, miten tämä oli nyt ensimmäinen vyökoe ja mitä voi odottaa seuraavilta. Saatteli matkaan.

Jos jotakin olisi voinut parantaa, niin potkuosiota ennen olisi voinut olla jalkojen availua. Perustekniikka oli olennaiseen keskittyvää (polvi ylös, lyhyen ja pitkän askeleen ero), mutta ehkä joitakin yksityiskohtia olisi voinut opastaa toisinkin. Ap kubi on hartian levyisenä varmasti tasapainoinen ja siten kamppailullinen, mutta perustekniikassa ja esimerkiksi kilpapoomsessa se määrittellään kapeammaksi, yhden tai kahden nyrkin levyiseksi. Tyra toran jälkeen aina tehtävä are maki oli minulle uusi tapa tehdä, kun olen oppinut sen niin, että käännökseen tehdään potkua lukuun ottamatta samat tekniikat, jotka käännöstä ovat välittömästi edeltäneet (esimerkiksi jos tyra tora -komentoa on edeltänyt keskitorjunta, niin käännökseenkin tehdään keskitorjunta sekä huudetaan kihap sen merkiksi että käännös on valmistunut). Kokonaisuutena Lehikoisen ohjaustyyli oli kuitenkin erinomaista, hienona piirteenä etenkin se, miten sanat ja ruumis puhuivat ohjaustilanteessa samaa kieltä.

Toisena harjoituksena seurasin Kannunsillanmäen väestönsuojassa järjestettyä yli kymmenvuotiaiden yleisryhmää, jossa noudatetaan jatkuvan sisään oton periaatetta ilman erillistä peruskurssia. Judotatamalla oli ohjaajan ja tämän puolison lisäksi toistakymmentä nuorta harrastajaa valkovöisistä punavöisiin sekä sattumoisin myös Wondo Espoon pääopettaja **Juho Metsälä**. Hän oli tullut arvioimaan ryhmän vyökoevalmiuksia.

Lämmittelyt alkoivat juoksulla tatamin ympäri. Suunta vaihtui merkistä.

Ohjaaja juoksi mukana ja kertasi samalla, montako harjoituskertaa on jäljellä vyökokeeseen. ”Tämän viikon perjantai, ensi viikolla kaksi kertaa ja seuraavan viikon maanantai ja sitten on vyökoe. Neljä kertaa. Tänään mitä teet, tee samaa mitä vyökokeessa”, kuului ohje.

”Pidä hyvä pystyasento ja päkiät lattiassa. Keskity siihen, mitä teet.”

Lämmittelyssä oli selvä linja yksinkertaisesta monimutkaisempaan. Juoksua ja suunnanvaihtoja seurasivat polvet rintaan - ja kantapäät pakaraan -juoksu sekä sivulaukka vuoroin kasvot kohti keskustaa, vuoroin kohti reunoja. ”Kädet mukaan”, ohjaaja muistutti.

Juoksujen jälkeen ohjaaja kokosi ryhmän tatamin punaiselle alueelle eli toisin sanoen tiivistä harjoitusaluetta. ”Kaikille tilaa”, oli neuvo, minkä jälkeen alkoi ”ta-sa-jal-ka-hyp-py”.

”Jalka eteen, taakse. Pieni liike, vyön solmu eteen. Kuvittele kaveri siihen eteen.”

Ohjaaja korjasi ryhmän tekemistä näyttämällä, miten otteluliikkeessä molemmat jalat siirtyvät samanaikaisesti eteen ja taakse. Ohjaaja näytti myös virheelliset tai ainakin huonommat vaihtoehdot: takajalka pysyy paikallaan ja vain etujalka liikkuu edestakaisin tai vastaavasti etujalka pysyy paikoillaan ja takajalka steppaa ees taas.

Harjoitteen jälkeen otettiin ikään kuin välipalana lisää lämpöä kahdella rytmikkäällä sarjalla polvennostoja. Joka nostoon läpsäytettiin kämmenet yhteen ylös nousseen reiden alla.

Polvennostorytmittelyistä palattiin otteluliikkeeseen, mutta nyt astetta monimutkaisemmalla harjoitteella eli puolenvaihtoihin luvun mukaan. Ohjeeksi tuli pitää jalat lähellä lattiaa ja vaihtaa myös käsien paikkaa. Harjoitukseen otettiin mukaan kihapit. Jatkokehitelmänä nostettiin hypyn korkeutta ja tehtiin yhä puolenvaihtoja merkistä, mutta siten, että puolta ei saanut vaihtaa merkin kuultuaan korkealla ilmassa, vaan vasta alhaalla tatamilla.

Harjoitteeksi vaihtui liike pitkälle eteen ja takakäden lyönti sekä paluu takaisin kamppailuasentoon. Kun harjoitetta oli tehty hetki, ohjaaja pysäytti ryhmän.

”Miten päästään eteenpäin? kuului kysymys.

Vastauksista nousi esiin kaksi vaihtoehtoa: joko hypätään koko asento kerralla eteenpäin tai sitten etujalka aloittaa ja takajalka ponnistaa ja suoristuu aavistuksen perässä. Ohjaaja neuvoi valitsemaan jommankumman tavan ja pitäytymään siinä.

”Keskity!” tuli ohjeeksi.

Seuraavassa harjoitteessa kavennettiin lähtöasentoa.

”Nosta nämä ylös”, ohjaaja neuvoi ja näytti samalla, miten kädet kohotetaan ”suojaamaan aivoja ja vähän kylkiä”. Lisäsuojaukseksi kohotettiin toinen polvi koskettamaan omaa kyynärpäätä, ja tästä asennosta ponnistettiin pitkälle eteen takakäden lyöntiin.

”Takakäsi! Jos toi [jalka] on edessä, toi on takakäsi”, ohjaaja neuvoi erästä harrastajaa.

Lähtöasennossakin oli tarkentamista.

”Suojaako tämä aivoja?” ohjaaja näytti kädet liian alhaalla.

”Ei!”

”Suojaako tämä kylkiä”, ohjaaja näytti kädet liian ylhäällä.

”Ei!”

Neuvoksi tuli painua vähän kasaan, jotta käsien ja kohotetun jalan yhdistelmä yltäisi suojaamaan pään, kaulan ja vartalon alueen. Tukijalkaa ohjaaja neuvoi lähtöasennossa koukistamaan. Koukkujalan ponkaiseminen suoraksi toisi nopeutta eteenpäin syöksyyn ja voimaa lyöntiin verrattuna tilanteeseen, jossa tukijalka olisi valmiiksi suorana.

”Ajoitus saisi olla vähän sofistikoituneempi”, ohjaaja opasti. Hän myös näytti, mitä tarkoitti. Ei ole hyvä, että jalka laskeutuu maahan ensin ja lyönti seuraa perässä, vaan molempien pitäisi saapua maaliin yhtä aikaa.

Seuraavaksi harjoittelussa siirryttiin perustekniikkaan. Lähtöasennoksi otettiin ap kubi ja takakäden lyönti. Se piti tehdä ensin väärin, liian pitkälle kurottamalla, jotta harrastajat tietäisivät, mitä välttää. ”Tuntuuko tukevalta?” kuului ohjaajan kysymys.

Ei tuntunut. Tuli neuvo olla kurottamatta liian pitkälle: seisonta saa olla pitkä, mutta ylävartalon asento tulee olla pysty eikä etukenoinen.

Ap kubista ja takakäden lyönnistä peruutettiin ty kubiin ja etukäden batangson makiin. Kombinaatiota tehtiin paikallaan edestä taakse ja taas takaisin. Apuna ohjaaja opasti käyttämään tatamin viivaa ja tekemään ap kubin liian kapeana. Ajatuksena oli, että harrastajat saisivat keskittyä etujalan suoraan liikkeeseen ja takajalan kulman vaihteluun tarvitsematta murehtia asennon leventämisestä ja kaventamisesta. Ap kubin ohjaaja neuvoi tekemään riittävän pitkänä ja myös otti eturivistä keltavöisen pojan malliksi ja asetteli pojan oikeaan asentoon. Harjoituksen mittaan ohjaaja näytti, mitä etujalan polvi ei saa ty kubissa tehdä eli taipua sisään päin. Mallia tuli myös siitä, miten siirtymä ap kubista ty kubiin ja takaisin tehdään terävästi: ohjaajan puku paukkui kuin korealaisessa Doboksori-taekwondoseurassa konsanaan [doboksori tarkoittaa taekwondopuvun ääntä, ja Soulissa on myös sen niminen seura. Seuran edustajat ovat käyneet Suomessakin leiriä pitämässä.]

