

SOVELTAVAA TAEKWONDOA

Vinkkejä valmentajille

Sisällys

- ▣ A: Mitä taekwondo on? Kalvot 3-10
- ▣ B: Taekwondon hyödyt 11-12
- ▣ C: Kun seuraan tulee mukaan soveltamista vaativa harrastaja 13 - 15
- ▣ D: Soveltavan taekwondon ohjaus 16-20

Intro

- ▣ Tervetuloa soveltavan taekwondon ohjaajamateriaalin pariin!
- ▣ Materiaalin tarkoitus on motivoida seuroja laajentamaan toimintaansa soveltavan liikunnan pariin



Yop chagin sovellus puolapuilla. Puolapuiden avulla tasapaino säilyy paremmin ja vartalon hallinta helpottuu.

Mitä tkd on?

- ▣ Taekwondo on kamppailu-urheilulaji, joka kehittää harrastajan kuntoa, voimaa, nopeutta, notkeutta ja koordinaatiota
- ▣ Lisäksi taekwondo on erinomaista terveysliikuntaa
- ▣ Taekwondo on tasa-arvoinen laji, joka soveltuu lähes kaikille

Kenelle laji sopii?

- ▣ Miehillle – naisille
- ▣ Nuorille – vanhoille
- ▣ Huonokuntoisille – hyväkuntoisille
- ▣ Kuntourheilijoille – huippu-urheilijoille
- ▣ Henkilöille, jotka pystyvät tekemään harjoitteita, jotka koostuvat:
 - erilaisista perusseisannoista
 - vartalon voimantuotosta
 - eri suuntiin kohdistuvista liikkumistavoista
- ▣ Harjoittelun aikana tulisi jutella vyökokeen pitäjän kanssa, jotta vyökokeissa on tiedossa tekniikat, joita harrastaja ei pysty tekemään

Kenelle laji sopii?

LAJIN PERUSIDEAN MUKAAN:

- ▣ Taekwondo on oivaltamista
- ▣ Taekwondo perustuu asentoihin ja potkuihin
- ▣ Taekwondo perustuu näköaistiin
- ▣ Taekwondo on kurinalaista

Kuva: Potkuja voidaan soveltaa puolapuita apuna käyttäen, jolloin tasapaino on helpompi säilyttää.



PYSYKÖ PERUSIDEA?

- ▣ Ymmärtämisen vamma:
 - Tempo hitaampi
 - Ohjauksen konkreettisuus korostuu
- ▣ Alaraajavamma:
 - Potkuttomuus
 - Alkuasennot
- ▣ Heikkonäköinen:
 - Tempo?
 - Ohjaajan sijoittuminen tärkeää
 - Hyvät sanalliset ohjeet
- ▣ Jos henkilö ei näe:
 - Miten lajiin sopii fyysinen kontakti?

Esteettömyys & saavutettavuus

- ▣ Tiloihin hyvät kulkuyhteydet ja mahdollisuus tulla myös esimerkiksi pyörätuolilla
- ▣ Itsenäinen siirtyminen mahdollista -> kynnyksettömyys
- ▣ Tiloissa invavessa sekä puku- ja suihkutilat
- ▣ Hyvä valaistus
- ▣ Kaiku mahdollisimman vähäistä
- ▣ Puhdas hengitysilma ja pölyttömät tilat
- ▣ Seuraan kaikki tervetulleita

Taekwondon osa-alueet

LIIKESARJAT

- ▣ Huomio vain itsessä
- ▣ Perustekniikan sekä vartalon käytön harjoittelua

OTTELU

- ▣ Ottelusääntöjä soveltamalla mahdollista kaikille
- ▣ Etäisyyden, nopeuden, kestävyys ja rohkeuden harjoittelua

ITSEPUOLUSTUS

- ▣ Luottamus omiin itsepuolustustaitoihin kasvaa
- ▣ Luottamus omaan voimakkuuteen lisääntyy

Motivaatio ja ilmapiiri

- ▣ Ilmapiirin ollessa hyväksyvä ja kannustava on kaikilla henkisesti turvallinen olo -> edesauttaa hyvän ryhmähengen muodostumista
- ▣ Kannustava ja rohkaiseva ilmapiiri mahdollistaa uuden oppimisen
- ▣ Monipuolisen, realistisen palautteen saaminen auttaa ylläpitämään motivaatiota
- ▣ Jokaisen saatava kokea onnistumisen elämyksiä

Salikäyttäytyminen

- ▣ Perustuu toisen kunnioittamiseen
 - vastustajan kunnioitus -> kumarrukset vastustajalle
- ▣ Vyöjärjestelmä
- ▣ 6 elämänohjetta, joita taekwondoharrastajat noudattavat niin harjoituspaikalla kuin muuallakin:
 - Käytös
 - Kunnioitus
 - Kärsivällisyys
 - Vaatimattomuus
 - Uhrautuvaisuus
 - Kehon ja mielen puhtaus

Taekwondon terveyshyödyt

- ▣ Edistää lihashallintaa, tasapainoa sekä kestävyyttä
- ▣ Auttaa luomaan ja ylläpitämään hyvää toimintakykyä
- ▣ On erinomaista luuliikuntaa
- ▣ Itsensä tarkkailu auttaa ymmärtämään, miten lihakset, nivelet ja hengitys toimii

Taekwondon muut hyödyt

- ▣ Tuo iloa, virkistystä, kavereita ja hyvää oloa
- ▣ Antaa itseluottamusta, rohkeutta ja päättäväisyyttä
- ▣ Pääsee pois kotoa
- ▣ Mielekäs harrastus, jossa voi päästä eteenpäin
- ▣ Itsehillintä ja keskittymiskyky lisääntyvät

Vastuut ja vakuutukset

- ▣ Seuroille käyttöön uuden harrastajan tietolomake:
 - Yleistiedot: nimi, osoite, puhelinnumero ym.
 - Erityistiedot: onko jotain erityistä, esimerkiksi terveydentilaan liittyen, mitä ohjaajan on hyvä tietää?
- ▣ Jos harrastaja on epävarma siitä, voiko hän osallistua on hyvä konsultoida lääkäriä
- ▣ Kaikilla harrastajilla on oltava voimassaoleva taekwondolisenssi

Kuva: Potkuja voidaan soveltaa siten, että pari auttaa tasapainon säilyttämisessä.



