

**ITSEPUOLUSTUS OSANA KOULULIIKUNTAA**

**Kari Marjo**

**Marko Matinlompolo**

Liikuntapedagogiikan

pro gradu-tutkielma

Kevät 2005

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Kari Marjo & Marko Matinlompolo. Itsepuolustus osana koululiikuntaa. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, 2005. 55 sivua ja cd-rom.

Työmme päätarkoitus oli laatia itsepuolustukseen soveltuvaa oppimateriaalia koulujen käyttöön. Audiovisuaalinen oppimateriaali rakennettiin cd-rom-muotoon, josta sitä on helppoa ja tarkoituksenmukaista tulkita. Cd-rom:ssa pystytään yhdistämään kuva, ääni ja teksti yhteen, mikä tekee materiaalin seurannasta helpompaa.

Kirjallisuuskatsauksessa tarkastelemme itsepuolustusta yleisesti, yhteiskunnalliselta tasolta sekä liittyen osana koululiikuntaan. Lisäksi kirjallisuuskatsaus pitää sisällään oppimateriaalin laadintaa ja sen käytön perusteluja sekä sisältöjä.

Viemällä itsepuolustusta ja kamppailulajien sovelluksia koululiikuntaan, opettaja antaa oppilaille mahdollisuuden tutustua uusiin liikuntalajeihin. Tämä palvelee myös uuden valtakunnallisen opetussuunnitelman sisältöä. Itsepuolustuksen kautta voidaan pyrkiä vaikuttamaan suurempiin kasvatuksellisiin tavoitteisiin, kuten oppilaiden itsetunnon kehittämiseen ja toisten ihmisten kunnioittamiseen.

Cd-rom sisältää itsepuolustustekniikoita, sovellettuja judo- ja nassikkapainiharjoituksia, sekä leikkejä ja pelejä. Kuvattu materiaali on hankittu kuvaamalla Mirja Hirvensalon vetämää itsepuolustuskurssia. Kurssilaiset ovat kolmannen vuoden liikuntapedagogiikan opiskelijoita. Kuvauspaikkoina olivat Jyväskylän Monitoimitalon judosali, sekä liikunnan voimistelusalit. Kuvamateriaali editoitiin tarkoituksenmukaiseen muotoon ja siirrettiin PowerPoint-ohjelmaan. Soveltavien itsepuolustusharjoitteiden avulla tunteista voidaan saada hauskoja, mielekkäitä sekä liikunnallisesti aktiivisia.

Avainsanat: Oppimateriaali, koululiikunta, itsepuolustus, ennaltaehkäisy

# TIIVISTELMÄ

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 ITSEPUOLUSTUS .....	7
2.1 Historia .....	7
2.2 Itsesuojelu ja itsepuolustus .....	7
2.3 Ennalta ehkäisevä toiminta .....	8
2.4 Stressireaktiot .....	8
2.5 Sanallinen viestintä .....	9
2.6 Sanaton viestintä .....	10
2.7 Toimintatapoja .....	11
2.8 Sovelluksia liikuntatunneille .....	12
3 ITSEPUOLUSTUSTA KOULULIIKUNTAAN .....	14
3.1 Itsepuolustuksen asema koulussa .....	14
3.2 Kasvatukselliset tavoitteet .....	14
3.2.1 Toisten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen .....	14
3.2.2 Itsetunto .....	15
3.3 Liikunnalliset tavoitteet .....	15
3.4 Ehkäisevä toiminta koulussa .....	16
4 ITSEPUOLUSTUKSEN OPETTAMINEN .....	18
4.1 Opetuksen suunnittelu ja organisointi .....	18
4.2 Opetusmenetelmät .....	18
4.2.1 Kysely- ja keskusteluopetus .....	19
4.2.2 Ongelman ratkaisu .....	19
4.2.3 Komento-opetus .....	19
4.2.4 Demonstraatio .....	20
4.2.5 Harjoitusopetus .....	20
4.3 Opetus-oppimisprosessi .....	21
4.4 Turvallisuus .....	22

5 VÄKIVALTA SUOMESSA.....	24
5.1 Suomen lainsäädäntö .....	24
5.2 Väkivaltariikollisuus Suomessa .....	26
5.3 Väkivaltariikosten uhrit .....	27
5.4 Väkivallan seuraukset.....	27
6 OPPIMATERIAALIN LAADINTA .....	29
6.1 Oppimateriaali käsitteen määrittely .....	29
6.2 Itsepuolustus-oppimateriaalit .....	29
6.3 Oppimateriaalin käytön perustelu.....	30
7 OPPIMATERIAALIN TYÖSTÄMINEN .....	31
7.1 Suunnittelu .....	31
7.2 Kuvaaminen.....	32
7.3 Editointi ja leikkeiden siirtäminen PowerPoint-ohjelmaan.....	33
7.4 Oppimateriaalin sisältö .....	34
8 POHDINTA .....	35
LÄHTEET.....	37
LIITTEET .....	40
LIITE 1. Mallitunti	
LIITE 2. Keskusteluharjoitus	
LIITE 3. Rikoslaki	
LIITE 4. Oppimateriaalin sisältö	

## 1 JOHDANTO

Koulu ja koululiikunta ovat uusien haasteiden edessä. Nuoret ovat aika selkeästi jakaantuneet liikuntaa harrastaviin sekä niihin, jotka eivät juurikaan harrasta liikuntaa. Nuorissa on runsaasti hyvä- ja huonokuntoisia. (Nupponen 1997, 190–227.) Koululiikunnan tulee voida tarjota oppilaille mahdollisimman laaja valikoima erilaisia liikuntamuotoja ja perustaitoja, joiden kautta mahdollistetaan oman liikuntaharrastuksen löytäminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248) Kamppailulajit, kuten judo ja nassikapaini, ovat yksi hyvä tapa pitää yllä kuntoa. Lisäksi kamppailulajien harrastaminen on keino parantaa keskittymiskykyä, itsepuolustustaitoa ja itsevarmuutta. Ne voivat tarjota harrastuksen, jossa tapaa uusia ystäviä ja mahdollisesti tien urheilukilpailujen palkintopalleille. (Österman 1991, 9.)

Uudet valtakunnalliset opetussuunnitelmat antavat hyvän mahdollisuuden opettaa uusia lajeja koulun liikuntatunneilla. Kunnilla ja kouluilla on mahdollisuus vaikuttaa oman koulunsa liikunnan sisältöihin, varsinkin valinnaisten aineiden kohdalta. Yksi liikunnan keskeisistä sisällöistä on uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen ja liikuntatietouden kasvattaminen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 250).

Jokaisella meistä on oikeus turvalliseen ja onnelliseen elämään (Quinn 1993, 13). Itsensä suojelemiseksi on käytettävissä monia eri keinoja, joihin jokaisen olisi hyvä perehtyä. Tässä työssä käsitellään itsepuolustusta, joka on paljon kiinni yksilön henkisistä (psykkisistä) ominaisuuksista. Itsepuolustukseen liittyvät kiinteästi myös henkilön fyysiset ja sosiaaliset taidot. Itsensä ja omien kykyjensä tunteminen sekä toisten ihmisten huomioonottaminen ja kunnioittaminen kuuluvat myös läheisesti itsepuolustukseen. Nämä asiat ovat esillä myös nykyajan koulumaailmassa ja itsepuolustuksen kautta nämä linkittyvät konkreettisesti oppilaiden kokemusmaailmaan.

Itsepuolustustunneilla ollaan kontaktissa toisten oppilaiden kanssa niin sosiaalisesti kuin fyysisestikin. Tämä kasvattaa sopeutumista ja toisen ihmisen hyväksymistä. Itsepuolustustunneilla opitut sosiaaliset taidot, voivat helpottaa myös arjessa lähestymään muita ihmisiä. Esimerkiksi tyttöjen ja poikien yhteisten liikuntatuntien kautta voidaan oppilaille

havainnollistaa sukupuolten välisiä erilaisia voimatasapainoja, sekä osoittaa keinoja selviytyä fyysisesti vahvempaa vastustajaa vastaan.

Työmme tarkoituksena on perehdyttää lukija käytännön läheisesti kamppailulajien sovelluksiin ja itsepuolustukseen. Pro gradu-työmme sisältää cd-rom:n, jonka kautta erilaisia tekniikoita ja itsepuolustukseen soveltuvia taitoja on helppo omaksua. Oppimateriaali sisältää käytännöllisiä itsepuolustustekniikoita, judon- ja nassikkapainin sovelluksia sekä leikkejä ja pelejä. Itsepuolustusoppimateriaalia ei audiovisuaalisessa muodossa ole paljoakaan saatavilla. Monille liikunnanopettajille itsepuolustus ja sen tekniikat ovat usein varsin vieraita. Havainnollinen oppimateriaali auttaa opettajia perehtymään itsepuolustuksen opettamiseen ja antaa virikkeitä tuntien suunnitteluun. Tämän myötä opettamisesta tulee helpompaa ja varmempaa. Oppimateriaali soveltuu hyvin yläasteen luokkien, lukion ja ammatillisten oppilaitosten liikuntatunneille. Kuvattu materiaali on kerätty Mirja Hirvensalon pitämästä budo- ja kamppailulajien sekä itsepuolustuksen koulusovelluksetkurssilta. Kurssille osallistuneet opiskelijat olivat liikuntapedagogiikan opiskelijoita. Kurssilla nassikkapainin opettajana toimi Emilia Kontio. Tekniikat ovat luonteeltaan passiivisia eikä cd-rom pidä sisällään hyökkäämiseen tarkoitettuja tekniikoita. Valinta on perusteltu, sillä emme halua ottaa riskiä, että opeteltavia taitoja käytettäisiin hyökkäämiseen tai toisen vahingoittamiseen.

## 2 ITSEPUOLUSTUS

### 2.1 Historia

Ilmiönä itsepuolustus sai alkunsa eläinmaailmasta, jo kauan ennen kuin ihmisiä oli edes olemassa. Saalistajien ja saaliin välillä käytiin kovaa kamppailua ja monet eläimet kehittivät itsepuolustus mekanismeja pysyäkseen hengissä (Chen 1998, 4). Kamppailutaidot ovat erottamaton osa ihmiskunnan historiaa. Ihmisen piti jo aikojen alusta oppia taistelemaan asein ja paljain käsin puolustautuessaan villieläimiä ja vihollisia vastaan. (Österman 1991, 9–13.) Aseeton taistelu tunnettiin Kiinassa todennäköisesti jo 2600 eKr. Painia tiedetään harrastetun Kiinassa maan ensimmäisellä pronssikaudella, Shang-dynastian aikaan noin 1700–1050 eKr. (Österman 1991, 31.) Länsimaisessa kulttuurissa aseettomat kaksintaistelut eivät olleet yleisiä, vaan vastustajat voitettiin käyttämällä jotain asetta, esimerkiksi miekkaa. Muinaisten olympialaisten kamppailulaji, nyrkkeily, heräsi länsimaissa vasta 1700-luvulla. Paini on kuulunut lukuisten maiden sotilaskoulutukseen ja keskiajalla sitä harrastettiin kaikkialla Euroopassa. (Österman 1991, 221–227.) 1970-luvun lopun ja 1980-luvun itsepuolustusta käsittelevä kirjallisuus ei enää rajoittunut pelkästään käsittämään kamppailulajeja. Kirjoissa kerrottiin myös ennalta ehkäisystä ja perääntymisstrategioista ja itsepuolustustaidoista. Samoihin aikoihin itsepuolustusta kohdistettiin naisille ja alettiin järjestää itsepuolustuskursseja. (Chen 1998, 4.)

### 2.2 Itsesuojelu ja itsepuolustus

Itsesuojelu tai yleisemmin itsepuolustus käsitetään useimmiten erilaisiksi tekniikoiksi, joiden avulla puolustaudutaan hyökkäystä vastaan. Itämaiset taistelulajit, kuten karate tai judo, rinnastetaan myös yleisesti itsepuolustukseen. Lajit pitävätkin sisällään erilaisia itsepuolustuksellisia tekniikoita ja peruseriaatteita. Itämaiset taistelulajit sisältävät myös paljon muuta kuin on oleellista puhtaasti itsepuolustustaidon oppimisen kannalta. Tällaisia ovat lajeille ominaiset asennot, meditaatiot ja lajien etiketti säännöt (Purjo 1997, 9.) Itsepuolustus on henkisiä ja fyysisiä toimintoja, joita käytetään tarpeen vaativalla voimalla (strategialla tai taidolla), puolustautumiseen todellista tai uhkaavaa väkivaltaa tai rikosta vastaan (Chen 1998, 3). McCallum määrittelee itsepuolustuksen kyvyksi torjua tai tehdä

hyökkääjä kyvyttömäksi muutamassa sekunnissa. Ideana on juosta pakoon heti sen jälkeen kun on hetkellisesti torjuttu tai vahingoitettu vastustajaa. (McCallum 1994, 1.)

### 2.3 Ennalta ehkäisevä toiminta

Ennaltaehkäisy on ensimmäinen ja tärkein asia itsepuolustuksessa. Voidaan sanoa, että yksi ennaltaehkäisevä toiminta, on sadan taistelutaidon arvoinen. (Chen 1998, 21.)

Itsepuolustus ja väkivallan hallinta on 80 prosenttisesti henkistä voimankäyttöä. Tähän sisältyy mm. ennaltaehkäisyä ja varautumista, uhkaavan tilanteen arviointia sekä tunteiden ja viestinnän hallintaa väkivaltatilanteessa. (Purjo 1997, 9.) Tärkeintä on ylläpitää oikeaa asennetta. Asennoitumiseen kuuluu jatkuva valppaus, hyvä huomiokyky ja tietoinen ennaltaehkäisevä toimintatapa. Valppaus ei ole vainoharhaisuutta. Tärkeämpää on kuunnella ja toimia oman varoittavan sisäisen äänen mukaan kuin, että vaikuttaisi epäkohteliaalta tai vainoharhaiselta. Hyvä huomiointikyky tarkoittaa mielen ja aistien yleistä valppautta. Se on kykyä tunnistaa vaarallisia henkilöitä ja tilanteita. Ennaltaehkäisevä toimintatapa sisältää kaikki ne varotoimet, joihin voi totuttaa itsensä, pienentääkseen riskiä joutua väkivallan uhriksi. Tällaisia asioita voivat olla soitto lähimmäiselle, jos suunnitelmat muuttuvat, kuntolenkin ajoitus muuhun kuin pimeimpään aikaan, kulkeminen ulkona vieraisissa paikoissa itsevarman, pelottoman ja valppaan oloisesti ja sen näköisesti, että tietää, mitä on tekemässä. (Purjo 1997, 24.)

### 2.4 Stressireaktiot

Ihmisen joutuessa uhkaavaan tilanteeseen, jossa hän joutuu puolustamaan itseään, alkavat alkukantaiset, selviytymisen ja henkiinjäämisen kannalta olennaiset reaktiot hallita käytöstä. Nämä ovat stressireaktioita, jotka ovat osa ihmislajin biologista perimää, eräänlaista henkiinjäämisen "vaistoa", jota ei voi oppia eikä myöskään opetella välttämään. (Karpela 1997, 44.)

