

ITSEPUOLUSTUSTA KOULULIIKUNTAAN

- **Kahden itsepuolustuskurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi**

Johan Österberg

Liikuntapedagogiikan

pro gradu –tutkielma

Kevät 2009

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Österberg, Johan. ”Itsepuolustusta koululiikuntaan” – kahden itsepuolustuskurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu tutkielma, 2009.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi itsepuolustuskurssia koululiikunnassa, sekä luoda näistä kurssien eri vaiheista mahdollisimman tarkka kuvaus. Tavoitteena oli myös muokata perinteistä itsepuolustusopetusta koulun oppimiskäsityksen mukaiseksi – behavioristisesta opettajajohtoisuudesta konstruktivistiseen, oppilaslähtöiseen opetukseen. Tutkimuksessa ei keskitytty yhteen tiettyyn itsepuolustuslajiin, vaan pyrittiin tuomaan esille perusteita useiden eri lajien pohjalta.

Tutkimuksessa oli mukana kaksi eri tapausta. Ensimmäinen kurssi toteutettiin Vaajakoskella yläkoulun 7f luokalle 27.9 – 8.11 2007 välisenä aikana. Kurssi koostui kuudesta 45 minuutin liikuntatunnista, ja tähän osallistui 20 oppilaan sekaryhmä. Toinen kurssista järjestettiin Cygnaeuksen lukion valinnaisena kurssina 1.4 – 29.4 2008. Kurssin muodostui lyhyestä infotilaisuudesta, sekä viidestä 90 minuutin liikuntatunnista. Tutkijaopettaja vastasi kurssien suunnittelusta ja toteutuksesta.

Tutkimuksen aineisto kerättiin havainnoimalla. Tutkijaopettaja piti päiväkirjaa tunteista ja niiden tapahtumista. Aineistona toimivat myös suunnitelmat niin kurssikokonaisuuksista kuin yksittäisistä tunteista. Tutkijaopettajan lisäksi päiväkirjaa pitivät niin ensimmäisen tapauksen oma liikunnanopettaja, kuin molemmissa tapauksissa oppilaat itse. Myös näitä kirjoitettuja kokemuksia tarkastellaan reflektointiosuudessa.

Kurssien reflektoinnin mukaan itsepuolustus oli mukavaa ja mielenkiintoista vaihtelua koulun liikuntatunneille. Nuoremmalle oppilasryhmälle itsepuolustusajattelun ja –ideologian opettaminen oli kuitenkin vaikeaa, sillä pitkäjänteisyyden puute sekä tuntien lyhyys rajoittivat keskustelujen sekä pohdintaosioiden määrää. Lukiolaiset olisivat puolestaan toivoneet pidempää kurssia, jolloin muun muassa tekniikoita olisi voinut harjoitella enemmän ja tarkemmin. Konstruktivistinen lähestymistapa sopi näille kurssille hyvin. Positiiviseksi koettiin muun muassa se, ettei ajatuksia ja tekniikoita tuotu sille vain yhdellä tapaa opettajan näytöllä, vaan oppilaat saivat itse pohtia, kokeilla ja ideoida omia ratkaisumallejaan.

Itsepuolustusopetus sopii koululiikuntaan. Opetus ei kuitenkaan voi rakentua kuten harrastuskursseilla, vaan opetusta ja harjoitteita tulee soveltaa kouluun sopiviksi. Itsevarjeluajattelun rakentaminen ja pohdiskelu onnistuvat tämän tutkimuksen mukaan ylemmillä luokilla alempia luokkia paremmin. Opettajalla olisi hyvä olla kokemusta itsepuolustuslajien harrastamisesta, sillä tunneilla esille tulevat kysymykset ja ongelmat saattavat vaatia syvempää tietoutta aiheesta.

Avainsanat: itsepuolustus, konstruktivismi, toimintatutkimus, opetussuunnitelmat

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	4
2 ITSEPUOLUSTUS.....	6
2.1 ITSEVARJELU – KOKONAISSVALTAINEN RISKIEN HALLINTA	7
2.2 MALTTI ON VALTTIA – PUOLUSTAUTUMINEN ILMAN FYYSSISTÄ KONTAKTIA	8
2.3 FYYSISEN ITSEPUOLUSTUKSEN MONET KASVOT	10
2.3.1 ”Ilman turhia kumarteluja”	11
2.3.2 Lyhyesti kamppailulajeista	12
2.3.3 ”Rauhallisuus, kunnioitus ja pehmeys”	13
2.3.4 Lasten ja nuorten itsepuolustus- ja kamppailulajiopetus erityisalueena	14
3 ITSEPUOLUSTUSOPETUKSEN VAHVAT PERINTEET	16
4 OPETUSLAIT, OPETUSSUUNNITELMA JA ITSEPUOLUSTUS	18
4.1 LUKIOLAKI, PERUSOPETUSLAKI JA VALTIONEUVOSTON ASETUS N:O 1435	18
4.3 PERUSOPETUKSEN JA LUKION OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET, LIIKUNTA	21
5 KONSTRUKTIVISMI OPETUKSEN LÄHTÖKOHTANA.....	23
5.1 MOSSTONIN OPETUSTYYLIEN SPEKTRI	25
6 TUTKIMUS JA SEN TARKOITUS	27
7 TUTKIMUKSEN KUVAUS.....	28
7.1 TAPAUKSEN TUTKIMINEN	28
7.2 TOIMINNALLISET PIIRTEET TÄSSÄ TUTKIMUKSESSA	29
7.3 AINEISTON KERÄÄMINEN	30
7.4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	31
8 KURSSIEN SUUNNITTELU	32
8.1 TAPAUS 1 – VAAJAKOSKEN YLÄKOULUN 7F – LUOKKA	33
8.2 TAPAUS 2 – GYGNAEUS-LUKIO, VALINNAINEN 1-2 VUOSIKURSSIT	34
9 KURSSIEN TOTEUTUMISEN KUVAUS	36
9.1 TAPAUS 1 – ”SEISKAT”	36

9.2 TAPAUS 2 - ”LUKIOLAISET”	44
10 KURSSIEN REFLEKTOINTI	54
10.1 SEISKAT	54
10.2 LUKIOLAISET	56
11 POHDINTA.....	60
LÄHTEET	63
LIITTEET	66

1 JOHDANTO

Itsepuolustus- ja kamppailutaidot juontavat juurensa Kiinaan, aina Shang-dynastian aikoihin asti, 1600 – 1066 EKr. Vuosisatojen kuluessa nämä tiedot ja tekniikat ovat kehittyneet lukemattomiksi eri lajeiksi ja koulukunniksi. (Theeboom & DeKnop 1999, 147.) Suomessakin näitä taitoja on harjoitettu sotataidon ohella jo 1500–1600 -luvuilla, mutta varsinainen itsepuolustuslajien rantaautuminen pohjoiseen tapahtui 1900-luvun alkupuolella judon, karaten ja ju-jutsun johdolla. Itsepuolustuslajeilla alkaa olla vahvoja perinteitä myös Suomessa, mutta koululiikuntaan itsepuolustus ei ole jalansijaa juurikaan saanut. Syynä tähän saattaa olla käsitys lajien väkivaltaisuudesta, tapaturma-alttiudesta tai kenties väärän viestin välittämisestä oppilaille. Syvempi tutustuminen aiheeseen osoittaa kuitenkin, että itsepuolustus- ja kamppailulajien ideologiasta löytyy useita ohjenuoria, jotka sopisivat suoraan kunnon kansalaisen kasvatusoppaaseen.

Tutkimuksessa järjestettiin itsepuolustuskurssi kahdelle eri luokalle, yläkoulun seitsemännelle luokalle sekä lukioon. Tutkimusote on toiminnallinen. Lopputuloksena pyrin esittämään kehtämäni laadullisen aineiston mahdollisimman tarkkana kuvauksena kurssien kulusta; tunteista, niiden sujumisesta, sekä kurssien tavoitteiden saavuttamisesta. Lisäksi oppilailla on myös mahdollisuus tuoda omia näkemyksiään päiväkirjojen muodossa. Tämän tutkimuksen tutkimusotteeksi on valittu toimintatutkimus. Se sopii tähän tutkimukseen, sillä toimintatutkimuksen tarkoituksena on kehittää uusia taitoja tai uutta lähestymistapaa johonkin tiettyyn asiaan sekä ratkaista ongelmia, joilla on suora yhteys johonkin käytännölliseen toimintaan (Metsämuuronen 2006). Kurssien kuvauksista odotan löytäväni myös tietoa siitä, miten oppilaat ottavat vastaan tämän uudenlaisen kurssin osana heidän liikuntatuntejaan. Myönteisten liikunta-koekemusten tarjoaminen kuuluu koululiikunnan perustavoitteisiin. Lisäksi kiinnostuksen herättäminen omaehtoisen harrastuksen aloittamiseen on haaste, johon pyrin tarkalla tuntien suunnittelulla sekä motivoinnilla vaikuttamaan.

Tämän päivän valtakunnalliset opetussuunnitelmat mahdollistavat melko vapaat kädet liikuntatuntien lajivalintoihin. Varsinkin valinnaisten kurssien kohdalla kouluilla ja liikunnanopettajilla on mahdollisuus tarjota hyvin laaja-alaisesti mitä tahansa liikuntaan liittyvää – resurssien sekä opetettavan aineen hallinnan rajoissa. Valinnaisilla liikuntakursseilla pyritään usein täyt-

tämään yksi liikunnan keskeisistä sisällöistä: uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen ja liikuntatietouden kasvattaminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004; Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.) Edellä mainittu mahdollisuus luo pohjan myös tälle tutkimukselle. Pyrkimyksenä on tuoda koululiikuntaan kurssi itsepuolustuksesta; ei yhden tunnin tutustumislajina, vaan pidempänä kokonaisuutena itsepuolustuksen yleisiin ajatuksellisiin sekä teknisiin perusteisiin pohjautuen. Tavoitteena on myös rikkoa perinteisen itsepuolustusopetuksen vahvaa komentotyylisiä opetusta, ja muokata se nykypäivän koulumaailmaan sopivaksi oppilasläheisemmäksi konstruktivistiseksi opetuksiksi. Tutkimuksen tarkoitus on kuvata tätä prosessia suunnittelu – toteutus – arviointi -syklinä ja osaltaan pohtia, sopiiko tällainen enemmän kontaktia sisältävä laji liikuntatunneille pesäpallon jatkoksi.