”Toinen puoli. Tee niin monta kertaa, että menee mielestäsi hyvin. Pitää näyttää samalta, miten mustavöiset äsken teki”, ohjaaja ohjeisti ja meni istumaan takariviin yhden harjoittelijan taakse. Mustavöisillä hän tarkoitti itseään sekä harjoituksen alkupuoliskoon osallistunutta Juho Metsälää. Loppupuoliskon ajan Metsälä opasti ja arvioi ryhmän ainoan punavöisen taitoja 1 kup koetta silmällä pitäen.

”Mihin sä keskityit äsken?” ohjaaja kysyi eräältä harjoittelijalta.

”Mä keskityin siihen, että mä teen oikein”, kuului vastaus.

Tuli aika ottaa ryhmä hetkeksi ympyrään ja kerrata tavoitteet.

”Ap kubi voi olla leveämpi kuin poomsekisoissa, mutta molempien kantapäiden pitää pysyä tatamissa. Etujalan säari on 90 asteen kulmassa, takajalka suora. Haetaan niin terävää tekniikkaa, että kuuluu puvun ääni.”

Seuraavana perustekniikkakombinaationa ohjaaja teetätti ap kubia ja etukäden tok chigia. Tehtävää pohjustettiin kysymällä ryhmältä, mikä mahtaa olla korean sana iskulle, ja samalla muisteltiin, että jirugi on lyönti. Tok chigi -tehtävässä nopeutta haettiin mielikuvalla, että käydään koskettamassa aurinkoa, jolloin käsi on pakko vetää salamana pois. Ohjaaja myös asetti oman kätensä maaliksi ja pyysi yhtä harrastajaa tekemään kohteeseen niin nopean tok chigin, ettei ohjaaja ehdi vetää omaa kättään pois.

Muodostettiin muoto. Ohjaaja työnsi yhden harrastajan takariviin, ettei eturivissä tulisi liian ahdasta ja tiedusteli eräältä toiselta harrastajalta, onko tämä oikeassa paikassa.

”Selkeästi me ei osata mennä muotoon”, kuului arvio järjestäytymisestä.

Sitä seurasi perustelu sille, miksi muotoon taekwondossa mennään ja miksi harrastajien etäisyyksien toisistaan pitää olla riittävät.

”Varmistaa turvallisen harjoittelun ja antaa valmentajalle paremmat mahdollisuudet seurata harrastajien tekemistä ja myös tarvittaessa eriyttää tekemistä.”

Muodossa otettiin susumsogi, hevosseisonta, ja se tarpeeksi matalana, ”tarpeeksi koukkuna”, että asennosta pystyy tekemään kevyesti isoja ponnistuksia. Hevosseisonnassa harjoiteltiin alatorjuntaa, ja sillekin luotiin merkitys näyttämällä, mitä torjunnalla on tarkoitus tehdä. Vastaavasti ohjaaja painoi omalla kädellään erään harrastajan ylätorjunnassa ollutta kättä ja pyysi korjaamaan kulmaa niin, että torjuva käsi panee jämäkästi vastaan eikä petä paineessa. Samankaltaista funktionaalista ohjausta tuli myös, kun pitkästä seisonnasta tehtiin veitsikäden iskuja: kohde on kaula, ei esimerkiksi keskivartalo. Tekniikan mahdollisia puutteita ohjaaja neuvoi paikkaamaan hyvällä kihapilla. Keskivartaloon suuntautuva etukäden lyönti, momtong bande jirugi, sai saatteekseen ohjaajan käsillään näyttämät korkeudet ylä, keski ja ala eli olgul, momtong ja are. Tässäkin ohjaaja korosti sitä, ettei lyönti suuntaudu minne tahansa, vaan kohteeseen, solar plexukseen. Omat harjoitteensa sai myös käännös tyra tora -komennosta: jalka takana sivuun ristiin ja pyörähdys päkiöillä.

Lopuksi harjoiteltiin muodossa poomseja taeguk il jang ja ii jang. Ohjaaja teki mallina hihat paukkuun ja harrastajat seurasivat, miten taisivat. Kokeilu ilman ohjaajan mukanaoloa päättyi kohtuulliseen sekasortoon. Ryhmässä oli suuria taitoeroja mahdollisesti muun muassa siksi, että mukana oli sekä pitempään harrastaneita että vasta hiljan mukaan tulleita. Osa oli poomsejen aikana aika lailla hukassa, ja tekniikat levällään verrattuna siihen, mitä tunnin aikana oli aiemmin tehty. Ilmeistä päätellen ryhmässä tuli kuitenkin myös onnistumisen elämyksiä, kun poomse palasi sinne, minne pitikin eli lähtöpisteeseen.

Poomset toistettiin useaan kertaan, ja aina välissä tuli ohjeistusta. Ohjaaja muun muassa kyseli, kumpi jalka liikkuu missäkin kohdin ja mihin suuntaan. Kysymysten lisäksi hän myös näytti liikkeit. Jossain kohdin harrastajia pyydettiin myös valitsemaan, mihin aikovat seuraavaksi keskittyä. Vaihtoehtoja oli kaksi: askeleisiin tai siihen, että tukikäsi menee vyölle.

”Miksi halusin, että valkkaatte yhden kohdan?”

”Silloin se menee se keskittyminen siihen. Vaihda seuraavalla kierroksella sitä, mihin keskityt. Jos äsken keskityit askeliin, keskity nyt tukikäteen”, kuului ohje.

Myöhemmin tuli muitakin kysymyksiä.

”Onko kakkospoomsen lopussa lyhyt vai pitkä askel?”

”Onko kaikilla oikea jalka ja oikea käsi edessä?”

”Käveletkö sä näin?” ohjaaja kysyi eräältä harrastajalta ja kiersi samalla vartaloa korostetun isolla liikkeellä puolelta toiselle. ”Ei, vatsa menosuuntaan joka askeleella.”

Viimeisen toiston jälkeen ohjaaja esitti ryhmälle ”omantunnon kysymyksen”.

Siihen piti vastata rehellisesti, jos ei ohjaajalle, niin ainakin itselle omassa mielessä.

”Osaatko tarpeeksi ykköspoomsesta, että voit harjoitella sitä kotona?”

”Osaatko kakkospoomsesta?”

Seuraavaksi kerraksi tuli kotiläksy: harrastaja osaa ykköspoomsen niin hyvin, ettei salilla erota, kumpi tekee, ”sä vai mä”.

Harjoitus päättyi mahallaan ympyrään niin, että kaikkien kädet kohtasivat keskellä. Edessä oli illan toiseksi viimeinen opetus. Piti tunnistaa, missä omat polvet ovat ja nousta siitä sitten polvien varaan istumaan.

”Ollaanko yhtä kaukana? Ei olla. Meillä on eri pituiset sääret. Korjaa vähän.”

Ylös seisomaan, ap kubin tarkistuslistan läpikäynti, loppukumarrus ja taputukset.

Kokonaisuutena harjoitus pysyi erinomaisesti ohjaajan hallinnassa, ja siihen sisältyi niin sanallista kuin näyttämällä ohjeistusta taekwondoan olennaisesti kuuluvista piirteistä. Äänenkäytössä oli laaja rekisteri yhdelle harrastajalle kuiskaamalla annetuista henkilökohtaisista neuvoista aina kuuluviin kihappeihin. Tekeminen oli fyysistä ja kamppailullista, painotus muun muassa matalissa, hyvät ponnistukset mahdollistavissa seisonnoissa ja askelissa, vartalon suuntaamisessa sekä tekniikoiden terävyydessä sekä tarkoituksenmukaisissa osumakohdissa. Ohjaaja pyrki luomaan tekemiselle merkityksiä ja pystyi itse näyttämään erinomaista tekemisen mallia. Tunti eteni johdonmukaisesti kohti poomseja alkulämmittelyistä ja alkupuolen kamppailuhenkisistä harjoitteista alkaen. Niissä käytiin läpi monia poomseissa tarvittavia ominaisuuksia asentojen pituudesta ja jämäkkyyydestä aina nopeuteen ja ajoitukseen asti, ja samoja piirteitä korostettiin myös keskivaiheen kombinaatioharjoitteissa.