Stressireaktiot aiheutuvat pääasiallisesti sisäerityshormonien, kortisolin, adrenaliinin ja noradrenaliinin, vaikutuksesta. Nämä hormonit saavat elimistössä välittömästi aikaan voimakkaita muutoksia. Ne laajentavat sepelvaltimoita, nostavat lyöntisykettä, kohottaa verenpainetta ja avartavat hengitysteitä. Stressihormonien lisäksi erittyy elimistöön ihmiskehon omaa kipulääkettä, endorfiinia. (Karpela 1997, 46.) Endorfiinit ja enkefaliinit



ovat morfiinin tavoin vaikuttavia analgeettisia (kipua lievittäviä) aineita (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björqvist 1995, 485).

Hormonien eritystä säätelee monissa tapauksissa hermosto, etenkin hypothalamus. Hermosto huolehtii muiden toimintojensa ohella elimistön automaattisesta sopeutumisesta eli adaptoitumisesta erilaisiin tilanteisiin. Adaptatiivisten toimintojen tiedonvälitysjärjestelmänä toimii myös autonominen hermosto. Autonominen hermosto toimii puoliitsenäisesti, eikä sen toimintaan voi suoraan vaikuttaa tahdon avulla. Autonomiset toiminnot eivät siis ole täysin riippumattomia tahdonalaisesta käyttäytymisestä. Autonominen hermosto jakautuu parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Äkillisissä kriisitilanteissa sympaattinen hermosto toimii voimakkaasti valmistaen elimistöä taisteluun tai pakoon (fight or flight). (Nienstedt ym. 1995, 538–541.) Tämä voi aikaansaada stressireaktion, joka vaikuttaa monella tavalla ihmisen toimintoihin. Karpelan mukaan (1998, 45) tärkeimpiä muutoksia ovat näkökentän kapeneminen (putkinäkö), kuulohavaintojen rajoittuminen, loogisen ajatustoiminnan syrjäytyminen (paniikki), sekä kipukynnyksen kasvaminen.

Ihminen voi omalla toiminnallaan ennaltaehkäisevästi vaikuttaa stressireaktioiden vaikutuksen määrään. On tärkeää, että ihminen hyväksyy reaktiot ja tiedostaa stressin vaikutukset omaan toimintaan. Tilanteiden yllätyksellisyys ja kesto vaikuttavat stressireaktioiden voimakkuuteen. Valmistautuminen tilanteisiin mm. ympäristön tarkkailu on yksi tärkeä keino ennaltaehkäisyyn. Hyvä peruskunto auttaa myös selviytymään stressireaktioista paremmin. (Karpela 1997, 56.)

## 2.5 Sanallinen viestintä

Sanallisessa viestinnässä oma asenne heijastuu helposti erilaisista äänen sävyistä, äänen voimakkuudesta ja puheen nopeudesta. Kaikkeen sanalliseen viestintään eli puheen avulla tapahtuvaan viestintään on tarpeellista yhdistää puhetta myötäilevä, sisältöä tukeva, sanaton viestintä. Kommunikointi on aina pyrittävä sovittamaan kohderyhmän mukaan. (Karpela 1998, 82.)

Keskustelustrategiaa on edullista käyttää itsepuolustuksessa silloin, kun ei ole mahdollisuutta poistua tilanteesta tai taistella fyysisesti vahvempaa hyökkääjää vastaan. Puheen

avulla voidaan henkilö saada luopumaan kokonaan hyökkäämiseltä tai hyökkäystä saada viivytettyä. Näin saadaan tilaisuus etsiä muita mahdollisuuksia tilanteesta poistumiseen. (Chen 1998, 29.)

Ensimmäinen askel sanalliseen viestintään on kuuntelu. Kuuntelulla voidaan osoittaa, että ollaan kiinnostuneita vastapuolen näkemyksistä tai huolista. Samaan aikaan voidaan kerätä tietoa, jolla voidaan tarvittaessa pyrkiä rauhoittamaan toista osapuolta. ”Nyrkkisääntönä” voidaan uhkaavissa tilanteissa pitää sitä, että niin kauan kuin kohdehenkilö puhuu, hän ei hyökkää. Sanalliseen viestintään voidaan yhdistää rauhoittelevia sanattoman viestinnän merkkejä, kuten pään nyökyttelyä, katsekontaktin ylläpitoa ja rauhallista puheääntä. Tärkeää on antaa kohdehenkilölle tilaisuus muotoilla sanomaansa uudelleen hetken rauhoittuun. (Karpela 1998, 83–84.) Hätösien mukaan (1999, 10) 80–90 prosenttia uhkatilanteista on selvitettävissä puhumalla ja siihen pitäisi pyrkiä kaikissa tilanteissa.

## 2.6 Sanaton viestintä

Ihmisen eleet ovat tärkeä viestinnän muoto. Silmänisku, kulmakarvojen kohoaminen, otsan rypistys, pään nyökkäys tai pudistus ovat kaikki sanomia niin kuin sanatkin. Kaikkiin elekieli (body language) lienee vanhin ja yleisin ihmisen käyttämistä viestinnän keinoista. (Wiia 1998, 104–105.) Sosiaalisille käyttäytymismuodoille ovat nimenomaan ominaisia elimistön ulkopuolelta tulevat stimulut, joita saa aikaan etenkin yksilöiden välinen tiedonvälitys. Usein nimenomaan nonverbaalinen eli sanaton kommunikaatio on voimakkaampaa. Äänensävy, eleet, kasvoniilmeet, kyyneleet ja tuoksut välittävät parhaiten toiselle ihmiselle sosiaaliseen käyttäytymiseen liittyvät elämykset eli emootiot (affektit). Sosiaalisen käyttäytymismuotojen sisäisissä stimuluksissa usein yhtenä tekijänä mukana on jokin hormoni. (Nienstedt ym. 1995 574–575.)

Sanattoman viestinnän osuus on suuri jo arkisissa sosiaalisissa kommunikointi tilanteissa. Uhkaavissa tilanteissa sen merkitys tulee vielä tärkeämmäksi. Sanatonta viestiä koskevassa Mehrabian-tutkimuksessa viestinnän osuudet ja niiden tärkeys jakaantuivat seuraaviin osiin: 8 prosenttia sanoja, 37 prosenttia äänenpainoja ja 55 prosenttia vartalonkieltä, eleitä, ilmeitä ja asentoja (Karpela 1998, 61.)

Tietynlaiset fyysiset reaktiot kuten katseet, ilmeet, etäisyydet ja muut eleet vastaavat tiedon välittymisestä toiselle osapuolelle. Oleellista on olla tietoinen eleiden merkityksestä. Uhkaavissa tilanteissa on tärkeää, että vartalon asento on tasapainoinen, ja että se viestittää rentoudesta. Uhkaavien tilanteiden selvittämiseksi ratkaisevaa on taito hallita omaa ahdistusta, pelkoa ja vihaa. (Purjo 1997, 30.)

## 2.7 Toimintatapoja

Ennaltaehkäisystä huolimatta voidaan joutua uhkaaviin tilanteisiin. Tällöin on tärkeää, että osataan tunnistaa vaarallinen tilanne ja tiedostetaan millaisia vaihtoehtoja on käytettävissä tilanteesta poistumiseen tai tilanteesta selviytymiseen. Mikään toimintatapa ei kuitenkaan ole täysin sataprosenttisen varma, sillä jokainen hyökkäys on erilainen ja riippuu nimenomaisesta tilanteesta. (Chen 1998, 27.)

Tärkeintä itsepuolustustilanteissa on kiinnittää huomiota kommunikointiin niin verbaaliseen kuin non-verbaaliseenkin. Oleellista on olla selvillä ympäristössä tapahtuvista asioista ja pyrkiä havainnoimaan ympärillä olevia asioita ja tapahtumia. Uhkaavan tilanteen kehittyessä on tärkeää huomioida etäisyydet, jota tarvitaan juuri reagointiin ja selviytymiseen. Kaikesta aivoihin suodattuvasta tiedosta normaalitilassa tulee 87 prosenttia näköäistin avulla. Tämän takia pitäisi pyrkiä säilyttämään katsekontakti hyökkääjään, mutta samalla välttää silmiin tuijottamista. (Karpela 1998, 67.)

Ennen kun hyökkääjä aloittaa varsinaisen hyökkäyksen, on puolustajan pystyttävä tunnistamaan ja arvioimaan tilanne, sekä tehdä nopea päätös toiminnasta. Yleensä uhan laatua voidaan arvioida joko siitä, mitä hyökkääjä sanoo tai mitä välineitä hän käyttää. Usein puolustaja käyttää niitä strategioita ja taitoja, joita on harjoitellut aikaisemmin ja nämä saattavat tulla esiin automaattisesti tilanteesta riippuen. Siksi on välttämätöntä, että niitä harjoitellaan etukäteen ja luotetaan niiden toimivuuteen siten, ettei sitä tarvitse miettiä. (Chen 1998, 27–28.) Ennen itsepuolustusta kannattaa olla selvillä siitä, mitä on todellisuudessa valmis tekemään ja onko itsellä riittävä asenne puolustaa itseään (Karpela 1998, 96).

Karkuun juokseminen on yleensä paras toimintamalli. Se ei vaadi mitään erityisiä taitoja ja on turvallinen. Puhumalla voidaan saada hyökkääjän mieli muuttumaan tai ainakin

saadaan lisää aikaa ja mahdollisuus pakenemiseen. Toimimalla yhteistyössä hyökkääjän kanssa voidaan voittaa aikaa, mutta on hyvä olla valppaana, ettei hyökkääjä liiaksi hyödy siitä. (Chen 1998, 28–29.) Jos joku sieppaa kadulla käsilaukun, voi olla parasta antaa sen mennä. On muistettava, että omaisuuden voi aina korvata, mutta ihmishenkeä ei. (Rodgers 2003, 53.) Chenin mukaan (1998, 30) hämäys strategialla voidaan pyrkiä varoittamaan tai pelottamaan hyökkääjää sekä voidaan osoittaa, ettei ole heikko uhri ja, että on valmis taistelemaan vastaan. Viimeisenä vaihtoehtona on tehdä jokin itsepuolustustekniikka, päättäväisesti ja nopeasti. Tekniikan vaikutuksia ei kannata jäädä seuraamaan, vaan pyrkiä karkuun heti tämän jälkeen. (Karpela 1998, 97.)

## 2.8 Sovelluksia liikuntatunneille

On tärkeää, että oppilaat saadaan motivoitumaan itsepuolustuksesta. Itsepuolustusta ei kannata opettaa liikuntatunneille kaavamaisesti. Oleellista on saada oppilaat näkemään itsepuolustus kokonaisuutena, johon kuuluu monia asioita kuten esimerkiksi ennaltaehkäisevä toiminta, sanallinen viestintä, sanaton viestintä ja stressireaktiot. Nämä ovat seikkoja, joita kannattaa painottaa ensimmäisestä tunnista alkaen. Tunneilla käytyjen keskustelujen kautta, oppilaat saavat tuoda omia näkemyksiä asioihin. Oppimateriaalimme sisältää ehdotuksia keskustelujen pohjaksi, itsepuolustusharjoitteita, judon- ja nassikkapainin sovelluksia, sekä leikkejä ja pelinomaisia harjoitteita.

Valitsimme oppimateriaaliimme nassikkapainin sovelluksia niiden pehmeiden ja leikin omaisten harjoitteiden vuoksi. Nassikkapaini sopii lapsille ja nuorille, mutta se sopii myös muiden ikäluokkien harjoitteluun. Nassikkapaini on könyämistä ja kisailua yhteisesti hyväksytyjen sääntöjen puitteissa. Parhaimmillaan se on vapautunutta rymyämistä yhdessä. Nassikkapaini on monipuolista, leikinomaista ja erilaista liikuntaa. Se on hyvä tapa purkaa energiaa ja se tuo tyydytystä kamppailun halulle. Nassikkapainissa opitaan tuntemaan omaa vartaloa ja kehon hallitsemista. Nassikkapaini kasvattaa sopeutumista ja toisen ihmisen hyväksymistä. Siinä opitaan koskettamaan toista ja hyväksytään se. Se on sopiva voimataidon kehittäjä sekä tytöille, että pojille. Nassikkapainia voi harrastaa niin ulkona kuin sisälläkin, kunhan alusta on tarpeeksi pehmeä. Se ei vaadi erikoisia välineitä ja on jokaisen tavoitettavissa. Kouluissa voimistelumatosta saadaan mainio ”molski” kiinnittämällä niitä esimerkiksi leveällä ilmastointiteipillä toisiinsa. (Seppälä 1994, 2.)

Judon perustaja Jigoro Kano halusi kehittää judosta lajin, jossa ei käytetä potkuja eikä lyöntejä vaan, jossa itsepuolustustekniikat voidaan viedä loppuun asti vahingoittamatta vastustajaa. Tämän vuoksi kuvaamamme judon sovellukset sopivat passiivisen itsepuolustuksen oppimateriaalimme sisällöksi. Sanassa judo ju-tavu tarkoittaa pehmeää ja joustavaa ja tavu do on taito tai tie. Judon peruseriaatteisiin kuuluu, että vastustajaa ei vastusteta voimalla vaan periksi antamalla. Tämä voidaan selittää seuraavasti: jos vastustaja työntää kaikella voimalla toista niin voiman vastustamisen sijasta annetaan periksi säilyttäen oma tasapaino. Vastustaja menettää tasapainonsa ja toinen pääsee edullisempaan asemaan. Toinen judon periaatteista on yhteisen hyvän periaate. Tämä tarkoittaa sitä, että kun kaksi judokaa harjoittelee yhdessä, he kehittävät toinen toistaan ja molemmat hyötyvät tapahtumasta. Judossa kehittyvät fyysiset ominaisuudet monipuolisesti, mutta sen lisäksi laji kehittää harrastajaansa henkisesti. (Myllylä & Pilviö 1995, 11.) Liikuntatieteiden lehtori Mirja Hirvensalo on harrastanut judoa kolme vuosikymmentä ja hänellä on toisen asteen musta vyö judossa. Oppimateriaalimme sisältää useita Hirvensalon judosta ja itsepuolustuksesta kehittelemiä sovelluksia koululiikuntaan.

### 3 ITSEPUOLUSTUSTA KOULULIIKUNTAAN

#### 3.1 Itsepuolustuksen asema koulussa

Itsepuolustuksen opetuksen asema nykyisessä koululiikunnassa on vähäinen. Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa varsinaisesti itsepuolustusta ei mainita, mutta vuosiluokilla 5–9 yhtenä keskeisenä sisältönä on mainittu uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen ja liikuntatietouden lisääminen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 250). Kamppailulajit ja niiden sovellukset ovat liikuntamuotoja, jotka sopivat hyvin kouluihin esittely- ja kokeilu lajeiksi (Hirvensalo & Prittinen 2003, 264).

#### 3.2 Kasvatukselliset tavoitteet

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa 2004 on mainittu useita aihekokonaisuuksia, joiden tavoitteet sopivat yhteen itsepuolustuksen tavoitteiden kanssa. Turvallisuus ja liikenne-aihekokonaisuuden päämääränä on auttaa oppilasta ymmärtämään turvallisuuden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia sekä opastaa vastuulliseen käyttäytymiseen. Tavoitteena on edistää väkivallattomuutta ja toimia kiusaamistilanteissa rakentavasti. Keskeisinä sisältöinä ovat onnettomuuksilta, päihteiltä ja rikollisuudelta suojautuminen omassa elinympäristössä sekä terveyttä, turvallisuutta, väkivallattomuutta ja rauhaa edistävien toimintamallien antaminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 42.) Itsepuolustuslajien arvomaailman perustana oleva ihmisen kokonaisvaltainen kehittyminen fyysisen harjoittelun kautta sopii suomalaisen koululiikunnan tavoitteisiin. Koulun oppilaat kasvavat sekä liikuntaan, että liikunnan kautta. (Hirvensalo & Prittinen 2003, 264.)

