

1838

HOKUTORYU JU-JUTSU - ITSEPUOLUSTUSTA KOULULIIKUNTAAN

Mervi Karppanen

Jukka Kyllönen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 1999

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Mervi Karppanen ja Jukka Kyllönen. Hokutoryu ju-jutsu - itsepuolustusta koululiikuntaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 1999, 45 s. ja CD-ROM.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoitus oli tehdä opetusmateriaalia CD-ROM-ohjelmana itsepuolustuksen opettamisesta koululiikunnassa. Kirjallisuuskatsaus on tarkoitettu syventämään aiheeseen liittyviä tietoja.

Japanilaiset kamppailulajit saivat alkunsa samuraiden ajoilta. Silloin alkoi kehittyä myös lajeihin kuuluva budofilosofia, jonka mukaan ihmisenä kehittyminen on ensiarvoisen tärkeää. Nykypäivän ihmisillä on monenlaisia syitä harrastaa budolajeja ja pitkän harjoittelun tuloksena budosta löydetään myös syvällisiä piirteitä. Ju-jutsua pidetään japanilaisten kamppailulajien kantamuotona. Suomalainen ju-jutsu, hokutoryu, on eurooppalaiselle ihmiselle kehitettyä ju-jutsua. Harrastajien, aikuisten ja junioreiden, lisäksi erillistä toimintaa on poliiseille ja sotilaille. Peruskurssilla opetellaan muun muassa kaatumisia ja irrottautumistekniikoita, mutta oikean asenteen oppiminen on myös tärkeää.

Kamppailulajit ja aggressiivisuus liitetään usein yhteen. Aggressio on ihmiselle luonnollinen reaktiotapa ja sen purkaminen vaihtelee yksilöllisesti. Purkautuminen voi tapahtua joko myönteisesti tai kielteisesti. Yksi myönteinen purkautumiskeino on harrastaa kamppailulajeja. Kamppailulajeissa opettujien tekniikoiden lisäksi itsepuolustukseen kuuluu ympäristön aktiivinen havainnointi. Uhkatilanteissa olisi hyvä hallita sekä sanatonta puheviestintää. Voimakeinot ovat viimeinen itsepuolustustapa. Suomen lain mukaan jokaisella on oikeus puolustaa itseään, mutta jokainen tilanne arvioidaan raastuvassa yksilöllisesti.

CD-ROM käsittelee itsepuolustuksen soveltamista koululiikuntaan, sanatonta ja puheviestintää uhkatilanteissa, lainsäädännön suhdetta itsepuolustukseen ja erilaisia kamppailulajeja.

avainsanat: ju-jutsu, budo, aggressio, itsepuolustus, hätävarjelus, CD-ROM

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1. JOHDANTO	5
2. JAPANILAISET KAMPPAILULAJIT	6
2.1. Japanilaiset soturit, samurait.....	6
2.2. Budon synty.....	7
2.3. Budon filosofia ja etiikka.....	8
2.4. Budolajien harjoittelu ja periaatteet.....	9
3. JU-JUTSU	11
3.1. Lajin historia.....	11
3.2. Yhteys muihin japanilaisiin kamppailulajeihin.....	12
3.3. Hokutoryu ju-jutsu.....	13
3.3.1. Tyyliuunnan synty.....	13
3.3.2. Peruskurssi.....	14
3.3.3. Etikettisääntöjä.....	15
3.3.4. Kilpailutoiminta.....	16
3.4. Fyysisen kunnon osa-alueiden harjoittelu ju-jutsussa.....	17
4. AGGRESSIO	20
4.1. Aggression tutkimisen lähtökohdat.....	20
4.2. Viettiteoria.....	20
4.3. Frustraatio-aggressio teoria.....	21
4.4. Sosiaalisen oppimisen teoria.....	21
4.5. Sosiaalikognitiivinen teoria.....	22
5. KAMPPAILULAJIT JA AGGRESSIIVISUUS	24
5.1: Aggressiivisuus.....	24
5.2. Kamppailulajien harrastamisen ja aggressiivisuuden yhteys.....	24

6. ITSEPUOLUSTUS	26
6.1. Valmiustilat.....	26
6.2. Ennalta ehkäisevä turvallisuusajattelu.....	27
6.3. Sanaton viestintä.....	27
6.4. Puheviestintä.....	28
6.5. Voimakeinot.....	30
6.6. Yleisiä toimintaperiaatteita.....	30
7. LAINSÄÄDÄNNÖN SUHDE ITSEPUOLUSTUKSEEN	32
7.1. Hätävarjelus.....	32
7.2. Jokamiehen kiinniotto-oikeus.....	33
7.3. Pahoinpitelystä määrätyt rangaistukset.....	33
7.4. Nuori rikoksentehtyjä.....	34
8. CD-ROM-OHJELMA	35
8.1. Tarkoitus ja sisältö.....	35
8.2. Tekninen toteutus.....	35
9. POHDINTA	36
LÄHTEET	39
LIITTEET	41

1. JOHDANTO

Itsepuolustus on monipuolista liikuntaa, johon liittyy läheisesti oman voimankäytön kontrolloiminen. Tarvittavaa taitoa ei opita ilman harjoittelua. Joku hankkii taidot yrityksen ja erehdyksen kautta tappelemalla kadulla. Sosiaalisesti hyväksytympi tapa on harjoitella salilla jotakin itämaista kamppailulajia. Mitä nämä itämaiset kamppailulajit sitten opettavat? Aggressiivisuutta vai itsehillintää? Entä mitä on lain mukaan sallittua tehdä joutuessaan puolustamaan itseään tai lähimmäisiään?

Työmme tarkoituksena oli kehittää koululiikuntaan opetusmateriaalia itsepuolustuksesta. Itsepuolustus luo oppilaille kuvaa oman kehon ja aggressiivisuuden hallinnasta sekä fyysisestä kontaktista. Se on kouluissa vielä uusi laji, jota voi käyttää vaikkapa valinnaisilla tunneilla. Työssä esiteltävät itsepuolustustekniikat ovat hokutoryu ju-jutsun perustekniikoita.

CD-ROM tarjosi työlle monipuolisen esitystavan. Työn tekeminen käynnistyi opettajankoulutuslaitoksen päättöharjoittelussa syksyllä 1998, jolloin Tommi Lehto ohjasi CD-ROM:n teknisessä suunnittelussa ja toteutuksessa. Hän perehdytti myös aiheeseen tarvittavan multimedian käytössä.

2. JAPANILAISET KAMPPAILULAJIT

Japanilaisten taistelujärjestelmien historia alkaa yli 600 vuoden takaa, jolloin jolloin sotilaat hioivat sekä aseellista että aseetonta taistelua. Taistelutaitojen lisäksi bushin, soturin koulutukseen kuuluivat kirjallisuuden ja runouden opiskelu. Ensimmäiset itämaiset kamppailulajit kehitettiin sodassa selviytymiseen. (Lewis 1998, 15; Mitchell 1997, 6.) Systemaattiset koulukunnat syntyivät vasta 1400-luvulla (Österman 1992, 97). Sodankäyntiin kuuluvana kamppailu samaistetaan vieläkin tappeluun ja tappamiseen. Pitkäaikainen harjoittelu ja opiskelu vaikuttavat kuitenkin ihmisen tarpeeseen ymmärtää syvällisemmin itseään. (Lewis 1998, 15.) Kamppailulajien harrastaminen ei ole vain tekniikoiden oppimista. Se on myös kurinalaista harjoittelua, moraalifilosofiaa, omistautumista ja kunnioittamista. (Finn 1988, 68.)

Yksikään laji ei ole alkuperäisen koskematon. Kaikki ovat lainanneet ja omaksuneet toistensa tekniikoita ja taktiikoita. (Mitchell 1997, 6.) Budolajien yhtymäkohtina voidaan pitää rytmiä (*choshi*), ajoitusta (*hyoshi*), etäisyyttä (*mano torikata*), hengitystä (*kokyu*) ja elämänvoiman virtausta (*ki*) (Klemola 1988, 91). Kaikille kamppailulajeille on tyypillistä itsekuri. Vakava asenne lajia kohtaan on yhtä tärkeää kuin fyysinen valmius (Mitchell 1997, 6).

2.1. Japanilaiset soturit, samurait

Sana samurai, joka tarkoittaa sananmukaisesti ”palvella”, otettiin käyttöön 1000-luvulla (Österman 1987, 16). Samurait olivat Japanin Edo- ja Tokugwa -jaksojen sotilaita, jotka taistelivat luonnollisesti mieluummin miekan tai jonkin muun aseensa kanssa kuin tyhjin käsin. Aseettomat taistelutekniikat astuivat kuvaan vasta silloin, kun ase oli menetetty tai sitä ei jostain syystä ollut saatavilla. (Niiniketo 1982, 11.) Mahtavien maanomistajien suurasallit alkoivat kutsua itseään samuraiksi, joka tarkoittaa suhdetta herran ja hänen palvelijansa välillä. Nainenkin saattoi olla samurai, sillä se tarkoittaa muutakin kuin aseellista palvelemista. (Österman 1987, 16.)

Japanilainen yhteiskunta oli feodaalinen aina vuoteen 1868, jolloin keisari Meiji poisti samurailuokan. Siihen asti samurait kuuluivat Japanin korkeimpaan yhteiskuntaluokkaan.

Samuraksi synnyttiin samuraiperheeseen ja lapset kasvatettiin elämään hienotunteisesti luokkansa odotusten mukaan. Luonteen vahvistaminen sekä ruumiillisesti että henkisesti kuului olennaisena osana koulutukseen. Samurai ei ollut pelkästään peloton soturi vaan hän oli myös yhteiskunnan esikuva. (Österman 1987, 16.)

1100-luvun lopulla otettiin käyttöön *bushido*, ”soturin tie”, jota voidaan verrata Euroopan ritarisäännöstöön. Se oli kirjoittamaton eettisten sääntöjen kokoelma, samurain käyttäytymisnormisto, jota noudatettiin kaikissa tilanteissa. (Österman 1992, 96.) Normiston mukaisia hyveitä olivat esimerkiksi oikeudenmukaisuus, rohkeus, kohteliaisuus, vilpittömyys, kunnia, lojaalisuus ja itsekontrolli. (Klemola 1997, 14.)

Todellinen bushidon merkitys oli tehdä jotain arvokasta maailmassa, jättää jotain jälkeensä ja pystyä sitten heittämään pois maallinen ruumis ja kohdata kuolema (Österman 1987, 13). Rituaalinen itsemurha, *seppuku*, oli yleistä. Vatsan avaaminen todisti, että sielun asuinpaikka oli puhdas. Seppukun avulla soturi sovitti virheensä, vältti häpeän ja osoitti uskollisuutensa. (Österman 1992, 97.)

2.2. Budon synty

Samurait joutuivat taistelemaan alituisesti, joten heidän tekniikkansa ja taktiikkansa kehittyivät nopeasti. Samalla kehittyi se, mikä nykyisin tunnetaan japanilaisena budona. Aluksi sitä kutsuttiin bugiksi tai bugeiksi, sitten heihoksi. Edokauden keskivaiheella nimi muutettiin bujutsuksi eli taistelutekniikaksi ja kauden lopulla rauhan tultua Japaniin nimeksi muodostui budo. (Matsuo 1996, 18.)

Budo on bujutsun jälkeläinen ja siinä mielessä tietyllä budolajilla on vastineensa perinteisissä samuraiden sotilastaidoissa. Tarkasti ottaen budolajeihin kuuluvat vain perinteiset japanilaiset taistelulajit (Österman 1992, 102). Tämän edellytyksen täyttävät muun muassa kendo, miekkailu, kyudo, jousiammunta, ju-jutsu, judo, aikijutsu ja aikido (Jalamo 1997, 6).

Bu tarkoittaa soturia, sotaa, mutta myös taistelun lakkaamista. Do tarkoittaa tietä, jota kulkemalla voi saavuttaa päämääränsä. (Kutilainen 1994, 102.) Koko budoajatus siinä muodossa mitä sillä nykyisin käsitetään on tämän vuosisadan tuotetta (Jalamo 1997, 9).

Budon ja urheilun suurin ero on se, että budo ei ole ainoastaan salilla harjoiteltavia tekniikoita, vaan siihen sisältyy myös moraali. Siten budo toimii kaikilla elämän osalualueilla. (Matsuoi 1996, 19.)

Historiallisesti budo voidaan jaotella ko-budoon eli vanhaan budoon ja shin-budoon eli uuteen budoon. Vanha budo on saanut alkunsa 1400-1500 -luvulla ja mm. iaido eli samuraimiekan vetotaito on osa sitä. Uuteen budoon kuuluvat tällä vuosisadalla syntyneet judo, aikido ja karate-do. (Holopainen 1986, 24.)

2.3. Budon filosofia ja etiikka

Budofilosofia pyrkii johdattamaan harjoittajaansa herkempään tietoisuuteen oikeasta ja väärästä, oikeasta olemisesta, omasta fyysisestä ja henkisestä minästä sekä paikasta suuren kokonaisuuden sisällä. Budon tavoitteet tunkeutuvat syvälle elämään itseensä ja tästä johtuen koko budoajatus on vaikeasti määriteltävissä ja vielä vaikeammin opetettavissa. (Jalamo 1997, 9.)