Varsinainen poomseharjoittelu olisi hyvästä pohjustuksesta huolimatta saattanut kaivata muutakin kuin kokonaisuuksien tekemistä. Isolle osalle ryhmästä poomset tuottivat vaikeuksia, eikä läheskään kaikille tuntunut olevan selvää, mitä liikkeitä ja missä järjestyksessä oli tarkoitus tehdä. Poomseja on varmasti mahdollista oppia tekemällä oppii -periaatteella, mutta olisiko ajateltavissa, että kun lopussa tehtiin ykköstä ja kakkosta, edeltävä kombinaatioharjoittelu olisi keskittynyt tiiviimmin niihin. Tai olisiko poomset pitänyt lopussa pilkkoa pienempiin palasiin ja käyttää aikaa etenkin käännösten harjoitteluun?

4. Tulosten tarkastelu

Kyselyaineiston ja harjoitusten havainnoinnin perusteella aikuisten peruskurssien ydintä ovat salikäytöksen ja perustekniikan opettelu sekä kunnon kohotus. Ne kuuluvat osaksi kaikkien seurojen peruskursseja. Niistä myös muodostuu kurssien vähimmäissisältö. Uusi harrastaja oppii, miten salilla toimitaan ja mistä tekniikoista lajiosaaminen alkaa rakentua. Samalla kohenevat kunto ja liikkuvuus varsinkin, jos muu liikunnan harrastus on ollut vähäistä.

Yhteisen ytimen vastapainoksi peruskursseissa ja niiden järjestämisessä on monenlaisia seurakohtaisia eroja. Osassa seuroista harrastus alkaa maksulliselta peruskurssilta, osassa sitä edeltää ilmainen kokeilu. Joissakin seuroissa erillistä peruskurssia ei ole lainkaan, vaan aloittelijat siirtyvät suoraan yleisryhmään.

Selvänä vedenjakajana rahan liikkumisessa näyttäisi kyselyn perusteella olevan vyökoe. Siihen pääsee ilmaiseksi vain yhdessä seurassa, itäsuomalaisessa Sim UU -seurassa, jossa ilmainen kuukauden mittainen kurssi päättyy 9. kup -kokeeseen. Kaikissa muissa seuroissa ensimmäinen vyökoe on maksullinen joko osana peruskurssia tai yleisryhmiä.

Kurssien kestot vaihtelevat muutamasta harjoituskerrasta koko kauden mittaisiin kokonaisuuksiin. Tämä vaikuttaa siihen, kuinka laajasti eri osa-alueita ehditään käsitellä. Lyhyillä kursseilla sisältö joudutaan rajaamaan tiukasti, kun taas pidemmät kurssit mahdollistavat monipuolisemman kuvan saamisen lajista ja enemmän toistoja yksittäisistä tekniikoista tai kokonaisuuksista kuten liikesarjoista.

Sisällöllisesti peruskurssit näyttävät pyrkivän antamaan yleiskuvan taekwondosta. Perustekniikka ja salikäytös ovat mukana kaikissa vastauksissa. Itsepuolustus, liikesarjat ja ottelu ovat mukana vaihtelevammin. Murskaus on peruskursseilla harvinaista. Tämä voisi kertoa siitä, että vaikka taekwondo ymmärretään monipuolisena lajina, peruskurssilla painottuvat osa-alueet, joita pidetään välttämättömimpinä jatkoharjoittelun kannalta. Huomattakoon, että aineistossa on jonkin verran sisäisiä ristiriitaisuuksia. Ottelun mainitsi opetettavana taekwondon osa-alueena 12 vastaajaa eli vain hieman yli puolet. Kun myöhemmin kysyttiin, mitä ottelusta kurssilla opetetaan, otteluliikkumisen mainitsi peräti 19 vastaajaa ja esimerkiksi suljetun ja avoimen asennon 16 vastaajaa. Eräs vastaaja ilmoitti, ettei peruskurssilla opeteta poomsea, mutta kertoi myöhemmin, että vyökokeessa pitää osata taeguk 1. Ristiriitaisuuksia on kuitenkin sen verran vähän, että kuvaa opetussisällöistä voi pitää vähintään suuntaa antavana.

Salikäytöksen opetuksessa korostuvat muodollisuudet, turvallisuus ja kunnioitus. Kaikki seurat opettavat alku- ja loppumuodollisuudet, ja lähes kaikki edellyttävät korujen ja älykellojen poistamista tai peittämistä. Tämä on ymmärrettävää, koska niistä voi kontaktitilanteissa tulla haavoja tai pahimmillaan esimerkiksi silmävamma. Sen sijaan paljasjalkalajiin perinteisesti kuulunut jalkojen pesu näyttäisi olevan hiipuva piirre. Sitä edellyttää kuitenkin yhä noin puolet seuroista. Muista hygieniaohteista avovastauksissa mainittiin lyhyet kynnet ja hiusten pitäminen kiinni harjoituksissa.

Kyselyssä ei ollut kysymyksiä taekwondon perusarvoista, mutta avovastauksissa niiden opettamisen mainitsi yhden seuran eli Taekwondo Vihdin edustaja. Esimerkiksi Vihdin verkkosivuilla taekwondon perusarvoiksi tai kuudeksi ohjeeksi listataan käytös, kunnioitus, kärsivällisyys, kehon ja mielen puhtaus, uhrautuvaisuus ja vaatimattomuus. Peruskurssien opetuksessa niistä korostuvat kyselyn perusteella käytös ainakin salietikettinä sekä kunnioitus. Se ymmärretään monitahoisesti. Kunnioitus voi tarkoittaa ohjaajan ja harjoitustilan ja aikataulujen kunnioittamista, mutta myös harjoitustovereiden ja oman itsen kunnioittamista vaikkapa omien ja toisen rajojen tunnistamisen ja turvallisen pariharjoittelun muodossa. Kärsivällisyyttä ei sanana mainittu, mutta epäsuorasti sekin on peruskurssitunneilla läsnä vaikkapa siten, että vaikeina pidettyjen asioiden opetteluun käytetään enemmän aikaa ja kurssilla käytävien asioiden määrää suhteutetaan siihen, kuinka

nopeasti kurssilaiset asioita omaksuvat. Periaate tiivistyy itäsuomalaisen Sim UU -seuran avovastauksessa: ”Murskaus sisällytetään, jos kurssi etenee reippaalla tahdilla”. Korujen ja älykellojen pois ottaminen tai peittäminen voisivat yhdistyä kehon ja mielen puhtauteen, mutta kenties myös vaatimattomuuteen: harjoitellaan korealaista lajia koreilematta. Uhrautuvaisuutta edusti ajan uhraaminen lajille sekä aineiston ulkopuolisena havaintona roskakorien tyhjennys, imurointi ja muu dojangin siivous.

Kommennoista charyot, kyongne, junbi ja baro esiintyvät kaikissa vastauksissa, ja myös sijak sekä tyro tora ovat lähes kaikille yhteisiä. Sen sijaan harvinaisemmat komennot, etenkin otteluun liittyvät kallyo ja kyojok, jäävät monissa seuroissa peruskurssin ulkopuolelle. Tämä tukee havaintoa siitä, että peruskurssilla opetetaan ensisijaisesti sellaiset komennot, joita uusi harrastaja tarvitsee välittömästi osallistuakseen harjoituksiin. Yksityiskohtana voi nostaa esiin, että sabumnim kyongne -komennon mainitsi avovastauksissa vain yhden seuran edustaja, Taekwondo Defence Finlandin **Marko Hyytiäinen**, 4. dan. Opettaja-arvoisia peruskurssin vetäjiä oli vastaajissa useita muitakin. Miksi kukaan muu ei maininnut komentoa? Mahdollisia selityksiä on useita, ensimmäisenä se, ettei komentoa kysytetty raksitusvaihtoehtona. Toisaalta komennon puuttuminen muiden avovastauksista voi kertoa siitä, että muotoon järjestäydytään ja harjoitus aloitetaan ilman, että harrastajien tarvitsee käyttää kyseistä komentoa. Sen voi opetella myöhemmin, jos harrastus jatkuu, voi olla ajatus. Kunnioitus on keskeinen arvo valtaosassa kyselyyn vastanneista seuroista, mutta selvästikään sitä ei tarvitse osoittaa juuri tällä tavoin. Vaihtoehtoisesti komento saattaa olla käytössä joidenkin muidenkin seurojen kuin Taekwondo Defence Finlandin peruskursseilla, mutta sen mainitsemista kyselyvastauksissa ei pidetty oleellisena.