2 ITSEPUOLUSTUS

Itsepuolustus on käsite, joka pitää sisällään lukuisia eri mielikuvia, tulkintoja sekä määritelmiä. Yleisintä on yhdistää kyseinen sana erilaisiin kamppailu- ja taistelulajeihin. Suuri osa itsepuolustustekniikoista ja peruseriaatteista onkin peräisin itämaisistä taistelulajeista, joissa aseettoman kamppailun taidot ovat tärkeässä roolissa. (Theeboom & De Knop 1999.) Itsepuolustusta ei tule pitää pelkkänä tekniikkavalikoimana tai aggression torjumisena, vaan siihen liittyy myös järjenkäyttö, ennakointi sekä omien tunteiden hallinta. Tarvittaessa nopeat jalat sekä kova huuto ovat itsepuolustusta, jonka ihminen on taitanut jo kauan. (Karpela 1998).

Itsepuolustus voidaan käsittää erilaisiksi toiminnoiksi, joiden avulla voidaan puolustautua hyökkäystä vastaan. Näihin lasketaan niin henkiset kuin fyysiset toimet, joita käytetään tarpeen vaativalla voimalla vain puolustautumiseen – todellista tai uhkaavaa väkivaltaa tai rikosta vastaan. (Chen 1998, 3; McCallum 1994, 1.) määrittelee itsepuolustuksen kyvyksi tehdä hyökkääjä kyvyttömäksi muutamassa sekunnissa, mutta vain tilanteen vaatimalla tavalla. Itsepuolustusta esitellään *taistelu-, kamppailu-, ja itsepuolustuslajit* –termien avulla. Näiden käsitteiden välille on vaikea tehdä tarkkaa erottelua, mutta seuraavat linjaukset selkeyttävät joidenkin termien välisiä eroja:

- *Taistelulajit* ovat oleellinen osa sodankäynnin historiaa. Näiden perimmäisenä tarkoituksena on vastustajan vahingoittaminen tai tappaminen. Lajien tekniikoissa on paljon jäänteitä aseiden (mm. keihäs, miekka) käytöstä. Useimpien nykyisten itsepuolustuslajien taustalla ovat erittäin vanhat taistelulajit, joista tyypillisiä ovat jujutsu, ninjutsu sekä monet kung fu:n tyyliuunnat.
- *Kamppailulajit* ovat pääasiassa kilpailulajeja. Näissä sääntöjä ja tekniikoita on muokattu siten, että kilpaileminen olisi mielekästä ja turvallista. Näistä tunnetuimpia ovat Olympialajien statuksen saavuttaneet judo ja taekwondo. Perinteisiä kamppailulajeja ovat myös paini ja nyrkkeily.

- *Itsepuolustuslajit* ovat käytännössä pehmenettyjä versioita taistelulajeista, ja niiden päätarkoituksena on oman (tai toisen henkilön) fyysisen koskemattomuuden suojaaminen. Näissä lajeissa on paljon eroja, varsinkin tekniikoiden kovuudessa. (Lewis 1998; Österman 1991; Purjo 1997.)

Edellä kuvattu erottelu on yksi tapa esittää taistelu-, kamppailu-, sekä itsepuolustuslajien erot. Termit ovat kuitenkin epämääräisiä, kiistanalaisia sekä usein rinnakkaisia toisilleen. Suurena syynä tähän on se, että erittäin moni laji sisältää piirteitä kaikista tai joistain termien määritteistä. Tästä johtuen yleensä laji itse määrittelee oman paikkansa tällä kentällä. Lisäksi on olemassa lajeja, jotka eivät oman määritelmänsä mukaan sovi yhteenkään edellä mainituista kolmesta luokasta, vaan muodostavat omaan filosofiaansa pohjautuvan lajin. Esimerkkinä tällaisesta lajista voisi mainita brasilialaisten orjien kehittämän capoeiran, jota nykyään lähesyttään enemmänkin pelinä ja tanssina. (fi.wikipedia.org/wiki/Itsepuolustuslaji.)

2.1 Itsevarjelu – Kokonaisvaltainen riskien hallinta

Käsite *itsevarjelu* pitää sisällään laajemmin omaan ja muiden turvallisuuteen liittyviä toimenpiteitä sekä käyttäytymismalleja. Itsepuolustus on yksi, mutta näkyvin ja tunnetuin osa sitä. Itsevarjelu tarkoittaa tietoisuutta siitä, miten toimia välttääkseen uhkaavat ja vaaralliset tilanteet. Tämä pätee niin kadulla liikkuessakin kuin vaikkapa autoillessa. Vertauskuvana itsepuolustuksen sekä itsevarjelun välillä voisi käyttää autolla ajamista: taitava kuljettaja selviää ehjin nahoin tilanteista, joihin hyvä kuljettaja ei koskaan joudu. (Purjo 1997.)

Asia, joista lähes kaikki itsepuolustusoppaat ovat yhtä mieltä, on se, että juuri riskien tunnistaminen ja niiden välttäminen on tehokkain tapa suojella itseään. Voidaan todeta, että ennalta ehkäisevä toiminta on parempi, kuin sadan taistelulajin taitaminen (Chen 1998). Totti-Mikael Karpelan teos ”Kansalaisen turvakirja” (1998) aloittaa opastuksen taktisesta ennakoinnista. Karpela esittelee porrastetun valmiusjärjestelmän, joka toimii turvallisuusajattelun (=itsevarjelun) peruslähtökohtana. Valmiusjärjestelmä on seuraavanlainen:

1. Tiedosta todennäköiset vaarat
2. Suunnittele liikkeesi
3. Perehdy turvallisuuteen

4. Vältä uhka-alueita
5. Tarkkaile ympäristöäsi
6. Tunnista vaara
7. Reagoi vaaraan

(Karpela 1998, 27)

Päivi Valkeapää neuvoo oppimateriaalissaan (2002) kuuntelemaan kuudetta aistia. Siis jos jokin takaraivossa varoittaa vaarasta, tulisi toimia vaistonsa mukaan. Sanonta ”parempi katsoa kuin katua” toimii tässä tilanteessa varsin hyvin. Omalla järjenkäytöllä, havainnoinnilla sekä toimintamalleilla pystyy vaikuttamaan turvallisuuteensa erittäin paljon. Nämä ajatukset eivät saisi kuitenkaan hallita elämää, vaan niiden pitäisi olla osana omaa henkilökohtaista elämänhallintaa.

Ympäristömme on yllätyksiä täynnä. Vaikka varautuisimme etukäteen tapahtumiin, voi jokin arvaamaton tilanne tulla eteen. Tämä pätee myös itsevarjeluaajattelussa: vaikka uhkaava tilanne tapahtuu yleensä pimeällä ja yksin liikkeessa, mikään ei estä rettelöitsijää uhittelemasta keskellä kirkasta päivää. Jos kaikesta suunnittelusta huolimatta kohdataan aggressiivista käyttäytymistä, käynnistyy itsepuolustustilanne. Tilanteen ei pidä välttämättä johtaa kontaktiin sekä siitä seuraavaan väkivaltaan. Seuraavaksi käsitellään itsensä puolustamista ilman kontaktia.

2.2 Malti on valttia – puolustautuminen ilman fyysistä kontaktia

Kaikki itsepuolustusoppaat antavat saman toimintaohjeen sivuillaan: kun ihminen käyttäytyy uhkaavasti, tulisi kaikin keinoin välttää fyysistä kontaktia hänen kanssaan (mm. Purjo 1997; Rodgers 2003). Uhmaajan motiivit tilanteessa ovat usein hyvin erilaisia. Hän saattaa olla varastamassa kukkaroa pikaiseen rahapulaan tai toisaalta hänellä voi vain olla huono päivä. Niinpä tärkein asia on pysyä itse rauhallisena ja arvioida tilanne. Tilanteessa oman toiminnan vaihtoehtojen arviointi on myös paikallaan. (Chen 1998.) Rauhallisena pysyminen on kuitenkin melko vaikeaa. Vaaratilanteen kohdatessa ihmisen elimistö käy läpi suuria muutoksia normaalitilastaan. Näitä muutoksia kutsutaan stressireaktioiksi, jotka valmistavat ihmistä tais-

telemaan tai pakenemaan. Elimistössä vallitsee tällöin voimakas *sympatikotonus*, jonka fysiologiset vaikutukset ovat seuraavanlaisia:

- Sydämen syke tulee tiheämmäksi, verenpaine nousee, veri ohjautuu pääsääntöisesti lihaksiin.
- Hengitystiet avartuvat, ruoansulatustoiminnot hidastuvat, hieneritys lisääntyy, ihokarvat saattavat nousta pystyyn.
- Noradrenaliinia sekä adrenaliinia alkaa erittyä voimakkaasti elimistöön, mikä osaltaan tehostaa sympatikotonuksen vaikutuksia.

Toisin sanoen ihmisen elimistö nostaa fyysisen suorituskykynsä äärimmilleen. (Hiltunen, Homberg, Kaikkonen, Lindblom-Yläne & Niensted 2001.) Stressireaktiot vaikuttavat myös aistien ja ajattelun toimintaan. Tärkeimmät muutokset ilmenevät näkökentän kapenemisena, kuuloaistin rajoittumisena, loogisen ajattelukyvyn heikkenemisenä sekä kipukynnyksen nousemisena (Karpela 1998, 57). Nämä elimistön tapahtumat ovat lähes väistämättömiä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että fyysinen ponnistus olisi välttämätön. Ihminen pystyy myös toimimaan järkevästi, vaikka adrenaliini virtaisikin suonissa. Uhkaavissa tilanteissa rauhallisena pysyminen vaatii kuitenkin oman stressitilansa tiedostamista ja hyväksymistä, sekä aikaisempia kokemuksia. Lisäksi tilaan voi vaikuttaa aikaisemmalla valmistautumisella ja koulutuksella sekä hyvällä peruskunnolla. (Karpela 1998.)