Länsimainen urheiluperinne käsittää ihmisen lähes koneeksi, jota voi virittää yhä parempiin mitattavissa oleviin suorituksiin. Itämaisten taistelulajien ihmiskäsitys on erilainen. Ulkoisten tuloksien sijaan keskeisintä on ihmiseksi tuleminen, jota on harjoiteltava. Taistelulajit tarjoavat yhden mahdollisuuden tämänsuuntaiseen kehittymiseen. Ihmisenä oleminen on jatkuva prosessi kohti ihmisyyttä. (Kutilainen 1994, 102.)

Samurait huomasivat, että taistelussa pelkkä tekninen taitaminen ei riittänyt. Tekniikkaa tärkeämpiä olivat oikean mielentilan ja asenteen omaksuminen. Tätä henkistä asennetta soturit etsivät zenin avulla; zen oli väline parempaan taistelutaitoon ja kuolemanpelon voittamiseen. Budon filosofiasta ei voi puhua mainitsematta zeniä. Itse asiassa zen on budon filosofia. Zeniläisen ajattelutavan mukaan todellisuuden kaaosmaisesta melusta ja rauhattomuudesta voi päästä irti. Zen voi tuoda järjestystä jokapäiväiseen elämään. Se vaatii vain uskoa oman kehittymisensä mahdollisuuteen sekä jonkun tien, jonka avulla voi harjoittaa zeniä. Tienä voi toimia kamppailulaji, mutta yhtä hyvin vaikkapa taloudenhoito ja kukkien asettelu. Tärkeintä onkin tiellä eteenpäin kulkeminen. (Kutilainen 1994, 102.)

Miten kamppailulajeista voi löytää jotain henkistä? Vastaus on - ei mitenkään. Kamppailulajeissa ei ole sisäänrakennettua henkistä puolta, joka itsestään kasvattaisi harrastajistaan parempia ihmisiä. Henkisen puolen löytäminen vaatii tietoista ponnistelua; jokainen harjoitus on otettava zen-harjoituksena. Budoharjoituksissa mieli pitää kohdentaa vain yhteen asiaan, esimimerkiksi peruslyöntiharjoitukseen. Silti mielen pitää olla valppaana ympäristön tapahtumien suhteen. Vain valpas mieli on kyllin nopea reagoimaan mistä ja milloin tahansa tulevaan hyökkäykseen. (Kutilainen 1994, 102.)

Nykyisin budolajeista yritetään väkisin tehdä urheilulajeja. Kilpaurheilun ja budon tavoitteet sopivat kuitenkin vain harvan kohdalla yhteen. Pyrkimys itsetuntemukseen sekä tasapainoon itsensä ja ympäristön kanssa vaihtuu helposti maineen ja kunnian tavoitteluun. Tällöin on vaikeaa enää puhua budosta. (Holopainen 1986, 22.)

2.4. Budolajien harjoittelu ja periaatteet

Budolajien harjoittelu voidaan jakaa seuraaviin japaninkielisiin osiin, joista kukin nimeää aina yhden harjoittelulle ominaisen piirteen: *tai*, *gi*, *ma-ai*, *kokoro* ja *ki*. (Klemola 1988, 138.) *Tai* tarkoittaa kehoa. Jokaisen harjoituksen aikana tehdään liikkeitä, jotka lisäävät lihasten notkeutta, voimaa ja kestävyyttä. *Gi* puolestaan merkitsee tekniikkaa, mikä kuvaa budolajeihin kuuluvaa tekniikkaharjoittelua. *Ma-ai*, etäisyyksien välinen sopusointu, on parin kanssa harjoitettava ominaisuus. Tavoitteena on oppia huomioimaan toiset ihmiset ja liikkumaan sopusoinnussa heidän kanssaan. Harjoitusparien huomioimiseen kuuluu myös heidän kunnioittaminen, joka harjoitussalilla eli dojolla ilmenee ulkoisesti kumarruksin. (Klemola 1988, 138-141.)

Kokoro on japaniksi mieli tai sydän. Perinteisesti läpiviedyn budoharjoituksen alussa ja lopussa on *zazen* eli meditaatioharjoitus. Tarkoituksena on tyhjentää mieli ajatuksista sekä saada avoin ja tyhjä mieli harjoitteluun, mikä mahdollistaa liikkeiden tapahtumisen luonnollisesti. *Ki* eli elämänenergia on hieman vaikea määritellä täsmällisesti. Sen sanotaan olevan energiaa, joka täyttää koko maailmankaikkeuden. (Klemola 1988, 138-141.) Se voidaan määritellä myös jokaisessa ihmisessä olevaksi sisäsyntyiseksi, kehityskelpoiseksi voimaksi tai virittyneeksi ja käyttövalmiiksi energiaksi (Lewis 1998, 95).

Budotaitoja harjoitellaan eri tasoilla: jutsuna, do:na, kilpailuna ja kuntoiluna. Jutsu viittaa tietyn lajin alkuperäismuotoon, jota opetettiin vain sotilaille. Päämääränä oli taistelun voittaminen. Sotilaalta vaadittiin myös oikeudenmukaisuutta, rohkeutta, uskollisuutta ja sivistystä. Nykyään aitoa jutsua löytyy lähinnä Japanin pienistä perinteisistä kouluista. Aidoimmin nykypäivänä jutsuajatuksen täyttävät poliisin tai armeijan palveluksessa lähitaistelutekniikoita harjoittavat ammattihenkilöt. (Jalamo 1997, 6-7.)

Do on jutsu-muodosta jalostettu oppi, jossa korostetaan lajin kasvatuksellista merkitystä henkisellä ja fyysisellä tasolla. Siinä tavoitellaan hyvää terveyttä, oikeita käytöstapoja ja hyvää moraalista. Kilpailu ja sotiminen ovat aina olleet lähellä toisiaan. Budolajien kilpailutoiminta on purkautumiskanava taisteluvietille, jota ei voida purkaa todellisissa taisteluissa. Kuntoilu on edelleen monen peruskurssilaisen päätarkoitus aloittaessaan uuden harrastuksen. (Jalamo 1997, 6-7.)

Bushidosta peräisin olevia arvoja nykyiset budoharrastajat noudattavat japanilaisin rituaalein, kuten kumarruksin sekä budo-opettajien, -lehtien ja -kirjallisuuden kautta. Budotaitoja harjoitteleva ei harjoittele taitoja vain niiden käytännöllisten päämäärien vuoksi, vaan myös itsensä tutkimisen vuoksi. Matkimalla voidaan opetella kumartamaan, mutta kokemus siitä, mitä sisäistä tilaa kumarrus ilmentää, voidaan saavuttaa vain mielen harjoituksella. (Klemola 1997, 15.)

Budo-opetuksen tavoitteena on tasapainoinen ihminen, joka kykenee toteuttamaan budolajinsa henkisiä ja fyysisiä periaatteita jokapäiväisessä elämässään (Klemola 1988, 7). Karttuvan itsepuolustustaidon tavoitteena on selviytyä hengissä ja vahingoittumattomana jouduttaessa hyökkäyksen kohteeksi. Sellaisilta, joiden itsepuolustustaito johtaa hyökkäys- ja tappelutahdoksi, kielletään budon harjoittelu. (Holopainen 1986, 22.)

pitkä ja tarunomainen historia sekä vahva perinne (Niiniketo 1997, 9). Historian mukaan vuonna 1532 Hisamori opetti japanilaisille paini- ja heittolajit ju-jutsuksi (Lewis 1998, 88). Ju-jutsun alkuperä liittyy vanhoihin japanilaisiin taistelutyyliin ja sen historiaan Nara-aikakaudelta. Opetus vanhoissa taistelutyyliin keskittyi erityisesti keuhkojen ja taistelussa yllättävyys takasi tehokkuuden. Opetus oli salaisella ja ohjaajalla oli salaiset opetusrullat. (Niiniketo 1982, 10) Ju-jutsun kehitys liittyy erityisesti aseettoman hyökkääjän torjumiseen. (Niiniketo

1982, 10) Ju-jutsulla on kolme erilaista syntyteoriaa. Ju-jutsun kehitys liittyy erityisesti siihen, että se on muuttanut kiinalainen munkki opetti 1600-luvulla Japaniin. Hän opetti taistelutekniikoita samuraille ja muille isännättömälle samuraille taistelutekniikoita. Ju-jutsun kehitys liittyy erityisesti siihen, että isä oli Nagasakilainen lääkäri, jonka tekniikka-oppin kehitys oli nimeltään yoshin-ryu, ”pajun sydän”, joka on nykyisin yksi ju-jutsun kehitysteorioista. Ju-jutsun teorian mukaan ju-jutsu on kehittynyt Japanissa ja sen kehitys liittyy erityisesti taistelutekniikoiden ja taistelutekniikoiden kehittämiseen.

Ju-jutsu kehittyi Japaniin Edo- ja Tokugwa-jaksojen ajalle eli 1600-luvulta 1800-luvulle. Silloin ju-jutsulla ei ollut mitään aseellista merkitystä. (Niiniketo 1982, 11.) Samurailuokan nousu alkoi jo 900-luvulla ja huipentui Gempein keisarin aikana samurailuokan aseman rappeuduttua, sotateiltä kiellettiin. (Niiniketo 1982, 11-12.) Kun ju-jutsu-koulujen tarve Japanissa kasvoi, alkoi ju-jutsua muihin maihin (Niiniketo 1982, 12).

Ju-jutsu levisi Japanista muihin maihin 1800-luvun loppupuolella kauppalaivojen mukana. Ensimmäinen nakaupunkina oli ensimmäinen eurooppalainen kaupunki, joka alkoi opettaa kamppailutaitojen opettaminen. Aluksi opetus oli

hyvin salaista eikä harjoituksiin ollut helppo päästä. (Niiniketo 1997, 12-13.) Länsimaissa ju-jutsu toimi pitkään vain sotilaiden ja erikoisosastojen lähitaistelumenetelmänä (Niiniketo 1982, 12). Ju-jutsun tyyliuuntien kansainvälinen toiminta kehittyi 1960-luvulla ja nykyisin vaikutusvaltaisim ju-jutsuliitto World Jiu-Jitsu Federation (WJFF) perustettiin 1970 (Niiniketo 1982, 22).

3.2. Yhteys muihin japanilaisiin kamppailulajeihin

Budo on yhteisnimitys kaikille japanilaisille kamppailulajeille, joista tunnetuimmat ovat ju-jutsu, judo, aikido ja karate (Niiniketo 1982, 23). Monet pitävät ju-jutsua, jota väitetään harjoitetun ensimmäisen kerran yli 2000 vuotta sitten, kaikkien japanilaisten kamppailutaitojen äitinä (Lewis 1998, 85). (Liite 1)

Judo ja aikido ovat ju-jutsusta muunneltuja kilpa- ja kuntourheilulajeja (Williams 1975, 87). Kun vuonna 1869 vanha feodaalilaitos kukistui ja Japani avautui länsimaisille vaikutteille, perusti nuori japanilainen Jigoro Kano ju-jutsulle pohjautuvan järjestelmän, jolle hän antoi nimen Kodokan Judo. (Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1980, 10.) Kano poisti oppimastaan ju-jutsusta kaikki vaaralliset tekniikat, jotka voisivat vahingoittaa vastustajaa. Tavoitteena oli kehittää kilpailuun sopiva budolaji. (Williams 1975, 87.) Judossa ei käytetä aseita ja se perustuu pääasiassa vipuvoimaan, heittoihin ja sidontoihin. Sitä pidetään urheilulajina, taistelutaitona, henkisenä oppina ja erinomaisena kuntoilumuotona. (Lewis 1998, 90-91.)

Aikidon perusti professori Moribei Uyeshiba vuonna 1942 vanhoista sota- ja itsepuolustustaidoista. Hän opiskeli arvostetun professori Takedan Daito-ju-jutsukoulussa ja siirtyi 1916 Shinkage-ju-jutsukouluun päättäen siellä kyseisen lajin harjoittelun 1922. (Korpiola ym. 1980, 65 & Lewis 1998, 93-94.) Aikido pohjautuu puolustukseen, eikä siinä ole varsinaisia hyökkäyksiä. Lajin taustalla on syvälinen filosofia ja sen ensisijainen päämäärä on yhdistää mieli, keho ja salaperäinen ki-voima. (Lewis 1998, 93-95.)

Karatella on paljon yhteisiä lähtökohtia ju-jutsun kanssa. (Niiniketo 1982, 12; Österman 1992, 124.) Karate on syntynyt Okinawalla, Japanin ja Kiinan välimaastossa, joten se ei ole alkuaan "aito" budolaji. Vielä vähemmän muissa maissa kehitetyt kamppailulajit.

(Österman 1992, 102.) Karate, jonka on kehittänyt Okinawalainen Gichin Funakoshi, perustuu käsi-, jalka-, pää- tai polvi-iskuihin. Karatessa harjoitellaan usein mielikuvavastustajaa vastaan, jolloin kyseessä on *kata*. (Lewis 1998, 21-23.) Karate hyväksyttiin varsinaisten budolajien joukkoon muutama vuosi ennen toista maailmansotaa. (Jalamo 1997, 6.)