Perustekniikan opetuksessa yhteisiä elementtejä ovat pitkä seisonta, etupotku, keskivartalolyönti sekä ala- ja ylätorjunnat. Myös hevosseisonta, kiertopotku ja keskitorjunta kuuluvat lähes kaikkien seurojen ohjelmaan. Vaativammat tai vähemmän peruskurssitasolle kuuluvat tekniikat, kuten takaseisonta, bakat maki tai kehäpotkut, esiintyvät harvemmin. Harvinaisia olivat myös kahden käden tekniikat. Niistä yksittäisiä mainintoja saivat are ja momtong hechomaki sekä koduro maki. Kissaseisonta ei kuulunut yhdenkään peruskurssin ohjelmaan. Erikoisuutena voi mainita sen, että moa sogia ja naranhi sogia ei ollut kaikissa vastauksissa rastitettu siitä huolimatta, että kaikki seurat opettivat peruskurssilla alku- ja loppumuodollisuudet, joiden osaksi moa sogi ja naranhi sogi kuuluvat. Selityksenä voisi olla se, ettei moa sogia ja naranhi sogia ajateltu itsenäisinä seisontoina vaan peruskomentoihin kuuluvina osasina. Toinen mahdollisuus voisi olla se, että ne kyllä tunnustetaan omiksi seisonnoikseen, mutta niitä ei kurssilla harrastajille erikseen nimetty.

Vastausten perusteella perustekniikka koetaan usein haastavaksi opettaa ja oppia. Syynä näyttävät olevan tekniikoiden tarkat muodot sekä käsien, jalkojen ja vartalon liikkeiden ajoitus ja koordinointi. Useissa vastauksissa mainittiin erityisesti käännökset, tekniikkayhdistelmät, tukijalan käyttö ja liikesarjojen suunnat vaikeina asioina.

Ottelun asema peruskurssilla on vaihteleva. Tavallisimpia ottelusisältöjä ovat liikkumis- ja potkuharjoitteet, kun taas lyöntiharjoitteet, muiden suojien kuin panssarin käyttö ja ottelusääntöjen järjestelmällinen opetus ovat harvinaisempia. Ottelun perusteista opetetaan usein avoimen ja suljetun asennon ero, etäisyyden hallintaa sekä väistöjä. Näin ottelu näyttää

peruskurssilla usein toimivan liikkumisen, potkujen ja etäisyyden hahmottamisen harjoitusalueena eikä varsinaisena kilpailuotteluun valmistavana kokonaisuutena.

Itsepuolustuksessa yleisimpiä sisältöjä ovat irtautumiset ranneotteista, muut irtautumiset sekä kaatumisen ja maassa puolustautumisen perusteet. Taekwondo on leimallisesti pystykamppailua, mikä näkyy siinä, että vaikkapa brasilialaisessa jujutsussa käytettävät tekniikat kuten siltaus ja katkarapu ovat peruskurssilla vastausten perusteella harvinaisia. Maassa pyritään lähinnä suojautumaan, ja sieltä pyritään ylös heti kun tilaisuus tulee. Peruskursseilla tämä näkyy siten, että taekwondolle ominaisia potkuja ei maassa tehtyinä juuri opeteta kuin lähinnä potkutekniikkaharjoitteina, ei puolustautumiskäytössä. Sen sijaan moni seura opettaa, miten tehdään tekninen ylösnousu.

Maassakamppailutekniikoiden ohella myös kovat itsepuolustukset ja hallintaotteet ovat suhteellisen harvinaisia. Tämä viittaa siihen, että peruskurssilla itsepuolustus ymmärretään useimmiten turvallisuuden, irtautumisen ja tilanteesta poistumisen näkökulmasta, ei vastahyökkäysten ja uhkan eliminoimisen kautta. Hyökkäys ei peruskurssilla selvästikään ole paras puolustus eikä nujuamaan saati maahan jääminen ole vaihtoehto. Yli puolet vastanneista seuroista opettaa peruskurssilla myös vastuullisen voimankäytön teoriaa kertomalla, mitä on hätävarjelu ja mitä hätävarjeluun liioittelu.

Vyökoevaatimuksissa korostuvat harjoitusaktiivisuus ja perusasioiden hallinta. Useimmat seurat edellyttävät tiettyä minimimäärää harjoituskertoja ennen vyökoetta. Suoritettava vyöarvo on tavallisimmin 8. kup eli keltainen vyö, mutta joissakin seuroissa suoritetaan 9. kup tai arvioidaan tapauskohtaisesti, kumpi vyö vastaa harrastajan osaamista. Liikesarjavaatimukset vaihtelevat taustayhteisön mukaan: Sim Uu -seuroissa esiin nousee gi chu il jang, muissa seuroissa usein taeguk il jang. Tämä osoittaa, että peruskurssin sisältöihin vaikuttavat paitsi seuran oma opetusmalli ja vyökoevaatimukset, myös se, mihin taustayhteisöön seura kuuluu.

Vapaissa vastauksissa toistui ajatus siitä, että peruskurssin tehtävä on ennen kaikkea antaa harrastajalle käsitys lajista ja opettaa harjoittelemaan. Soukan Taekwondoklubin **Tuomo Tuomisella** oli tästä lajin luonnetta hyvin kuvaava ajatus: ”on tarkoituksena opetella harjoittelemaan lajia ”yksin”, yhdessä muiden kanssa”. Moni vastaaja korosti monipuolisuutta ja sitä, ettei peruskurssilla haluta painottaa vain yhtä taekwondon osaa- aluetta. Toisaalta joissakin seuroissa näkyy selvä painotus esimerkiksi potkuihin, itsepuolustukseen tai perinteiseen taekwondoan. Vastauksista nousi esiin myös kysymys siitä, miten opettaa erilaisia harrastajia. Osallistujien fyysinen ja myös psyykinen kunto, liikuntatausta, motiivit ja oppimisnopeus voivat poiketa toisistaan suuresti. Tämä tekee harjoitustilanteiden tarkkailusta ja opetuksen tarpeen mukaisesta eriyttämisestä keskeisen ohjaajataidon.

Harjoitevinkeissä korostuivat progressiot eli vaiheittainen eteneminen helposta ja yksinkertaisesta vaikeampaan ja monimutkaisempaan, toisto ja merkityksen luominen tekniikoille. Tekniikoita pilkottiin osiin, potkuja harjoiteltiin teknisinä suorituksina maasta tai vaihteittain, poomsea rakennettiin oksa kerrallaan ja käännöksiä opetettiin apuviivojen avulla. Toisaalta esiin tuli myös kokonaisvaltaisempi lähestymistapa, jossa pyritään välttämään liiallista osiin pilkkomista ja luomaan oppimistilanteita tehtävää ja ympäristöä muokkaamalla. Peruskurssien opettamisessa ei olekaan yhtä ainoaa mallia. Hyvä opetus voi

rakentua sekä tarkasta vaiheistamisesta että kokonaisuuksien kautta oppimisesta, kunhan harjoitteet tukevat aloittelijan ymmärrystä ja onnistumisen mahdollisuuksia.

Harjoitushavainnot täydentävät kyselyaineistoa näyttämällä, miten peruskurssin ja aloittelijoiden opetus toteutuu käytännössä. Mikko Lehikoisen vetämässä vyökokeessa korostuivat selkeä rakenne, rauhoittava mutta vaativa ilmapiiri, teknisten asioiden merkityksellistäminen ja harrastajien saattaminen kohti jatkoharjoittelua. Kaikkia Wondon vyökoevaatimuksia ei käyty läpi, mikä mahdollisti paremman keskittymisen valittuihin osa-alueisiin. Ohjaus oli jämäkkää ja kannustavaa, ja tekniikoiden kamppailullinen tarkoitus tuotiin esiin useissa kohdissa. Tärkeäksi nousi myös asenteen, yrittämisen ja paineensietokyvyn merkitys. Vyökoe ei ollut vain tekninen testi, vaan myös siirtymäriitti peruskurssilta yleisryhmiin.

Kannusillanmäen yleisryhmän havainnointi puolestaan osoitti, millaisia mahdollisuuksia ja haasteita jatkuva sisäänotto tuo. Harjoitus oli johdonmukaisesti rakennettu, fyysinen ja kamppailullinen, ja siinä edettiin lämmittelystä ottelullisten liikkumisharjoitteiden kautta perustekniikkaan ja poomseen. Ohjaaja käytti paljon kysymyksiä, oikeiden ja virheellisten suoritustapojen näyttämistä ja koko ryhmälle että yksittäisille harrastajille suunnattua palautetta. Suuret taitoerot näkyivät kuitenkin etenkin poomseharjoittelussa, jossa osa harrastajista oli selvästi epävarmoja liikkeiden järjestyksestä ja suunnista. Tämä havainto tukee kyselyaineistosta noussutta käsitystä siitä, että liikesarjat, käännökset ja tekniikoiden yhdistely ovat aloittelijoille erityisen haastavia.