##### 3.2.1 Toisten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen

Suomalaisen peruskoulutuksen kattavan ihmisenä kasvaminen-aihekokonaisuuden päämääränä on tukea oppilaan kokonaisvaltaista kasvua sekä elämän hallinnan kehittymistä. Keskeisinä sisältöinä on toisten huomioon ottaminen, oikeudet, velvollisuudet ja vastuut ryhmässä. Perusopetuksen arvopohjana ovat ihmisoikeudet, tasa-arvo ja demokratia. Perusopetus edistää vastuullisuutta, yhteisöllisyyttä sekä yksilön oikeuksien ja vapauksien

kunnioittamista. Liikunnan opetuksessa tulee korostaa vastuullisuutta, yhteisöllisyyttä, reilua peliä ja turvallisuutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 38.) Näihin tavoitteisiin voidaan liittää mm. judon harjoittelu, jonka tarkoituksena on kehittää ja opettaa persoonaa niin fyysisesti kuin henkisesti in hyvässä ilmapiirissä (Webber 1997, 1). On tärkeää, että lapset ymmärtävät moraaliset asiat, jotka heijastuvat toisen ihmisen vahingoittamisesta. Lapsille pitää opettaa myös seurauksista, joita voi syntyä kun vahingoitetaan toista ihmistä. (McCallum 1994, 10.)

### 3.2.2 Itsetunto

Yksilön itsetunto kertoo tuntee ko hän itsensä, tiedostaako hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Itsetunnon tärkein prosessi on itsensä arvostaminen eli se minkälaiseksi yksilö kokee merkityksensä ja arvonsa. Ihmisellä on hyvä itsetunto, kun hän havaitsee olemassaolonsa, mutta ennen kaikkea tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa, jotka hän myös hyväksyy. (Aho & Laine 1997, 20.)

Monipuolinen liikunnanopetus tukee oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen, hyvinvointia ja sillä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 249.) Menestyäkseen itsepölylustuslajissa on oltava päämäärätietoinen ja harjoiteltava ahkerasti, tällöin palkinoksi saadaan paremman kunnon lisäksi lisää itseluottamusta ja itseuria (Mitchell 1997, 6). Yhtenä keskeisenä tavoitteena on, että oppilas opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 249).

Opettajan rooli korostuu oppilaiden itsetunnon kehittymisen kautta. Aito, empaattinen kasvattaja kehittää oppilaissaan myönteistä minäkuva ja hyvää itsetuntoa, joka on paitsi tehokkaan opiskelun myös koko elämän onnellisuuden edellytys. Itsetunnon terve ihminen pystyy arvostamaan muita ja tuntemaan aitoa kiintymystä toisia kohtaan ilman itsekkäitä hyötymistarkoituksia. (Uusikylä & Atjonen 2000, 95.)

### 3.3 Liikunnalliset tavoitteet

Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti omaehtoista harrastuneisuutta. Liikunnassa keskeisiä sisältöjä ovat uusiin liikunta-

muotoihin tutustuminen ja liikuntatietouden lisääminen, sekä motoristen perustaitojen kehittäminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 250.)

Opettamalla itsepuolustusta koulussa voidaan oppilaat saada motivoitumaan liikuntaan uuden lajin kautta, sekä mahdollisesti löytämään itselleen uusi harrastus. Tavoiteltaessa elämänikäistä liikunnan harrastusta sekä edistymistä oman itsensä tuntemisessa, voi kamppailulajeilla olla paljon annettavaa (Hirvensalo & Prittinen 2003, 264).

Itsepuolustustaitoja harjoitteleamalla, opitaan oman kehon hallintaa ja kontrolloimaan voiman käyttöä. Koordinaatiokyvyn ja kokonaismotoriikan kehittäminen ovat keskeisessä asemassa itsepuolustusta harjoiteltaessa. Lisäksi kokonaisvaltainen lihahuolto ja lihastasapaino kehittyvät, sillä usein harjoitteet ovat koko kehoa koskevia. Etuina ovat myös liikkuvuuden ja tasapainoistien kehittyminen. Saavutetut tulokset ovat luonnollisesti sidoksissa harjoitteiden määrään ja laatuun, sekä toistojen lukumäärään. Itsevarmuuden lisääjänä, hikisenä kuntoliikuntana, keskittymistä ja kurinalaisuutta vaativana kehonhallinta- ja mielentila harjoittelulla itsepuolustus soveltuu hyvin koulun liikuntamuodoksi (Hirvensalo & Prittinen 2003, 262).

### 3.4 Ehkäisevä toiminta koulussa

Koulun oppilashuollolla pyritään tukemaan yksilön ja yhteisön toimintakyvyn säilyttämisestä fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta uhkaavissa tilanteissa. Vuorovaikutus kodin ja koulun kanssa lisää opettajan oppilaantuntemusta ja auttaa häntä opetuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Huoltajilla on ensisijainen vastuu kasvatuksesta, mutta koulu on tärkeässä roolissa tukemassa lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Yhteisvastuullisen kasvatuksen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten oppimisen edellytyksiä, hyvinvointia ja turvallisuutta koulussa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 22–25.) Siirännäisvaikutuksena sovellettujen itsepuolustuslajien harjoittaminen auttaa ehkäisemään kiusaamista kouluissa. Usein itsepuolustuslajien arvopohja nojaa holistiseen eli kokonaisvaltaiseen, toisia ihmisiä kunnioittavaan perinteeseen (Klemola 1988, 143).

Painiliiton kenttäpäällikkönä vuosikausia toiminut Arto Savolainen on todennut, että paini antaa rohkeutta aroille pojille. Ylivilkkaista se taas koului liian kuohun pois. Kolmekymmentä vuotta painia harrastanut, viisi Suomen mestaruutta ja kreikkalais-roomalaisessa painissa veteraanien MM-kisoissa hopeaa voittanut äidinkielen opettaja



Jussi Ketonen sanoo, että kasvatuksellisinta on oppia häviämään. Ketonen luottaa vanhaan hyväksi todettuun mottoon: terve sielu terveessä ruumiissa. (Ranta 2005, 30.)

## 4 ITSEPUOLUSTUKSEN OPETTAMINEN

Opettajan rooli on tärkeä, kun opetetaan itsepuolustusta. Vaikka opettaja olisi miten hyvä oppiaineensa asiantuntija ja vaikka hänellä olisi käytössään nykyaikaisimmat opetusvälineet ja teknologia, tärkeintä on se, miten opettaja kohtelee oppilaitaan (Uusikylä & Atjonen 2000, 95). Myös Tomi Prittisen kamppailulajeja käsitelleessä pro gradu-tutkielmasta (2001, 57) tulee ilmi opettajan merkitys, sillä suurin osa tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista korosti opettajan vastuuta opettamisessa ja opetustavan valinnassa.

### 4.1 Opetuksen suunnittelu ja organisointi

Opetuksen suunnittelussa pitää huomioida monia asioita. Ensimmäiseksi täytyy miettiä mitä halutaan yleisesti saavutettavan ja mitkä ovat tunnin tavoitteet. Tavoitteiden asettamisen jälkeen opettajan tulee paneutua tunnin organisointiin. Organisoinnilla tai opetusjärjestelyillä tarkoitetaan oppilaiden järjestämistä erilaisiin ryhmiin sekä tunnin pitoon liittyviä käytännön rutiinotoimintoja, joita suunnittelemalla opettaja pääsee tehokkaaseen opetukseen (Jääskeläinen, Korpilaturi & Tikkanen 1980, 144). Suunnittelussa on tärkeää miettiä millaisia opetusmenetelmiä aiotaan käyttää, jotta tavoitteisiin päästäisiin mahdollisimman hyvin. Opettajan hyvään ammattitaitoon kuuluu kyky vaihdella opetusmetodeja, erilaisten tilanteiden mukaan. Suunnittelussa pitää myös huomioida tunnin pituus ja millaisia oppimateriaaleja tunnilla tarvitaan. Tärkeää on miettiä kenelle ja minkä ikäisille oppilaille tunnin pitää. Opettajan tulee miettiä kuinka kannustaa, motivoi ja antaa palautetta oppilaille. (Mosston & Ashwort 1994, 9–13.)

### 4.2 Opetusmenetelmät

Opetusmenetelmät eli työtavat tarkoittavat niitä käytännöllisiä toimenpiteitä, joiden avulla opettaja organisoii opiskelua ja pyrkii edistämään oppimista. Työtavan valintaan vaikuttaa ensisijaisesti opiskelun tavoitteet. Sopivan työtavan käyttäminen edistää paitsi opettajan ja oppilaiden toimintaa, mutta myös viihtymistä liikuntatunneilla. (Heikinaro-Johansson 2002, 114.) Jokaisella on oma tapansa opettaa. Persoonallinen tyyli heijastaa keitä olemme, miten hoidamme asioita ja kuinka suhtaudumme oppilaisiin. Silloin tällöin on hyvä kysyä itseltään, kuinka monia opetustyyliä käyttää ja onko valmis laajentamaan

tapojaan. (Mosston & Ashwort 1994, 6.) Vaihtelevilla ohjaustyyeillä ja harjoitusmuodoilla pystytään pitämään kiinnostavia harjoituksia, sekä motivoimaan oppilaita harjoitteluun (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 1991, 138).

#### 4.2.1 Kysely- ja keskusteluopetus

Kysely- ja keskusteluopetus ovat yksi tärkeä oppilaskeskeinen opetustyyli. Kysely ja keskustelu ovat ajattelemaan johdattavia ja näitä käytetään esimerkiksi käsiteltäessä sääntöjä, turvallisuutta tai muita keskeisiä asioita. (Karvinen ym. 1991, 138.) Itsepuolustustunti on hyvä aloittaa keskustelulla. Opettaja voi esimerkiksi esittää seuraavan kysymyksen: Onko sinua tai kaveriasi uhattu tai teitä kohtaan hyökätty? Tilanteisiin voidaan yhdessä etsiä erilaisia ratkaisumalleja. Hyvä on myös puhua uhkaavien tilanteiden ennaltaehkäisystä. Keskustelu on hyvä päättää uhkaavien ja väkivaltaisten tilanteiden ratkaisuun. (Hirvensalo & Prittinen 2003, 270.)

#### 4.2.2 Ongelman ratkaisu

Ongelmanratkaisuopetuksen lähtökohtana on, että oppilas näkee opittavan menetelmän suuret linjat ja ymmärtää minne haluaisi päästä, mutta ei vielä yksityiskohtaisesti tiedä millä tavalla. Ongelmanratkaisu tarkoittaa ajatusten ja toimenpiteiden kehittämistä yksityiskohtaisesti. Kun harjoitetaan ongelmanratkaisua, välitetään oppilaille menettelytapoja, menetelmiä ja oivallusmalleja, joista on apua niin koulussa kuin käytännön elämässä. (Aebli 1991, 305–324.) Itsepuolustustunneilla ongelmanratkaisua voidaan käyttää esimerkiksi otteista vapautumisissa. Oppilaat voivat pareittain miettiä keinoja päästä irti esimerkiksi kun toinen pitää ranteesta kiinni.

#### 4.2.3 Komento-opetus

Opettajajohtoisista opetustavoista tyypillisimpiä ovat luennointi ja komento-opetus. Näissä opetustavoissa opettaja on pääroolissa. Opettaja joko puhuu, kommentaa tai näyttää itsemallisuoritusta koko ajan. Opettajajohtoisia opetustapoja tarvitaan etenkin silloin, kun opetettava asia on kaikille uusi tai kun opetettava asia edellyttää erityisiä turvatoimia. (Karvinen ym. 1991, 138.) Komento-opetuksen tarkoituksena on oppia tekemään tehtävä tarkasti ja lyhyessä ajassa opettajan johdolla (Mosston & Ashwort 1994, 248). Itsepuolus-

tustekniikoita opetettaessa vaaditaan selkeitä ohjeita ja turvallisuuden huomioimista. Itsepuolustusta opetettaessa on hyväksi keskittyä vain yhteen asiaan kerralla, eikä yrittää opettaa monia asioita samanaikaisesti. (McCallum 1994, 7.)

#### 4.2.4 Demonstraatio

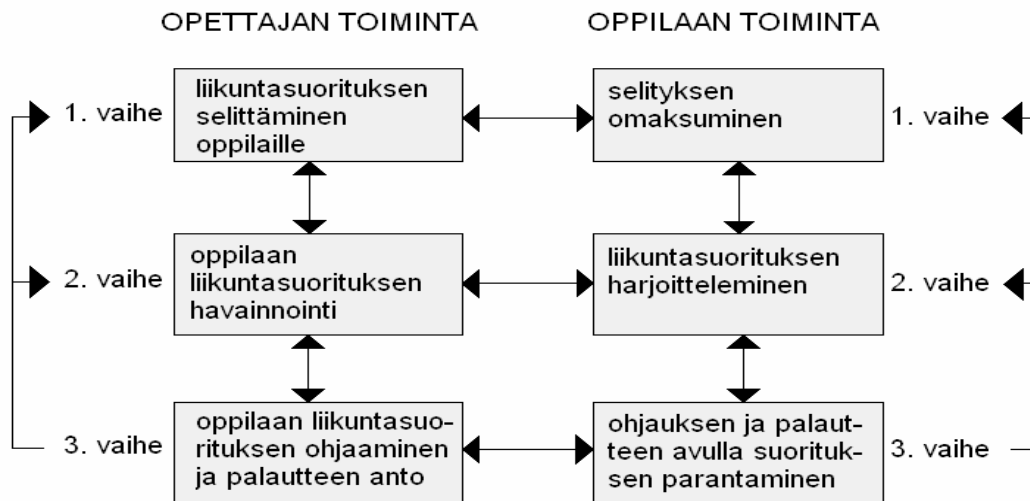
Opettajan antaman ohjauksen yksinkertaisin ja suorin muoto on demonstraatio (näyttäminen) ja jäljittely. Mallioppiminen edellyttää havainnoimista. Kun oppilas tarkkailee opettajaa tämän näyttäessä itsepuolustusliikkeitä, hän jäljittelee äänettömästi liikkeitä mielessään. Demonstraatiossa on tärkeää kun näytetään jotakin, niin huolehditaan siitä, että oppilaat seuraavat tarkasti. (Aebli 1991, 69–77.) Opettajan on tärkeä hallita oma voiman käyttö esimerkiksi silloin, kun näytetään itsepuolustustekniikoiden mallisuorituksia (McCallum 1994, 9).