Kun oma ”taisteluvietti” on tukahdutettu, on järkevän toiminnan aika. Oma rauhallisuus on siis tärkeä saavuttaa, ja samalla on mahdollisuus rauhoitella myös uhkaajaa. Jo ystävällinen ja ei-provosoiva puhe saattaa laukaista jännitteen. Myös omalla ulkoisella olemuksella voidaan saada ihmeitä aikaan: ilmeet, eleet sekä kehon asento toimivat viestinä siitä, että asiat voidaan hoitaa myös ilman väkivaltaa. (mm. Nurmi 1997; Purjo 1997; Karpela 1998.) Aina ei kuitenkaan puhe auta. Uhkaajan tila saattaa olla aggressiivinen esimerkiksi alkoholin, huumeiden, ryöstöyrityksen tai mielenterveydellisten ongelmien vuoksi. Paikalta pakeneminen saattaa olla paras vaihtoehto. Ajatus siitä, että pakeneminen olisi jollakin tavalla häpeällistä, pitäisi jokaisen ihmisen saada poistettua ajatusmaailmastaan. (Purjo 1997.) Aina ei voi kuitenkaan paeta. Hyökkääjiä voi olla useita, tai takana voi olla umpikuja. Voi myös olla, että vaatetus tai jokin fyysinen vamma estää pakenemasta nopeasti. Tällöin on vielä yksi ase käyttämättä, eli oma ääni. Tilanteessa voi pyrkiä herättämään mahdollisimman paljon huomiota muihin kadul-

la liikkuihin, tai viereisen talon asukkaisiin. Kova ”APUA” -huuto voi myös pelästyttää hyökkääjän, ja ajaa hänet juoksemaan pakosalle. (Karpela 1998.) Äänenkäytöllä on myös varjopuolensa; se voi jopa provosoida hyökkääjää toimimaan, jotta hän saisi avunhuudot loppumaan. Timo Purjo (1997) toteaa, että hyökkääjän läheisyydessä avunhuudoilla saattaa olla hyvinkin ikävät seuraukset. Varsinkin, jos kyseessä on ryöstötilanne, on lopulta parasta antaa, mitä hyökkääjä haluaa ja toivoa että se riittää: ”parempi rahat kuin henki”. Yhteenvetona kontaktittomasta eli väkivallattomasta itsepuolustuksesta voi antaa seuraavia ohjeita:

- Pysy rauhallisena, mutta älä ota alistuneen uhrin roolia.
- Puhu hyökkääjälle ja kuuntele myös häntä, ystävällisesti ja ymmärtäen.
- Poistu tilanteesta jos mahdollista. Tarvittaessa huuda tai hälytä apua.
- Tilanteen sekä ympäristön hahmottaminen on tärkeää, joten keskity.
- Varsinkin jos tilanteessa on aseita mukana, älä leiki sankaria.

(Chen1998; Karpela 1998; Purjo 1997; Hirvensalo 2006.)

Kuten aiemmin todettiin, tilanteet ovat aina erilaisia. Kun edellä mainitut ohjeet eivät tepsivät, tai jos tilanne kehittyy liian nopeasti, on mahdollista että hyökkääjä pääsee tarttumaan kiinni. Tällöin hyökkääjällä on myös yleensä tarkoituksena aiheuttaa vahinkoa uhrille. Tilanne on jo erittäin pitkälle ja vaaralliseksi kehittynyt, jolloin puhe ei enää auta. Tällöin uhrilla on oikeus puolustautua käyttämällä voimakeinoja. Tässä vaiheessa myös taistelulajien ideologiat sekä oppaiden antamat neuvot ja tekniikat ovat hyvin erilaisia. Seuraavaksi esitellään eri lajien tarjoamia puolustuskeinoja, sekä nostetaan esiin ne, joita voisi tuoda esille myös koulussa.

2.3 Fyysisen itsepuolustuksen monet kasvot

Itsensä ja oman hengen puolustaminen on ollut läsnä eläinkunnan synnystä asti. Tämä taito on kirjoitettuna geneihimme, eli ollut aina osana käyttäytymistä. Käyttäytymistavasta itse harjoiteltuun taitoon itsepuolustustekniikoita on kirjattu hyvin varhaisina aikoina. Aseetonta taistelua on harrastettu Kiinassa todennäköisesti jo 2600 Ekr. (Österman 1991.) Silti edelleen itsepuolustus on liitetty pelkästään sotaan ja hengissä säilymiseen. Ajan kuluessa eri kamppailulajien kehitys on kulkeutunut hyvinkin eri suuntiin, joista lukuisat erilaiset itämaiset taistelulajit toimivat hyvänä esimerkkinä. Eri kamppailumuotoja löytyy myös muiltakin maailman-

kolkilta. Muun muassa afrikkalaisten orjien keskuudessa syntynyt eteläamerikkalainen capoeira, itänaapurissamme kehitetty sampo-paini, brasilialainen ju-jutsu, sekä täysin suomalainen laji nimeltä kaspin kertovat kamppailun olevan erittäin globaali ilmiö.

Kymmenet eri taistelu- itsepuolustus- ja kamppailulajit, sekä niiden filosofiat ja sadat eri tekniikat ja sovellukset tuovat käsille hyvin suuren määrän materiaalia pelkästään itsensä puolustamiseen. Moderni maailma kaikessa kehittyneisyydessään on muokannut näitä oppeja edelleen urbaaniin ympäristöön sekä nykyajan uhkiin soveltuviksi puhtaiksi itsepuolustusmenetelmiksi; oman ”henkirievun” säilyttämisen taidoksi ilman sen suurempaa filosofista pohdintaa. (Purjo 1997.) Tästä runsaasta paketista ei laadita tarkkaa lajiesittelyä, vaan tuodaan esiin oppeja ja toimintamalleja, joita erilaiset lajit haluavat itsepuolustuksen saralla esille tuoda.

2.3.1 ”Ilman turhia kumarteluja”

Nykypäivän tehokkaaseen elämäntapaan on kehitelty useita erilaisia itsepuolustuslajeja ja lyhyempiä itsepuolustuskursseja. Kuten otsikko jo sanoo, tarkoituksena on mennä mahdollisimman suoraan itse asiaan, eli vastustajan taltuttamiseen. Näistä yksi tunnetuimmista on Israelin armeijalle alun perin kehitetty Krav Maga. Lajin toiminta-ajatus perustuu hyökkäykseen ja vastustajan mahdollisimman nopeaan taltuttamiseen (www.suomenkravmagaliitto.fi). Samankaltainen ajattelutapa toistuu myös muissa hengissäsäilymis –lajeissa. Tekniikat on sovellettu melko pitkälti ihmisen refleksien ja reaktioiden pohjalle, ja niitä harjoitellaan käytännönläheisesti heti alusta alkaen. Perusajatuksena on luoda valmiuksia mahdollisimman realistisiin tilanteisiin, ilman turhia kumarteluja ja asiaankuulumattomia traditioita. Näitä lajeja Suomessa ovat muun muassa Streetwise JKD, Defendo, sekä jyväsylässä kehitetty P.D.F. S. (www.itsepuolustus.com/jkd.html; www.defendo.fi/defendo.html; www.aikiken.fi/articles.php?lng=fi&pg=78).

Edellä mainittujen lajien tehokkuuteen itsepuolustustilanteissa ei tässä oteta kantaa. Lajien voimakkaat tekniikat herättävät kuitenkin kritiikkiä; muun muassa Timo Purjo (1997) pohtii kirjassaan, onko hyökkääjän tietoinen vahingoittaminen itsepuolustusta, vai puhdasta väkivallan käyttöä väkivaltaa vastaan. Tässä tutkielmassa lähdetään siitä näkökulmasta, etteivät tällaiset lajit sellaisenaan sovi kouluun osana liikuntakasvatusta.

2.3.2 Lyhyesti kamppailulajeista

Kuten jo alussa todettiin, kamppailulajien kategorisointi ei ole kovin yksiselitteistä. Tässä luvussa käsitellään lajeja, jotka selkeimmin sijaitsevat kilpailuun tähtäävän harjoittelun kentällä. Näitä lajeja ovat muun muassa perinteiset paini ja nyrkkeily. Näistä hieman muunneltuja versioita ovat thai- sekä potkunyrkkeily, lukkopaini sekä Brasilian ju-jutsu. Kaikkien edellä mainittujen lajien yhdistelmäksi nivoutuu vapaaottelu joka esittäytyy ehkä brutaaleimpana lajina kamppailu-urheilun kentällä.

Nyrkkeily ja paini lasketaan yksiksi vanhimmista kamppailulajeista. Niiden alkuperän arvioidaan olevan antiikin Kreikassa, jossa miehisyyttä mitattiin kamppailun keinoin. Nykypäivään tultaessa lajit ovat muuttuneet ja eriytyneet paljolti, mutta kamppailulajeihin ominaiset erittäin tarkat ottelusäännöt ovat säilyneet. Nämä tarkat säännöt takaavat sen, että lajeja voidaan harastaa jopa Olympiatasolla asti, turvallisesti ja tasavertaisesti vastustajan kanssa. Muissakin lajeissa on tarkat säännöt, mutta suurin ero on harjoittelussa. Painin ja nyrkkeilyn (variaatioineen) harjoittelu perustuu täysin kilpailutilanteen harjoitteluun; tilanteeseen jossa on molssi tai kehä, tuomari ja suurin piirtein samankokoinen vastustaja. Harjoituksissa ei siis pidetä erillisiä itsepuolustusharjoituksia. (<http://www.painiliitto.net/>.)