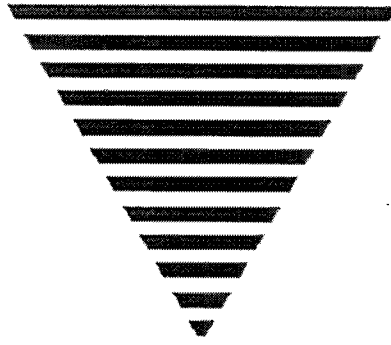
3.3. Hokutoryu Ju-jutsu

Suomalainen ju-jutsu, hokutoryu, on suoraviivaista ja tehokasta, eurooppalaiselle ihmiselle kehitettyä ju-jutsua (Niiniketo 1982, 31). Suomen lisäksi hokutoryuta harjoitellaan mm. Israelissa, Venäjällä, Valkovenäjällä ja Eestissä. Vaikka tyyliisuunta alkaa olla kysyttyä ja suosittua myös Suomen ulkopuolella, kotimaiseen kehittämiseen panostetaan jatkuvasti. (Isaksson 1994, 42-43.) Tyyli huomioi sen, että nykyään itsepuolustusta harjoitellaan myös kuntoilun vuoksi. Hokutoryu ju-jutsu on nykyaikaisen ihmisen tehokas itsepuolustustaito, liikuntamuoto, harrastus ja elämäntapa. (Niiniketo 1997, 29.)

3.3.1. Tyyliisuunnan synty

Suomeen ju-jutsu on saapunut Englannin ja Ruotsin kautta. Ruotsalainen Viking Cronholm esitteli uutta lajia Helsingissä ensi kerran vuonna 1905, jolloin lajista ei vielä innostuttu. Auvo Niiniketo aloitti ju-jutsun harjoittelun Ruotsissa 1970-luvulla ja lähti aktiivisesti tuomaan sitä suomalaiseen budoelämään. Aluksi Niiniketo opetti vain pienelle tuttavaporukalle ja Suomessa vieraili ruotsalaisia kouluttajia. Oppia haettiin ulkomailta muun muassa Englannista ja muualta Euroopasta. (Niiniketo 1997, 18-20.) Virallisesti ju-jutsu saapui Suomeen vasta 1978, jolloin ensimmäinen suomalainen seura perustettiin Helsinkiin (Niiniketo 1982, 7).

Jokainen taistelutaito voi sisältää suuren määrän erilaisia tyyliisuuntia (Niiniketo 1997, 14). Suomalaista ju-jutsutoimintaa ryhdyttiin kehittämään ja siitä alkoi tulla erilaista kuin muualla. Alettiin puhua suomalaisesta ju-jutsusta, jota pidettiin taitavana, realistisena ja kovana. Tyyli hyväksyttiin kansainvälisissä järjestöissä ja sille annettiin nimeksi hokutoryu, pohjoisen tähden tyyliisuunta. Suomalaisen ju-jutsun tunnus on punainen kärjellään seisova kolmio. (Niiniketo 1997, 21-22.)



KUVIO 1. Perustekniikat ovat kärjellään seisovan kolmion perusta. Taitojen ja vyöarvojen kehittyessä jatketaan peruskursseilla saatujen oppien soveltamista (Turun ju-jutsuseura 1999.)

Suomessa hokutoryu ju-jutsua harrastetaan 46 seurassa sekä useissa suljetuissa varuskuntien ja poliisien klubeissa (Niiniketo 1997, 22). Aktiiviharrastajia on yhteensä yli 8000 (Ålgars 1997, 12). Tyyllisuunnalla on erillistä toimintaa poliiseille, sotilaille ja juniori-ikäisille. (Niiniketo 1997, 22.)

Poliisi ju-jutsu on tarkoitettu viranomaisille, jossa harjoittelun painopiste on väkivaltaisen asiakkaan kohtaamisessa, haltuunotossa ja hallintaotteiden käytössä. (Niiniketo 1997, 76.) Puolustusvoimissa sotilaille opetetaan lähitaistelua. Koulutuksen päämääränä on sotilaan teknillisen lähitaistelutaidon, fyysisen kunnon, rohkeuden, itseluottamuksen, taisteluhengen ja oma-aloitteisuuden kehittäminen kamppailutilanteen voittamiseksi. Sotilaan on osattava arvioida tilanteet niin, ettei käytetä suurempaa väkivaltaa kuin tilanne edellyttää. (Niiniketo 1997, 88.)

7-14 -vuotiaille lapsille ja varhaisnuorille on tarjolla juniori ju-jutsua, joka on sovellettu hokutoryu ju-jutsun osa-alue. Pääpaino junioreiden harjoittelussa on yleisten liikevalmiuksien kehittämisessä ja harjoittelu on leikinomaisempaa kuin aikuisten. Junioreiden tekniikkaharjoittelussa ei ole varsinaisesti kuristuksia, niska- ja jalkalukkoja sekä asetekniikoita. Kehonhallinnan sekä ruumiin- ja minäkuvan kehittyminen ovat etusijalla harjoittelussa. (Niiniketo 1997, 72-74.)

3.3.2. Peruskurssi

Ju-jutsun harjoittelu aloitetaan peruskurssilla. Alaikäraja aikuisten peruskurssille on 14 vuotta. Kurssi kestää noin kolme kuukautta ja harjoituksia pidetään kahdesti viikossa. Ohjelman mukaan opetellaan kaatumistekniikoita eli ukemeita sekä erilaisia

irrottautumistekniikoita. Tärkeitä asioita kurssilla ovat käyttäytymissääntöjen ja oikean asenteen oppiminen. (Hokutoryu ju-jutsu Jyväskylä 1999.)

Jokaiseen harjoitukseen kuuluu alkuvoimistelu, jossa on kehoa lämmittäviä ja venyttäviä liikkeitä (Niiniketo 1982, 30). Alkuvoimistelun aikana voidaan lämmittelyn ja notkeuden lisäksi kehittää myös ketteryyttä, nopeutta ja reaktiokykyä. (Jalamo 1986, 108). Taitoharjoittelu sijoitetaan aina harjoitusten alkuun, jolloin harrastajien vireystila ja vastaanottokyky ovat oppimiselle edullisimpia. Hyviä taitoharjoitteita ovat voimistelun yleisliikkeet, jotka vaativat kehonhallintaa: kuperkeikka, kärrynpyörä, hypyt, loikat, erilaiset pyörimisliikkeet jne. (Hakkarainen 1995, 27.) Ukemi- eli kaatumisharjoittelu sopii parhaiten alkuverryttelyn jälkeen. Varsinainen harjoitus koostuu perustekniikoista (Liite 2), aiemmin opitun kertauksesta ja mahdollisesti uusista tekniikoista. (Niiniketo 1982, 30.)

Loppujumpassa on erilaisia lihaksia ja niveliä vahvistavia liikkeitä kuten kyykkyhyppelyä jalkalihasten ja polvien kehittämiseksi, etunojapunnerruksia käsien ja hartialihasten voimistamiseksi sekä vatsaa ja selkää vahvistavia voimisteluliikkeitä. Lopuksi venytellään ja hypellään rentouttavasti. (Niiniketo 1982, 32.)

3.3.3. Etikettisääntöjä

Etiketin noudattamiseen kiinnitetään erityistä huomiota (Niiniketo 1997, 33). (Liite 3) Käyttäytymissääntöjen tarkoituksena on tehdä harjoittelusta mahdollisimman turvallista sekä opettaa harjoittelijaa tuntemaan kunnioitusta ohjaajaa, harjoituskumppaneita ja lajia kohtaan. Harjoitteluun pitää keskittyä ja turhaa puhumista, nauramista ja äänekkästä käyttäytymistä on vältettävä. Seiniin nojaileminen ja harjoittelupaikalla makaaminen ovat ehdottomasti kiellettyjä. (Niiniketo 1997, 25.) Hokutoryu ju-jutsussa kunnioitetaan ju-jutsun kotimaan Japanin perinnettä käyttämällä japaninkielistä sanastoa harjoituksissa (Niiniketo 1997, 29) (Liite 4).

Harjoituksissa ollaan paljain jaloin, joten hygienian vuoksi jalat ja kädet pestään pukuhuoneessa ennen harjoitukseen tuloa. Liikuttaessa harjoitusalueen ulkopuolella käytetään sisäkenkiä tai sukkia. Asusteena on valkoinen puku ja vyöasteen mukainen värillinen vyö. Mustan vyön ju-jutsukoilla voi olla myös mustat housut. Harjoitusasu eli

ju-jutsugi on pidettävä siistinä ja ehjänä. (Niiniketo1997, 24 & Hokutoryu ju-jutsu Jyväskylä 1999.)

Kumartaminen on tärkeä osa etikettiä. Pystykumarrus suoritetaan aina tultaessa niin saliin kuin tatamillekin. Lisäksi kumarretaan harjoitusvastustajalle tekniikkaharjoittelun aluksi ja lopuksi sekä ohjaajalle ohjaustilanteen aluksi ja lopuksi. (Etiketti 1999.)

Harjoittelun turvallisuus on myös huomioitava; kellot, sormukset, kaulaketjut, korva- ja nenäkorut ym. on poistettava ennen harjoitusten alkua. Kynnet pitää olla lyhyet ja hiukset on oltava sidotut. (Niiniketo 1997, 24.) Avohaavat tulee suojata harjoitusten ajaksi ja täysipainoista harjoittelua estävistä vammoista on ilmoitettava ohjaajalle ennen harjoituksia. Harjoituksista ei saa poistua ilman ohjaajan lupaa varsinkaan vammautuneena. (Etiketti 1999.)

Mikäli oppilas saapuu myöhästyneenä harjoituksiin, on hänen suoritettava alkuverryttely yksin, muiden harjoittelua häiritsemättä, ja pyydettyä sitten ohjaajalta lupa osallistua harjoitteluun. Luvan saatuaan oppilas suorittaa kumarruksen polviasennossa. (Niiniketo 1997, 25.)

3.3.4. Kilpailutoiminta

Kilpailutoimintaa ei yleensä liity ju-jutsuun, koska sääntöjen soveltaminen siihen on lähes mahdotonta siten, että lajia voisi kutsua puhtaaksi ju-jutsuksi. Se on tarkoitettu harrastukseksi, jonka avulla voi kohentaa tehokkaasti kuntoa ja samalla hankkia taidon puolustautua yllättävissä vaaratilanteissa. Urheilulajiksi sitä on pidetty sopimattomana. (Niiniketo 1982, 27.)

Euroopan ju-jutsuliitto on kuitenkin tehnyt kilpailusäännöt, joka on ollut äärimmäisen vaikeaa, sillä lajin tehokkuus perustuu juuri säännöttömyyteen. Ilman sääntöjä se ei olisi sovelias kilpailtavaksi, sillä tekniikat ovat vaarallisia. Vapaaottelusta luovuttiin siksi heti alussa ja kisoista tehtiin silloin tekniikkamittelöt. (Niiniketo 1982, 27.)

Kilpailla voi nykyään myös ottelunomaisesti. Kilpailutoimintaa lajin puitteissa on ollut 1970-luvun lopusta, Suomessa vuoden 1991 kesästä (Ju-Jutsu Club Yawara ry |

KOUVOLA FINLAND 1999). Ju-jutsuotteluissa sovelletaan sääntöjä kisasta riippuen. Ottelun voi voittaa tyrmäyksellä, lukolla tai vastustajan taputtaessa ”maitta”. Ottelu ei voi päättyä tasapeliin. Jos ottelun lopussa kummallakin ottelijalla on samat pisteet, voittaa ottelija, jolla oli parempi tekniikka ja otteluhenki. (Hokutoryu-ottelu 1999.)

Kilpaju-jutsun otteluaika on kolme minuuttia ja mestaruuskilpailujen loppuotteluissa 2 x 2 minuuttia, jolloin välissä on minuutin erätauko. Ottelualue on 7 x 7 metriä leveä tatami, lisätynä metrin levyisellä turva-alueella. Ottelijat saavat käyttää hammas- ja alasuojia. Kilpailu koostuu kolmesta osiosta: 1) lyönti- ja potkutekniikoista, 2) heitoista, kaadoista, lukoista ja kuristuksista sekä 3) mattotekniikoista. Eteneminen tapahtuu vain suuntaan 1>2>3 ja keskeytyksen tullessa jatketaan aina osiosta 1. (Kilpaju-jutsu lyhyesti 1996, 29 & Hokutoryu-ottelu 1999.)

Kiellettyjä tekniikoita ovat lyönnit päähän, lyönnit ja potkut vastustajan niskaan, selkään tai sukuelimiin. Päähän ei saa potkia kiinni pidettäessä. Heitot tai heiton yritykset lukko- tai kuristustekniikan yhteydessä sekä lukot niskaan ja selkärangan alueelle liikkeessä ovat myös kiellettyjä. Epäurheilijamainen käytös, vastustajan vahingoittaminen, pakeneminen, pelon näyttäminen ja loukkaantuneen esittäminen ei ole hyväksyttävää. (Hokutoryu-ottelu 1999.)