Kokonaisuutena aineisto osoittaa, että aikuisten peruskurssin keskeinen tehtävä on rakentaa turvallinen, ymmärrettävä ja motivoiva alku taekwondoharrastukselle. Kurssin ei tarvitse opettaa kaikkea, mutta sen tulisi antaa riittävä kuva lajin monipuolisuudesta, opettaa harjoittelun peruskäytännöt ja luoda pohja myöhemmälle oppimiselle. Tulosten perusteella toimivassa peruskurssissa yhdistyvät selkeä rakenne, turvallisuutta tukeva salikulttuuri, riittävä toisto, tekniikoiden tarkoituksen avaaminen sekä kannustava mutta vaativa ohjaus. Aikuisten opetuksessa erityisen tärkeää on huomioida osallistujien erilaiset lähtökohdat ja rakentaa harjoitteet niin, että sekä täysi aloittelija että vaikkapa lajin pariin palaaja tai muuta kamppailulajia aiemmin harrastanut osallistuja voivat kokea oppivansa ja onnistuvansa.

5. Lopuksi

Kyselyn vastauksia ja harjoitusten tarkkailua voi ajatella taustana tai kontekstina, johon peilata Wondo Espoon peruskursseja ja omaa tapaani ohjata. Wondo Espoon kursseilla on käytetty vuosien ajan seuran valmennuspäällikön **Simo Siltasen** suunnittelemaa ohjelmaa, jossa yhdistyvät teemojen toistuminen ja vaihtelu. Saman viikon tiistaina ja perjantaina on aina samat teemat, seuraavalla viikolla jotakin muuta, ja koko kurssin aikana yksittäisiin teemoihin palataan useita kertoja.

Pidän mallia hyvänä ja toimivana. Se antaa perustan, jonka varaan on helppo suunnitella harjoitukset. Harrastajille malli takaa riittävän määrän mahdollisuuksia harjoitella kaikkia ohjelman osa-alueita, vaikka välillä tulisi poissaoloja esimerkiksi sairastumisten tai matkojen vuoksi. Tarpeellista vaihtelua tulee siitä, että Wondo Espoossa meitä peruskurssin vetäjiä on

kaksi: Mikko Lehikoinen vetää omalla tavallaan, minä omallani. Ohjelma ei myöskään ole pakkopaita, vaan siitä voi ohjaajan harkinnan mukaan poiketa. Kuten Lehikoinen avovastauksessaan kirjoitti, hän vie usein harjoitteita ”aika pitkällekin edistyneiden tasolle, jotta starttikurssilaiset pääsevät tutustumaan siihen, mitä taekwondo tulee olemaan”.

Yksittäisistä tekniikoista ohjelmassa voisi olla mukana lyhyt askel. Wondon keltaisen vyön vyökoevaatimuksissa se on mukana, ja peruskurssilla sitä myös opetetaan ja vyökokeissa tehdään. Lyhyen askeleen puuttuminen voi selittyä sillä, että peruskurssin ohjelma on laadittu ennen nykyisiä vyökoevaatimuksia, ja vyökokeessa on edellytetty muiden Sim UU -seurojen tavoin gi chu ykköstä taeguk ykkösen sijaan. Gi chu ykkösessä tai muissakaan gi chu -poomseissa lyhyt askel ei esiinny toisin kuin taeguk ykkösessä.

Mikko Lehikoisen ohjauksessa korostuvat havaintojeni mukaan hänen pitkä kokemuksensa ottelijana ja kamppailijana. Opetustyyli on yhtä aikaa asennetta ja yritteliäisyyttä vaativa ja harrastajien taustoja ja henkilökohtaisia ominaisuuksia ymmärtävä. Opetus painottuu olennaisiin seikkoihin kuten polven noston ja tukijalan kääntämisen tärkeyteen.

Omissa harjoituksissani pystyn täydentämään Lehikoisen opetusta liikesarjaharjoittelun ja -kilpailemisen tuomalla perusteknisellä tarkkuudella. Mielestäni perustekniikkaa kannattaa opettaa tarkasti heti alusta pitäen, jos sillä säästää myöhempää pois oppimisen vaivaa. En kuitenkaan edellytä harrastajilta vyökokeissa yhtään sen suurempaa tarkkuutta kuin minkä he kurssin aikana ehtivät ja pystyvät omaksumaan. Ajatus voisi tässä olla, että jokainen kykyjensä mukaan. Ohjaamisessa suosin pariharjoitteita ja parien kierrätystä, mikä on havaintojeni mukaan ollut omiaan luomaan harrastajissa ryhmähenkeä.

Espoon keskuksessa harjoittelevan yleisryhmän seuraamisessa huomio kiinnittyi kamppailijan, ottelijan ja myös poomseilijan ominaisuuksia kehittäviin harjoitteisiin, joissa tavoitteena olivat muun muassa matalat seisonnat, hyvä ponnistus ja terävä liike sekä vartalon suuntaaminen kohti vastustajaa. Ryhmän vetäjällä on pitkä ja monipuolinen kokemus kamppailemisesta ja kamppailijoiden ohjaamisesta sekä selvä valmennusfilosofia, jossa painottuvat kokonaisuuksien opettelu tehtävien ja niiden rajaamisen avulla. Pilkkomista ja palastelua osaharjoittelua ohjaaja kertoi avovastauksessaan välttävänsä. Valmennusfilosofiseksi taustakseen hän mainitsi ydinkeskeisen motorisen harjoittelun, jota ovat Suomessa kehittäneet muun muassa **Veikko Eloranta**, **Timo Jaakkola** ja **Sami Kalaja** Jyväskylän yliopistosta.

Ydinkeskeisen motorisen harjoittelun periaatteet vaikuttavat ensitutustumisen perusteella mielenkiintoisilta ja harjoitteet toimivilta. Liikesarjojen opettaminen peruskurssilla näyttäisi kuitenkin vaativan myös palastelua, jotta harrastajat ymmärtäisivät, mitä on tarkoitus tehdä, saisivat poomsen vyökokeessa kykyjensä mukaisesti läpi ja pääsisivät jatkamaan eteenpäin yleisryhmiin sekä esimerkiksi ottelu- ja liikesarjaharjoituksiin.

Tiedostan, että tieto- ja taitopohjassani ohjaajana on suuria aukkoja, ja myös sen, että mitä paremmin ohjaaja itse osaa asiansa, sitä paremmin toisia osaa opettaa. Olen käynyt seuran oman ohjaajakoulutuksen ja viimeistelen parhaillaan taekwondoliiton ykköstason ohjaajakoulutusta, mutta enimmäkseen opit ovat tulleet muiden vetämiin harjoituksiin osallistumalla ja itse harjoituksia ohjaamalla. Niin selvää omaa valmennusfilosofiaa minulla ei ole kuin vaikkapa Espoon keskuksen ryhmänvetäjällä. Luulen, että tässä suhteessa kuulun

enemmistöön. Kyselyssä peruskurssin ohjaajien valmennusfilosofioita tai osaamistaustaa ei kysytty, mutta uskoisin, että vain harvalla vetäjällä on kirkkaana mielessä, millaisia fyysisiä ja henkisiä ominaisuuksia kamppailijalta vaaditaan tai miten niitä johdonmukaisesti harjoitus harjoitukselta kehitetään. Ajattelen kuitenkin, että vähempikin riittää: hyvä, jos peruskurssilla pystyy sytyttämään kipinän, antamaan ensimmäiset eväät ja saattelemaan matkaan.

Toinen ajatus on tämä: opettaja on aina ja loppuun asti oppilas.