Nyrkkien ja jalkojen käyttö sekä maassa puolustautumisen keinot ovat tärkeitä itsensä puolustamisessa, ja nämä taidot kehittyvät edellä mainittuja lajeja harjoittelemalla. Ongelmaksi voi muodostua se, että todellisesti uhkaavassa tilanteessa ei ole sääntöjä, eikä kokoeroja katsota. (Karpela 1998.) Motoriikan ja kehon voiman sekä kunnon kehittämiseen ne ovat kuitenkin omiaan. Koulumaailmaan sijoitettuna nämä lajit saattavat olla liian fyysisiä ja kilpailuhenkisiä, mutta poikkeuksiakin löytyy: nyrkkeilystä kehitetty, pehmennetty versio, kuntonyrkkeily on tullut ns. koko kansan lajiksi, ja se on otettu mukaan myös koulujen liikuntatunneilla kehitettäväksi lajiksi. Toisena samankaltaisena esimerkkinä voisi mainita nassikkapainin, jota muun muassa Kari Marjo ja Marko Matinlompola (2005) esittelivät pro gradu -tutkielmassaan ”Itsepuolustus osana koululiikuntaa”.

2.3.3 ”Rauhallisuus, kunnioitus ja pehmeys”

Tämä kappale käsittelee lajeja, jotka kuuluvat jokaiseen – itsepuolustus-, taistelu- ja kamppailulaji – kategoriaan. Tällaisia ovat muun muassa budolajit, joka on yhteisnimitys kaikille japanilaisille kamppailulajeille. Suomessa yleisimpänä näistä esiintyvät judo, jujutsu, aikido ja karate. (Hirvensalo 2006.) Lisäksi poimin aatteita myös Korean suunnalta, lajeista kuten taekwondo ja han moo do.

Edellä mainittuja lajeja yhdistää niiden monimuotoisuus. Kaikissa harjoitellaan niin kisailutekniikoita kuin itsepuolustusta, useassa myös asetekniikoita. Yhtenä harjoitusten osaluona on yksilön henkinen kasvu: budolajit pyrkivät kasvattamaan tasapainoisen ihmisen, joka kykenee toteuttamaan budolajinsa henkisiä ja fyysisiä periaatteita jokapäiväisessä elämässään (Hirvensalo 2006, 3). Samaa ajatusta tuetaan myös han moo do:ssa: laji korostaa rauhallisuutta, ystävällisyyttä, kunnioitusta, kestävyyttä ja todellista moo do – henkeä. Taekwondossa on myös samoja periaatteita. Lajin tärkeimpinä oppeina pidetään elämänohjeita – mudo -ajatella – jonka ominaisuuksia kuvataan ohjeilla *käytös, vaatimattomuus, kärsivällisyys, uhrautuvuus, kunnioitus sekä mielen ja kehon puhtaus* (<http://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondo/>.)

Edellä mainitut filosofiset näkökulmat vaikuttavat myös lajien itsepuolustusharjoitteluun ja -periaatteisiin. Aikidossa harjoitellaan taitoja, joiden avulla voi torjua hyökkäyksen vahingoittamatta hyökkääjää pysyvästi. Kantavana ajatuksena on vastustajan voiman hyväksikäyttö, eli ei omaan vastahyökkäykseen lähtö. Judossa yhtenä periaatteena on *maksimaalisen tehon periaate*. Tällä tarkoitetaan henkisen ja fyysisen voiman suuntaamista mahdollisimman tehokkaasti tuloksen suuntaan – itse voima ei ole pahasta, vaan sen turha käyttö. (Hirvensalo 2006.) Taekwondossa ja Han Moo Do:ssa itsepuolustuksen tarkoituksena on olla tehokasta, mutta ei vahingoittavaa. Ideana on lannistaa uhan hyökkäyshalut nopeilla ja yksinkertaisilla tekniikoilla, ja mahdollistaa oma poistuminen paikalta – ei vahingoittaa hyökkääjää vakavasti tai tuottaa hänelle pysyvää vammaa. (<http://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondo/>; <http://www.hanmoodo.fi/>) Nämä esimerkit itsepuolustuksen ideasta ovat samankaltaisia useissa muissakin lajeissa. Itsepuolustuksen kantava voima ei ole siis hyökkääminen, vaan maltin säilyttäminen ja hyökkääjän ”kunnioittaminen”. Tekniikoiden tehokkuudesta ollaan maailmanlaajuisesti hyvinkin eri mieltä. Tässä pro gradu –tutkielmassa lähtökohtana on, että

koulumaailmaan sopivat ne lajit, joissa pyritään kasvamaan henkisesti ”hyväksi” ihmiseksi. Lajien kokonaisvaltaisuutensa vuoksi niistä löytyy myös hyviä ”palasia” liikuntaan – liikuntaan kasvamiseen ja sillä kasvattamiseen.

2.3.4 Lasten ja nuorten itsepuolustus- ja kamppailulajiopetus erityisalueena

Nuorista puhuttaessa itsepuolustus- ja kamppailulajit saavat uuden näkökulman. Tämä ei liity vain harrastustoimintaan, vaan esimerkiksi koulujen tarjoamiin lajiesittelyihin. Tämä tulee esille muun muassa Theboomin ja DeKnopin (1999) artikkelissa, jossa todetaan seuraavaa: ”Yhdeksänvuotias musta vyö ei ole itsepuolustuslajin taitaja. Parhaimmillaan hän on yhdeksänvuotias lapsi, joka on opetettu käyttämään vaarallisia tekniikoita.” Suuri ero lasten ja nuorten itsepuolustus- ja kamppailulajien harrastamisessa verrattaessa aikuisiän kynnykseen tulee ajattelun ja asioiden ymmärtämisen alueella. He eivät välttämättä ymmärrä ideaa tekniikoiden sekä periaatteiden takana. (Theboom & DeKnop 1999.) McCallumin (1994) itsepuolustusopas keskittyy juuri lapsille opetettavaan itsepuolustukseen. Oppaassa painotetaan, että lapselle ei saa opettaa vahingoittavia tekniikoita ennen kuin hän on tarpeeksi ”vanha” käyttämään niitä vain tositalanteessa. Tekstissä painotetaan myös vastuuntunnon opettamista; siinä missä aikuinen tietää tekojensa (esimerkiksi tekniikan) seuraukset, saattaa tämä lopputulos olla lapselle vielä epäselvä. (McCallum 1994, 10.)

Lapsille ja nuorille saattaa kehittyä myös vääristynyt turvallisuuden tunne muutamien itsepuolustustuntien jälkeen. He saattavat kuvitella selviytyvänsä mistä tilanteesta tahansa, ja pahimmillaan jopa tahallisesti hakeutua uhkaaviin tilanteisiin. Tämä aiheuttaa myös erityispiirteensä kyseisen ikäryhmän itsepuolustusopetukseen. (McCallum 1994; Theboom & DeKnop 1999.) Opettajan tulee olla tietoinen siitä, ettei yksikään hänen oppilaistaan saa ylikuonnollisia ajatuksia hänen opetuksestaan. Osaksi tästä syystä lasten itsepuolustusopetus tulee olla hyvin leikin ja leikkimielisen kisailun omaista. Itsepuolustuksen perusteita pystytään hyvin piilottamaan erilaisiin ”voimanmittelöihin”, jonka jälkeen - iän ja taitojen karttumisen myötä - mukaan voidaan ottaa jo enemmän puhtaita tekniikoita, vastuullisen ajattelun lisäämistä unohtamatta.

Joissakin lajeissa harrastajille on asetettu ikäraajat juuri edellä mainituista syistä. Ikäraajat alkavat yleensä 13 -15 vuodesta aina 18 ikävuoteen asti. Onneksi hyvin monessa seurassa, varsinkin

kin budolajeihin suuntautuneissa, on myös järjestetty junioritoimintaa. Yhtenä monista esimerkeistä Tampereen ju-jutsukoulu, jossa junioreille (alle 15v.) on muunneltu oma juniori-jujutsu, josta on poistettu kaikki kuristukset, lukot ja asetekniikat. Kurssin pääpainona on tukea nuoren liikunnallista kehitystä itsepuolustuslajin avulla. (<http://www.tjjk.fi>) Ikää, jolloin itsepuolustusopetus ”sellaisenaan” pitäisi aloittaa, on oikeastaan mahdotonta määrittää. Yläkoulu- luokista lähtien oppilailla on jo kuitenkin mahdollista ymmärtää asioita monipuolisesti, eikä ajattelun taso tältä osin aseta estettä itsepuolustuksen ottamiseksi osaksi koululiikuntaa.

3 ITSEPUOLUSTUSOPETUKSEN VAHVAT PERINTEET

Itsepuolustuslajien harjoittelu ja opettaminen sisältää vahvoja perinteitä. Nämä perinteet ovat esimerkiksi käyttäytymissääntöjä – etikettejä – joita jokaisen harrastajan tulee noudattaa niin harjoituksissa, kuin niiden ulkopuolellakin. Käyttäytymissäännöt vaihtelevat hieman lajien iän ja alkuperän mukaan. Lisäksi aika ja länsimaihin siirtyminen ovat vieneet mukanaan monia harjoitteluun kuuluvia tapoja (Hakkarainen & Koponen 1995). Yhtenä suurimpana yhdistävänä tekijänä, perinteenä kaikissa itsepuolustus- ja kamppailulajien harjoittelussa on ”tiukka” kuri ja vahva opettajajohtoisuus. Vaikka jotkin lajit ovat jättäneet pois joitakin tapoja, kuten kumartamisen, ovat nekin useimmiten vahvasti opettajajohtoisia. Tämä ilmenee muun muassa eri lajien opaskirjoista:

- Harjoituksista ei myöhästyä! Jos näin pääsee käymään, pitää hyvin nöyrästi pyytää opettajalta lupaa tulla mukaan, ja valmistautua esimerkiksi ylimääräisten punnerrusten suorittamiseen.
- Turhaa puhumista, nauramista, äänekästä käytöstä ja veltoilua tulee välttää. Opettaja voi puuttua tähän mm. jakamalla jälleen ylimääräisiä lihaskuntoliikkeitä.
- Kaikesta toiminnasta tulee pyytää opettajalta lupa. Esimerkiksi juomaan, vessaan tai muuten vain tatamilta (salilta) poistuminen vaatii luvan harjoituksen vanhimmalta. Myös tilanteissa, jossa harjoitus jää epäselväksi, neuvoa kysytään opettajalta, ei harjoituskaverilta.
- Opettaja käynnistää ja pysäyttää kaiken toiminnan. Tässä välissä ei tehdä mitään muuta kuin opetettua asiaa. Opettajan näyttäessä jotakin tekniikkaa, kaikki muu toiminta salissa on kielletty.