3.4. Fyysisen kunnan osa-alueiden harjoittelu ju-jutsussa

Itsepuolustustaitojen ohella ju-jutsussa harjoitellaan erilaisia kunto- ja voimisteluliikkeitä. Joten laji soveltuu myös tehokkaaksi kuntoilu muodoksi (Laine 1988, 19). Hokutoryu ju-jutsun ideana ovat vahva perustekniikka sekä toimivat tekniikkakombinaatiot ja harjoittelu on alusta asti hyvin fyysistä (Niiniketo 1997, 117).

Ju-jutsuharjoitukset kestävät yleensä 1 ½ tuntia kerrallaan. On selvää, että huonokuntoinen oppilas ei pysty tätä aikaa täysitehoisesti harjoittelemaan eikä kehity teknisessä osaamisessa parhaalla mahdollisella tavalla. Aerobista kestävyyttä tarvitaan perustekniikkaharjoittelussa, jossa ei ole pitkiä taukoja. Anaerobinen harjoittelu on erittäin kovaa, eikä sitä pitäisi suorittaa ilman hyvää pohjaa aerobisessa kestävyudessa. (Jalamo 1986, 112-113.)

Mattopaini on esimerkki tehokkaasta kestävyystyyppisestä harjoitusmuodosta. Se on kuntolaji, jossa koko vartalon lihasten suorituskykyä käytetään hyväksi. Erityisesti kehittyvät monesti puutteellisesti harjoitusta saavat vatsa- ja selkälihakset. (Korpiola ym. 1980, 51.)

Monet ju-jutsu-tekniikat eivät oikein tehtynä vaadi suurta voimaa, joten myös pienikokoiset henkilöt pystyvät riittävän harjoittelun jälkeen puolustautumaan ju-jutsun avulla tehokkaasti (Luukkonen 1994, 3). Päämäärä on mahdollisimman suuren tehon saavuttaminen eri tekniikoissa; voimaa pitää käyttää mahdollisimman vähän ja lyhyen aikaa (Korpiola ym. 1980, 59). Heittotekniikoissa, joita ei ole vielä ju-jutsun peruskurssilla, on tarkoitus heittää vastustaja hallitusti kovalla voimalla mattoon. Mahdollisimman suuren voiman saamiseksi on käytettävä koko kehon voima hyväksi. (Korpiola 1980, 23.)

Voimaharjoitteina voidaan käyttää kyykkyjä ja tehoa voidaan lisätä siten, että pari on selässä. Punnerrukset sekä vatsalihas- ja selkälihasliikkeet kuuluvat myös harjoituksiin. Punnerruksia voidaan muunnella monin eri tavoin. Yksi muoto on sellainen, että ollaan käsilläseisonnassa ja pari tukee jalkoja. Paria voidaan käyttää kuormana useissa eri lihaskuntoliikkeissä, mikä lisää tehoa huomattavasti. (K. Tenhunen, henkilökohtainen tiedonanto 1997.)

Tekniikan suoritusnopeus on tärkeä osa ju-jutsua. Nopeuden muodoista reaktionopeus korostuu lyönneissä, heitoissa, potkuissa ja painissa. Sitä mitataan reaktioajan avulla. Räjähävällä nopeudella tarkoitetaan lyhytaikaista, asyklistä ja mahdollisimman nopeaa liikesuoritusta. Se on ratkaisevasti riippuvainen nopeusvoimasta. Nopeussuoritus on taitosuoritus, joka on hioutunut monesta osasesta. (Suomen olympiakomitea 1989, 255-256.)

Liikkuvuus on kaikenlaisen koordinaation perusvaatimus. Tämä pätee potkutekniikoihin, joita on mahdotonta suorittaa sujuvasti ilman suhteellista liikkuvuutta. Notkeus parantaa liikeratoja ja tuo niihin lisää laajuutta. (Hakkarainen 1995, 27.) Hyvä notkeus on siis eduksi tekniikoiden täsmällisessä suorittamisessa (Jalamo 1986, 108).

Taitotekijät ohjaavat ja säätelevät kaikkien lajitaitojen ja perusliikkeiden hallintaa. Liikehallinnan avulla harrastaja pystyy hallitsemaan motorisia toimintoja ennakoitavissa ja odottamattomissa tilanteissa varmasti ja taloudellisesti sekä oppimaan liikkeitä suhteellisen nopeasti. (Weineck 1982, 157.) Taitoon kuuluu oman suoritustekniikan kehittäminen lajin kannalta ihanteelliseksi. Ju-jutsussa se on mm. asentojen, liikkumisen ja tekniikoiden hallintaa sekä erilaisten harjoittelukumppaneiden kanssa toimeentulemistä. (Hakkarainen 1995, 26.) Taito on melkein suoraan verrannollinen siihen nopeuteen, millä tekniikat pystyy suorittamaan. Aloittelija tutkii hitaasti suoritustaan ja nopeuttaa sitä pikku hiljaa. (Korpiola ym. 1980, 120.) Hyvän taidon saavuttamiseksi liikkeitä pitää toistaa usean vuoden ajan (Korpiola ym. 1980, 25). Useimmiten tekniikan onnistumisen kannalta on pystyttävä eriyttämään lantion liike; se ei saa olla jäykkä ja liikkumaton (K. Tenhunen, henkilökohtainen tiedonanto 1997).

Kamppailulajeissa taidon osa-alueista korostuvat erityisesti reaktio-, rytmi- ja tasapainotaidot. Reaktiokyky on kyky vastata tarkoituksenmukaisesti erilaisiin ärsykkeisiin. Ärsykkeet voivat olla vastustajan toimintaa harjoitustilanteessa esim. hyökätessä. Rytmikyky on erittäin tärkeää kamppailulajeissa, sillä yhdistelmätekniikoissa pitää osata erotella tekniikan eri osat oikean rytmin mukaan toisistaan. Ottelussa omilla rytmivaihdoksilla pystytään häiritsemään toisen tekniikkaa. Tasapainoa tarvitaan lyöntien ja potkujen hallinnassa ja sen säilyttäminen vaatii myös hyvää perustekniikkaa. (Hakkarainen 1995, 26-27.) Useimmissa tekniikoissa vastustaja pitää saattaa pois tasapainosta oikea-aikaisesti, jolloin voiman tarve vähenee tekniikan onnistumiseksi (Korpiola ym. 1980, 22).

4. AGGRESSIO

4.1. Aggression tutkimisen lähtökohdat

Aggressio on ominainen ja luonnollinen reaktiotapa ihmisille ja sitä esiintyy jatkuvasti jokapäiväisessä elämässämme. (Lagerspetz 1977, 304-305.) Aggressio, joka on hyvin pitkään käsitetty kielteiseksi energiaksi, on lataukseltaan neutraalia eikä siihen itsessään sisälly häiriökäyttäytymistä. Vuorovaikutustilanteissa sitä voi käyttää sekä kielteisiin että myönteisiin tarkoituksiin. Aggressiolataus on voimavara, jota voi käyttää yksilön ja häntä ympäröivän yhteiskunnan parhaaksi. (Tornberg 1997, 7.) Tutkimus pyrkii löytämään erilaisten ilmiöiden kautta kaikelle aggressiiviselle käyttäytymiselle yhteisiä syitä ja lainalaisuuksia. (Lagerspetz 1977, 11.)

4.2. Viettiteoria

Jo ennen Darwinia uskonto- ja elämänkäsityksissä ymmärrettiin, että alkukantaisessa raivossa on jotain eläimellistä. (Tornberg 1997, 9.) 1900-luvun alkupuolella Einstein ja Freud pitivät aggressiivisuutta biologisesti periytyvänä viettinä. Samaan johtopäätökseen päätyivät myös tutkijat Watson ja Pavlov. (Lagerspetz 1977, 12.) Aggressio on hyvin alkukantainen ominaisuus ja kehittyy ihmiselle ennen kuin kulttuuri jättää siihen jälkensä (Tornberg 1997, 12).

Viettiteoria olettaa aggressiivisen käyttäytymisen perustuvan elimistön fysiologisiin toimintoihin siten, että elimistön täytyy korjata jokin vajaatila asianomaisella käyttäytymisellä. Asia on tuskin näin yksinkertainen, mutta mittaamalla aggression viriämistilaa voidaan havaita esimerkiksi verenpaineen, sydämen lyöntitiheyden, hengitystiheyden ja veren noradrenaliinipitoisuuden muutoksia. (Lagerspetz 1977, 12.) Tutkimuksissa on havaittu ihmisten sekä eläinten keskushermostossa olevan alueita, joiden toiminta liittyy nimenomaan aggressiivisuuden säätelyyn (Lagerspetz 1977, 57).

Viettiteoriaan kuuluu olennaisesti Lorenzin säiliöteoria. Sen mukaan aggressio on energiaa, jota kertyy ihmiseen ja jota on pakko purkaa. Purkamisen voi tapahtua vietin lähteestä riippuen seksuaaliseen-, aggressiiviseen- tai muuhun käyttäytymiseen. Sopivan

kohteen puuttuessa energia puretaan johonkin sijaiskohteeseen. Aggression purkaminen ei näytä vähentävän aggressiivisuutta vaan päinvastoin. Esimerkiksi Scott Fredriksonin tekemät kokeet uroshiirillä osoittivat, että jos uroshiiriä ei rangaista niiden hyökkäyksistä puolustuskyvyttömiä hiiriä kohtaan, hyökkääminen koetaan palkitsevaksi ja se lisää eläimen hyökkäävyyttä. Onnistuneet hyökkäykset tuottavat ilmeisesti hiirille mielihyvää. (Lagerspetz 1977, 86-87.) Ihmisillä aggression purkaminen väkivallan sijaan voidaan kanavoida hyödyllisiin kohteisiin, kuten kilpailemalla tieteen, taiteen ja urheilun alueilla (Lagerspetz 1977, 79-81).

4.3. Frustraatio-aggressio teoria

1939 Yalen työryhmä esitti aggression olevan seurausta turhaumasta eli frustraatiosta. Heidän mukaan frustraation kokeminen laukaisee aina aggressiivisen käyttäytymisen. (Ramirez & Brain 1985, 17.) Turhauma on heidän mielestä seurausta alkaneen päämäärään suuntautuneen reaktiosarjan häiritsemistä tai keskeyttämistä. Syyt häiriöön tai keskeytykseen voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. (Lagerspetz 1977, 108.)

Yalen työryhmä määritteli aggression motivaatiotilaksi ja siihen liittyväksi reaktiosarjaksi, jonka päämääränä on sen yksilön vahingoittaminen, johon aggressio kohdistuu. Aggressiivisuuden ei kuitenkaan aina tarvitse olla ilmiä käyttäytymistä, vaan se voi esiintyä myös ajatuksissa ja symbolisella tasolla. Turhauman aiheuttajaa vastaan tunnetaan tarvetta hyökätä. (Lagerspetz 1977, 108-110.)

Tutkimuksen kehittyessä on havaittu, että aggressio ei ole aina seurausta turhaumasta. Eläinkokeissa on paljon esimerkkejä aggressiosta, jota ei edellä frustraatio. Ihmisen jatkuva turhautuminen johtaa välinpitämättömyyteen ja apatiaan aggression sijaan. (Lagerspetz 1977, 111-113.)

4.4. Sosiaalisen oppimisen teoria

Eläinten tutkijat ovat havainneet, että oppiminen on olennaista vaistotoiminnoille. Vaistotoiminnot näyttävät syntyvän jo ensimmäisillä kerroilla eläimen joutuessa uuteen tilanteeseen, mikäli eläimen ikä ja ympäristötekijät ovat oppimiselle suotuisat. (Lagerspetz 1977, 86.) Yksilön aggressiivisuus on seurausta hänen aikaisemmista kokemuksistaan ja

oppimisesta. Jos yksilö oppii käyttämään aggressiivisuutta välineenä päämäärän saavuttamiseksi, hän käyttää sitä. (Lagerspetz 1977, 16.)

Aggressiivinen käyttäytyminen opitaan ympäröivässä maailmassa tapahtuvien sosiaalisten kokemusten kautta joko suoraan tai sijaislähteiden kautta. Oppimista kontrolloivat tällöin vahvistavat tekijät ja rangaistus. Oppiminen voi tapahtua myös sellaisen sijaislähteen kautta, jonka toiminta saa positiivista vahvistusta. Tällaisia sijaislähteitä voivat olla monet sosiaaliset kohteet, kuten vanhemmat, opettajat, kaverit ja myös televisio. (Huesmann 1994, 5.)

4.5. Sosiaalikognitiivinen teoria

Eron ja Huesmann huomasivat 1980 luvun alussa, että lasten rankaiseminen fyysisesti ei välttämättä vähennä lasten aggressiivisuutta. Lasten aggressiivisuuden muutokset fyysisen rangaistuksen vaikutuksesta johtuivat lapsen samaistumisesta häntä rangaisseeseen vanhempansa. Samaistunut lapsi tulkitsee rangaistuksen aggressiivisesta käytöksestään oikeudenmukaiseksi ja hän vähentää kyseessä olevaa käyttäytymistä. Vähemmän vanhempiinsa samaistunut lapsi kokee fyysisen rangaistuksen epäoikeudenmukaiseksi ja se vain vahvistaa hänen aggressiivista käyttäytymistään. (Huesmann 1994, 6.)