#### 4.2.5 Harjoitusopetus

Harjoitusopetuksessa oppilaat pääsevät toimimaan joko yhdessä tai yksin annetun tehtävän parissa. Opettajalla on hyvät mahdollisuudet seurata ja arvioida oppilaiden toimintaa. Harjoittelun aikana opettajalla on tilaisuus antaa oppilaille yksilöllistä palautetta. (Moston & Ashwort 1994, 31.) Itsepuolustus tunneilla on tärkeää kiinnittää huomiota jokaiseen oppilaaseen yksilönä. Itsepuolustusta opetettaessa, on hyvä pitää tekniikat yksinkertaisina. Yllättävissä ja uhkaavissa tilanteissa parhaiten toimivat yksinkertaiset tekniikat, jotka on helppo suorittaa. Onnistuneiden suoritusten kautta kohoaa myös itseluottamus omiin kykyihin, mikä on oleellista itsepuolustustilanteissa. Tärkeää on toisaalta myös, että oppilailla on realistinen kuva omista kyvyistään. Tunti tulisi rakentaa siten, että ne ovat myös hauskoja ja viihdyttäviä. Tunnille on hyvä ottaa mukaan pelejä ja leikkejä, jotka osaltaan palvelevat tunnin tavoitteita. (McCallum 1994, 4–8.) Aluksi nuoret innostuvat enemmän ”ryhmä vastaan ryhmä”-asetelmasta kuin yksilökamppailuista. Tällöin ohjelmaan kannattaa sijoittaa paljon joukkuekilpailuja, joissa voitto ja tappio koetaan kollektiivisemmin, eikä henkilökohtainen panos saa liian suurta huomiota osakseen. (Fagerlund 1990, 323.)

### 4.3 Opetus-oppimisprosessi

Opetus-oppimisprosessi on jatkuvaa vuorovaikutusta opettajan ja oppilaan käyttäytymisen välillä (Mosston & Ashwort 1994, 10). Kuviossa 1 havainnollistetaan opetusta ja oppimista prosessina, johon kuuluu kolme vaihetta. (Varstala 2003, 152, kuvio 1.)



KUVIO 1. Opetus-oppimisprosessin vaiheet oppilaan ja opettajan toimintoina. (Varstala 2003, 152).

Tehtävän selittäminen, oppilaan suorituksen tarkkailu eli oppilaan edistyksen havainnointi sekä ohjaus ja palautteen antaminen ovat riippuvuussuhteessa toisiinsa. Yleensä liikunnanopettaja selittää ensin sanallisesti tehtävää. Oppilaan kannalta kyseessä on motorisen oppimisen kognitiivinen vaihe. Oppilaan tulee olla tietoinen siitä, mihin pyritään. Opettaja voi havainnollistaa selitystä näyttämällä itse tai pyytämällä jotakin oppilasta näyttämään varsinaisen mallisuorituksen. (Varstala 2003, 153–154.) Hyvät tavat tekevät oppimisesta helpompaa ja nautittavampaa. Ohjeiden kuunteleminen ja sääntöjen noudattaminen luovat tunteista myös turvallisempia. (Chen 1998, 37.) Aikaa ei kannata liiaksi tuhlaa asioiden selittämiseen, vaan tärkeintä on oppilaiden aktivointi. Varsinaiset itsepuolustukselliset tekniikat opettajan kannattaa itse näyttää, tällöin tekniikat tulee esitettyä oikein. (McCallum 1994, 9.)

Opettajan tehtävänä on aktiivisesti tarkkailla oppilaan liikesuoritusta ja arvioida, kuinka hyvin oppilas onnistuu suhteessa tavoitteeseen. Suorituksessa pitää kiinnittää huomiota vartalon asennon, liikeradan, ajoituksen, voiman käytön ja koordinaation ydinkohtiin. Havainnointi vaatii, että opettaja hallitsee oppiaineksen perusasiat. (Varstala 2003, 156.) Oppilaiden ja omaan sijoittumiseen kannattaa kiinnittää huomiota itsepuolustustunneilla. Tärkeää on jatkuvasti havainnoida mitä ympärillä tapahtuu turvallisen oppimisympäristön takaamiseksi. (Chen 1998, 37.) Varstalan mukaan (2003, 157) opettaja voi delegoida tarkkailutehtävän ja sitä seuraavan palautevaiheen toiselle oppilaalle. Tämä on hyvä tapa motivoida ja aktivoida oppilaita esimerkiksi pareittain suoritetuissa harjoitteissa (Mosston & Ashwort 1994, 249).

Opettaja voi ohjata oppilaan liikesuoritusta suorituksen aikana tai antaa palautetta suorituksen jälkeen. Palautetta voi antaa sanallisesti, mutta myös ilmein ja elein, esimerkiksi nyökkäämällä. Palautetta voi antaa yksilölle, ryhmälle tai koko luokalle. Oppilaan kannalta on olennaista, että hän ymmärtää palautteen sisällön ja sen perusteella tietää, millä tavalla voi parantaa suoritustaan. Ohjaukseen ja palautteen laatuun vaikuttavat esimerkiksi oppilaiden ikä, luokan koko, oppiaineksen hallinta ja opettajan pedagogiset taidot. Opettajan pedagogisiin taitoihin kuuluu kyky tiedostaa missä suorituksen vaiheessa on tarkoituksen mukaista korjata suoritusvirhe ja milloin antaa positiivista, motivoivaa palautetta. (Varstala 2003, 157–159.) Myönteistä palautetta kannattaa antaa aina, kun havaitsee esimerkillistä käyttäytymistä, toisten huomioonottamista ja auttamista, sääntöjen omaehtoista noudattamista ja omien tehtävien vastuullista hoitamista (Karvinen 1991, 143). Opettajan ohjeilla suorituksen aikana, on tarkoitus tukea ja muistuttaa jostakin olennaisista suorituksen osatekijöistä. Opettaja voi antaa oppilaalle myös itsearviointitehtäviä, jolloin arvioidaan omaa suoritusta. (Varstala 2003, 158.) Oppilaat voivat esimerkiksi arvioida oppimaansa itsepuolustustekniikan toimivuutta aidossa itsepuolustustilanteessa.

#### 4.4 Turvallisuus

Liikunnanopetuksessa fyysinen opiskeluympäristö on usein liikuntasali välineinen. Opettajan tulee tarkistaa liikuntatilojen ja välineiden kunto säännöllisesti. (Heikinaro-Johansson 2002, 114.) Paikallisilta seuroilta on hyvä pyytää apua varusteiden ja tilojen järjestämiseen (Hirvensalo & Prittinen 2003, 264). Loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn

on kiinnitettävä erityistä huomiota. Riittävällä alkulämmittelyllä voidaan ennaltaehkäistä revähdyksiä. Loppuverryttelyllä lihakset palautetaan lepotilaansa. Lihasten venyttely ja voimistelu on myös tärkeää, sillä tällöin lihasten jännitystilat laukeavat ja palautuminen harjoituksen aiheuttamasta rasituksesta nopeutuu. Notkeuden lisääntyessä pienenee myös loukkaantumisriski. (Myllylä & Pilviö 1995, 30.)

Muita turvallisuuteen liittyviä asioita ovat korujen ja muiden haavoittavien esineiden poistaminen, verryttelyasun käyttäminen ja opettajan jatkuva tietoisuus siitä, mitä ympärillä tapahtuu (Chen 1998, 37). McCallumin mukaan (1994, 9) opettajan on hyvä muistaa vastuunsa, eikä oppilaille kannata opettaa selvästi vaarallisia tekniikoita. Seuratoiminnassa käytettäviä lajisisältöjä tulee viedä harkiten koulujen liikuntatunneille (Hirvensalo & Prittinen 2003, 264).

## 5 VÄKIVALTA SUOMESSA

Väkivalta ja väkivaltarikollisuus ovat tilastojen valossa lisääntyneet Suomessa. Samaan aikaan nämä rikokset ovat muuttuneet entistä raaemmiksi. Osaltaan tämän vuoksi ihmisten turvattomuuden kokemukset ovat lisääntyneet. (Kivivuori 1999, 122.) Turvattomuus ilmenee pelokkuutena. Melkein puolet suomalaisista (45 %) oli vuonna 1997 huolissaan väkivallan kohteeksi joutumisesta liikkueensa ulkona. Väkivallan kohteeksi joutumista pelättiin eniten pääkaupunkiseudulla ja yli 100 000 asukkaan kaupungeissa. Lisäksi nuoret naiset kokevat uhkan suurempana, kuin muut väestönosat. (Niemi 2000, 136.) Uhkana saattaa olla katuväkivalta, huumausaineiden väärinkäyttäjän järjetön hyökkäys, omaisuusrikos tai väkivaltaiset entiset sekä nykyiset elämäkumppanit (Karpela 1998, 17).

Opetettaessa itsepuolustusta koululiikunnan osana, on oppilaille hyvä tuoda esille nämä seikat. Asiaa voi konkretisoida esimerkiksi alla olevilla tilastoilla. Näin heille muodostuu realistinen kuva väkivallan yleisyydestä. Oppilaiden kanssa on hyvä keskustella näistä asioista, painottaen jokaisen oikeutta puolustaa itseään ja läheisiään. Samalla heille tulee kertoa, mikä on itsepuolustusta ja mikä ei, missä kulkee hätävarjelun liioittelun ja legitimitin itsepuolustuksen raja. Väkivalta saa inhimilliset mittasuhteet kun asiaa tarkastelee uhrin näkökulmasta. Voidaan esimerkiksi asettua uhrin asemaan ja pohtia oppilaiden kanssa miltä uhrista tuntuu, miten hänen elämänsä muuttuu väkivallan seurauksena (Chen 1998, 8).

Tarkastelemme seuraavassa väkivallan ilmentymistä ja yleisyyttä, sekä itsepuolustukseen liittyvää lainsäädäntöä Suomessa. Näitä tilastoja ja lakitekstejä voidaan käyttää tukena ja virikkeenä keskusteltaessa oppilaiden kanssa itsepuolustukseen liittyvistä asioista.

### 5.1 Suomen lainsäädäntö

Jokaisella ihmisellä Suomessa on oikeus puolustaa itseään tai toista oikeudettomalta hyökkäykseltä (Karpela 1998, 135). Suomen laissa tästä kirjoitetaan rikoslain kolmannessa luvussa, kuudennessa pykälässä (RL 3: 6 §).



*”Jos joku, suojellaksensa itseään tahi toista taikka omaansa tai toisen omaisuutta aloitetulta tahi kohta päätä uhkaavalta oikeudettomalta hyökkäykseltä, on tehnyt teon, joka, vaikka muuten rangaistava, oli hyökkäyksen torjumiseksi välttämätön; älköön häntä tästä hätävarjeluksesta rangaistukseen tuomittako.” (Suomen laki 1995, 1676.)*

Puolustettavuus edellyttää niin tarpeellisuus periaatteen (lievin keinoin) kuin myös suhteellisuusperiaatteen (voimakeinon ankaruus oikeassa suhteessa tavoiteltaviin etuihin) noudattamista (Hätönen 1999, 10). Rikoslain neljännessä luvussa, neljännessä pykälässä määritellään hätävarjelu.

*”Aloitettun tai välittömästi uhkaavan oikeudettoman hyökkäyksen torjumiseksi tarpeellinen puolustusteko on hätävarjeluna sallittu, jollei teko ilmeisesti ylitä sitä, mitä on pidettävä kokonaisuutena arvioiden puolustettavana, kun otetaan huomioon hyökkäyksen laatu ja voimakkuus, puolustautujan ja hyökkääjän henkilö sekä muut olosuhteet. Jos puolustuksessa on ylitetty hätävarjelun rajat (hätävarjelun liioittelu), tekijä on kuitenkin rangaistusvastuusta vapaa, jos olosuhteet olivat sellaiset, ettei tekijältä kohtuudella olisi voinut vaatia muunlaista suhtautumista, kun otetaan huomioon hyökkäyksen vaarallisuus ja yllätyksellisyys sekä tilanne muutenkin.” (Suomen laki 1995, 1676.)*

Hätävarjelun idea on siinä, että asianmukaisesta puolustautumisesta ei rangaista. Oleellinen ongelma on rajanveto asianmukaisen puolustautumisen ja asiattoman aggressiivisuuden välille. Toinen ongelma on rikoslaissa määritelty ”kohta päätä” (ks. RL 3: 6 §) uhkaava hyökkäys. Pelkästään uhkaava olemus, käsien nyrkkiin puristelu, tuijottava katse, suulliset uhkaukset ja kohti käveleminen eivät yksinään riitä. Mikäli kaikki nämä osatekijät yhdistetään, voidaan jo alkaa miettimään täyttävätkö nämä ”kohta päätä” uhkaavan hyökkäyksen kriteerit. (Karpela 1998, 136.) Rikosoikeudellisena riskinä on lähinnä syyllistyä hätävarjelun liioitteluun, josta voidaan tuomita lievennettyyn rangaistukseen tai jättää kokonaan tuomitsemattakin (Purjo 1997, 18). Laki antaa myös oikeuden puolustaa kotirauhaa tai ottaa kiinni tuoreeltaan tavatun rikollisen tai juopuneen ja häiritsevästi käyttäytyvän henkilön. Jos uhka ei vaadi välitöntä reagointia, on paikalle kutsuttava virkavalta mahdollisimman nopeasti. (Karpela 1998, 135–137.)

## 5.2 Väkivaltarikollisuus Suomessa

Väkivallalla on sekä fyysinen, että henkinen puoli. Seuraavassa tarkastelemme kuitenkin enemmän fyysistä puolta. Väkivaltarikoksilla tarkoitetaan tässä lähinnä pahoinpitelyjä, sekä henkirikoksia. Suomessa väkivaltarikosten määrä on ollut yhtäjaksoisessa kasvussa vuodesta 1993 lähtien. Alla oleva tilasto antaa hyvän kuvan suunnasta.

Taulukko 1. Poliisin tietoon tulleet rikokset vuosina 1980–2000 (Purjo 2001, 12).

Muutos- prosentti			
	2000/1980	2000/1993	2000/1999-
Kaikki rikoslakirikokset	+ 21,2 %	+ 4,6 %	+ 4,1 %
Väkivaltarikokset	+ 67,8 %	+ 39,7 %	+ 5,8 %
Pahoinpitelyrikokset	+ 99,2 %	+ 49,1 %	+ 6,1 %

Pitkällä aikavälillä muutos on havaittavissa selkeämmin kuin lyhyellä aikavälillä. Osittain 1990-luvun tilastoja vääristää ylöspäin uudenlainen rikosten kirjaamistapa, sekä koulujen ja yksityishenkilöiden aktiivisempi taipumus ilmoittaa rikoksista. Kivivuori, Lehti & Sirén (2004, 42) ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia väkivallan yleistymisestä. He ovat laskeneet yhteen lievät, normaalit ja törkeät pahoinpitelyt vuosina 1994–2003. Vuonna 1994 näiden rikosten yhteenlaskettu määrä oli 19836. Vastaavasti vuonna 2003 luku oli 28862. Viimeksi mainittu luku tarkoittaa, että vuonna 2003 tehtiin Suomessa joka päivä keskimäärin noin 79 väkivaltarikosta. (Kivivuori ym. 2004, 42.) On kuitenkin muistettava, että edelleenkin kaikkia väkivallantekoja ei ilmoiteta poliisille. STAKES:n tutkimuksen mukaan väkivaltaa tehdään tai sillä uhataan 30 kertaa useammin kuin rikostilastoista ilmenee (Purjo 2001, 13). Suomalainen yhteiskunta näyttää rikostilastojen valossa raaistuneen. Huolestuttavaa on, että nuorten tekemät väkivaltarikokset näyttävät lisääntyneen (Purjo 2001, 17).