(Niiniketo 1997; Hakkarainen & Koponen 1995; Jensen 1967)

Edellä on kiteytetty muutamia sääntöjä, jota joidenkin itsepuolustuslajien harjoittelu sisältää. Lisäksi keskustelut eri itsepuolustuslajien opettajien, muun muassa Mirja Hirvensalon ja Ville Wacklinin kanssa, sekä tutkijan omat kokemukset vahvistavat tosiseikkaa, että perinteinen itsepuolustusopetus on usein vahvasti opettajajohtoista komento- ja harjoitustyylistä opetusta. Tällaiselle opetukselle tyypillistä on, että opettaja ”siirtää” tietojaan ja taitojaan suorilla ohjeilla oppilailleen. Samankaltaisia ajatuksia on nähtävissä behavioristisessa oppimisenäkemyk-

sessä. Behaviorismissa oppiminen nähdään ärsyke-reaktiokykykentöjen muodostumisena. Oletuksena on, että opetuksen tavoitteena oleva reaktio vakiintuu pysyväksi käyttäytymiseksi, eli se opitaan, kun se yhdistetään ympäristöstä tulevaan ärsykkeeseen. Keskeisin oletus behavioristisessa oppimisenäkemyksessä on, että kun toivottavaa käyttäytymistä vahvistetaan palkitseamalla, se toistuu. Toisaalta ei-toivottuja reaktioita voidaan karsia rankaisemalla. Opetuksessa tämä behavioristinen näkemys korostaa opettajan toimintaa. Oppilas jätetään passiiviseen, tietoja/taitoja vastaanottavaan rooliin. Tämän oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on sitä parempaa, mitä enemmän oikeita reaktioita muistaa ja tarvittaessa tuottaa. Itse oppijan behaviorismi näkee ”tyhjänä tauluna”, johon kokemukset piirtävät jälkiä. (Rauste-vonWright & vonWright 1994; Tynjälä 1999, 29–31.) Kyseistä oppimisteoriaa on kritisoitu paljon, varsinkin siitä syystä, että oppijan asema jää hyvin pintapuoliseksi, eikä hänen ajatuksen tasolla tapahtuvia asioita oteta huomioon. Nykykäsityksen mukaan oppiminen on aina yksilöllinen prosessi, joka tapahtuu ärsykkeen ja oppijan reaktion välillä.

Behaviorismi näkee siis ihmisen ja eläimen oppimisen perusmuodoiltaan samanlaisiksi. Sitä ei silti pidä kritisoida pintapuolisena, toimimattomana - jollain tavalla ”huonona” tapana itsepuolustuslajien opetuksessa. Behavioristinen opetustraditio on kuitenkin tuottanut suuren määrän mestareita vuosisatojen saatossa. Yksi sen pedagogisista periaatteista on pilkkoa opitettava aines pieniin osiin (Tynjälä 1999, 31). Itsepuolustus- ja kamppailutekniikat yleensä vaativat pienten palasten opettelua, ennen kuin kokonaisuus voi muodostua toimivaksi. Itsepuolustuksen tekniikat perustuvat usein myös siihen, että ne tulevat henkilöltä automaationa, niin sanotusti selkäytimestä. Useimmiten tämä reaktio vahvistuu, kun ensin opetetaan oikeat liikeradat, jonka jälkeen niitä automatisoidaan tuhansilla toistoilla. Lajiinsa sitoutuneille harrastajille tämä tyyli sopiikin hyvin, mutta koulumaailma on toisenlainen kenttä. Ensinnäkin koulun opetussuunnitelmassa korostetaan oppilaiden yksilöllisyyttä ja ajattelun herättämistä. Toiseksi itsepuolustus tulee suurimmalle osalle täysin uutena asiana – taitoina ja liikemalleina. Näiden opettelu vaatii erilaista lähestymistapaa. Myös niukka oppituntien määrä koululiikunnassa asettaa omat rajansa tekniikoiden tarkalle ja yksityiskohtaiselle opettamiselle. Niinpä tässä tutkimuksessa parhaana lähestymistapana pidetään oppilaiden oman ajattelun kautta lähtevää harjoittelua – oivalluksia ja omia ratkaisuja sekä mielenkiinnon herättämistä

4 OPETUSLAIT, OPETUSSUUNNITELMA JA ITSEPUOLUSTUS

Tämän pro-gradu tutkielman tavoitteena on integroida itsepuolustusopetusta osaksi koulun liikunnan opetusta. Tämä vaatii kuitenkin tarkastelua siitä, mitä opetuksen tulisi lakisääteisesti ja opetussuunnitelman mukaan sisältää. Vaikka nykyisin koulukohtaisesti on annettu varsin vapaat kädet siihen, mitä liikuntatunneilla tehdään, on silti olemassa valtakunnalliset säädökset kasvatuksellisiin sekä liikuntataidollisiin tavoitteisiin (Perusopetuslaki 628/1998 ja asetus 852/1998; Lukiolaki 629/1998 ja asetus 810/1998). Tässä luvussa tarkastellaan opetuslakeja, peruskoulun ja lukion opetussuunnitelmien sekä liikunnan opetussuunnitelmia perusopetuksessa sekä lukio-opetuksessa. Näiden asiakirjojen periaatteita, tavoitteita ja sisältöjä vertaillaan itsepuolustusopetuksen tavoitteisiin ja sisältöihin. Kappaleessa pyritään vastaamaan seuraavaan kysymykseen: voidaanko itsepuolustusopetuksella saavuttaa valtakunnallisesti määrättyjä kasvatuksellisia sekä motorisia tavoitteita? Tarkastelussa ei pyritä rajaamaan itsepuolustustaitoja ja -opetusta vain yhdestä lajista, vaan löytämään työkaluja useita eri kamppailu- ja itsepuolustuslajeja sekä niiden toimintamalleja mukailleen.

4.1 Lukiolaki, perusopetuslaki ja valtioneuvoston asetus N:o 1435

Perusopetuslaki antaa tarkat määräykset perusopetuksen lähtökohdista, opetuksesta, sekä opettajien/oppilaiden vastuusta ja oikeuksista. Luvun 1 pykälässä 2 mainitaan lyhyesti opetuksen tavoitteista: ”Tässä laissa tarkoitetun opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja” (Perusopetuslaki N:o 628/1998, luku 1, § 2). Lukiolaki jatkaa tätä ajatusta vielä pidemmälle: ”...sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, työelämän, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja” (Lukiolaki N:o 629/1998, luku 1 § 2). Nämä lait koskevat yleisesti koko opetusta, mutta myös itsepuolustuksen opetus mahdollistaa kyseisten tavoitteiden saavuttamisen. Muun muassa itsevarjelua ajattelun kehittäminen sekä tieto omista laillisista oikeuksista puolustautua, kuuluvat näihin oppeihin.

Perusopetuslaki § 14 osoittaa opetuksen valtakunnallisen suunnittelun valtioneuvostolle sekä opetushallitukselle. Valtioneuvosto on antanut asetuksen 20.12.2001, joka koskee opetuksen

valtakunnallisia tavoitteita sekä perusopetuksen tuntijakoa. Tässä asetuksessa N:o 1435 tarkennetaan opetuksen tavoitteita, jotka osittain ovat myös samassa linjassa itsepuolustusopetuksen kanssa. Asetuksen pykälässä kaksi pyritään oppilaiden kasvuun tasapainoisiksi, terveen itsetunnon omaaviksi ja kriittisesti ympäristöään arvioiviksi yksilöiksi. Budolajien lähtökohta on hyvin samansuuntainen; pyrkimys kasvattaa tasapainoinen ihminen (katso luku 2.3.3). Tervettä itsetuntoa voidaan edistää omien vahvuuksien sekä heikkouksien tunnistamisella ja hyväksymisellä (Aho & Laine 1997, 20). Näitä tilanteita tulee itsepuolustusopetuksen harjoitteissa ja keskusteluissa paljon esille. Kriittinen ympäristön arviointi oman turvallisuuden näkökulmasta tuodaan esille opettamalla itsevarjeluajattelua (katso luku 2.1). Tavoitteissa 2§ mainitaan myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin vaaliminen sekä oppilaiden kasvu hyviin tapoihin. Varsinkin hyvien tapojen opettelu ilmenee lähes kaikissa itsepuolustukseen ja kamppailuun tähtäävissä lajeissa; vanhempien, opettajien sekä harjoituskumppanien kunnioittaminen, sääntöjen noudattaminen sekä hyvä käytös myös harjoitussalin ulkopuolella. Asetuksessa pykälän 3 mukaan opetuksen tulee tarjota esteettisiä kokemuksia ja elämyksiä kulttuurien eri aloilta. Itsepuolustuslajit kumpuavat useista eri maista ja kulttuureista (katso luku 2.3), joten tämä mahdollistaa osaltaan opetuksessa myös 3§ sisällön toteutumista.