6. Lähteitä

Eloranta ja Jaakkola, Ydinkeskeinen motorinen oppinen, Jyväskylän yliopisto:

https://matkallastolopeksi.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/06/ydinkeskeinen_motorinen_opettaminen_a.pdf

Luettelo Suomen taekwondoliiton jäsenistä:

<https://www.suomentaekwondoliitto.fi/liitto/jasenseurat/>

Valmennustaito.info -sivusto, jossa muun muassa Sami Kalajan blogi:

<https://www.valmennustaito.info/>

Wondon vyökoevaatimukset: <https://www.wondo.fi/harjoittelu/vyokoevaatimukset/>

7. Liitteet

Seuroille lähtenyt kysely:

<https://docs.google.com/forms/d/1ZC2mhpTka9jjgsACjNiGj4Nl7xmRp7smnKqSE4G9Ps0/edit>

Vastausten tiivistelmä (poistettu yhden seuran sekä kahden vastaajan nimet):

22 vastausta



Näytä Sheetsissä



Tiivistelmä

Kysymys

Yksityishenkilö

Seuran nimi

22 vastausta

Kuhmalahden taekwondo

Taekwondo Defense Finland

Budokwai Taekwondo

Naantalin Taekwondo ry

Taekwondo Vihti ry

Hausjärvi Hong Tae Kwon Do ry

Taekwondo Moodo Loppi ry

Sisu Gym Järvenpää

Toijala Taekwondo Chun

Jämsän taekwondo

Wondo Espoo

Taekwondo Mikkeli

Turun Taekwondo ry

Tikkurilan Taekwondo sekä Herttoniemen Taekwondo

Taekwondo Tampere Dojang

KanpSport-fighters Taekwondo

Wondo

Korson Kaiku ry

Soukan Taekwondo Klubi ry

Iisalmen Taekwondo

Taekwondo Kouvola

Vastaajan nimi ja vyöarvo

22 vastausta

Tanja Vuorinen 3 dan

Marko Hyytiäinen 4.dan kkw / 3.dan TKDD

Sami Kiikola 2 dan

Sauli Glad 5 dan

Mikko Mäki-Rahkola (2.dan)

Arto Määttä, 1 dan

Pentti Huttunen 3 dan

Stelios Kirtselis 3 Dan

Janne Kari 4Cup

Paavo Siika 4 dan

Kari Kuusniemi 1.dan

Matti Juutilainen, 3.dan

Johanna Puputti 6 dan

Ronja Mattila 2 Dan

Niina Lehtonen 2DAN

Kristian Holmberg, 4.dan

Mikko lehikoinen 1 dan

Tuomas Turunen, 3.dan

Tuomo Tuominen 4.Dan

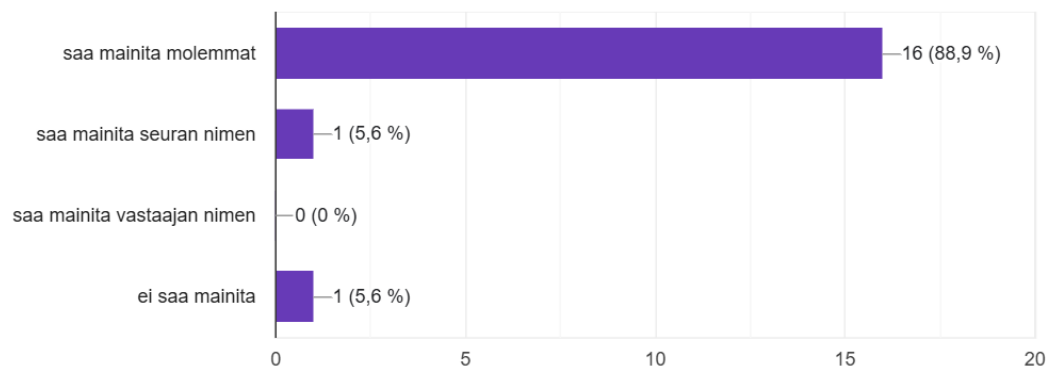
Hannu Karstu 1. Kup

Esa Riihimäki, 2.dan. Seuran pj.

Saako seuran ja/tai vastaajan nimen mainita?

 Kopioi kaavio

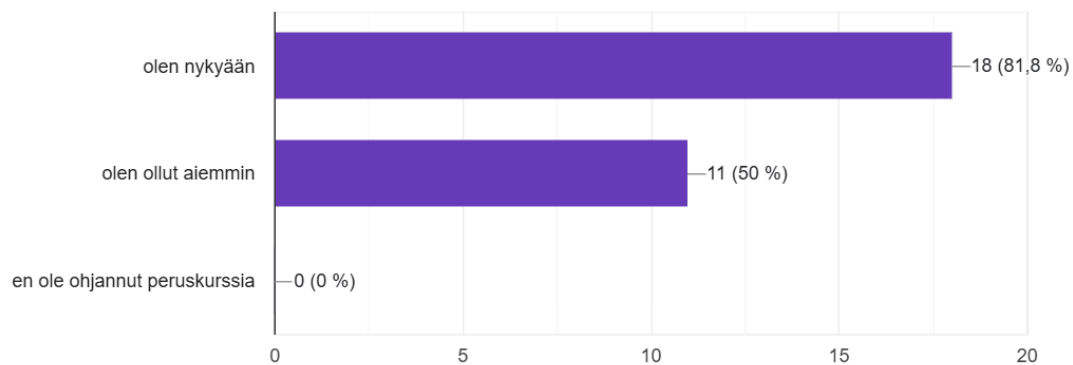
18 vastausta



Oletko tai oletko ollut peruskurssin ohjaaja?

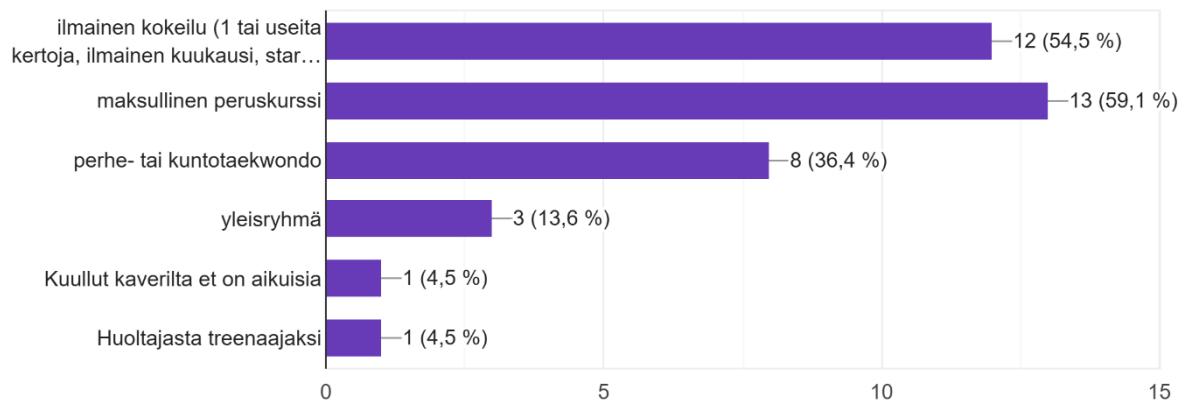
 Kopioi kaavio

22 vastausta



Aikuisharrastajan tyypillisin tapa tulla seuraan

22 vastausta



Peruskurssin kesto (esim. 8 viikkoa, 2x1,5 tuntia / vko)

22 vastausta

4kk, 1,5 tuntia/viikko

N. 3kk ja 3 x 1h 15 min

Meillä ei ole suoranaista peruskurssia, vaan 4 x ilmainen kokeilu ja sitten joko jatkaa alkeisryhmässä tai siirtyy muihin ryhmiin.

noin 3 kk 2 kertaa viikossa

4kk (2h/vko), kesäisin ollaan lapsille joskus pidetty alkeiskurssi intensiiviversiona 1vko (6h/pv)

syyskausi (elokuun puoliväli - joulukuun puoliväli), 2*1 h(vko)

5kk

10 viikkoa 2X1h / viikko

10viikkoa 2x 1,5h/ vko

Noin 8 viikkoa kolme kertaa viikossa 1.5h

Koko kevät- tai syyskausi

8 viikkoa, 1x1,5h/vko + vyökoe

N. 3kk, 2 x 1h

Peruskurssin hinta + mitä kattaa (vyökoe, loppukauden kausimaksu tms.)

22 vastausta

55euroa, kattaa loppukauden reenit myös

100 euroa, kattaa harjoittelun, vyökokeen, sekä loppukauden alkeiskurssin päätyttyä

Ilmainen 4 kertaa, sen jälkeen akusimaksu mitä kautta on siinä kohtaa jäljellä tai 10-kerran kortti.

70 euroa+ puku 30 + vyökoe 20

120€, sisältää 9. kup vyökokeen ja taekwondopassin ja jäsenmaksun

70 €, ko. vuoden jäsenmaksu, peruskurssin treenit, vyökoe sisältäen keltaisen vyön

Kurssin hinta kattaa vain kurssin ja passin, vyökoe pitää maksaa erikseen.

180€, vyökoe ja passi pitää maksaa erikseen. Peruskurssin jälkeen maksetaan normaalia kuukausimaksua.

50.

Kurssi 150e, eka vyökoe 20e. Käsittääkseni kattaa koko kevät- tai syyskauden.