Myöhemmin Eron ja Huesmann havaitsivat myös, että rankaiseminen aggressiivisesta käyttäytymisestä lapsuudessa ei ollut suorassa suhteessa nykyiseen aggressioon. Sen sijaan vanhempien antama kasvatus ja lasten samaistuminen vanhempiinsa olivat tärkeämpiä ennustettaessa aggressiota myöhemmällä iällä. (Huesmann 1994, 6.) Tutkijat Eron, Huesmann, Bandura, Dodge, Coie, Perry, Rasmussen ja Berkovitz kannattavat nykyisin kognitiivisia malleja, jotka pohjautuvat frustraatio-aggressio -teorian sekä sosiaalisen oppimisen -teorian saavutuksiin. Heidän mielestään tapa, jolla yksilö hahmottaa ja tulkitsee ympäröiviä tapahtumia määrittelee sen, vastaako hän siihen aggressiivisesti vai jollakin muulla käyttäytymisellä. Bandura esitteli myös itsetehokkuuden mallin, joka korostaa nuoren pätevyyden tunteen määrän olevan ratkaisevaa sille, käyttäytyykö hän eri tilanteissa aggressiivisesti vai ei. (Huesmann 1994, 7.)

Huesmannin (1994, 7) mukaan aggressiivista käyttäytymistä kontrolloivat kognitiiviset mallit, jotka on varastoitu ihmisen muistiin ja niitä käytetään ongelmien ratkomisen

ohjeina. Nämä mallit opitaan tarkkailemalla, vahvistamalla ja henkilökohtaisen kokemuksen avulla tilanteissa, joissa aggressiolla on huomattava osuus. Kognitiivinen malli ohjaa yksilön käyttäytymistä tilanteissa, jotka ovat samantapaisia alkuperäiseen mallin muodostumistahtumaan verrattuna. Mallia muokataan kuitenkin arvioitaessa sen sopivuutta tilanteeseen, sisäistettyjen normien ja seuraamusten valossa. Eronin mukaan lapsi muodostaa sosiaalistumisvaiheensa aikana itselleen standardit, jotka erottavat aggressiivisen ja ei-aggressiivisen käyttäytymisen toisistaan. Jos lapsi epäonnistuu standardien muodostamisessa, hän saattaa oppia käyttämään väärää käyttäytymismallia väärässä tilanteessa.

5. KAMPPAILULAJIT JA AGGRESSIIVISUUS

5.1. Aggressiivisuus

Aggressiivisuus on persoonallisuuden piirre, johon kuuluu aggression suurempi esiintymistiheys yksilön käyttäytymisessä (Lagerspetz 1977, 94). Väkivaltainen tai aggressiivinen käyttäytyminen on seurausta sekä tilannetekijöistä että yksilön persoonallisuudesta. Ihmisten välillä on eroja aggressiivisten reaktioiden voimakkuudessa. Jotkut kokevat tilanteet useammin ja voimakkaammin aggressiota herättäviksi ja joutuvat helpommin aggressiotilaan. Toiset ihmiset myös käyttäytyvät useammin aggressiivisesti ollessaan aggressiotilassa. Nämä henkilöt eivät pysty kontrolloimaan aggressiivista käyttäytymistä yhtä hyvin kuin vähemmän aggressiiviset henkilöt. (Lagerspetz 1977, 183.) Aggressiota voi ilmaista eri tavoin, kuten verbaalisesti tai ruumiillisella väkivallalla (Lagerspetz 1977, 184.).

5.2. Kamppailulajien harrastaminen ja aggressiivisuuden yhteys

Kamppailulajien ja aggressiivisen käyttäytymisen välinen yhteys on houkuttanut tutkijoita, koska perinteinen kamppailulajien viisaus on, että harjoittelu vähentää aggressiivisuutta. Sosiaalipsykologiset teoriat puolestaan väittävät, että aggressiivisuus lisääntyy, koska uutta aggressiivista käyttäytymismallia vahvistetaan harjoittelemalla. (Fuller 1988, 320.) Lukuisten tutkimusten mukaan ei ole löydetty merkittäviä tuloksia tukemaan kumpaakaan edellä mainituista väitteistä (Budon avulla käyttäytymismuutoksia 1990, 10; Daniels & Thornton 1990, 99; Delva-Tautiliili 1995, 298; Madden 1990, 790).

Nosanchuk (1981, 435-444) tutki perinteisten kamppailulajien harjoittelijoiden aggressiivisuutta saadakseen selville lisääkö vai vähentääkö harjoittelu aggressiivisuutta. Tutkimuksessa havaittiin, että perinteisesti harjoittelevilla aggressiivisuus vähenee vyöarvon noustessa ($p < .01$). Perinteiseen harjoitteluun tuli Nosanchukin mukaan kuulua kata, mietiskely ja filosofia. Harjoittelun tuli tähdätä itsehillintään ja kontrolloituun kontaktiin. Myös epäaggressiivista asennetta tuli osoittaa kunnioittamalla *senseitä* (opettaja), *dojoa* (harjoittelusali), *gi'tä* (harjoittelupuku) ja muita harjoittelijoita.

Aggressiivisuuden vähentymiseen vaikuttavista tekijöistä harjoittelussa ei kuitenkaan saatu tutkimuksessa selvyyttä.

Trulson (1986, 1131-1140) tutki kamppailulajien tehokkuutta murrosikäisten ongelmanuorten kasvattamisessa. Koeasetelmassaan hän vertasi perinteisen ja modernin kamppailulajin harjoittelun vaikutusten eroja yksilön aggressiivisuuteen. Trulson havaitsi modernien kamppailulajien harjoittelun lisäävän aggressiivisuutta, kun puolestaan perinteinen harjoittelu vähensi sitä ($p < .01$). Moderni kamppailulaji tähtäsi harjoittelussa ainoastaan ottelemiseen ja itsepuolustustekniikoihin. Perinteisenä kamppailulajina tutkimuksessa oli Tae Kwon Do.

Nosanchuck ja MacNeil (1989, 157) tutkivat uudelleen Trulsonin (1986) ja Nosanchukin (1981) tekemien kokeiden tulokset perinteisten ja modernien kamppailulajien harjoittelijoiden aggressiivisuudesta testatakseen, johtuvatko tulokset valikoitumisesta vai harjoittelusta. Kokeessa saatiin samat tulokset; ero ryhmien välillä oli merkitsevä ($p < .05$). Tulokset puolsivat harjoittelun vaikutuksia eron syntymiseen.

6. ITSEPUOLUSTUS

6.1. Valmiustilat

Ympäristön havainnointi on tärkeä osa itsepuolustusta. Valpas ihminen kykenee tekemään havaintoja ja reagoimaan niihin. Yhdysvaltojen merijalkaväen kehittämät uhkatilanteiden värikoodit ovat nykyisin käytössä poliisien- ja siviilien turvallisuuskoulutuksessa. Värit kuvaavat ihmisen eri asteisia psyykkisiä- ja fyysisiä valmiustiloja ympäristön tapahtumiin reagoimiseksi. (Karpela 1998, 23.)

Valkoinen mielentila.

Tässä tilassa oleva ihminen liikkuu omiin ajatuksiinsa uppoutuneena. Silloin ei tehdä jatkuvaa havainnointia ympärillä tapahtuvista asioista, vaan oletetaan kaiken olevan niin kuin ennenkin. Tavarointa unohdetaan helposti mitä ihmeellisimpiin paikkoihin ja ollaan myös vaaraksi itselle ja muille ihmisille esimerkiksi liikenteessä. Korvalappustereot korvilla liikkuminen kuuluu valkoiseen mielentilaan, koska korviin tulviva musiikki eristää ympäristön tapahtumista kantautuvat äänet. (Karpela 1998, 23-24.)

Keltainen valmius.

Keltaisessa valmiudessa liikuttaessa tehdään havaintoja ympärillä tapahtuvista asioista aktiivisesti. Esimerkiksi huomataan naapurin auton olevan poissa tai lasten leikkivän läheisen talon pihamaalla. Lisäksi tiedostetaan ympäristössä olevat mahdolliset riskitekijät ja uhkat sekä reagoidaan niihin tarvittaessa. (Karpela 1998, 24.)

Oranssi valmius.

Oranssiin valmiuteen siirrytään uhkatilanteen havaitsemisen ja siihen reagoimisen jälkeen. Tässä tilassa tehdään toimenpiteitä hyökkäyksen kohteeksi joutumisen välttämiseksi. Voidaan esimerkiksi vaihtaa omaa kulkusuuntaa, jos edessä on uhkaavan näköisiä henkilöitä. (Karpela 1998, 24-25.)

Punainen tila.

Punaista tilaa kutsutaan taistelee tai pakene -valmiudeksi, jossa ajattelu toimii loogisesti ja havaintojen teko on edelleen mahdollista. Tällöin on kohdattu todellinen uhka ja ratkaisut tehdään havaintoihin perustuen. Mikäli uhka ei ole ylivoimainen, voidaan yrittää selviytyä sanallisin keinoin tai voimakeinoin, jos muuta vaihtoehtoa ei ole. Uhkan ollessa ylivoimainen, ainoa vaihtoehto on pakeneminen. (Karpela 1998, 25-26.)

Musta mielentila.

Mustassa mielentilassa kaikki havainnot ympäristöstä menevät kirjaimellisesti pimeäksi. Reagointi voi olla tällöin paniikinomaista pakenemista tai silmittömän raivon vallassa tapahtuvaa. Pahimmassa tapauksessa seuraa täydellinen lamaantumisen. Myöhemmin asiaa muisteltaessa ei tapahtumista ole selkeää kuvaa tai muistikuvia ei välttämättä ole ollenkaan (Karpela 1998, 26.)

6.2. Ennalta ehkäisevä turvallisuusajattelu

Väkivallalta suojaautumisessa ensimmäinen ja tehokkain asia on ennalta ehkäisevä ajattelu, siis terveen järjen käyttö (Purjo 1997, 20). Oman elin- ja työympäristön uhkakuvia voi miettiä etukäteen. Ympäristössä saattaa olla sellaisia paikkoja, joita on syytä välttää tai vuorokaudenaikoja jolloin on parempi pysyä sisällä. Näistä asioista voi myös jutella työkavereiden tai oman perheen kesken. (Karpela 1998, 27.) Tavoitteena on ottaa elämäntavaksi ne toimenpiteet, jotka pienentävät todennäköisyyttä joutua väkivallan uhriksi (Purjo 1997, 21).

6.3. Sanaton viestintä

Sanattoman viestinnän osuus kokonaisviestinnästä voi olla jopa 2/3 (Purjo 1997, 31). Tämän vuoksi kehon kieli on erittäin ratkaisevassa asemassa uhkatilanteen ratkaisemiselle (Karpela 1998, 59-60). Uhkaavassa tilanteessa pitäisi pyrkiä heijastamaan käyttäytymisellä itseluottamusta, rauhallisuutta ja tarkkaavaisuutta. Katsekontaktin säilyttäminen uhkaajaan on tärkeää, mutta suoraan silmiin tuijottamista tulee varoa, koska se tulkitaan usein uhkaavaksi. Pälyilyä ympäristöön pidetään osoituksena pelosta tai välinpitämättömyydestä. Paras paikka katseelle on hieman silmien alapuolella, koska silloin saa hyvän yleiskuvan uhkaajan liikkeistä. (Purjo 1997, 31.)

Hyvän yleiskuvan saamiseen tilanteesta vaikuttaa myös oikea etäisyys. Intiimille alueelle (0-0,5 metriä) päästetään yleensä vain läheisiä ihmisiä. Uhkaavassa tilanteessa tälle etäisyydelle tunkeutuminen on vaarallista, koska se koetaan uhkaavana ja röyhkeänä. Lisäksi se helpottaa liikaa mahdollista hyökkäystä. Persoonallinen etäisyys on 0,5-1,5 metriä. Tällä etäisyydellä viihtyvät ystävät ja työkaverit. Väkivaltarikolliselle persoonallinen etäisyys on kaksinkertainen. Sosiaalinen etäisyys on 1,5-4 metriä ja sen sisällä tapahtuvat useimmat päivittäiset sosiaaliset kanssakäymiset. Uhkatilanteissa turvallinen etäisyys on vähintään 4 metriä, joka on julkinen etäisyys. (Karpela 1998, 64-65.) Pelkän etäisyyden lisäksi olisi hyvä varmistaa, että uhkaajan ja sinun välilläsi on hidastavia esteitä, kuten esimerkiksi tuoli, sohva, kaide tai auto. (Karpela 1998, 105).