4.2 Perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelman perusteet, yleinen osa

Perusopetuksen opetussuunnitelma on laadittu perusopetuslain § 14 perusteella, ja lukion vastaavasti lukiolain § 11 pohjalta. Ne antavat tarkempia määräyksiä opetuksesta ja sen tavoitteista. Perusopetussuunnitelman yleinen osa pitää sisällään opetuksen järjestämiseen ja toteuttamiseen, erityis- sekä kulttuuriryhmien opetukseen sekä opiskelun yleiseen tukeen liittyviä lähtökohtia, joita kouluissa tulisi noudattaa. Yleisessä osassa, ennen yksittäisten aineiden määräyksiä, annetaan ohjeet aihekokonaisuuksiin. Ne ovat sellaisia kasvatus- ja opetustyön keskeisiä painoalueita, joiden tavoitteet ja sisällöt sisältyvät useisiin oppiaineisiin. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004). Näistä aihekokonaisuuksista kaksi pitää sisällään myös itsepuolustusopetuksen keskeisiä periaatteita. Ensimmäisenä puhutaan ihmisenä kasvamisesta. Tämän päämääränä on tukea oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja elämän hallinnan kehittämistä. Itsepuolustuslajien yhtenä arvomaailman perusteina on ihmisen kokonaisvaltainen kehittäminen fyysisen harjoittelun kautta (Hirvensalo & Prittinen 2003, 264). Elämänhallinnan

osa-alueena, niin itsepuolustustaidot, kuin varsinkin itsevarjeluajattelun kehittäminen, ovat myös hyvin tärkeitä nykypäivänä.

Toinen samansuuntainen aihealue on turvallisuus ja liikenne. Tämän alueen päämääränä on auttaa oppilasta ymmärtämään turvallisuuden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia sekä opastaa vastuulliseen käyttäytymiseen. Lisäksi tavoitteena on antaa oppilaalle ikäkauteen liittyvät valmiudet toimia erilaisissa toimintaympäristöissä ja tilanteissa turvallisuutta edistävien. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 17.) Itsepuolustusharjoittelu lisää ymmärrystä oman ja muiden turvallisuuden fyysiseen ulottuvuuteen. Uhkaava tilanne ja sen kehittyminen, kuten luvussa 2.2 todetaan, on yhteydessä yksilön psyykkisiin ominaisuuksiin. Esimerkiksi stressireaktioita pystytään hallitsemaan tilanteiden harjoittelulla sekä hyvällä fyysisellä kunnolla. Erilaisiin toimintaympäristöihin ja tilanteisiin voidaan myös luoda turvallisuutta edistäviä toimintamalleja, esimerkiksi aikaisemmin mainittujen Karpelan (1998, 27) ohjeita noudattaen.

Lukion opetussuunnitelmassa aloitetaan lukiokoulutuksen tehtävästä ja arvoperustasta. Tehtävä perustuu opetuslakiin, josta jo edellisessä luvussa mainittiin. Tärkeimpänä seikkana tässä on opiskelijan itsetuntemuksen kehitys sekä myönteinen kasvu aikuisuuteen. Elinikäinen kasvaminen sekä itsensä jatkuva kehittäminen ovat myös tavoitteina. Varsinkin nämä kaksi viimeistä tavoitetta ovat vahvasti esillä myös itsepuolustuslajien filosofiassa. (katso luku 2.2.3) Myös opetussuunnitelman arvoperustasta löytyy lähes suora viittaus itsepuolustuslajien ajatusmaailmaan: ”Lukio-opetuksen lähtökohtana on elämän ja ihmisoikeuksien kunnioitus” (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003). Tärkeänä kohtana arvoperustasta löytyy tavoite, jossa opiskelijan tulisi ymmärtää mitkä ovat kansalaisen perusoikeudet Suomessa. Itsepuolustusopetuksessa ensimmäisten tuntien aikana voisi tuoda esille rikoslain kolmannen luvun pykälästä 6, jossa käsitellään hätävarjelua.

Lisäksi lukion opetussuunnitelman opiskelumenetelmissä mainitaan, että opiskelutilanteet tulee suunnitella siten, että opiskelija pystyy soveltamaan oppimaansa myös opiskelutilanteiden ulkopuolella (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003). Tämä sama tavoite on mukana itsepuolustusopetuksessa; vaikka pääpaino on sillä, että opit ja tekniikat pysyvät salin sisällä, on kuitenkin tärkeää, että niitä voi uhkaavassa tilanteessa soveltaa käytännössä itsensä puolus-

tamiseen. Seuraavaksi tarkastellaan opetussuunnitelman ainekohtaisia määräyksiä ja liikunnanopetuksen tavoitteita.

4.3 Perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelman perusteet, liikunta

Liikunnan opetussuunnitelmassa keskitytään aluksi vuosiluokkien 5-9 tavoitteisiin. Tässä iässä liikunnanopetuksen tavoitteena on tukea oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luoda valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Suunnitelman keskeiset sisällöt ovat taitoja, joita oppilaiden tulisi oppia koululiikunnassa. Näihin kuuluvat esimerkiksi uinti, suunnistus, talviliikunta ja toimintakyvyn kehittäminen. Vaikka nämä taidot vaativatkin liikuntatunneilla melko spesifiä opetusta, opetussuunnitelma ei kuitenkaan tarkkaan määrittele varsinaisia lajeja näiden taitojen opetukseen. Toimintakykyä voidaan kehittää esimerkiksi lajisäällöissä mainittujen uusien liikuntamuotojen avulla ja lisäämällä liiketietoutta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.) Tällaisia uusia liikuntamuotoja voisivat olla esimerkiksi itsepuolustuslajit.

Suunnitelma asettaa myös liikunnallisia motorisia sekä kognitiivisia tavoitteita, joita oppilaan tulisi sisäistää, oppia ja kehittää kyseisten vuosien aikana. Ensinnäkin motoristen perustaitojen sekä liikunnan lajitaitojen kehittäminen kuuluvat näihin. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.) Tämän alueen opettaminen - ja oppiminen - onnistuu osaltaan myös itsepuolustusharjoittelussa. Muiden muassa erilaiset kaatumisharjoitteet, kaksinkamppailukisailut, liikkumis- ja tasapainoharjoitteet kehittävät liikkumisen motorista osa-alueita. Lajitaitoja voi ottaa myös mukaan poimimalla osia esimerkiksi painista, judosta, aikidosta, kuntonyrkkeilystä sekä Han Moo Do: sta.

Oppimisen tavoitteita ovat myös toimiminen turvallisesti ja asianmukaisesti liikuntatilanteissa, ryhmässä ja itsenäisesti sekä itsensä hyväksyminen ja erilaisuuden hyväksyminen (Opetussuunnitelman perusteet 2004). Itsepuolustusharjoittelu tähtää osaltaan siihen, että harjoituskavereita kunnioitetaan, ja että harjoittelu tapahtuu hyvässä hengessä sekä turvallisesti, niin itseään kuin muita kohtaan. (katso mm. <http://www.jklhanmoodo.com/>; Webber 1997, 1). Ryhmätoiminta ja yksilöharjoittelu ovat osana itsepuolustusharjoittelua. Lähes kaikkia tekniikoita voi harjoitella yksin tai suuremmassa ryhmässä. Itsensä hyväksymistä ja itsetunnon pa-

ranemista voidaan Mitchelin (1997, 6) mukaan saavuttaa päämäärätietoisella ja ahkeralla harjoittelulla. Hyvä itsetunto ja itsekuori saavutetaan kunnon kohottamisen ohessa.

Opetussuunnitelman tavoitteissa mainitaan myös uusiin liikuntaympäristöihin tutustuminen, ja oppilaan mahdollisuus etsiä tietoa liikunnan harrastusmahdollisuuksista. Itsepuolustusharjoittelua voi parhaimmillaan toteuttaa pehmeällä tatamilla, joka varsin monelle oppilaalle on uusi liikuntapaikka. Harjoittelua voi kuitenkin sovelletusti pitää liikuntasalissa tai hyvän ilman sattuessa vaikka läheisellä nurmikentällä (Hirvensalo & Prittinen 2003). Asiaan perehtyneellä opettajalla on myös tietoa seuroista, jotka toimivat itsepuolustus- ja kamppailulajien parissa. Näin hän voi ohjata innostuneita oppilaita jatkamaan harrastusta myös koulun ulkopuolella. ”Tavoiteltaessa elämänikäistä liikuntaharrastusta ja edistymistä oman itsensä tunteemisessa voi kamppailulajeilla olla paljon annettavaa” (Hirvensalo & Prittinen 2003).

Lukion liikunnan opetussuunnitelma antaa mahdollisuuden peruskoulua vapaammalle toteutukselle. Liikunnan kokonaisuuden tulee kuitenkin sisältää pakolliset kurssit, jotka syventävät peruskoulussa opittuja taitoja. Näiden kurssien tavoitteet jatkavat aikaisemmin tässä luvussa esiteltyjä liikunnanopetuksen tavoitteita; tietojen ja taitojen kehittämistä, valmiuksia omaehtoiseen harrastamiseen, hyvien tapojen ja sääntöjen mukaan liikkumista sekä rakentavasti, turvallisesti ja vastuullisesti toimimista. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003.) Itsepuolustuskurssi voidaan toteuttaa hyvin myös valinnaisina kursseina. Peruskoulussakin tätä valinnaisuutta on, mutta lukiossa opettaja pystyy vapaammin rakentamaan suuriakin kokonaisuuksia valinnaisiksi liikuntakursseiksi, jos vain lukion taloudelliset resurssit tämän mahdollistavat. Itsepuolustus voisi olla osana suurempaa kurssikokonaisuutta, tai vaikkapa lyhyempi kokonaan omana kurssina. Tällainen kurssi voisi toimia keskeisimmän opetussuunnitelman lähtökohdan tukijana: ”Liikunnanopetuksen tehtävänä on edistää terveellistä ja aktiivista elämäntapaa, sekä ohjata opiskelijaa ymmärtämään liikunnan merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille” (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 206).