80 euroa, kattaa kurssin + vyökokeen, vyön, tkd-passin + loppukauden harjoitusmaksun

100€, kattaa vyökokeen, kulkurannekkeen treenisalille (8€/Turun kaupunki) ja treenit puolivuot loppuun yht 6kk.

150€ (peruskurssi + 2kk harjoitusaikaa värivoiden ryhmässä kurssin päätteeksi)

100e

95€. 3kk, vyökoe, vyö, jäsenyys.

En muista 😊

135€ (kattaa kaiken paitsi seuran vuosijäsenmaksun)

Peruskurssi on maksuton. Sisältää 8x1,5h harjoitukset, peruskurssileirin ja vyökokeen.

Peruskurssi 30€ sisältäen loppukauden harjoitukset + 25€ vyökoe, vyö ja passi sekä harjoituskortti.

Jäsenmaksulla 20e. Vyökoe eri maksusta.

Harjoittelumaksu 120€/6kk. Voidaan antaa myös alennusta, jos harrastaja tulee mukaan loppuvuodesta/-kevästä. Jäsenmaksut ja vyökoemaksut laskutetaan erikseen.

Käytetäänkö kurssilla opetusohjelmaa? Jos, niin voit halutessasi liittää sen tähän (esim. pdf:nä)?

2 vastausta



Näytä

kansio



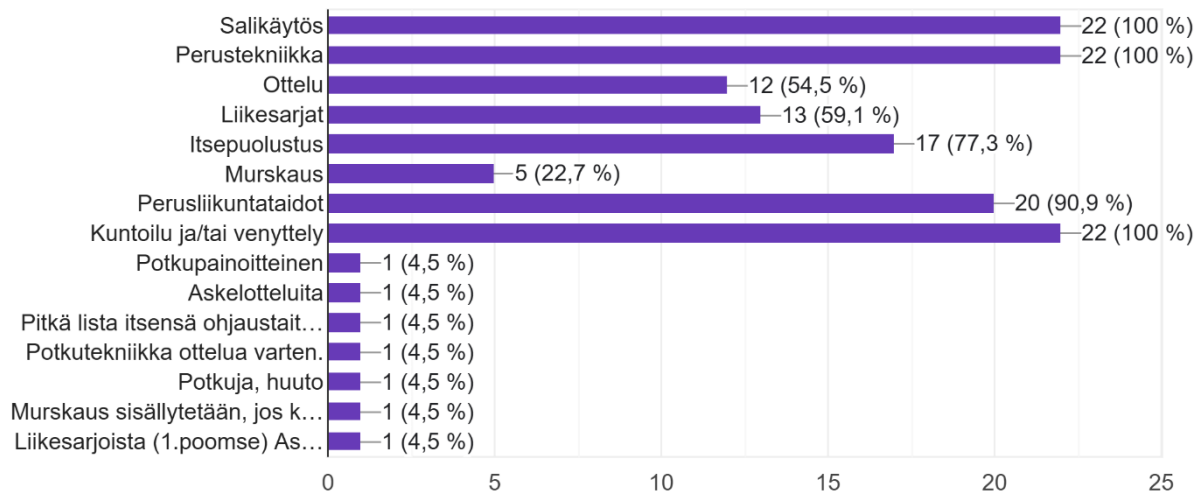
IMG_4910 - Mikko Mäki-Rahkola.jpeg



HHTKD Peruskurssi syksy 2025 - Taulukko1 - Arto Määttä.pdf

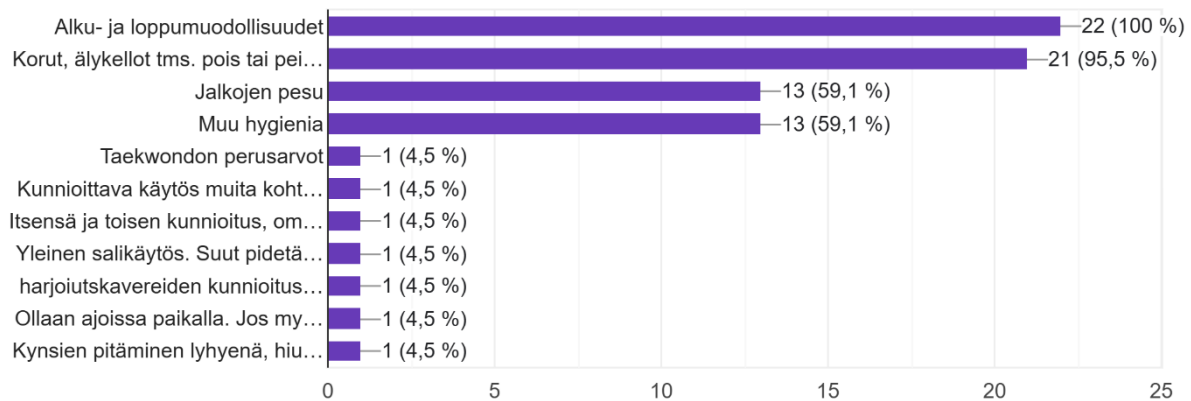
Peruskurssilla opeteltavat taekwondon osa-alueet?