Asennon tulisi olla ryhdikäs ja tasapainoinen, jolloin on tarvittaessa mahdollista liikkua nopeasti kaikkiin suuntiin. Hyvässä asennossa jalat ovat hartioiden leveydellä ja tasapaino tasaisesti molemmilla jaloilla, polvet hieman koukussa. (Karpela 1998, 67; Purjo 1997, 31.) Kädet ovat vartalon etupuolella, koska piilotetut kädet vaikuttavat uhkaavilta ja selän takana olevat kädet vaikeuttavat huomattavasti hyökkäyksen torjuntaa. Pelon ja hermostuneisuuden aiheuttamat vapisevat kädet tulisi pitää alhaalla, jotta ne eivät herättäisi huomiota. Kämmenien olisi syytä olla avoinna, koska nyrkkiin puristetut kädet viestivät uhkasta. Toisaalta uhrin asemassa ollessa hieman piilossa pidetty toinen käsi voi aiheuttaa hyökkääjässä epävarmuutta. Uhkaajaa ei missään tapauksessa saa osoittaa sormella tai painottaa sanoja käsillä, koska tällöin rikotaan helposti toisen reviirin näkymättömiä rajoja. (Karpela 1998, 73.) Sanattomaan viestintään itsepuolustuksessa kuuluu ehdottomasti myös uhkaajan ulkoisten viestien tarkkailu (Karpela 1998, 79).

6.4. Puheviestintä

Ensimmäinen askel sanallisessa itsepuolustuksessa on kuunteleminen. Siten osoitetaan mielenkiintoa ja ymmärrystä uhkaajaa kohtaan. ”Nyrkkisääntönä” uhkaajan toiminnassa voidaan todeta, että niin kauan kuin hän puhuu hän ei hyökkää. (Karpela 1998, 82-83.)

Tärkein merkitys sanallisessa viestinnässä on äänen sävyillä, -painolla ja tauoilla. Ääni tulisi pitää rauhallisena, vakaana ja matalana. Sen pitää olla kuuluvaa, mutta huutamista

tulee välttää. Hyökkääjälle pitää osoittaa, että hänen tunteita ymmärretään, mutta uhkaavaa ja väkivaltaista käyttäytymistä ei tarvitse hyväksyä. (Purjo 1997, 32.)

Puhuminen aloitetaan sanomalla oma nimi ja uhkaajaa tulee puhutella nimeltä, jos se on mahdollista. Nimen mainitseminen tekee väkivallan suorittajasta ja uhkailun kohteesta ihmisen. (Karpela 1998, 83.) Ennen puhumisen aloittamista annetaan enimpain paineiden purkautua ulos. (Karpela 1998, 83; Purjo 1997, 34.) Jos uhkaajan annetaan purkaa itseään loputtomasti, se voi kiihottaa hänet käyttämään väkivaltaa (Purjo 1997, 32). Ylipurkautuva tilanne voidaan keskeyttää esimerkiksi rauhoittavilla ja ystävällisillä kysymyksillä. Uhkaajaa voi pyytää toistamaan tai tarkentamaan jotakin edellä mainittua. (Karpela 1998, 84.)

Uhkaajan pyytäminen istumaan, on hyvä keino saada tilanne rauhoittumaan, koska istuminen rentouttaa suuria lihasryhmiä ja samalla kiihtymys vähenee automaattisesti. Kävelyn ehdottaminen on myös hyvä tapa rauhoittaa tilannetta, koska ympäristössä voi olla jokin tekijä, joka saa uhkaajan mielentilan kiihtymään. (Purjo 1997, 33.) Kävely saa myös ahdistuneen ihmisen purkamaan energiaansa (Karpela 1998, 88).

”Me”- muodon käyttäminen yhdistää kuulijaa puhujaan, poistaa käskevää sävyä puheesta ja auttaa pääsemään samalle tasolle keskustelussa. Tilanteen rauhoittamista voi yrittää seuraavanlaisilla repliikeillä: ”Me voisimme keskustella asiasta...” tai ”Olisiko mitenkään mahdollista jos me...”. (Karpela 1998, 86.) Huumorin käytön kanssa on oltava ehdottoman varovainen. Oikein osunut huumori voi rauhoittaa tilannetta, kun taas väärin ymmärrettynä se vain pahentaa asiaa. Kaikenlainen uhkaajan komenteleminen, uhkaileminen, väittely tai nimittely on erittäin vaarallista. Tällaiset repliikit voivat laukaista väkivaltaisen käyttäytymisen välittömästi. (Karpela 1998, 90; Purjo 1997, 33.)

Mikäli uhkaaja kuitenkin rauhoitteluyrityksistä huolimatta aikoo käyttää väkivaltaa, voidaan hänen huomio kiinnittää terävillä ja yksinkertaisilla käskyillä, kuten ”seis”, ”liikkumatta” tai ”pudota ase maahan”. (Karpela 1998, 93.) Terävä käsky voi häiritä hyökkääjän keskittymistä ja näin voit kenties voittaa itsellesi aikaa pakenemiseen (Purjo 1997, 32). Ääni on ihmisen luonnollinen ase, jota kannattaa käyttää. (Vainionpää 1994, 17).

6.5. Voimakeinot

Fyysisen voiman käyttö itsepuolustuksessa otetaan käyttöön vasta sitten, kun kaikki muut yritykset ovat epäonnistuneet (Purjo 1997, 35). Fyysisen voiman tai itsepuolustustekniikoiden käyttöä on syytä harkita nopeasti muutaman kerran ennen niihin ryhtymistä. Täytyy tiedostaa omat voimavaransa ja kykynsä sekä mahdolliset hyökkääjän tuntemattomat ominaisuudet. 50% onnistumismahdollisuuksilla on turha lähteä kokeilemaan. Toisaalta, jos pakotietä ei ole, puolustautumatta jättäminen tietää häviötä. (Karpela 1998, 96.)

Itsepuolustustilanteessa voimankäyttöä on pystyttävä säätelemään. Hyökkääjää ei saa vahingoittaa tahallisesti, vaan on pyrittävä suorittamaan tekniikka mahdollisimman vähällä väkivallalla ja vielä parempi, jos väkivaltaa ei tarvita lainkaan. (Purjo 1997, 37.) Väkivallattomia itsepuolustustekniikoita ovat esimerkiksi väistöt ja irrottautumiset (Purjo 1997, 40-58). Äärimmäisissä uhkatilanteissa voivat tulla kyseeseen ihmiskehon arkoihin alueisiin kohdistuvat itsepuolustustekniikat (Karpela 1998, 97).

6.6. Yleisiä toimintaperiaatteita

Itsepuolustustilanteessa on yleensä kolme toimintavaihtoehtoa: 1) juosta karkuun, 2) puhua ja juosta karkuun tai 3) tehdä itsepuolustustekniikka ja juosta karkuun. Paras vaihtoehto on juosta karkuun, mutta ei kuitenkaan suinpäin ajattelematta. Juostessa kannattaa aiheuttaa meteliä sivullisten huomion herättämiseksi ja suunnata kulku alueelle, jossa on ihmisiä. (Karpela 1998, 96-97.) Lause tai pari uhkaavalle henkilölle sanottuna saa hänet kenties hämmentymään hetkellisesti, jolloin voit saada riittävästi aikaa juosta karkuun (Karpela 1998, 97).

Jouduttaessa käyttämään itsepuolustustekniikkaa pyritään lopettamaan alkanut väkivalta toimimalla nopeasti ja tehokkaasti. Hyökkäys on yleensä helpompi torjua alkuvaiheessaan, koska se ei yleensä ala täydellä voimalla. Hyökkääjä voi odottaa vastahyökkäyksestä ”moraalista oikeutusta” omalle toiminnalleen. (Purjo 1997, 36-37.) Tilanteesta pyritään irti heti, kun se on mahdollista, eikä jäädä kamppailemaan ja voittamaan. Kamppailutilanteessa väsyä todella nopeasti. Hetken painimisen jälkeen jalat ja kädet ovat

kuin lyijyä, suuta kuivaa, sydän hakkaa rintaa ja keuhkot ovat räjähtämässä. (Karpela 1998, 94-95.)

Väkivallan kohdistuessa johonkin muuhun ihmiseen kuin sinuun itseesi, lain mukaan jokainen on velvollinen suojelemaan uhria. Jos väkivaltainen henkilö on fyysisesti voimakas tai huumausaineiden vaikutuksen alainen, avuksi on hyvä ottaa toinen henkilö jos mahdollista. (Purjo 1997, 36-37.) Tilanteissa, joissa on esillä terä- tai ampuma-aseita ei mennä väliin, vaan otetaan nopeasti yhteyttä poliisiin (Tappelu! - Pitäisikö mennä väliin 1999, 4).

7. LAINSÄÄDÄNNÖN SUHDE ITSEPUOLUSTUKSEEN

7.1. Häätävarjelus

Jos joku, suojellaksensa itseään tahi toista taikka omaansa tai toisen omaisuutta aloitetulta tahi kohtapäätä uhkaavalta oikeudettomalta hyökkäykseltä, on tehnyt teon, joka, vaikka muuten rangaistava, oli hyökkäyksen torjumiseksi välttämätön; älköön häntä tästä häätävarjeluksesta rangaistukseen tuomittako. (Suomen Laki 1. 1998, 1944.)

Suomen lain mukaan jokaisella Suomen kansalaisella on oikeus puolustaa itseään, toista henkilöä tai omaisuuttaan aloitetulta tai juuri alkamassa olevalta hyökkäykseltä, jos hyökkäys on oikeudeton. Tällaisessa tilanteessa puolustautuja voidaan jättää rankaisematta niinsanottuna häätävarjelun oikeuttamisperusteena, vaikka pahoinpitelyn tunnusmerkit täyttyisivätkin hyökkäyksen torjunnassa. Ei kuitenkaan ole olemassa yksiselitteistä ohjeistusta, mitä eri tilanteissa saa tehdä. Kukin tapaus tutkitaan yksittäisesti ja pääperiaatteena on oikeuden toteutuminen. (Karpela 1998, 135.)

Häätävarjelus on oikeutettu, jos joku tunkeutuu luvottomasti asuntoosi (Suomen Laki 1 1998, 1944). Kotirauhan turvaamiseksi jo pelkkä sanallinen kielto riittää asettamaan rajat tunkeilevalle ihmiselle (Karpela 1988, 135). Jos tunkeilija vastustaa kieltoa, on hänen poistamiseen oikeus käyttää voimaa. Voimakeinot ovat myös oikeutettuja, jos verekseltä kiinni saatu tekee vastarintaa omaisuuttaan takaisin ottavalle. (Suomen Laki 1. 1998, 1944.)

Riskinä puolustautumistilanteissa on häätävarjelun liioittelu, josta voidaan tuomita lievennettyyn rangaistukseen tai jättää tuomitsematta. Hyökkäyksen torjunnan jälkeen käytetyt voimakeinot ovat kostotoimenpiteiksi katsottavaa pahoinpitelyä. Rangaistuksena tästä voi olla jopa vankeutta. (Purjo 1997, 18.)

7.2. Jokamiehen kiinniotto-oikeus

Tilanne, joka saattaa vaatia voimakeinojen käyttöä on pakkokeinolain mukainen jokamiehen kiinniotto-oikeus. Sen mukaan jokainen saa ottaa kiinni verekseltä tai pakenemasta tavatun rikollisen, jos rikoksesta saattaa seurata vankeutta tai rikos on lievä pahoinpitely, - kavallus, - luvaton käyttö, - vahingonteko, - petos tai näpistys. Jokainen saa myös ottaa kiinni henkilön, joka on viranomaisten antaman etsintäkuulutuksen mukaan pidätettävä tai vangittava. (Suomen Laki 1. 1998, 2073.) Voimakeinoja ei edellisessä tapauksessa saa käyttää, ellei kiinniottajaa uhkaa alkamassa oleva tai alkanut hyökkäys (Karpela 1998, 137).

Rikollisia kiinni otettaessa tai puolustautumistilanteessa on mieluummin pidettävä kädessä järki kuin puukko tai pamppu. Liian voimakas, - pitkään jatkuva tai - aikaisin aloitettu puolustautuminen voi pahimmillaan viedä vankilaan. Liian heikko tai - myöhään aloitettu puolustautuminen voi puolestaan viedä sairaalaan. (Purjo 1997, 18.)

7.3. Pahoinpitelystä määrätyt rangaistukset

Pahoinpitely tarkoittaa toiselle tehtyä ruumiillista väkivaltaa. Pahoinpitelyksi katsotaan myös ilman väkivaltaa toisen terveyden vahingoittaminen, kivun aiheuttaminen tai saattaminen tiedottomaan tilaan. Rangaistuksena pahoinpitelystä on sakko tai enintään kaksi vuotta vankeutta ja yritys on myös rangaistava. (Suomen Laki 1. 1998, 1970.)

Pahoinpitelyä voidaan pitää törkeänä, jos:

- 1) uhrille aiheutetaan vaikea ruumiinvamma, vakava sairaus tai hengenvaarallinen tila,
- 2) rikos tehdään erityisen raa'alla tai julmalla tavalla tai
- 3) käytetään asetta tai vastaavaa välinettä ja rikos on kokonaisuudessaan törkeä.

Rangaistukseksi törkeästä pahoinpitelystä seuraa kuudesta kuukaudesta kymmeneen vuotta vankeutta. Törkeän pahoinpitelyn yrityskin on rangaistava teko. (Suomen Laki 1. 1998, 1970.)