5 KONSTRUKTIVISMI OPETUKSEN LÄHTÖKOHTANA

Kun verrataan perinteisen itsepuolustusopetuksen ja koulun opetussuunnitelman oppimiskäsitystä toisiinsa, eivät ne täysin kohtaa. Perinteisessä itsepuolustus- ja kamppailuopetuksessa ”sotilaallinen” kuri ja järjestys ovat yhtenä lähtökohtana, ja toisena vahva opettajajohtoisuus. Peruskoulun opetussuunnitelma tavoittelee uusien oppimis- ja työskentelytapoja, mikä on haaste perinteiselle itsepuolustusopetukselle. Nykyisen opetussuunnitelman oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on seurausta oppilaan aktiivisesta ja tavoitteellisesta toiminnasta, jossa oppilas käsittelee ja tulkitsee opittavaa ainesta aiempien tietorakentensa pohjalta. Oppiminen on siis kaikissa muodoissa aktiivinen ja päämääräsuuntautunut prosessi, joka sisältää itsenäistä tai yhteistä ongelmanratkaisua. (Opetussuunnitelman perusteet 2004.) Jos siis perinteisessä itsepuolustusopetuksessa korostetaan opettajajohtoisuutta sekä oppilaiden passiivista tiedon vastaanottamista, nykyinen peruskoulun ja lukion opetussuunnitelma on rakennettu vahvasti konstruktivistisen oppimiskäsityksen pohjalle.

Konstruktivismi on oppimisprosessin käsite, jonka mukaan tietoa ei siirretä osaajalta oppijalle, vaan oppija konstruoi sen itse. Hän valitsee ja tulkitsee saadun tiedon, jäsentää sen aieman osaamansa pohjalle ja siihen kytkeytyneenä. Konstruointi- eli oppimisprosessi on aina sidoksissa vuorovaikutustilanteisiin, jossa se tapahtuu. (Rauste-vonWright & von Wright 1996, 15.) Oppiminen on siis mahdollista vain itse kokeilemalla aidossa ympäristössä. Teoksessa ”Kohti tehokkaita oppimisympäristöjä” (Vauras, Lappalainen & Kaukiainen 1994) listataan oppimisen merkitykset konstruktivistisen näkemyksen mukaan seuraavanlaisesti:

1. Oppija itse konstruoi tietonsa ja taitonsa.
2. Oppijan kyky itse ohjata ja kontrolloida oppimistaan ja tiedonkäsittelyään lisääntyy.
3. Mielekästä oppimista edellyttää selkeä tietoisuus tavoitteista ja niihin suuntautumista.
4. Oppiminen on tilannesidonnaista.
5. Oppiminen on sosiaalisesti välittyntä.
6. Opiskelijan oma vastuu korostuu.
7. Opettajan rooli muuttuu.
8. Oppimisen arviointi monipuolistuu.

9. Opetussuunnitelmat joustavoituvat.

Opettajan rooli tässä modernin koulumaailman oppimiskäsityksessä on hyvin erilainen kuin perinteisen itsepuolustuksen ”komentajamainen” auktoriteetti -rooli. Konstruktivistisessä näkemyksessä opettajan tärkeä tehtävä on tarkkaavaisuuden suuntaajana ja uteliaisuuden virittäjänä. Hän ei siis ole pelkkä sivustakomentaja, vaan kanssaoppija, ohjaaja, avustaja, valmentaja ja tukija. Opettaja muokkaa opittavan aineksen muotoon, jonka oppija pystyy oppimaan ja joka vastaa oppijan kehitystasoa. Tärkeää on, millä tavalla henkilö strukturoi oppiainesta. Hänen on hallittava aineensa niin hyvin, että voi tukea eri lähtökohdista erilaisia eteneviä oppimisprosesseja. Koska oppijan ajattelun aktiivisuudella on erittäin suuri merkitys laadukkaaseen oppimiseen, tulee opettajan reagoida nopeasti tapahtumiin. Aktiivisuus oppimisprosesseissa syntyy motivaation, haastavan oppimistehtävän ja yksilön oppimisprosessilleen asettamien tavoitteiden kautta. (Rauste-von Wright & von Wright 1996.; Tynjälä 1999.) Konstruktivismin yhteydessä puhutaan usein käsitteistä *skeema*, *assimilaatio* ja *akkomondaatio*. *Skeemalla* tarkoitetaan menneiden reaktioiden ja kokemusten aktiivista organisaatiota. Tämä on niin sanottu sisäinen malli informaatiosta ja asioista, miten ne toimivat ja etenevät. *Assimilaatio* on sulautumisprosessi, jossa uusi informaatio, tieto tai kokemus liitetään olemassa olevaan skeemaan. *Akkomondaatio* on uuden tietorakenteen muodostumista tilanteessa, jossa uusi informaatio ei sovellu aikaisempaan skeemaan. (Kauppila 2007, 41.)

Konstruktivistisia periaatteita on nähtävissä koulujen oppimiskäsityksissä, myös liikunnanopetuksessa. Itsepuolustuskurssikin tulisi siis rakentaa sellaiseksi, jossa oppilaiden oma ajattelu, uusien tietojen ja taitojen ”konstruointi”, ongelmanratkaisu sekä motivaatio oppimiseen olisivat parhaimmillaan. Tämä voi olla haastavaa, sillä itsepuolustusajattelu ja -taidot ovat suurelle osalle melko uusia. Näin ollen siirto- eli ”transfer” -vaikutusta on ehkä aluksi vaikeaa luoda oppilaille (Rauste-Von wright & von Wright 1996, 54). Tämä vaatii opettajalta hyvin tarkkaa suunnittelua tuntien sisällöistä, opetustavoista sekä koko kurssin rakenteesta. Konstruktivistista opetustapaa on tutkittu liikunnanopetuksessa. Esimerkiksi Katja Sjöblom (1998) pro-gradu – työssä ”Tanssijalat”. Kurssin suunnittelun yhtenä lähtökohtana oli oppilaiden omien toiveiden mahdollisimman monimuotoinen toteuttaminen. Tässä toimintatutkimuksessa konstruktivismi oli myös vahvasti esillä muutenkin opetuksessa. Muun muassa yhteistoiminnallinen oppiminen pienryhmissä, apuopettajina ja vastuuoppilaina toimiminen sekä oppilaiden aktiivinen rooli kuvastivat konstruktivistista opetusta. ”Tanssijalat” – kurssin osal-

ta tämä toimi hyvin, vaikka tanssi - kuten itsepuolustuskin - mielletään usein hyvin opettaja-johtoiseksi taidonopettamiseksi. Kurssi sai positiivisen vastaanoton, niin tutkijan, kuin myös oppilaiden taholta. Palaute oli niinkin hyvää, että osa ”tanssijalat” – kurssin sisällöistä otettiin vakituisesti kyseisen koulun liikuntatunneille.

5.1 Mosstonin opetustyylien spektri

Muska Mosston on kehittänyt opetusmenetelmien luokituksen erityisesti liikunnan opetukseen. Luokitus perustuu oppilaan ja opettajan rooleihin, siihen missä määrin opettaja ja oppilaat tekevät keskeisiä päätöksiä opetukseen liittyvissä asioissa (Varstala 2003). Mosston on jakanut yksitoista kehittämäänsä opetustyyliä mainitulle opetustyylien spektrille. Opetustyylit jakautuvat spektrillä sen mukaan, kuinka paljon opettaja jakaa päätäntävaltaa ja vastuuta oppilailleen. Spektrin alkupäässä, kohdassa A, opettaja tekee kaikki oppimista koskevat päätökset itse. Oppilaan tehtävänä on vain reagoida opettajan tekemiin päätöksiin. Spektrin edetessä päätäntävaltaa siirretään oppilaille asteittain enemmän. Viimeisessä kohdassa, opetustyyli K, oppilas tekee kaikki opetus-oppimisprosessia koskevat päätökset itse. (Mosston & Ashworth 1994.)

Mosstonin perusoletuksena on, että opettaminen on päätöksenteon ketju jossa päätöksiä tekevät sekä opettajat että oppilaat. Hänen kehittämiensä opetustyylien rakenteet jakautuvat suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheeseen, joiden avulla opettajan on tarkoitus varmistaa sopivin opetustyyli eri tunneille ja eri harjoituksiin. Varsinkin arviointivaiheessa opettaja reflektoi toteutusvaihetta, ja arvioi toteutumista tulevan opetuksen suhteen. (Mosston & Ashworth 1994.) Yleisimmin opetustyylit nimetään seuraavalla tavalla: komento-opetus (A), tehtäväopetus (B), vuorovaikutustyyli (C), itsearviointi (D), eriyttävä opetus (E), ohjattu oivaltaminen (F), ongelmanratkaisu (G), erilaisten ratkaisujen tuottaminen (H), yksilöllinen harjoitusohjelma (I), yksilöllinen opetusohjelma (J) ja itseopetus (K). Nämä opetustyylit voidaan vielä jakaa kahteen ryhmään eli klusteriin. Työtavat A-E soveltuvat opettajan mallinmukaisten liikkeiden toistamiseen, kun taas tyylit F-K pyrkivät jo uuden liikemallin tai –tavan luomiseen. (Varstala 2003, 161; Mosston & Ashworth 1994.) Opetustyyliä tarkasteltaessa pitää kuitenkin muistaa, että ne ovat tietynlainen jatkumo eikä tarkkaa rajaa näiden välille tule vetää. Nii-

tä ei myöskään tule laittaa arvojärjestykseen, sillä jokainen työtapa suosii ja synnyttää tietynlaista vuorovaikutusta.