### 5.3 Väkivaltarikosten uhrin

Miehet joutuvat naisia useammin väkivaltarikoksen uhriksi. Poikkeuksen tekevät seksuaalirikokset. (Rodgers 2003, 9.) Naisista 66 prosenttia on huolissaan itseensä kohdistuvasta väkivallasta. Huolestumiseen on aihetta kun tiedämme, että 40 prosenttia naisista on joutunut miehen tekemän fyysisen tai seksuaalisen väkivallan tai uhkailun kohteeksi joskus elämässään 15 vuotta täytettyään, 14 prosenttia näistä viimeisen vuoden aikana. Nykyisen puolison tekemän fyysisen tai seksuaalisen väkivallan tai uhkailun kohteeksi on joutunut 22 prosenttia parisuhteessa olevista naisista. Myös naisiin kohdistuneet väkisinmakaamiset ovat lisääntyneet Suomessa 1960-luvulta noin puolella. (Heiskanen & Piispa 1998, 4.) Väestön määrään suhteutettuna, Suomessa tapetaan naisia enemmän kuin missään muualla Euroopan unionin maista. Tämän lisäksi naisia kuolee henkirikoksen uhrina yli kaksi kertaa enemmän kuin muissa Pohjoismaissa. (Jyrkinen & Ruusuvuori 2002, 408.) Naisten lisäksi väkivaltarikoksen uhriksi joutuvat todennäköisimmin nuoret, 16–24-vuotiaat miehet. Lisäksi köyhissä kaupunginosissa asuvat ihmiset, sekä huonon tulotason omaavat ihmiset joutuvat todennäköisemmin väkivallanteon kohteeksi. (Rodgers 2003, 9.)

### 5.4 Väkivallan seuraukset

Tarkastellessa kuolleisuustilastoa, väkivallan uhrina kuolee vuosittain maassamme kohtuullisen vähän ihmisiä, verrattuna esimerkiksi kansansairauksiin, kuten syöpään tai sydän- ja verisuonisairauksiin. Kuolleisuuden valossa katsottuna väkivallan ilmeneminen ei ole merkittävä yhteiskunnallinen ongelma. (Rodgers 2003, 8.) Mutta jos asiaa lähtee tarkastelemaan yksilön kannalta ja ajatuksena on, että yksikin väkivallanteko on liikaa, näkökulma muuttuu toiseksi. Väkivallan seurauksena on fyysisten vammojen lisäksi pahimmillaan erilaisia henkisiä oireiloja, kuten pelokkuutta, arkuutta, häpeää, itsetunnon alenemista ja yleistä elämänlaadun laskua. (Rodgers 2003, 33.) Myös taloudellisesti katsottuna väkivallalla on seurauksensa lääkärikulujen ja sairauspäivien muodossa. Rikoksentekijän kontolle jäävät mahdolliset oikeudenkäyntikulut, sekä korvaukset uhrille. Pahimmillaan väkivalta on teko, josta kaikille osapuolille seuraa ainoastaan mielipahaa, uhrille jää traumat ja tekijälle mahdollisesti merkintä rikosrekisteriin. On myös esitetty näkemys, jonka mukaan rikoksentekijäkin on itse mahdollinen uhri. Tällä tarkoitetaan erityisesti sellaisia ihmisiä, jotka ovat joutuneet todistamaan lapsuudessaan vanhempien vä-

kivaltaista käyttäytymistä tavalla tai toisella. Vaarana on erityisesti se, että väkivaltainen käyttäytymisen malli siirtyy näin sukupolvilta toisille. (Purjo 2001, 30.)

## 6 OPPIMATERIAALIN LAADINTA

### 6.1 Oppimateriaali käsitteen määrittely

Oppimateriaali on oppiainesta sisältävä tietolähde, joka virittää ja tukee oppimista. Oppimateriaalit voivat olla tyypiltään hyvin erilaisia. Uusikylä ja Atjonen (2000, 140–141) ovat ryhmitelleet ne seuraavasti:

- Kirjallinen oppimateriaali (mm. oppi- ja kurssikirjat, harjoitus- ja työkirjat, oheislukemistot, opettajan oppaat, monisteet, sanomalehdet)
- Visuaalinen oppimateriaali (mm. tarra-, kuva- ja piirtotaulut, diat, kalvokuvat, valokuvat)
- Auditiiivinen oppimateriaali (mm. levyt, äänitteet, kouluradio- ohjelmat)
- Audiovisuaalinen oppimateriaali (mm. koulutelevisio- ohjelmat, elokuvat, videonauhut)
- Digitaalinen oppimateriaali (mm. cd-rom-levyt, www-sivut, tietokoneavusteiset opetusohjelmat, elektroniset kirjat)
- Muu oppimateriaali (mm. todellisuuden esineet, simuloinnit, oppimispelit)

Digitaaliset oppimateriaalit ovat käytännössä samanaikaisesti sekä kirjallisia, visuaalisia, auditiiivisiä että audiovisuaalisia. Digitaalisilla oppimateriaaleilla tarkoitetaan sellaista oppimiseen tai opettamiseen tarkoitettua aineistokokonaisuutta, joka on digitoitu cd-rom:lle, tietoverkkoihin (www) tai tietokoneohjelmistopohjaiseksi oppimisympäristöksi tai molemmiksi. (Uusikylä & Atjonen 2000, 148.)

### 6.2 Itsepuolustus-oppimateriaalit

Erilaisista kamppailulajeista löytyy jonkin verran lajikohtaista kirjallista materiaalia, mutta varsinaisesti käytännöllistä itsepuolustusmateriaalia ei kovin runsaasti ole saatavilla. Ei varsinkaan sellaista oppimateriaalia missä olisi sovelluksia koululiikuntaan. Yleensä kirjallisuudesta löytyvä materiaali on esitetty kuvasarjoina ja selitetty tekstillä. Tällaisen materiaalin käyttö ja opettelu on usein aikaa vievää ja vaikeaa tulkita. Tekniikoissa korostetaan yleisesti lyöntejä, potkuja ja torjuntia, mutta ei juurikaan otteista irrottautumisia tai muita keinoja selviytyä uhkaavista tilanteista käyttämällä ei-väkivaltaisia tekniikoita.

Karppanen ja Kyllönen (1999) ovat tehneet pro gradu-tutkielmassaan itsepuolustusmateriaalin cd-rom muodossa. Liikkeet perustuvat kokonaan hokutoryo-ju-jutsun tekniikoihin. Judosta ovat pro gradun tehneet puolestaan Saukoniemi ja Paavola (1998). Työhön liittyy video, joka sisältää judon harjoitusmenetelmiä. Internetistä löytyy myös videoita erilaista kamppailulajien tekniikoista (mm. <http://www.ibv-fin.com/>). Näistä töistä meidän työme poikkeaa joiltakin osin. Ensinnäkin emme esittele vain yhtä tiettyä lajia, vaan se on eräänlainen kollaasi, tai yhdistelmä judon- ja nassikkapainin sovelluksia, itsepuolustus-tekniikoita ja leikinomaisia harjoitteita. Tämän vuoksi se on aiemmin mainittuja pro gradu-tutkielmia monipuolisempi kokonaisuus. Toiseksi kuvaamamme materiaali on niitä opettavien opettajien omia sovelluksia kyseisistä lajeista.

### 6.3 Oppimateriaalin käytön perustelu

Erilaisia oppimateriaaleja tarvitaan, sillä niiden puuttumien voi olla keskeinen opetuksen este. Cd-rom muodossa oleva oppimateriaali on helpommin omaksuttavissa, kuin perinteiset teokset jo pelkästään monipuolisuutensa ansiosta. Audiovisuaalinen teos antaa lukijalleen enemmän ja tarkempaa tietoa opetettavasta asiasta. Edes video yksinään ei pysty samaan kuin cd-rom, sillä siinä pystyy paremmin valitsemaan ja yhdistelemään tiedostomuotoja. Nykyaikainen tekniikka mahdollistaa materiaalin sujuvamman käytön henkilökohtaisten intressien tasolla. Leikkeiden selaaminen ja siirtyminen sivulta toiselle on nopeampaa ja kätevämpää, kuin esimerkiksi perinteisessä videossa. Cd-rom sisältää monipuolista itsepuolustusmateriaalia. Laajan materiaalin avulla opettaja voi painottaa tunneilla tavoitteidensa kannalta tärkeäksi näkemiänsä asioita.

## 7 OPPIMATERIAALIN TYÖSTÄMINEN

Koimme cd-rom:n tekemisen haastavana opinnäytetyövaihtoehtona, koska jouduimme uusien ja haastavien tilanteiden eteen. Teknisiä ongelmia meille ei kuvausvaiheessa juuri tullut, mutta videon siirtämisessä ja editoinnissa jouduimme opettelemaan kaiken kanta-pään kautta. Yliopistolla ei ollut tarjota tietokonetta tai ohjelmistoa editointiin, joten jouduimme tekemään tämän työn kotikoneillamme.

### 7.1 Suunnittelu

Hedgecoen (1992, 108) mukaan hyvä esisuunnittelu on ensiarvoisen tärkeää hyvälaatuisen kuvamateriaalin saamiseksi. Erityisen tärkeää on käsikirjoituksen laatiminen, josta ilmenee mitä, missä ja miten on tarkoitus kuvata. Käsikirjoitus luo järjestystä ja johdonmukaisuutta, niin että ohjelman tuottaminen sujuu mahdollisimman tehokkaasti ja kannattavasti. Lisäksi käsikirjoitus auttaa ymmärtämään millaista kalustoa kuvauksissa tarvitaan. Urheilutapahtumaa kuvatessa on hyvä perehtyä ennalta kuvattavaan lajiin, voidakseen paremmin ennakoita tulevat tapahtumat. (Hedgecoe 1992, 108.)

Meidän tapauksessamme videointi oli vain yksi osa prosessia. Kuvauksen lisäksi työn muut vaiheet olivat editointi, leikkeiden siirtäminen PowerPoint-ohjelmaan, sekä tekstin linkittäminen leikkeisiin. Suunnittelimme etukäteen, miltä valmis cd-rom tulisi näyttämään. Valmistauduimme syksyn 2004 aikana opettelemalla PowerPoint-ohjelman käyttöä, sekä harjoittelimme editointiohjelmalla, jotta cd-rom:n tekeminen olisi nopeampaa. Kävimme myös tutustumassa liikuntapaikkoihin, joissa tunnit oli tarkoitus pitää. Harjoittelimme näillä paikoilla kameran käyttöä, päätimme kuvakulmat ja kuvauspaikat, sekä varmistimme, että valaistus oli riittävä. Päätöksemme olla käyttämättä kuvauksissa erillistä mikrofonia, oli tietoinen valinta. Kuitenkin äänestä saa useimmiten selvää ja videolle tallentui myös oppilaiden ääniä, huudahduksineen ja nauruineen, joka elävöittää videon sisältöä. Lisäksi katsoimme ennakolta pistorasioiden paikat virran saamiseksi kameraan ja totesimme tarvitsevamme kuvauksissa jatkojohdon.

## 7.2 Kuvaaminen

Kuvasimme Mirja Hirvensalon johtamaa budo- ja kamppailulajit sekä itsepuolustuksen koulusovellukset kurssia, joka on osa liikunnan opiskelijoiden valinnaisia kursseja. Kurs- sin tavoitteena on perehtyä kamppailulajeihin, sekä itsepuolustuksen periaatteisiin, tek- niikkaan ja sovellusmahdollisuuksiin koululiikunnassa. Koska kurssin sisällön tarkoituk- sena on liittyä koulumaailmaan, katsoimme sopivimmaksi kuvata juuri tätä kurssia, eikä esimerkiksi jonkun judo- tai karateseuran harjoituksia. Täten saimme monipuolisen kuvan itsepuolustuksen sovelluksista koulumaailmaan. Opettajista lopulliseen työhömmme pää- tyivät, Mirja Hirvensalon lisäksi, Emilia Kontion pitämä nassikkapainitunti ja Esa Mau- lan pitämä itsepuolustustunti. Tämän lisäksi kuvasimme Voionmaan koulun seitsemäs- luokkalaisia tyttöjä harjoittelemassa liikunnan oppilaiden kanssa itsepuolustusta. Opetta- jilta ja oppilailta kysyttiin lupa käyttää kuvattua materiaalia pro gradu- tutkielmaamme.

Kuvauspaikkoina olivat Jyväskylän Monitoimitalon judosali, sekä liikunnan voimistelusa- li. Käytimme kuvauksissa yliopiston Panasonic- digitaalivideokameraa. Kerrallaan käy- timme tunnin mittaista nauhaa, johon valikoimalla saimme 90 minuutin mittaiset itsepuo- lustustunnit mitoitettua. Kuvatessamme käytimme aina jalustaa vakaamman kuvan saa- miseksi. Suurin osa taltioinnista suoritettiin syyslukukauden 2004 aikana. Yhteensä ku- vasimme kahdeksan eri tuntia. Alla kuvatut tunnit:

- 25.10. Reviiri- ja luottamusharjoitukset. Kaatuminen, ”lämmittelykamppailuja”, kuperkeikat.
- 29.10. Judo, jalkakaato, kylkiheitto, pyyhkäisy, sivullekaatuminen.
- 1.11. Judo, kaatumiset, ukemi, hipat.
- 10.11. Itsepuolustus, hipat.
- 29.11. Nassikkapaini.
- 30.11. Karate.
- 1.12. Taekwondo.
- 3.12. Voionmaan 7 ab: itsepuolustustunti.



### 7.3 Editointi ja leikkeiden siirtäminen PowerPoint-ohjelmaan

Videonauhan koostaminen eli editointi on tärkeä työvaihe. Editointi on yksinkertaisesti kuvatun aineiston koostamista haluttuun järjestykseen. Editoiija ei mahda mitään huonosti suunnitellulle tai kuvatulle alkuperäisaineistolle. Aineistoa tulisi olla enemmän kuin tarvitaan, jotta editoinnissa olisi enemmän liikkumavaraa. Kuvaussuhteen tulisi olla vähintään 3:1 tai mieluiten 5:1 jopa 10:1. (Hedgecoe 1992, 220.) Nauhoitimme yhteensä kahdeksan tuntia, joista editoituun muotoon päätyi noin tunti. Kuvaussuhteemme oli siis noin 8:1. Leikkeitä tuli yhteensä 50. Editoinnin ulkopuolelle jäi esikatselun jälkeen Taekwondo-tunti, koska siinä esitetyt tekniikat eivät soveltuneet passiivisen itsepuolustuksen periaatteisiin. Käytimme editointiin ohjelmaa nimeltään Pinnacle Studio 8, jossa on riittävästi ominaisuuksia laadukkaan editoinnin aikaansaamiseksi.

Pyrimme editoimaan videokuvaa siten, että leikkeet ovat lyhyitä ja ytimekkäitä, kuitenkin tarpeeksi kattavia kokonaiskäsityksen saamiseksi esitettävästä aiheesta. Ennen editoinnin aloittamista meillä oli suurin piirtein tiedossa mitä tekniikoita ja harjoituksia halusimme työssämme käyttää. Tärkeimmät kriteerit liittyivät leikkeiden käyttökelpoisuuteen koulu liikunnassa, ja että ne edustivat passiivista itsepuolustusta. Leikkeiden pituudet ovat keskimäärin minuutin luokkaa, lyhyimmän ollessa puoli minuuttia ja pisimmän ollessa hieman yli kaksi minuuttia. Paria poikkeusta lukuun ottamatta käytimme kuvasta kuvaan siirryttäessä aina samanlaista siirtymää. Yhtenäisen kokonaisuuden aikaansaamiseksi videot alkavat ja loppuvat aina samalla tavalla. Nimeltään tämä siirtymä on: center in wipe. Editointi oli hidasta ja aikaa vievää työtä. Eniten aikaa vei sopivien editoitavien asiakkokokonaisuuksien löytäminen (esikatselu) ja erilaisten leikkeiden yhteensovittaminen järkeviksi kokonaisuuksiksi.