22 vastausta



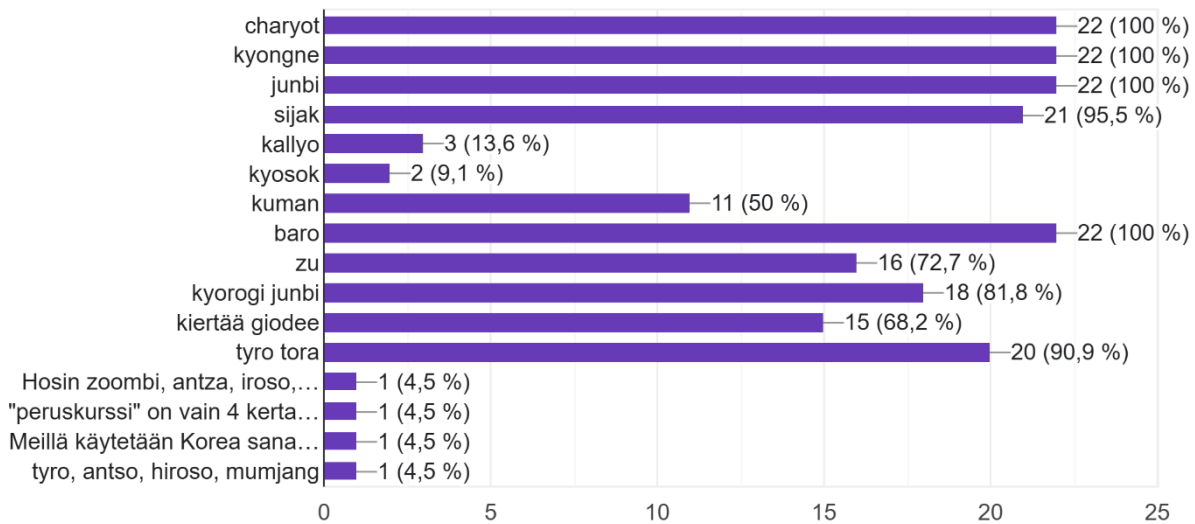
Salikäytöksestä opetettavat asiat

22 vastausta



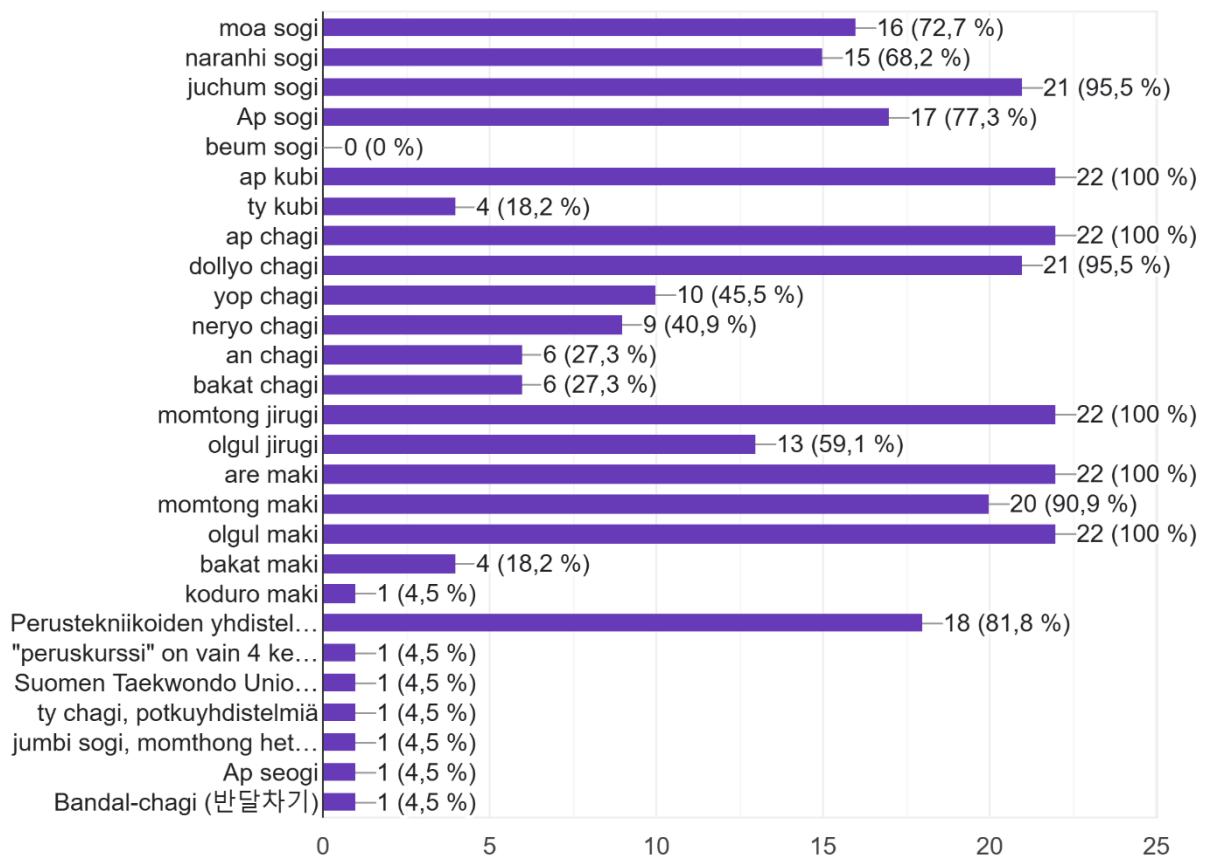
Opetettavat komennot

22 vastausta



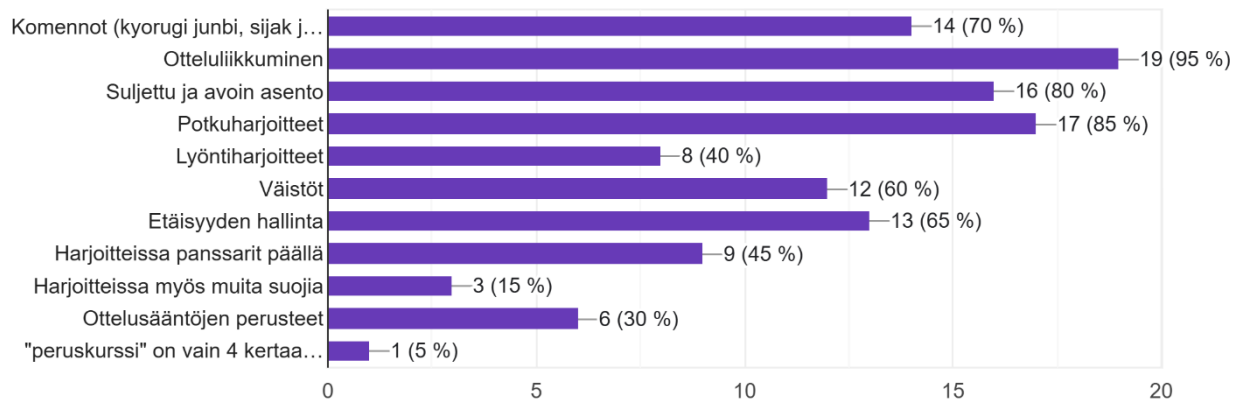
Perustekniikat

22 vastausta



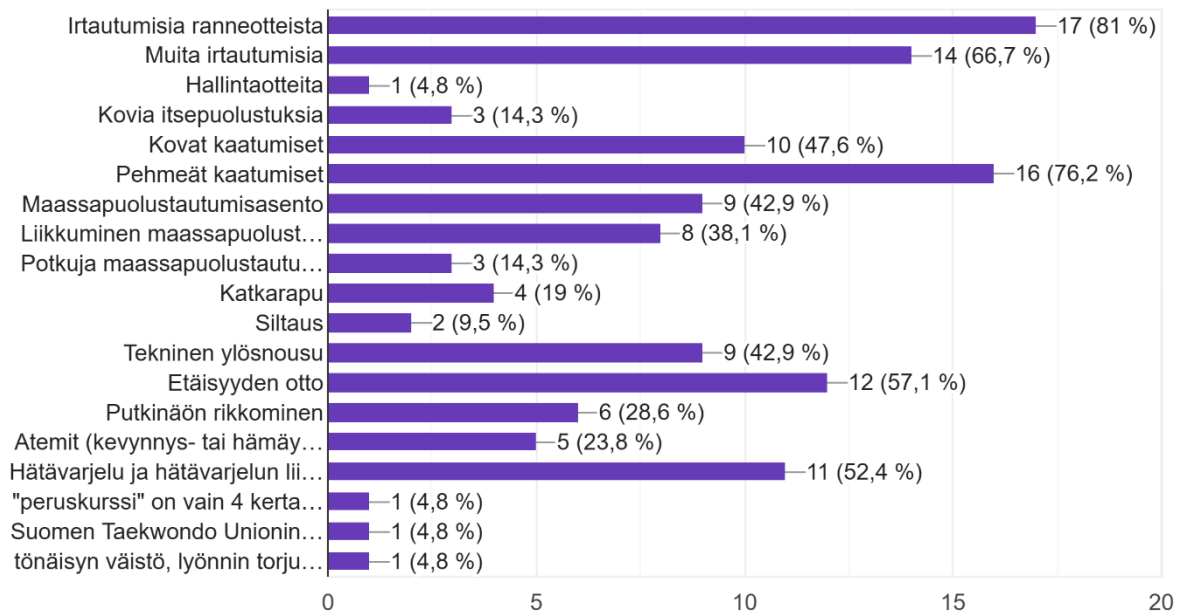
Ottelusta opeteltavia asioita

20 vastausta



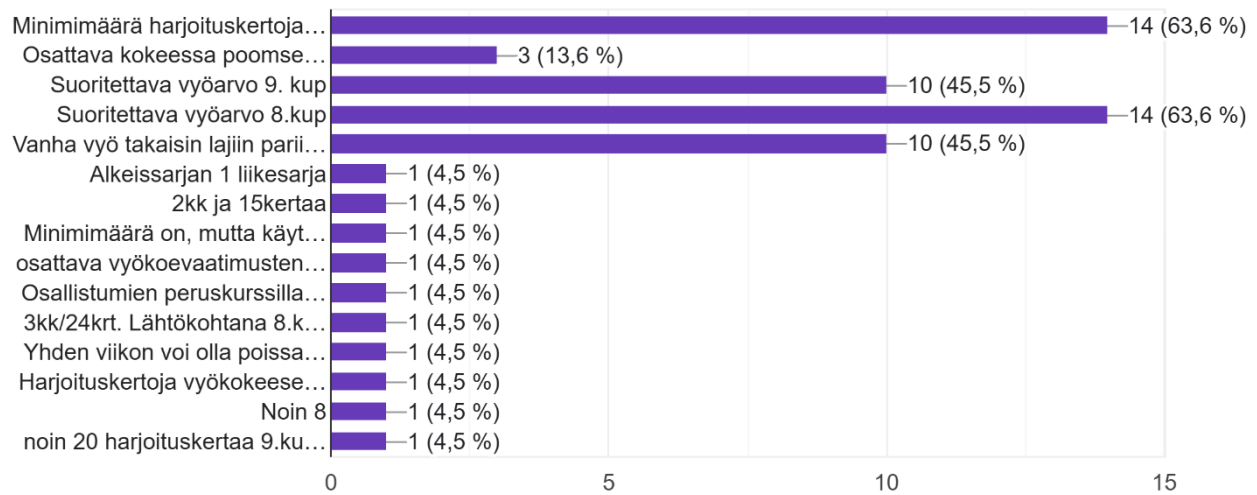
Itsepuolustuksesta opetettavat asiat

21 vastausta



Vyökoevaatimukset ja suoritettava vyöarvo

22 vastausta



Lisäksi osiot Vapaa sana ja Bonuskysymys: Kuvaile joku peruskurssilla käytettävä harjoite, jota pidät erityisen onnistuneena/toimivana tapana opettaa joku tietty asia). Näiden sisältö on kuvattu varsinaisessa työssä.