Lajissa eteneminen

- ▣ Normaalitilanteissa väriwyöstä toiseen eteneminen kestää keskimäärin vuoden. Alempien väriwyöiden aikana nopeammin kuin ylempien väriwyöiden
- ▣ Eteneminen valkovöisestä mustavöiseksi kestää keskimäärin 6-7 vuotta
- ▣ Wyöstä toiseen etenemisen apuna käytetään wyökokeita
- ▣ Taitotaso ja tekninen osaaminen kehittyvät säännöllisen harjoittelun seurauksena jatkuvasti
- ▣ Yleensä ennen mustan wyön koetta suositellaan, että harrastaja on kokeillut niin ottelukisoja kuin liigesarjakisoja

Oma erityisryhmä vai erilaisena yleisryhmässä?

▣ Oma erityisryhmä:

- Osallistujia yhdistää jokin liikkumis- tai toimimisrajoite
- Voidaan toteuttaa yhteistyössä esim. paikallisen erityisliikunnan ohjaajan tai vammaisjärjestön kanssa
- Suositeltavaa, kun harrastaja ei pärjää yleisryhmässä

▣ Erilaisena yleisryhmässä:

- Yleisryhmässä voi olla mukana yksilöllistä soveltamista vaativia henkilöitä
- Onnistuu kun yksilö, ryhmä ja ohjaaja ovat motivoituneita ja olosuhteet ovat kohdallaan

Ohjaajana toimiminen

NÄKEMINEN

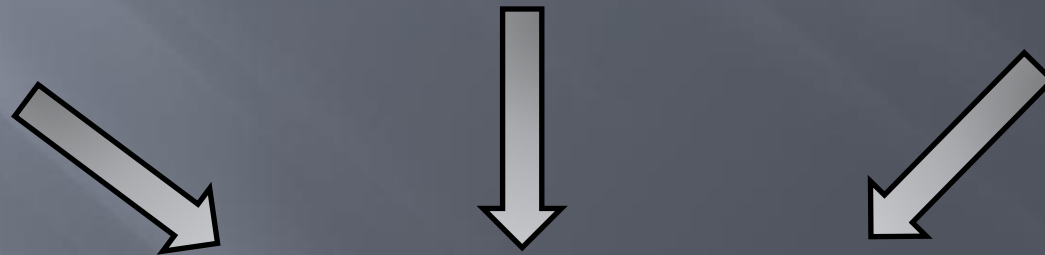
- ▣ Ohjaajan sijoittuminen
- ▣ Valaistus
- ▣ Manuaalinen ohjaus
- ▣ Matalat alkuasennot

KUULEMINEN

- ▣ Ohjaajan sijoittuminen
- ▣ Tulkki
- ▣ Kaikuolosuhteet
- ▣ Monikanavaisuus

LIKKUMINEN

- ▣ Eri tasot
- ▣ Avustajat
- ▣ Potkuttomuus
- ▣ Tukea tasapainoon



- ▣ Soveltaminen

Esimerkkejä soveltamisesta



Kuvat: Potkuja voidaan tehdä myös lattiatasossa, jolloin koko huomio on mahdollista keskittää oikean liikeradan löytämiseen.



▣ Ajan soveltaminen

- Tempo
- Harjoitteen kesto

▣ Tila:

- Pystyssä
- Lattialla
- Tuoli
- Jättipallo

▣ Säännöt & ohjeistukset:

- Vyökoevaatimukset
- Ottelusäännöt

▣ Potkut - potkuttomuus

Työskentelytavat

OHJAAJAKESKEINEN

▣ Komentomenetelmä

- ohjaaja näyttää ja selostaa harjoitteen, jonka jälkeen harjoittelijat suorittavat tekniikan ohjaajan komennon mukaan



Kuva: Harjoittelija tekee tekniikkaa ohjaajan komennon mukaan. Tuolia voidaan käyttää apuna mikäli harjoittelija ei jaksaisista harjoitusten aikana.

Työskentelytavat

OSALLISTUJAKESKEINEN

- ▣ Harrastajat työskentelevät itsenäisesti, jolloin annettuun tehtävään joudutaan itse miettimään ratkaisu
 - Esim. askelottelussa tai itsepuolustuksessa ohjaaja ei näytä valmista sovellusta, vaan jokainen joutuu miettimään itse sovelluksen



Kuva: Itsepuolustuksen soveltamista. Tuolia voidaan käyttää, mikäli harrastaja ei jaksakaan seistä harjoitusten aikana.

Erilaisia sovelluksia



Yllä ja alla: Potkujen tekoa voidaan helpottaa erilaisia apuvälineitä hyödyntäen



Kuvat: Tuolia voidaan käyttää apuna yksin harjoiteltaessa sekä parin kanssa tehtävissä tekniikoissa.



Kuva: Murskausta voidaan soveltaa käyttämällä erilaisia materiaaleja harjoittelun apuna.

Onnistuneita hetkiä
ohjauksen parissa!