Editoinnin jälkeen leikkeet siirrettiin PowerPoint-ohjelmaan ja leikkeille kirjoitettiin sanalliset ohjeet. Sanalliset ohjeet ovat sivun vasemmalla puolella ja videot näkyvät sivun oikealla puolella. Tämä siksi, että ohjeita voisi lukea samanaikaisesti videota katsellessa. Videon voi pysäyttää haluttuun kohtaan ja jatkaa siitä mihin jäi. Leikkeiden taustaksi valittiin sininen ”Tuike” niminen tausta, joka on eräs PowerPoint-ohjelman standarditaustoista. Sanallisten ohjeiden taustaksi imuroitiin Microsoftin kotisivuilta itsepuolustusaiheinen figuuri, jonka värit häivytettiin ja joka käännettiin toisinpäin. Dioja PowerPoint-ohjelmaan kertyi 63. Työn viimeistelyvaiheessa järjestimme leikkeet kokonaisuuksiksi.

## 7.4 Oppimateriaalin sisältö

Cd-rom koostuu kuudesta eri osiosta. Ensimmäinen osio (1) esittelee työtä ja sen lähtökohtia yleisluontoisesti. Ensimmäinen osio sisältää kirjallisia ohjeita itsepuolustustunnin pitämisestä. Ohjeet liittyvät opetuksen suunnitteluun, opetusmenetelmien valintaan ja turvallisuuteen. Lisäksi tässä osiossa on ehdotuksia harjoitteluun ja keskusteluun oppilaiden kanssa.

Seuraavat osiot sisältävät kuvatun ja editoidun materiaalin tuotoksen. Leikkeitä on cd-rom:lla yhteensä 50. Järjestys on seuraavanlainen: (2) pelit ja leikinomaiset harjoitukset, (3) judon alkeisharjoituksen sovelluksia, (4) itsepuolustusharjoitukset ja (5) Nassikkapainin sovelluksia. Lopussa (6) on videokollaasi eräältä itsepuolustustunnilta. Videokollaasissa Voionmaan koulun seitsemäsluokkalaiset harjoittelevat itsepuolustusta Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan opiskelijoiden ohjauksella. Sen tarkoitus on kuvata millaista itsepuolustuksen opetus käytännössä voi olla.

Pelien ja leikkien valintakriteerinä olivat niiden käyttökelpoisuus koulun liikuntatunneilla. Pelien ja leikkien etuina on, että niiden kautta sosiaalinen kanssakäyminen ja tutustuminen uuteen lajiin käyvät luonnollisesti. Pelit ja leikit auttavat myös ”murtamaan jäätä”, kun puhutaan toisen ihmisen fyysisestä koskettamisesta ja lähelle päästämisen uskaltamisesta.

Tekniikoiden osalta (3-5) tärkein valintakriteeri oli niiden passiivisuus. Tarkoitamme passiivisuudella sitä, että ne eivät ole hyökkäviä tekniikoita, kuten lyömisiä tai potkimisia. Tärkeä valintakriteeri oli myös passiivisten tekniikoiden turvallisuus. Valitsemamme itsepuolustuksen sovellukset ovat myös helposti opetettavissa ja omaksuttavissa, koska ne ovat yksinkertaisia.

## 8 POHDINTA

Perinteisiin koululiikuntalajeihin on hyvä aina välillä saada vaihtelua. Itsepuolustuksen opetus tarjoaa oppilaille ja opettajille uusia haasteita. Itsepuolustus ja kamppailulajit kiinnostavat monia nuoria. Koulujen olisi hyvä tarjota näistäkin lajeista edes vähän opetusta. Peruskoulun opetussuunnitelmassa mainitaan uusiin lajeihin tutustuminen ja varsinkin valinnaisten kurssien kautta itsepuolustus voisi ottaa mukaan liikuntatunneille.

Väkivaltaisuus on jatkuvasti hieman lisääntynyt Suomessa. Jokaisen olisi hyvä tietää perusasioita itsepuoluksesta ja vaarallisten tilanteiden ennaltaehkäisystä. Itsepuolustustunneilla on hyvä herättää keskustelua oppilaiden kokemuksista uhkaavista tilanteista ja antaa moraalisia näkemyksiä asioihin. Yhteisesti voidaan etsiä ratkaisumalleja uhkaavien tilanteiden tai väkivaltaisten tilanteiden rauhanomaiseen ratkaisuihin, käyttäen sanallista ja sanatonta viestintää. Oppilaiden on tarpeen tiedostaa milloin ja miten on oikeus puolustaa itseään tai toisia ihmisiä. Kasvatuksellisesti on tärkeää, että oppilaat ymmärtävät ottaa vastuuta omasta toiminnastaan, sekä oppivat ymmärtämään oman toimintansa seurauksia.

Itsepuolustustunneilla ollaan läheisessä kontaktissa toiseen ihmiseen. Tämän kautta opitaan toisten huomioonottamista ja kunnioittamista, sekä opitaan oman reviirin rajat.

Oman kehon hallinta ja voiman kontrollointi on myös oleellista. Taitojen kehittyessä kasvaa myös itseluottamus ja luottamus omiin kykyihin. Harjoittelulla tähdätään myös oman kunnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Itsepuolustukseen soveltuvien pelien ja leikkien kautta tulee esille ryhmässä toimiminen. Itsepuolustustunneilta voidaan löytää kipinä uuteen harrastukseen.

Opettajalla on tärkeä rooli itsepuolustuksen opetuksessa. Tärkeää on painottaa ennaltaehkäisevää toimintaa ja kuinka sitä voidaan välttää väkivalta uhkaavissa tilanteissa. Tekniikoiden on hyvä olla yksinkertaisia ja toimivia, eikä vaarallisia tekniikoita kannata kouluissa opettaa. Oppilaita kannustetaan ja otetaan yksilöllisesti huomioon.

Pro gradu työhömme kuuluu cd-rom, jonka katsoimme parhaiten soveltuvan itsepuolustuksen oppimateriaaliksi. Cd-rom:n tekeminen oli meille molemmille uutta, mikä toi haasteellisuutta sen tekemiseen. Videon käyttöä harjoittelimme ennen itse kuvauksia,

vaikka olemmekin käyneet yliopistolla järjestetyn videokurssin. Jalustan saatavuus tuotti useaan otteeseen ongelmia. Aina ei ollut saatavilla samaa jalustaa, joten kuvaamiskorkeus vaihteli tunnista toiseen. Tämä seikka ei kuitenkaan tule esille videoleikkeissä häiritsevästi. Ongelmia toi myös kuvausten eri ajan kohdat, jolloin valaistus oli eri aikoina hieinan erilainen. Huomasimme, että kehityimme kuvaajina, mitä enemmän kuvasimme. Opimme havainnoimaan tunnin tapahtumia paremmin ja kohdistamaan kameran tarkoituksenmukaisemmin ajatellen päämääräämme eli lyhyitä videoleikkeitä. Yksi ongelmista on ollut kameran sijoittelu suhteessa opetusryhmään. Joskus oppilaat liikkuvat tai seisovat kameran edessä, jolloin hyvää kuvaa ei saanut aikaiseksi. Opettajien kanssa olisi voinut paremmin sopia, missä opetusryhmä liikkuu ja kuinka esimerkiksi näytöt tapahtuvat. Tämä ei ole kuitenkaan muodostunut ylitsepääsemättömäksi ongelmaksi, koska editoinnilla pystyi useimmiten muokkaamaan toimivan kokonaisuuden.

Käytämme editoinnissa ohjelmaa nimeltä Pinnacle Studio 8, joka riitti tarpeisiimme hyvin. Ohjelman käytön opettelu oli aikaa vievä ja vaativa prosessi. Samaa voi sanoa itse editoinnista. Jo pelkästään videoiden siirtämisessä kamerasta tietokoneelle oli paljon teknisiä kynnyksiä, jotka piti ylittää. Eräs asioita mutkistava seikka oli myös itse videolaitteen saatavuus, joka on hidastanut tiedon siirtämistä. Toisaalta videoleikkeet vievät myös paljon muistitilaa kovalevyiltä. Tunnin mittainen video vei levytilaa noin 13 gigabittiä, kun vapaata levytilaa oli käytettävissä noin 60 gigabittiä. Pyrimme tekemään videoleikkeitä tiiviitä kokonaisuuksia, jossa yleensä ensin tulee näyttö oikeasta suorituksesta ja sen jälkeen seuraavat suoritukset. Siirryttäessä kuvasta kuvaan, käytimme aina samanlaisia siirtymää, jotta kokonaisuudesta tulisi mahdollisimman yhtenäinen. Leikkeiden pituus vaihtelee noin 40 sekunnista kahteen minuuttiin. Leikkeitä on yhteensä 50. Näinkin suuri määrä leikkeitä takaa kattavan kuvan passiivisesta itsepuolustuksesta.

Olemme kiinnittäneet erityistä huomiota siihen, että asiat olisivat helposti omaksuttavissa ja siirrettävissä koulumaailmaan. Tuleva cd-rom toivottavasti edesauttaa itsepuolustuksen asemaa koululiikuntalajina ja opettajat voisivat omaksua siinä olevat tiedot käyttöönsä. Toivomme, että koulumaailmassa kiinnitettäisiin enemmän huomiota itsepuolustusasioihin, joka myös heijastuisi laajemmin ennaltaehkäisevänä toimintana väkivaltaa kohtaan. Uudet valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet antavat kouluille ainakin mahdollisuuden tämänkaltaiseen liikuntakulttuurin harjoittamiseen.

## LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Aittola, T. & Sironen, E. (toim.) 1992. "Miksi piiriin?": Thomas Ziehe koulusta, nuorisosta ja itsestäänselvyyksien murenemisestä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Julkaisuja 1.
- Chen, G. 1998. A new concept of self-defense. IA: Kendall/ Hunt Publishing company.
- Fagerlund, R. 1990. Judo. Teoksessa A. Mero, T. Vuorimaa, K. Häkkinen. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus, 321–325.
- Hedgecoe, J. 1992. Videokuvauksen taito. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Heikinaro-Johansson, P. 2003. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1. painos. Porvoo: WSOY, 101–129.
- Hirvensalo, M. & Prittinen, T. 2003. Budolajit ja koululiikunta. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1. painos. Porvoo: WSOY, 263–274.
- Heiskanen, M. & Piispa, M. 1998. Usko, toivo, hakkaus: kyselytutkimus miesten naisille tekemästä väkivallasta. Tilastokeskuksen julkaisuja. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Hätönen J. 1999. Nykyaikainen itsepuolustus. Hämeenlinna: Karisto.
- Jyrkinen, M & Ruusuvuori, L. 2002. Sukupuolistunut väkivalta. Teoksessa M. Heikkilä, & M. Kautto, (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2002. Jyväskylä: Helsinki: Stakes, 408.
- Jääskeläinen, L., Korpilaturi, A. & Tikkanen, J. 1980. Liikunnan didaktiikka. Keuruu: Otava.
- Karpela, T-M. 1998. Kanasalaisen turvakirja: opaskirja omasta turvallisuudestaan kiinnostuneille ihmisille. Helsinki: Otava.
- Karppanen, M. & Kyllönen, J. 1999. Hokutoryu ju-jutsu- Itsepuolustusta koululiikuntaan. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Karvinen, J. Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu: perustietoa liikunnasta ja urheilusta ohjaajille, opettajille ja lasten vanhemmille. Helsinki: Otava.

- Kivivuori, J. 1999. Suomalainen henkirikos. Teon piirteet ja tekojen olosuhteet vuosina 1988 ja 1996. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 159. Helsinki: Hakapaino.
- Kivivuori, J., Lehti, M. & Sirén, R. 2004. Rikollisuustilanne 2003 tilastojen valossa. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 209. Helsinki: Hakapaino.
- Klemola, T. 1988. Karate-do: budon filosofiaa. Helsinki: Tammi.
- Lewis, P. 1998. Taistelulajien maailma. Hämeenlinna: Karisto.
- McCallum, P. 1994. The parent`s guide to teaching self-defense. Ohio: Betterway books.
- Mitchell, D. 1997. Itämaiset itsepuolustuslajit. Porvoo: WSOY.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. New York: Macmillan College Publishing Company.
- Myllylä S. & Pilviö R. 1995. Opi judoa: Tekniikat, vyöarvot, harjoittelu. Helsinki: Gummerus.
- Niemi, H. 2000. Pelon yleisyys. Teoksessa M. Heiskanen, K. Aromaa, H. Niemi, & R. Sirén (toim.) Tapaturmat, väkivalta, rikollisuuden pelko. Väestöhaastattelujen tuloksia vuosilta 1980–1997. Tilastokeskus ja Oikeus-poliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 171. Helsinki: Hakapaino, 136-137.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 1995. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Porvoo: WSOY.
- Nupponen, H. 1997. 9–16-vuotiaiden liikunnallinen kehittyminen. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Ojanen, S. 1996. Tutkiva opettaja. Tampere: Tammer-paino.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Prittinen, T. 2001. Itämaisten kamppailulajien opetuskokeilu liikunnanopiskelijoille. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Purjo, T. 1997. Väkivallan hallinta- ilman väkivaltaa: Itsepuolustus, itsesuojelu ja väkivallan hallinta työpaikalla ja vapaa-aikana. Helsinki: Porrum.
- Quinn, K. 1993. Everyday self-defense. San Francisco: Thorsons.
- Ranta, H. 2005. Paini se kasvattaa. Opettaja 5, 30.
- Rodgers, J. 2003. Puolusta itseäsi. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Salmela-Aro K. & Nurmi, J-E. (toim.) 2002. Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatio-psykologian perusteet. Keuruu: Otava.
- Saukoniemi, S & Paavola, T. 1998. Judon harjoitusmenetelmiä. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.

- Seppälä, I. 1994. Nassikkapaini: Liikuntaa alle kouluikäisille. Helsinki. Nuori Suomi ry.
- Sironen, E. (toim.) 1988. Uuteen liikuntakulttuuriin. Työväen kuntaliiton julkaisuja.  
Tampere: Vastapaino.
- Suomen laki I. 1995. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus.
- Uusikylä, K. & Atjonen, P. 2000. Didaktiikan perusteet. Helsinki: WSOY.
- Varstala, V. 2003. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-  
Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1.  
painos. Porvoo: WSOY, 151–166.
- Webber, L. 1997. Teaching judo: useful suggestions for judo teachers and coaches. S.I:  
High speed instant print.
- Wiia, O. 1998. Johdatus viestintään. Porvoo: WSOY.
- Österman, J. 1991. Maailman kamppailutaidot. Hämeenlinna: Karisto.

## LIITTEET

### Liite 1 Mallitunti

Tunnin tavoitteet: Toisten huomioonottaminen ja kunnioittaminen, kaatumisen harjoittelu, itsepuolustus tekniikoiden harjoittelu, vuorovaikutus, turvallisuus.

Tunnilla muistettava: Poista oppilailta kaikki haavoittavat esineet (korut, kellot yms.), pariharjoituksissa vaihdetaan pareja niin usein kuin mahdollista, itsepuolustustekniikoissa suorita näytöt itse ja huolehdi, että kaikki seuraavat näyttöä.

Tunnin kesto: 1½ h

Alkulämmittely: häntähippa 10 min

Tavoitteet: sosiaalinen vuorovaikutus, kehon valmistaminen harjoitteluun

Venyttely ja keskustelu uhkaavista tilanteista 10 min

Tavoitteet: lihasten venyttely, havahduttaa oppilaat itsepuolustukseen, keskustellaan tunningsäännöistä ja turvallisuudesta.