Jos tehty väkivalta, ruumiillisen koskemattomuuden loukkaus, terveyden vahingoittaminen ja muut rikokseen liittyvät asiat ovat kokonaisuutena arvostellen vähäisiä, on kyseessä lievä pahoinpitely. Rikoksen tekijälle tuomitaan silloin sakko. (Suomen Laki 1. 1998, 1970.)

7.4. Nuori rikosentekijä

Alle 15-vuotias lapsi jätetään tuomitsematta hänen tekemästään rikoksesta, mutta sosiaalilautakunnan on ryhdyttävä tämän jälkeen lasta koskeviin toimenpiteisiin (Suomen Laki 1. 1998, 1942). Toimenpiteenä on huostaanotto, jos lapsi on tehnyt muun kuin vähäisenä pidettävän rikollisen teon (Suomen Laki 1. 1998, 217).

15-18 -vuotias rikosentekijä voi saada elinkautiseen vankeuteen johtavasta rikoksesta kahdesta kahteentoista vuotta vankeutta. Jos rangaistukseksi on määrätty sakkoa tai määrääika vankeutta, kyseinen rikosentekijä voidaan tuomita enintään kolmeen neljäsosaan säädetystä ankarimmasta rangaistuksesta ja vähintään pienimpään rangaistukseen, joka kyseisestä rikoksesta voidaan tuomita. (Suomen Laki 1. 1998, 1942.)

8. CD-ROM-OHJELMA

8.1. Tarkoitus ja sisältö

Hokutoryu ju-jutsu - itsepuolustusta koululiikuntaan CD-ROM esittelee muutamia koululiikuntaan soveltuvia itsepuolustustekniikoita ja antaa vinkkejä kuinka itsepuolustuksen opettamista voi soveltaa koululiikuntaan. Lisäksi se kertoo lainsäädännön suhteesta itsepuolustukseen sekä sanattomasta- ja puheviestinnästä uhkatilanteissa. CD sisältää tekstiä, kuvia ja videota. Se on tarkoitettu ensisijaisesti sekä yläasteen että lukion oppilaille ja liikunnanopettajille tietolähteeksi itsepuolustuksesta ja siihen läheisesti liittyvistä aiheista.

8.2. Tekninen toteutus

CD-ROM tehtiin Multimedia Toolbook 4.0 ohjelmalla. Valokuvat otettiin sekä kinofilmillä että digitaalikameralla. Kinofilmikameralla otetut kuvat skannattiin Jyväskylän yliopiston ATK-keskuksessa. Kaikki kuvat käsiteltiin Photoshop 4.0 ohjelmalla.

Videot kuvattiin digitaali- ja S-VHS-kameralla. S-VHS kameralla videoidut kohtaukset kuvasimme itse. Digitaalikameralla, oli mahdollisuus ottaa 15 sekuntia videokuvaa MPEG-muodossa 1,44 Mb:n levykkeelle. Kuvaajana toimi Aku Aho. Lisäksi saimme hyödyntää Jarno Mannisen videoarkistoa. Kuvaukset suoritettiin tammi-kesäkuun aikana 1999.

S-VHS nauha muutettiin digitaaliseen MPEG-muotoon Jyväskylän yliopiston multimedian laitoksella. MPEG-videot pakattiin AVI-muotoon Mediastudio 5.0 ohjelmalla.

9. POHDINTA

Kamppailulajien harrastamisen ja lisääntyneen aggressiivisuuden välisestä yhteydestä ei ole saatu tutkimuksissa varmoja viitteitä. Muutamissa tutkimuksissa aggressiivisuus näytti lisääntyneen modernien kamppailulajien harrastajilla verrattuna perinteisten lajien harrastajiin. Perinteisissä lajeissa harjoittelu korostaa itsehillintää ja epäaggressiivista asennetta sekä opettajan ja harjoittelukavereiden kunnioittamista.

Yhdessäkään kamppailulajissa ei ole valmista mallia aggressiivisuuden kontrollointiin. Jokainen opettaja vaikuttaa omalla henkilökohtaisella ohjauksella oppilaisiinsa. Koululiikunnassa itsepuolustustunneilla tulisi tekniikkaharjoittelun ja kamppailuleikkien lisäksi olla keskustelua, joka kehittää oppilaiden vastuuta omasta toiminnasta. Pääpaino nuorten tunneilla on liikunnallisten taitojen kehittämisessä ja tapakasvatuksessa.

Itsepuolustukselle on tarvetta nykypäivän elämässä. Väkivaltaisuus tuntuu olevan jatkuvassa nousussa, vaikkakin Suomi on vielä hyvin turvallinen asuinympäristö. Erään lapsen isä totesi osuvasti, että itsepuolustuksen tulisi olla kansalaistaito nähdessään mitä ju-jutsu-junioreiden harjoituksissa tehtiin.

Harjoittelussa ollaan erittäin läheisessä kontaktissa toiseen oppilaaseen ja se luo todellista kuvaa omasta kehollisuudesta ja fyysisestä kontaktista. Oppilaat ovat yleensä hyvin kiinnostuneita itsepuolustuksesta. Heiltä voi vaatia lajiin kuuluvia käyttäytymissääntöjä, jotka toimivat hyvin tapakasvatuksena.

Koululain muuttuminen mahdollisti sen, että jokainen koulu saa tehdä omat opetussuunnitelmansa, jossa oppilaiden valinnan mahdollisuuksia lisätään. Itsepuolustus sopii hyvin koululiikunnan valinnaiseksi lajiksi. Lajia voi yhtä hyvin soveltaa myös erityisliikunnan tarpeisiin. Lajin kasvatukselliset päämäärät ovat tarpeellisia kasvavalle nuorelle, joka vielä rakentaa omia arvojaan. Näitä päämääriä ovat toisten huomioon ottaminen, ryhmässä toimiminen ja ristiriitatilanteiden selvittäminen rauhanomaisesti sekä vastuuntunnon lisääminen eri tilanteissa.

Budolajien filosofiaan kuuluu itsensä kehittäminen sisältäpäin. Mikäpä sopisi sen paremmin koululiikuntaan kuin saada oppilas harrastamaan liikuntaa omasta halustaan. Jokainen taitoja kehittämään pyrkivä oppilas huomaa, ettei kehittymiseen ole muuta tietä kuin lukematon määrä toistoja. Sama pätee oman kunnan ylläpitämiseen. Liikuntalajina itsepuolustus kehittää fyysistä kontaktia joukkuepalloilun tavoin sekä voimistelullista kehonhallintaa ja yleistä kolmiulotteista hahmotuskykyä.

Itsepuolustus kuuluu niinsanottuihin uusiin lajeihin, joita opettajat harvemmin itse hallitsevat. Kamppailulajeja harrastavat opettajat ovat ehkä tarjonneet sitä oppilailleen tai seurat ovat voineet pitää kouluissa tunteja tai kursseja. Liikunnanopettajien koulutuksessa on ollut vain muutaman kerran tarjolla valinnainen yhden opintoviikon kurssi itsepuolustusta. Opettajan pedagogisten opintojen aikana voi joutua pitämään oppilaille itsepuolustusta enemmän tai vähemmän ”kylmiltään”, jos ei ole kokeillut sitä koskaan itse. Lisäksi saatavilla olevat tietolähteet ovat suhteellisen yksipuolisia koululiikuntaa ajatellen.

Tähän opinnäytetyöhön kuuluvaan ”Hokutoryu ju-jutsu - itsepuolustusta koululiikuntaan” CD-ROM -ohjelmaan opetettaviksi tekniikoiksi valittiin hokutoryu ju-jutsun helpoimpia perustekniikoita. Kyseinen laji soveltuu itsepuolustuksen opettamiseen, koska se on kehitetty toimimaan jokapäiväisissä tilanteissa. Tekniikoiden lisäksi CD:llä on tietoa Suomen lainsäädännöstä ja viestinnästä uhkatilanteessa. Mielestämme on ehdottoman tärkeää kertoa oppilaille kuinka he saavat puolustaa itseään ja millaisissa tilanteissa se on sallittua. Sanattoman- ja puheviestinnän hallinnan avulla voidaan ennalta ehkäistä väkivaltatilanteita. Jyväskylän Jigotai ry:n lajeja esittelevällä osalla pyrimme tuomaan esille eri kamppailulajien välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä. Lajivalikoima on maassamme melko laaja, mutta kaikki lajit eivät välttämättä sovellu itsepuolustukseen.

Teimme työn CD-ROM-ohjelmana, sillä se antoi mahdollisuuden kokeilla jotain uutta. Tietokoneet ovat kouluissa yhä enemmän myös oppilaiden käytössä. CD-ROM on erinomainen tapa tutustua uuteen aiheeseen, koska se sallii käyttäjän etenevän omalla nopeudellaan ja haluamassaan järjestyksessä.

CD:n tekeminen oli kova haaste, koska aikaisempia kokemuksia ei ollut. Oma kiinnostus itsepuolustukseen kuitenkin helpotti työn tekemistä. Mielestämme tällaisen pro gradu -tutkielman tekeminen oli motivoivaa, koska siinä tuotettiin kouluun opetusmateriaalia uu-

desta lajista. Toivottavasti tulevaisuudessa on myös tarjolla metodiopintoja tällaisten töiden tekemisen tueksi.

Tekniikoita esittelevät videopätkät kuvattiin ulkona, koska halusimme niihin hieman väriä valkoisten seinien sijaan. Pieni ongelma ulkokuvauksissa oli sään oikut, koska aluksi suunniteltuina kuvauspäivinä satoi vettä. Ohjelmalla, jolla CD-ROM on tehty, ei ole vielä kaupallista lisenssiä, joten CD:n julkinen levitys on vielä epäselvää. CD ei hyödytä kaikkia halukkaita, jos siitä on vain yksi kappale liikuntatieteellisen tiedekunnan kirjastossa ja koptioiminen on kielletty.

Mielenkiintoista olisi tietää miten onnistuneeksi ja tarpeelliseksi CD:n käyttäjät sen kokevat. Onko siitä hyötyä liikunnanopettajille tai oppilaille? Entä soveltuvatko kamppailulajien perinteiset tavat koululiikuntaan?

LÄHTEET

- Daniels, K. & Thornton, E. 1990. An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences* 8, 95-101.
- Delva-Tautiliili, J. 1995. Does brief Aikido training reduce aggression of youth? *Perceptual and Motor Skills* 80 (1), 297-298.
- Etiketti 1999. [Http://www.finjutsu.com/html/etiketti.htm](http://www.finjutsu.com/html/etiketti.htm). 8.8.1999.
- Finn, M. 1988. *Martial arts - a complete illustrated history*. Stanley Paul: London.
- Fuller, J. 1988. Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*. 61, 317-328.
- Hakkarainen, T. 1995. Taito vaatii tahtoa - mutta mitä taito on? *Budo express* 5-6, 26-27.
- Hokutoryu ju-jutsu Jyväskylä. 1999. [Http://www.math.jyu.fi/~antakae/hokutoryu/](http://www.math.jyu.fi/~antakae/hokutoryu/). 8.7.1999.
- Hokutoryu-ottelu 1999. [Http://www.finjutsu.com/html/hokutoryu-ottelu.htm](http://www.finjutsu.com/html/hokutoryu-ottelu.htm). 8.8.1999.
- Holopainen, L. 1986. Itsepuolustusta vai filosofista liikuntaa - mihin aikido ja muut budolajit kasvattavat? *Katsaus* 5, 21-26.
- Huesmann, R. 1994. *Aggressive Behaviour*. New York: Plenum press.
- Isaksson, K. 1994. Hokutoryu - still going strong. *Budo express* 2, 42-43.
- Jalamo, I. 1986. *Karate-jutsu*. Heinola: Heinola-kustannus.
- Jalamo, I. 1997. Budo - tie vai umpikuja? *Budo express* 3, 6-7, 9.
- Ju-Jutsu Club Yawara ry | KOUVOLA FINLAND. 1999. [Http://www.dff.fi/~juju](http://www.dff.fi/~juju). 8.7.1999.
- Karpela, T. 1998. *Kansalaisen turvakirja*. Keuruu: Otava.
- Kilpaju-jutsu lyhyesti. 1996. *Budo express* 2, 29.
- Klemola, T. 1988. *Karate-do*. Keuruu: Otava.
- Klemola, T. 1997. Budon etiikka - illuusiotako? *Budo express* 1, 14-16.
- Korpiola, K., Päiviö, I. & Kihlberg, T. 1980. *Judo, aikido, karate*. Porvoo: WSOY.
- Kutilainen, T. 1994. Taistelun filosofiaa. *Kirjastolehti* 3, 102-103.
- Lagerspezt, K. 1977. *Aggressio ja sen tutkimus*. Helsinki: Tammi.
- Laine, A. 1988. Ju-jutsu: opi puolustamaan itseäsi. *Budo express* 3, 19.
- Lewis, P. 1998. *Taistelulajien maailma -historia, filosofia ja harjoittelu*. Käänt. K. Kankaanpää. Hämeenlinna: Karisto. Alkuperäisjulkaisu 1996.
- Luukkonen, K. 1994. Ju-jutsu - monipuolisuudessa sen voima. *Budo express* 4, 3.