Harjoitus: reviiri harjoitus 10 min

Tavoitteet: hahmottaa oman reviirinsä rajat

Harjoitus: kuperkeikka kiven yli 10 min

Tavoitteet: ukemin kehittäminen

Harjoitus: ukemi 10 min

Tavoitteet: kaatumisen harjoittelu

Kisailu: jalka- ja käsikamppailu 10 min

Tavoitteet: silmä-käsi-jalka-koordinaation kehittäminen, kivaa kisailua

Itsepuolustustekniikka: irrottautuminen käsiotteesta 15 min

Tavoitteet: otteesta irrottautuminen ja poistuminen paikalta

Kisailu: kontaktipallo 10 min

Tavoitteet: sosiaalinen yhdessä olo, joukkuehengen kohottaminen, kivaa kisailua yhdessä.

Loppuvenyttely 5 min



## Liite 2 Keskusteluharjoitus

Koska itsepuolustus liittyy läheisesti erilaisiin elämässä vastaan tuleviin yllättäviin tilanteisiin, kuvitteelliset tilanteet ja niihin toimintatapojen miettiminen voisi olla tarkoituksenmukainen lähestymistapa aiheeseen.

Esimerkiksi tehtävänä on kirjoittaa, tai keskustella pienissä ryhmissä tilanteesta, jossa ilmenee ongelma henkilökohtaisen koskemattomuuden suhteen. Kuvitteellisia tilanteita voi olla erilaisia. Toiset voivat käsitellä uhkaavien tilanteiden ennakoimista, toiset käyttäytymistä varsinaisessa itsepuolustustilanteessa. Ryhmä voi itse yrittää keksiä ratkaisun tilanteelle, tai ryhmien kesken voidaan vaihtaa tehtäviä. Kolmas ryhmä voi olla kommentoimassa ratkaisua, sen realistisuutta tai lopputuloksen onnistuneisuutta. Opettajan tehtävä on tarkistaa, että ratkaisuissa ei ole asiavirheitä. Opettajan tulee myös tarvittaessa antaa puuttuva lisätieto.

Tällainen tehtävä voi olla jakson alussa, jolloin se mittaa hyvin nuorten tietämystä pian käsiteltävistä asioista. Tehtävää voi käyttää myös piristämään opetusta tai loppukertauksena.

### LIITE 3 Rikoslaki

#### 3: 4 §

Aloitettun tai välittömästi uhkaavan oikeudettoman hyökkäyksen torjumiseksi tarpeellinen puolustusteko on hätävarjeluna sallittu, jollei teko ilmeisesti ylitä sitä, mitä on pidettävä kokonaisuutena arvioiden puolustettavana, kun otetaan huomioon hyökkäyksen laatu ja voimakkuus, puolustautujan ja hyökkääjän henkilö sekä muut olosuhteet. Jos puolustuksessa on ylitetty hätävarjelu rajat (hätävarjelu liioittelu), tekijä on kuitenkin rangaistusvastausta vapaa, jos olosuhteet olivat sellaiset, ettei tekijältä kohtuudella olisi voinut vaatia muunlaista suhtautumista, kun otetaan huomioon hyökkäyksen vaarallisuus ja yllätyksellisyys sekä tilanne muutenkin.

#### 3: 5 §

Muun kuin edellä 4 §:ssä tarkoitettun, oikeudellisesti suojattua etua uhkaavan välittömän ja pakottavan vaaran torjumiseksi tarpeellinen teko on pakkotilatekona sallittu, jos teko on kokonaisuutena arvioiden puolustettava, kun otetaan huomioon pelastettavan edun ja teolla aiheutetun vahingon ja haitan laatu ja suuruus, vaaran alkuperä sekä muut olosuhteet. Jos oikeudellisesti suojatun edun pelastamiseksi tehtyä tekoa ei ole 1 momentin perusteella pidettävä sallittuna, tekijä on kuitenkin rangaistusvastausta vapaa, jos tekijältä ei kohtuudella olisi voinut vaatia muunlaista suhtautumista, kun otetaan huomioon pelastettavan edun tärkeys, tilanteen yllätyksellisyys ja pakottavuus sekä muut seikat.

#### 3: 6 §

Jos joku, suojellaksensa itseään tahi toista taikka omaansa tai toisen omaisuutta aloitetulta tahi kohta päättää uhkaavalta oikeudettomalta hyökkäykseltä, on tehnyt teon, joka, vaikka muuten rangaistava, oli hyökkäyksen torjumiseksi välttämätön; älköön häntä tästä hätävarjeluksesta rangaistukseen tuomittako.

#### 3: 7 §

Jos joku luvottomasti tunkeutuu toisen huoneeseen, taloon, kartanoon tahi alukseen, taikka tekee vastarintaa sille, joka verekseltä tahtoo omansa ottaa takaisin, olkoon hätävarjelu niin ikään oikeutettu.

### 3: 9 §

Jos joku 6 tai 7 §:ssä mainituissa tapauksissa on tehnyt teon, joka ei ole ollut hyökkäyksen torjumiseksi, kotirauhan suojaamiseksi tai omansa takaisin ottamiseksi välttämätön, on tekijä tuomittava hätävarjelun liioittelusta tuomioistuimen harkinnan mukaan joko täyteen tai 2 §:n 1 momentin mukaan alennettuun rangaistukseen. Jos olosuhteet olivat sellaiset, ettei hän voinut mieltänsä maltaa, häntä ei saa rangaistukseen tuomita. (Suomen laki I, 1995, 1676–1677.)

## Liite 4 Oppimateriaalin sisältö

Asennusohjeet itsepuolustus oppimateriaalia varten.

Tarvitset Microsoftin PowerPoint 2000 tai uudemman katsoaksesi esitystä. Voit myös katsoa pelkkiä videoita halutessasi. Niiden katsomista varten tarvitset Windows Media Playerin tai vastaavan ohjelman. Itsepuolustusoppimateriaalin katsomiseen on kaksi vaihtoehtoa.

### Vaihtoehto 1 (Suositus)

Kopioi kansio ”Itsepuolustus osana koululiikuntaa” kovalevyillesi. Aloita esitys klikkaamalla ”itsepuolustus osana koululiikuntaa” PowerPoint esitystä. Esitys alkaa painamalla f5-näppäintä ja keskeytyy painamalla esc-näppäintä. Diasta toiseen pääset klikkaamalla nuolinäppäimiä. Video alkaa kun klikkaat kuvaa. Voit pysäyttää videon klikkaamalla sitä uudestaan. Esityksen sisältödiiaan pääsee klikkaamalla ”info” toimintapainiketta.

### Vaihtoehto 2

Voit katsella videoita ja PowerPoint-esitystä erikseen kopioimatta tiedostoja koneellesi. Näin et kuitenkaan näe tekstiä ja kuvaa samanaikaisesti.

### Sisältö:

1. Keskustelu  
Diat 5–8
2. Pelit ja leikinomaiset harjoitukset  
Diat 9–22
3. Judon alkeisharjoitukset  
Diat 23–36
4. Itsepuolustusharjoitukset  
Diat 37–46
5. Nassikkapainin harjoitteita  
Diat 47–61
6. Videokollaasi eräältä itsepuolustustunnilta  
Diat 62–63

## ITSEPUOLUSTUS OSANA KOULULIIKUNTAA

Kari Marjo & Marko Matinlompola

Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma Kevät 2005  
Liikuntatieteiden laitos Jyväskylän yliopisto

## ESITYKSEN KÄYTTÖ-OHJE

- Kopioi kansio "Itsepuolustus osana koululiikuntaa" kovalevyllesi. Aloita esitys. (Suositus).
- Esitys alkaa painamalla F5-näppäintä ja keskeyty painamalla Esc -näppäintä.
- Suosittelemme, että luet *ensin* kirjalliset ohjeet ja katsot videon vasta sitten.
- Video alkaa kun klikkaat kuvaa. Voit pysäyttää videon klikkaamalla sitä uudestaan.
- Dioista toiseen pääset nuolinäppäimiä klikkaamalla. ■ ■ ■
- ■ Tästä toimintopainikkeesta pääsee esityksen sisällysluokkaan.
- Suosittelemme äänen laittamista korkealle, sillä kuvauksissa ei käytetty opettajilla erillistä mikrofonia.
- Voit myös katsella videoita ja PowerPoint-esitystä erikseen. Näin et kuitenkaan näe tekstiä ja kuvaa samanaikaisesti.

## ESITYKSEN TARKOITUS

- On toimia virikkeenä ja apuna liikunnan opettajille itsepuolustustuntia suunniteltaessa.
- Voit esityksen pohjalta suunnitella useita itsepuolustustunteja.
- Voit esityksestä valikoida haluamasi harjoitteet.
- Voit myös opettaa vain yhtä harjoitetta kerrallaan esimerkiksi jokaisen liikuntatunnin aluksi, yhden kurssin tai lukukauden aikana.

## ESITYKSEN SISÄLTÖ

- ESITYS ON JAETTU KUUTEEN OSAAN:
  1. Itsepuolustuksen opettamisesta → [Diat 5-8](#)
    - keskustelut oppilaiden kanssa
    - turvallisuus
    - suunnittelu
  2. Pelit ja leikinomaiset harjoitukset → [Diat 9-22](#)
  3. Judon alkeisharjoitukset → [Diat 23-36](#)
  4. Itsepuolustusharjoitukset → [Diat 37-46](#)
  5. Nassikkapainin harjoitteita → [Diat 47-61](#)
  6. Videokollaasi erältä itsepuolustustunnilta → [Diat 62-83](#)

## ITSEPUOLUSTUKSEN OPETTAMISESTA: KESKUSTELUT OPPILAIKSEN KANSSA

Aloita itsepuolustustunti aina keskustelemalla oppilaiden kanssa itsepuolustukseen liittyvistä asioista. Seuraavia asioita ja kysymyksiä on hyvä käydä läpi:

- On hyvä korostaa, että jokaisella on iäkiin perustuva oikeus puolustaa itseään ja lähimmäisiään. Muista kuitenkin muistaa, että toista ihmistä ei saa tarpeettomasti vahingoittaa, vaikka joutuisikin itsepuolustustilanteeseen. Yksityntöjeä kutsutaan hätävarjelun liioitteluksi, joista joutuu edesvastuuseen.
- Keskustele väkivallan yleisyydestä. Avuksi voit ottaa tilastoja, jotka kertovat väkivallan lisääntymisestä. Voit myös kysellä, ovatko oppilaat kohdanneet väkivaltaa, (huomioi oppilaiden ikä).
- Käy läpi ennakkoinn tärkeys. Onko turvallisempaa liikkua kaveriporukassa kuin yksin, onko turvallisempaa liikkua yöllä vai päivällä, kannattaako kotiin soittaa ja kertoa missä on, kannattaako tuntemattomille kulmille lähteä kävelemään?

## ITSEPUOLUSTUKSEN OPETTAMISESTA: KESKUSTELUT OPPILAIKSEN KANSSA

- Keskustele oppilaiden kanssa siitä, antavatko mediat (televisio ja elokuvat) realistisen kuvan toisen ihmisen satuttamisesta.
- Käy läpi kuinka viestimme sanallisesti ja sanattomasti. Esimerkiksi arasti ja pelokkaasti käyttäytyvä ihminen joutuu todennäköisemmin väkivallan kohteeksi, kuin itsevarmasti käyttäytyvä henkilö.
- Voit myös keksiä kuvitteellisia tilanteita, joihin etsitään ratkaisua. Ryhmä voi itse yrittää keksiä ratkaisun tilanteelle, tai ryhmien kesken voidaan vaihtaa tehtäviä. Kolmas ryhmä voi olla kommentoimassa ratkaisua, sen realistisuutta tai lopputuloksen onnistuneisuutta. Opettajan tehtävä on tarkistaa, ettei ratkaisuissa ole asiavirheitä. Tällainen tehtävä voi olla joko aivan jakson alussa, jolloin se mittaa hyvin muuten tiedettyä pian käsiteltävistä asioista. Tehtävää voi käyttää myös piristämään opetusta tai loppukertausena.
- Muista kertoa, että karkuun juokseminen uhkaavasta tilanteesta ei ole pelkuruutta, vaan viisautta!

## ITSEPUOLUSTUKSEN OPETTAMISESTA: TURVALLISUUS

- Olemme koonneet esitykseen vain *passiivisia* (ei-hyökkäviä) itsepuolustusharjoitteita, joten ne ovat melko turvallisia. Oppilaiden kanssa on kuitenkin hyvä sopia pelisäännöt itsepuolustustunnille. Erityisesti pitää korostaa toisten ihmisten kunnioittamista. Konkreettisesti tämä tarkoittaa sitä, että ketään ei satuteta harjoittelussa.
- Harjoittelussa täytyy välillä "antaa kaverin viedä", jotta tekniikat opittaisiin helpommin.
- Jotkut tekniikat on hyvä tehdä pehmeillä patjoilla.
- **Oppilaat eivät saa pitää tunnin aikana koruja, tai kelloja.**
- Älä opeta vaarallisia tekniikoita, tai sellaisia asioita, jotka ovat sinulle opettajana tunteettomia.
- Muista **aluelämmittelyn** ja **verryttelyn** tärkeys.
- Sovi oppilaiden kanssa jokin **lamppailun** lopetusmerkki (esimerkiksi kaksoistaputus maahan).

## ITSEPUOLUSTUKSEN OPETTAMISESTA: SUUNNITTELU

- Ota suunnittelussa huomioon oppilaiden ikä, tunnin kesto, sekä tilojen ja välineiden käyttö.
- Huomioi mainitsemamme turvallisuuteen liittyvät asiat.
- **Pyri käyttämään opetuksessasi monipuolisia opetusmenetelmiä**, koska oppilaat oppivat asioita eri tavoin.
- Itsepuolustustekniikoita opettaessa **kannattaa käyttää opettajajohdettuja opetusmenetelmiä**.
- Oppilaita voi aktivoida myös **ongelmanratkaisupetoksella**.
- Joillakin oppilailla toisen ihmisen koskeminen ja fyysisesti lähellä oleminen voivat olla **vaikeita** asioita. Siksi on hyvä **kokeilla** reviiriharjoituksia ja leikkejä **tunnin aluksi**.



## PELIT JA LEIKINOMAISET HARJOITUKSET

## KISSA JA HIIRI-LEIKKI

- Kissa yrittää saada hiiren kiinni.
- Piiri suojelee hiirtä estämällä kissan liikkumista.
- Hiiri voi liikkua piiristä sisään ja ulos.
- Leikkiä voi myös kokeilla kahdella kissalla ja erikokoisilla piireillä.



## HÄNTÄHIPPA

- Jono pitää toisiaan kiinni vyötäröstä.
- Hippiä yrittää saada kiinni jonon häntään.
- Jonon pitää liikkeellään suojella häntää.
- Jonon ensimmäinen ei saa estää käsillään hippaa.
- Roolien vaihto: hippa siirtyy hännäksi ja jonon ensimmäisestä tulee uusi hippa.




## KONTAKTIPALLO

- Tarkoituksena saada pallo sovitun maaliviivan yli.
- Palloa saa kuljettaa, syöttää ja riistää.
- Kiistatilanteessa pallo heitetään ilmaan aivan kuin aloituksessa.
- Voidaan liikkua eri tavoin, esimerkiksi kyykyssä, tai rapukävelyä.