- Madden, M. 1990. Attributions of control and vulnerability at the beginning and end of a karate course. *Perceptual and Motor Skills* 70 (3), 787-794.
- Matsuoi, Y. 1996. Budon kehitys. *Budo express* 4, 18-19.
- Mitchell, D. 1997. Itämaiset itsepuolustuslajit. Porvoo: WSOY.
- Niiniketo, A. 1982. Ju-jutsu - itsepuolustuksen perusta. Helsinki: Tammi.
- Niiniketo, A. 1997. Hokutoryu ju-jutsu. Helsinki: Dashi Oy.
- Nosanchuk, T. 1981. The way of the warrior: The effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations* 18, 435-444.
- Nosanchuk, T & MacNeil, C. 1989. Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior* 15, 153-159.
- Oikeustäytäntöönpanolaitoksen tutkimusprojekti: Budon avulla käyttäytymismuutoksia. 1990. *Budoka* (4), 10.
- Purjo, T. 1997. Väkivallan hallinta ilman väkivaltaa. Porvoo: Porvoo Oy.
- Ramirez, J. & Brain, P. 1985. Sevilla: Servicio de Publicaciones Universidad de Sevilla.
- Suomen Laki 1. 1994. Helsinki: Kauppakaari Oyj & lakimiesliiton kustannus.
- Suomen olympiakomitea. 1989. Suomalainen valmennus 2 -harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus.
- Tappelu! - Pitäisikö mennä väliin? 1999. *Suur-Jyväskylän Lehti* 11, 4.
- Tornberg, H. 1997. Aggressio vuorovaikutuksen suola. Liminka: T:mi Malpana.
- Trulson, M. 1986. Martial arts training: A novel "cure" for juvenile delinquency. *Human Relations* 39 (12), 1131-1140.
- Turun ju-jutsuseura 1999. [Http://www.saunalahti.fi/~tjjs/](http://www.saunalahti.fi/~tjjs/). 8.8.1999.
- Vainionpää, R. 1994. Naisten itsepuolustus opas.
- Weineck, J. 1982. Optimaalinen harjoittelu. Vaasa: Valmennuskirjat Oy.
- Williams, B. 1975. Martial arts of the orient. Lontoo: Hamlyn.
- Ålgars, J. 1997. Ju-jusu ger självdisciplin. *Studentbladet* 8, 12-13.
- Österman, J. 1987. Samurai I. *Karateka* 1, 16-17.
- Österman, J. 1992. Maailman kamppailutaidot. Hämeenlinna: Karisto.

Liite 1. Eri kamppailulajien ominaisuudet (Niiniketo 1982, 25).

	Ju- jutsu	Karate ja Kunfu	Aikido	Judo	Nyrkkeily	Paini
Lyönnit nyrkillä	X	X			X	
Lyönnit avokädellä	X	X				
Lyönnit kyynärpäällä	X	X				
Lyönnit hermo- ja kipupisteisiin	X	X				
Lyöntien torjunta	X	X			X	
Potkut	X	X				
Potkujen torjunnat	X	X				
Heitot	X		X	X		X
Sidonnat, lukot ja mattokamppailu	X		X	X		X
Sormi-, ranne- ja muut lukot pieniin niveliin	X		X			
Nilkka-, polvi- ja muut jalkalukot	X					
Kuristukset	X			X		
Asetorjunnat	X	X	X			
YHTEENSÄ	13	8	4	3	2	2

Liite 2. Peruskurssin jälkeen on mahdollisuus suorittaa keltainen vyö eli 5.kyu (Niiniketo 1997, 101).
Vyökoevaatumukset ovat lueteltu alla.

PERUSTEKNIIKAT

1. ETIKETTI

- salikäyttäytyminen
- vyön sitominen

2. ASENTO JA LIIKKUMINEN

3. KAAATUMISTEKNIIKAT

- eteen
- taakse
- sivulle

4. TORJUNNAT

- ulkopuolinen torjunta
- kahden käden ylätorjunta

5. PERUSSANASTO

JU-JUTSUTEKNIIKAT

6. KÄSIOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- edestä ranteiden päältä
- edestä ranteiden alta
- takaa

7. KURISTUSOTTEISTA VAPAUTUMINEN

- edestä
- seinää vasten
- takaa

8. RINNUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN

9. VAPAUTUMINEN KURISTUSOTTEESTA, MAASSA PÄÄLTÄ

10. SYLEILYOTTEESTA VAPAUTUMINEN

- edestä
- takaa

11. LYÖNTITORJUNTA

- ulkopuolinen torjunta

12. PAMPPUTORJUNNAT

- kahden käden ylätorjunta sivulta tulevaa lyöntiä vastaan
- kahden käden ylätorjunta rystypuolelta tulevaa lyöntiä vastaan

Liite 3. HOKUTORYU JU-JUTSU KÄYTTÄYTYMISSÄÄNNÖT

(Etiketti 1999. [Http://www.finjutsu.com/html/etiketti.htm](http://www.finjutsu.com/html/etiketti.htm). 10.8.1999).

Oppilaan on saavuttava paikalle ennen harjoituksen alkua. Oman harjoitusvuoronsa alkua odottaessaan oppilaan on kuitenkin annettava edelliselle ryhmälle täydellinen harjoittelu-rauha.

Liikuttaessa tatamin ulkopuolella on käytettävä varvastossuja, sukia tms. Harjoituskortti jätetään sille varattuun paikkaan ohjaajan merkintää varten.

Oppilaan on pidettävä harjoitusasunsa siistinä ja ehjänä sekä poistettava ennen harjoitusten alkua kaikki sormukset, kaulaketjut, korva- ja nenäkorut, kellot jne. Kynsien pitää olla lyhyet. Mahdolliset pitkät hiukset pidetään sidottuna. Tahraavien meikkien käyttö on kielletty.

Oppilasvyöasteet käyttävät valkoista ju-jutsupukua sekä vyöasteensa mukaista värillistä vyötä. Mustat vyöt voivat käyttää puvun kanssa mustia housuja. Mustien vöiden dan asteet on merkitty vyöhön. Ju-jutsupuvussa käytetään vasemmassa rintamuksessa hokutoryu ju-jutsumerkkiä ja vasemmassa hihassa on suotavaa käyttää seuramerkkiä. Kansallislippua käytetään ulkomaisilla leireillä. Muiden merkkien kiinnittäminen pukuun ei ole sallittua.

Vihreiden ja ylempien vöiden on pidettävä mukanaan harjoittelussa tarvittavia nyrkkeilyhansikkaita, lasikuitu- tai rottinkipamppua ja puista veistä.

Salille ja tatamille saavuttaessa ja sieltä poistuttaessa on aina kumarrettava ja siten osoitettava kunnioitustaan harjoitustovereita, ohjaajia ja itse salia kohtaan.

Mikäli oppilaalla on joku harjoittelua rajoittava vamma tai pakollinen syy poistua harjoituksista ennen määräaikaa, on niistä kerrottava ohjaajalle ennen harjoituksen alkua.

Ennen harjoituksen alkua suoritetaan ohjaajan johdolla kumarrus, tällä osoitetaan kunnioitusta ju-jutsua, harjoitustovereita ja ohjaajaa kohtaan. Mikäli ohjaajana on paikkakunnan vanhin musta vyö, 3. Dan tai sitä ylempi musta vyö, reunimmainen oppilas komentaa ensimmäisen kumarruksen ohjaajalle: "sensei ni rei". Kumarrus osoittaa kunnioitusta vanhempaa ohjaajaa kohtaan.

Hokutoryun pääohjaan saapuessa saliin ohjaaja tai ylin vyöarvo keskeyttää harjoituksen, ja ohjaajan "sensei ni rei"-komennolla ryhmä suorittaa pystykumarruksen.

Mikäli oppilas myöhästyy, on hänen suoritettava alkuverryttely yksin, muiden harjoittelua häiritsemättä, ja pyydettyä sitten ohjaajalta lupa osallistua harjoitteluun. Luvan saatuaan oppilas suorittaa kumarruksen polviasennossa.

Pariharjoittelun alussa ja lopussa harjoittelijat kumartavat pystyasennossa toisilleen. Kun ohjaaja on neuvonut yksittäistä oppilasta, tämä kumartaa ohjaajalle. Kun ohjaaja on neuvonut paria, molemmat kumartavat, ja kun ohjaaja on opettanut koko ryhmää, ryhmä kumartaa. Kumarrus osoittaa kiitollisuutta, nöyryyttä ja kunnioitusta.

Oppilaiden on suhtauduttava harjoitteluun vakavasti ja keskittyneesti. Turhaa puhumista, nauramista ja äänekkästä käyttäytyvistä on vältettävä. Tatamilla syöminen, juominen, seiniin nojailu ja turha makoilu on kiellettyä.

Oppilaiden on noudatettava ohjaajan ohjeita nopeasti ja täsmällisesti. Vastan sanominen, aliarviointi, ilmeily, halveksunta ja pilkanteko eivät ole ju-jutsuhengen mukaista.

Harjoittelupuvun kohentaminen ja vyön sitominen tehdään selin ohjaajaan.

Mikäli oppilaalla on asiaa tai kysyttävää ohjaajalta, suorittaa oppilas pystykumarruksen ohjaajalle ja puhuttelee häntä "senseiksi" tai "sempaiksi" tämän vyöarvon mukaan.

Mikäli ohjaaja kutsuu oppilasta nimeltä, tämä vastaa "sensei" tai "sempai" ohjaajan vyöarvon mukaan.

Ylempivöisen harjoittellessa alemman vyön tai juniorivöisen kanssa hänen on noudatettava riittävää varovaisuutta ja harkintakykyä. Hänen on kaikin tavoin autettava ja suhtauduttava alempi-vöiseen asiallisesti ja vailla ylimielisyyttä. On tärkeä ymmärtää, että alempivöiset ovat saman hokutoryu-perheen nuorempia jäseniä.

Mikäli oppilas loukkaantuu harjoituksen aikana, on siitä ilmoitettava ohjaajalle. Tatamilta poistuminen ilman lupaa ei ole sallittua.

Jos oppilaan on poistuttava ennen harjoitusten loppua, tulee hänen pyytää siihen lupa ohjaajalta ja suorittaa sitten yksin loppukumarrukset.

Mikäli oppilas ei pysty vamman tai muun syyn vuoksi osallistumaan harjoitukseen, mutta haluaa seurata harjoittelua tatamin ulkopuolelta, on siihen pyydettävä lupa ohjaajalta. On kuitenkin muistettava, että ylimääräiset katsojat häiritsevät muiden harjoittelurauhaa.

Vyökokeisiin osallistumiseen on aina saatava ohjaajalta lupa. Lupa merkitään kirjallisesti oppilaan harjoittelukorttiin. Vyökokeissa on oltava mukana harjoittelukortti ja ju-jutsupassi. Vyökokeissa oppilaan on tekniikoiden lisäksi osoitettava hyvää ju-jutsuhenkeä ja -tahtoa.

Mikäli ohjaaja ei ole paikalla, tulee korkeimman vyöarvon omaavan oppilaan aloittaa ja ohjata harjoitukset aikataulun mukaisesti. Mikäli ohjaaja myöhästyy, korkein vyö keskeyttää harjoittelun ohjaajan saapuessa, ja komentaa muille oppilaille "rei" ja luovuttaa ryhmän ohjaajalle.

Liite 4. Japaninkielistä sanastoa, jota käytetään ju-jutsussa ja muissa kamppailulajeissa (Korpiola ym. 1980, 172; Niiniketo 1997, 140-148; Niiniketo 1982, 177-179; Österman 1991, 259-278).

Aikido- harmonian tie.

Budo- taistelun tie. Japanilaisten taistelutaitojen yleisnimi.

Budoka- budolajien harrastaja.

Bushi- ”soturi”.

Bushido- ”soturin tie” Kunnian ja käyttäytymisen etiketti, joka sai muotonsa 1600-luvulla.

Dan- askel, aste, mestari, musta vyö, opettaja-aste.

Do- tie.

Dojo- harjoitussali.

Hajime- aloittakaa!

Joi- valmistautukaa!

Judo- pehmeä tie.

Ju-jutsu- pehmeä tekniikka.

Karate- tyhjä käsi.

Kata- liikesarja, joka koostuu tekniikkasarjoista kuviteltua vihollista vastaan.

Ki- sisäinen energia.

Kyu- oppilasaste, asteet ennen mustan vyön arvoja, jotka erotetaan erivärisin vöin.

Maitta- luovutan!

Mokuso- mietiskely ennen ja jälkeen harjoituksen.

Randori- vapaaharjoittelu, jossa harjoitellaan useita eri tekniikoita peräkkäin nopeassa tempossa.

Rei- kumarrus, tervehdys, ”kunnioitus”.

Samurai- soturi, se joka palvelee, feodaaliajan japanilaisen soturiluokan jäsen.

Tatami- matto, riisimatto.

Tsuki- lyönti, kurkku, kaula.

Uke- harjoittelija, joka hyökkää.

Ukemi- kaatumistekniikka.

Yame- seis, lopettakaa!

Tori- tekniikan suorittaja.