## PALLON MURTAMINEN

- Harjoituksen tavoitteena on tuoda uskallusta koskea ja mennä toista ihmistä lähelle.
- Myös kosketettavana olemisen kokeminen on tärkeää.
- Pyri saamaan pallo auki tai vieritettyä se kyljelleen.



## PEPPUPAINI

- "Taistelija" istuvat jalat vastakkain peppujensa päällä, kädet irti maasta.
- Yrityksenä on saada vastustaja selälleen, tai kädet koskettamaan maata.
- Taistelijoiden syytä olla tarpeeksi lähellä toisiaan kontaktin saamiseksi.



## KÄSIKAMPPAILU

- Tavoitteena koskea vastustajan käteen ja samalla varjella omia käsiä osumilta.
- Piste per osuma. Ottelu kestää esim. 10. pisteeseen.
- Vaikeammassa versiossa käsi yritetään vetää vastustajan alta. Tällöin täytyy muistaa varovaisuus.



## PISTELYKAMPPAILU

- Tavoitteena ottaa tuntumaa torjuntajen harjoitteluun.
- Pyritään kädellä "pistelemään" vastustajan vatsaan.
- Samaan aikaan torjutaan ja väistellään vastustajan pistoja.



## JALKA- JA KÄSIKAMPPAILU

- Ideana koskettaa päkiällä toisen jalkaan. Pisteeseen saadaan aina osumasta.
- Toisessa vaiheessa käsillä yritetään koskea vastustajan olkapäähän.
- Käsillä voi myös torjua.
- Viimeisessä vaiheessa osua voi molemmilla tavoilla.



## YHDEN JALAN KUKKOTAPPELU

- Taistelijat yhdellä jalalla, kädet vartalossa kiinni.
- Tarkoituksena saada vastustaja ulos sovitulta alueelta, josta saa pisteen.
- Pisteeseen saa myös jalan koskettaessa maata, tai vastustajan kaatuessa maahan.



## SELKÄKAMPAILU

- Tavoitteena työntää vastustaja sovitun viivan yli.
- Selät vastakkain, pepūt ja kädet maassa.
- Ottelijat mielellään samankokoisia.
- Lopuksi ottelijat nousevat yhdessä ylös-alas muutaman kerran.



## VIIVAKAMPAILU

- Ottelijat seisovat viivalla vastakkain.
- Kädet ja jalat yhdessä
- Tarkoituksena horjuttaa vastustajan tasapaino ja saada hänet kumoon.
- Pelataan esimerkiksi paras kolmesta.
- Voidaan kokeilla myös toiset jalat vastakkain.



## PARI PARIHARJOITUSTA

- Ylempi kuva: tehdään parin kanssa vatsaliikkeitä ja jalat yhdessä. Huomio yhtäaikaisuuteen.
- Alempi kuva: pari viskelee jalkoja puolelta toiselle, josta ne palautetaan aina keskelle.



## LIMANULJASKA

- Leikkijät makaavat piirissä kätet yhdessä.
- Valitaan yksi irrottamaan kädet toisistaan, jaloista vetämällä.
- Irti joutunut auttaa vetämään muita irti.
- Leikki loppuu kunnes kaikki on irrotettu piiristä.



## JUDON ALKEISHARJOITUKSET

## KUPERKEIKKA KIVEN YLI


- Harjoitus on Ukemin kehittelyä.
- Toinen pareista on kivenä, jonka yli tehdään kuperkeikka.
- Kuperkeikka tehdään jompikumpi olkapää edellä.
- Voidaan tehdä molemmilta puolilta.





## UKEMI

- Leveä haara-asento, joustavat polvet.
- Oikea käsi pyöreänä.
- Vasen käsi lattiaan tukikädeksi.
- Leuka kiinni tukikäteen.
- Sivulla miekkakäsi haarojen läpi.
- Ponnahda olkapään yli ympäri.



## UKEMIHIPPA

- Yksi tai kaksi hippaa.
- Kun jäät kiinni, mene palloksi maahan.
- Pelastaminen tapahtuu tekemällä ukemi kaverin yli.



## TAAKSEPÄIN KAATUMINEN

1. Kyykystä taaksepäin kaatuen.
2. Istu kantapäiden viereen, pidä leuka rinnassa.
3. Rullaa alas nikama nikamalta.
4. Viimeiseksi käsien lyönti sivulle.
5. Ota askel taakse, astu kantapäiden viereen, istu, lyö käsillä sivulle.



## SIVULLE KAATUMINEN

1. Laita jalka toisen viereen.
2. Istu alas, samalla kaatuen kyljelleen.
3. Leuka rinnassa, pää ei kosketa lattiaa.
4. Käden lyönti viimeiseksi.
5. Sivulle kaatumista tarvitaan heittojen alustulossa.



## POLVILLA KAAVO (vastustajan voiman hyväksikäyttö)

- Parit vastakkain polvillaan, kädet yhdessä.
- Toinen työntää itseään paria vasten, jolloin voiman sivulle ohjaaminen saa parin kaatumaan.
- Ohjataan pari pehmeästi lattiaan.



## TYÖNTÖ JA HEITTO (vastustajan voiman hyväksikäyttö)

- Parit vastakkain, kädet kiinni toisissaan.
- Sopikaa kumpi heittää ja varmistaakaa että takana on tilaa.
- Ota "työntäjän" voima käyttöön astumalla sivulle ja heittämällä kaveri ohi.



## JALKAPYYHKÄISY 1

- Parit vastakkain, tukeva ote.
- Käänä jalkapohja ja pyyhkäise kaverin jalka alta.
- Tehkää yhteistyötä: anna kaverin viedä.
- Kannattele kaadettavaa.



## JALKAPYYHKÄISY 2

- Sama kuin edellä, mutta sivuttaisliikkeeseen.
- Sopikaa kumpi pyyhkäisee.
- Kokeile myös paikallaan pomppien, jolloin kaveri pääsee pyyhkäisemään jalat alta.
- Muista kannatella.



## TUULIHEITTO

- Astu askel eteen samalla kääntyen selin pariisi.
- Käsi parin selän taakse.
- Voima heittoon tulee nopeasta, pyörivästä liikkeestä.
- Muista kannatella kaveria.



## PYYHKÄISY- JA HEITTOKAMPPAILUA

- Parin kanssa aiemmin opittujen heittojen ja pyyhkäisyjen kokeileminen.
- Kyse ei ole kilpailusta, vaan opitun kertaamisesta.
- Anna siis kaverin vällä viedä.



## NISKASIDONTA

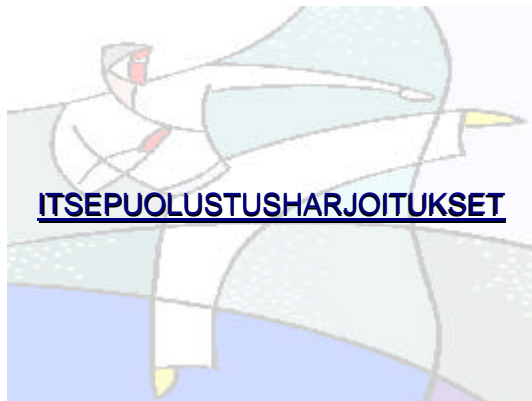
- Vie käsi tukevasti niskan taakse, toinen käsi vastustajan kädessä kiinni.
- Jalat leveässä haara-asennossa.
- Liiku sidottavan liikkeiden mukana.
- Sidonnassa oleva pyrkii pois kiikkutuolilla.



## SIDONTAKAMPPAILU

- Taistelu alkaa yhteisestä merkistä.
- Tavoitteena saada kaveri sidontaan niin, ettei tämä pääse siitä pois 25 sekuntiin.
- Oppilaat voivat keksiä itse erilaisia sidontoja. (Muista turvallisuus).





## REVIIRIHARJOITUS

- Tarkoituksena hahmottaa oman reviirinsä rajat ja "kuulostella" mitä tuntuu, kun toinen tulee liian lähelle.
- Rivissä olijat pitävät silmät kiinni.
- Säilyttelijät eivät saa koskea säilytettäviin.
- Tuntemuksien purku opettajan johdolla.

## REVIIRIHARJOITUS 2

- Säilytettävät makaavat liikkumatta, silmät kiinni.
- Säilyttelijät tekevät ääniä jaloillaan ja käsillään säilytettävien lähellä.
- Toimii myös hyvänä luottamus-harjoituksena.
- Tuntemuksien purku.

## IRROTTAUTUMINEN KÄSIOTTEESTA 1.

- "Pyyhi pölyjä" käsistäsi, alaspäin suuntautuvin ristivedoin.
- Kun pari ottaa kiinni ranteestasi, (oikea oikeasta, vasen vasemmasta) käännä se ulospäin ja pyyhi pölyt kuten edellä.

## IRROTTAUTUMINEN KÄSIOTTEESTA 2.

1. Käännä kättä peukalon vastaisesti, sisältä ulos.
2. Hämää vastustajaa nopealla liikkeellä eteen-taakse ja pois.
3. Kahden käden otteessa hämäs välttämätön. Liikkeestä tulee tehokkaampi mikäli kädet laitetaan kiilaan.

## MAASSA PUOLUSTAUTUMINEN

- Asetu kyljellesi, pää hieman koholla.
- Torju hyökkäys jaloilla.
- Voit myös kampata, työntää vastustajaa kauemmas, tai tehdä vastapotkun.
- Mikäli hyökkääjä pääsee kaikesta huolimatta lähellesi, suojaa kasvos käsiläsi.
- Muista varovaisuus.


## KURISTUSOTTEESTA VAPAUTUMINEN MAASSA

- Paina hyökkääjän kädet yhteen, kun hän siirtää painonsa sinua kohti.
- Työnnä voimakkaasti samalla jaloilla ja lantiolla vastustajan voima sivulle (ohjaa hänen painonsa sivulle).
- Poistu tilanteesta.



## IRROTTAUTUMINEN TAKAA TULEVASTA HYÖKKÄYKSESTÄ

- Ota molemmin käsin kiinni hyökkääjän kädestä.
- Astu kiinni pitävän käden puolelle ja pukahda kainalon alta vastustajan selän taakse.
- Nosta vastustajan kyynärpää ylös ja työnnä hänet kauemmaksi.
- Poistu itse juosten.



## RINNUSOTTEESTA IRROTTAUTUMINEN

- Perustuu pyöriävän liikkeen voimaan.
- Hämäää vastustajaa nostamalla toinen käsi vastustajan silmien eteen.
- Ota askel taakse.
- Heilauta toinen käsi vastustajan käsien yli.
- Irrotaututtuasi, jatka liikkumista vastustajasta poispäin.



## IRROTTAUTUMINEN TAKAA TULEVASTA KURISTUSOTTEESTA

- Nosta käsi suoraksi ilmaan.
- Pyörähdä ympäri nostamasi käden suuntaan.
- Irrotaututtuasi otteesta juokse tilanteesta pois.



## NASSIKKAPAININ HARJOITTEITA

## NASSIKKAPAININ HARJOITTEITA



## NASSIKKAPAININ LÄMMITTELY

- Seuraavassa vain muutamia esimerkkejä nassikkapainin lämmittelystä.
- Olennaista on venytellä ainakin niska ja ranteet, koska ne joutuvat painissa kovalle koetukselle.



## PARIHARJOITUS (lämmittelyä)

1. Pukkihyppy parin yli ja haaroista ali.
2. Hyppy parin yli, pari punnertaa ylös, jolloin sujahdetaan ali.
3. Tehdään kasia parin ollessa haarasennossa.
4. Osien vaihto parin kanssa.



## KUPERKEIKAT (lämmittelyä)

1. Normaalit kuperkeikat.
2. Kuperkeikat kädet polvilla.
3. Kuperkeikat takaperin.
4. Taitojen riittäessä kuperkeikat käsi-seisonnasta.

- Kuperkeikat lämmittävät mukavasti niskalihaksia.



## KENGURUHYPPY JA KOTTIKÄRRYT


1. Kenguruhyppy, jossa takamies toimii jarruna.
- Jarrumies voi säädellä hypyn pituutta.
1. Kottikärrykävely, josta sovelluksena tasatassuhyppy.



## PÄÄHYPPY

1. Lähtö kyykystä.
2. Pää "liimataan" kiinni lattiaan.
3. Jalat heitetään pään yli.
4. Kädet irtoaa lattiasta vasta kun jalat ovat tulleet pään yli.

- Tarvittaessa voi avustaa.
- Päähypyn harjoittelu edesauttaa sillan opettelussa.



## SILTA KAVERIN YLI

- Toinen pareista kontallaan.
- Toinen ottaa myötötteellä kiinni vartalosta.
- Leuka kiinni selässä.
- Heitetään jalat ympäri, aivan kuin päähypyssä.
- Tarvittaessa voidaan avustaa.



## PÄÄJUOKSU

1. Aloita sillasta.
2. Pidä katse koko ajan samassa suunnassa.
3. Lähde kiertämään jalkoja yli ristiin.
4. Anna jalkojen rullata...

- Pääjuoksu vaatii paljon harjoittelua.
- Avusta tarvittaessa.



## VYÖRYTYS

1. Ota tukeva ote pariisi mahan ympäri.  
Huom. Ei sormia ristiin.
2. Toinen jalka haarojen väliin.
3. Ota hieman "vauhtia" ja vyörytä.
4. Anna pariisi vyöryttää, älä pistä hanttiin.



## LÄPIMURTO

- Tavoitteena päästä ylös (nousta seisomaan) vastustajan ollessa päällä.
- Anna kaverin ottaa kunnan ote ennen painin alkua.
- Saa kaataa ja vyöryttää.



## PANTTERIN KAATO

- Käy Panteri-asentoon (jalat salmiakin muotoisesti takana).
- Kokeile ensin kaataa eri tavoin.
- Laita toinen käsi mahan alta kaverin käteen.
- Yhdistä kädet kaverin käteen kiinni ja kaada.



## PANTTERI SELÄN TAAKSE

- Parit aloittavat Panteri-asennosta.
- Sopikaa kumpi hyökkää ja kumpi puolustaa, sekä liikkuma-alue.
- Tarkoituksena päästä kaverin taakse, toisen väisteltessä.



## PUOLINELSON

- Jos teet oikealta puolelta, käytä oikeaa kättä ja toisinpäin.
- Laita käsi ensin kainalon alta niskaan.
- Käytä oman kehon painoa vyöryttäessäsi kaveria.
- Harjoitteluvaiheessa ei laiteta hanttiin.



## OLKAVARSIHEITTO

- Toinen käsi kyynärpästä kiinni, toinen käsi olkavarresta.
- Käännetään vartalo ja heitetään.
- Muista kaverin hellä saatto.



## NASSIKKAPAINIA

- Aloitus polviasennosta + kaverin kättely.
- Kädet olkapäälle ja lantiolle.
- Pisteitä saa vyörytyksestä, heitoista, pystyyn noususta ja selän taakse pääsemisestä, sekä selätyksestä.
- Selätetyt tulee kääntyä mahalleen, jotta ottelu jatkuisi.




## VIDEOKOLLAASI ERÄÄLTÄ ITSEPUOLUSTUSTUNNILTA

- Tämän videokollaasin tarkoituksena on kuvata, millaista itsepuolustuksen opettaminen voi olla "oikeille oppilaille".
- Oppilaat ovat Voionmaan seitsemäsluokkalaista tyttöjä.
- Opettajina liikunnan opiskelijat.