Itsepuolustuskursseille pyrin tuomaan harjoitteita, jotka liikkuvat opetustyylien E, F ja G välillä. Tällä tavoin pyrin aktivoimaan oppilaita rakentamaan uusia ja omanlaisia liikemalleja sekä ratkaisuja. Tosin itsepuolustuksen perusteita pitää myös käydä kopioiden läpi tietyn pohjatason saavuttamiseksi

6 TUTKIMUS JA SEN TARKOITUS

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida itsepuolustuskurssi yläkoulun liikuntatunneille. Kantavana ajatuksena oli suunnitella tunteja, jotka niin ajatuksellisesti kuin toiminnallisesti sopisivat tämän ikäisille koululaisille. Toisena suunnittelun perusteena toimisi opetussuunnitelma, jonka tavoitteisiin kurssilla pyrittäisiin. Kyseessä ei siis olisi ollut pelkkä lajidemo, vaan pitkä kokonaisuus itsepuolustuksesta ja siihen liittyvästä itsepuolustusajattelusta.

Idea siitä, että itsepuolustuskurssi olisi pitkä kokonaisuus, ja mahdollisesti siirrettävissä vakiutisesti opetukseen, vaati kuitenkin tarkempaa tutustumista opetussuunnitelmiin, ja niiden tavoitteisiin sekä tehtäviin. Eroksi itsepuolustusopetuksen ja kouluopetuksen välille muodostui oppimiskäsitys; itsepuolustuksen hieman jopa behavioristinen – opettajajohtoinen - käsitys ei suoraan sovi opetussuunnitelmassa pyrittävään konstruktivistiseen opetukseen. Näin ollen tutkijan suunnittelemassa itsepuolustuskurssissa päädyttiin muuttamaan harjoitteita sekä opetustyyliä perinteisestä opettajajohtoisesta opetuksesta enemmän oppilaiden omaa ajattelua ja oivalluksia vaativaksi kokonaisuudeksi.

Aluksi kurssi piti toteuttaa vain yläkoulussa. Tutkimuksen syventämiseksi toteutettiin kuitenkin myös toinen samantyylinen kurssi eri luokka-asteelle. Ensisijainen kohderyhmä olivat peruskoulun yläluokkalaiset. Tämä kurssi toteutettiin syksyllä 2007 Vaajakoskella 7f - luokan oppilaille. Toinen kurssi toteutettiin Cygnaeuksen lukion oppilaille keväällä 2008. Kahden kurssikokonaisuuden toteuttaminen antoi mahdollisuuden tarkastella edellytyksiä ja esteitä itsepuolustuksen opettamiseen eri kouluissa. Lopullisiksi tutkimustehtäviksi muodostuivat:

- Kahden itsepuolustuskurssin kuvaus ja vertailu - yläkoulussa ja lukiassa.
 - Mitä eroja kahden eri luokkatason itsepuolustusopetuksessa ilmenee?
 - Miten itsepuolustusopetus onnistuu kouluun sovellettuna?

7 TUTKIMUKSEN KUVAUS

Tutkimukseni aineisto koostuu omista ja liikunnanopettajan havainnoista ja päiväkirjoista. Lisäksi keräsin oppilaiden tuntemuksia ja kokemuksia kurssista osana liikunnanopetusta. Tutkimuksessani käyttämäni materiaali on laadullista. Koska tutkittavina on kaksi erillistä koulu- luokkaa, on kyseessä tapaustutkimus. Kun itse opettajana asetun keskelle tutkimusta pyrki- myksenä olla itse aktiivinen toimija, sekä ottaa oppilaat mukaan aktiivisina osallistujina, voi- daan puhua myös toimintatutkimuksesta. Näitä termejä selvennän seuraavaksi lisää.

7.1 Tapauksen tutkiminen

Tapaustutkimuksen käsitettä ei ole määritelty täysin yksiselitteisesti. Esimerkiksi Eskolan ja Suorannan (1998, 65–66) näkemyksen mukaan laadullisessa tutkimuksessa on aina tavallaan kysymys tapauksesta. Tapaustutkimus – toiselta nimeltään ”case study” - voidaan kuitenkin kuvailla empiiriseksi tutkimukseksi, joka useita tiedonhankintakeinoja käyttäen tutkii nykyis- tä tapahtumaa tai toimivia ihmisiä tietyssä ympäristössä (Metsämuuronen 2006, 90). Tämä tutkimus saa tapaustutkimuksen piirteitä muun muassa siksi, että pyrin keräämään tutkittavas- ta tapauksesta monipuolisesti ja monilla tavoin tietoa. Tämän tiedon avulla pyrin ymmärtä- mään ja kuvailemaan ilmiötä entistä laaja-alaisemmin. Tapaustutkimusta ei pidä ajatella pel- kästään yhtenä tutkimusmetodina, vaan pikemminkin tutkimuksen näkökulmana. Tutkimuk- sen voi suorittaa hyvin erilaisin metodein, myös eri menetelmiä ja aineistoja yhdistellen.

Tämän tapaustutkimuksen yhtenä vahvuutena oli se, että tämän kaltaiset tutkimukset ovat usein ”askel toimintaan.” Lähtökohta on usein toiminnallinen ja saatuja tuloksia voidaan so- veltaa käytännössä. (Metsämuuronen 2006, 91.) Toisaalta tapaustutkimus sopii myös hyvin opetuksen tutkimiseen sen prosessiluonteen vuoksi. Opetus-oppimisprosessia tarkastellaan luonnollisessa ympäristössä ja aidossa tilanteessa. Tapausta tutkitaan myös osallistujien näkö- kulmasta. (Syrjälä, Syrjäläinen, Ahonen & Saari 1994, 15–18.) Tapaustutkimus voidaan ym- märtää keskeiseksi kvalitatiivisen metodologian tiedonhankinnan strategiaksi, sillä lähes kaikki strategiat käyttävät lähestymistapanaan tapaustutkimusta (Metsämuuronen 2006, 92). Itse tutkimusote työssäni oli tapaustutkimuksen jaottelun mukaisesti toiminnallinen; kyseessä oli toimintatutkimus.

7.2 Toiminnalliset piirteet tässä tutkimuksessa

Toimintatutkimuksella pyritään uuden tiedon tuottamiseen ja sen kokeiluun. Lisäksi sillä pyritään ymmärtämään uudenlaista toimintaa ja muuttamaan asioita uuden ymmärryksen avulla. Toimintatutkimusta voidaan kuvailla myös interventioksi, joka pyrkii käytännön toiminnan ja teoreettisen tutkimuksen vuorovaikutukseen. Tämä vaatii tutkijalta hyvin aktiivista roolia tutkimuksen edetessä. (Aaltola & Syrjälä 1999.) Työssäni valitsin aktiivisen roolin tutkijana: kurssin suunnittelu ja toteuttaminen, eli varsinainen opetusprosessi asettivat minut keskelle tutkittavaa asiaa ja tapahtumia. Toimintatutkimukselle tunnusomaista on myös se, että tutkimus on tilanteeseen ja käytännön ongelmiin sitoutuvaa. Sille on tyypillistä itseään tarkkaileva, reflektiivinen ja arvioiva lähestymistapa. Toimintatutkimus vaatii yhteistyötä ja se nähdään osallistuvana ja tätä kautta muutokseen mahdollistavana toimintana. (Metsämuuronen 2000, 28; Syrjälä ym. 1994, 30–39.) Myös nämä tunnusmerkit täyttyivät osaltaan tämän tutkimuksen eri vaiheissa. Voidaan siis perustellusti ajatella, että toimintatutkimus tarjosi parhaan lähestymistavan tämän työn tutkimusongelmaan.

Toimintatutkimuksessa toiminta etenee suunnitellun, toiminnan ja reflektion spiraalimaisena kehänä. Näissä jokainen vaihe puhuttelee toista, ja näitä suhteistetaan toisiinsa systemaattisesti ja kriittisesti. (Metsämuuronen 2000.) Tämä prosessi – suunnittelu → toteutus → havainnointi → reflektio → suunnittelu... – mahdollistaa esimerkiksi Aaltolan ja Syrjälän (1999) näkemyksen toimintatutkimuksen ideasta: *”Toimintatutkimus tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen entistä paremmiksi. Toiminnan kehittäminen ymmärretään tällöin jatkuvaksi prosessiksi, joka ei pääty vain yhteen parempaan toimintatapaan. Keskeistä on uudella tavalla ymmärretty prosessi.”* Tutkimustyössäni perinteisen itsepuolustusopetuksen *muuntaminen* koulumaailmaan sopivaksi oli yksi keskeisiä lähtökohtia. Edellä mainittu prosessi toimii tässä esimerkiksi jokaisen tunnin jälkeen tapahtuvana reflektiona siitä, miten asiat tunnilla etenivät. Näillä tiedoilla suunnitelman ja toiminnan muuttaminen seuraavalle tunnille on taas mahdollista. Tämän spiraalimaisen mallin on alunperin kehittänyt Kurt Lewin, jonka ideana oli omien ajatusten ja kokemusten tarkastelu uudesta näkökulmasta, itsereflektiona. Uuden kehittäminen perustuu aikaisemmin tapahtuneen reflektointiin ja arvioimiseen, jonka pohjalta uudet, ”paremmat” toimintatavat on mahdollista luoda. (Aaltola & Syrjälä 1999; Heikkinen & Jyrkämä 1999.)

7.3 Aineiston kerääminen

Tämän kappaleen alussa mainittiin jo pääpiirteet aineiston keräämisestä. Aineiston pohjana toimivat omat suunnitelmani kurssien tavoitteista ja yksittäisistä tunteista. Näiden suunnitelmien toteutumista ja muuta toimintaa arvioin tutkijaopettajan päiväkirjassa, jota kirjoitin jokaisen tunnin jälkeen. Tarkoituksena oli kerätä myös molemmilta ryhmiltä kirjoitelmia omista kokemuksista, tunteista ja kurssista, vapaamuotoisesti ilman valmiita kysymyksiä. Toisessa tapauksista, Vaajakosken 7f -luokan kurssilla, luokan oma liikunnanopettaja Tarja Rasimus-Järvinen, oli seuraamassa tunteja. Myös hänen kurssipalautteensa on osana aineistoani.

Oma päiväkirjani ja tuntisuunnitelmani ovat keskeisiä tiedonlähteitä työssäni. Pyrin laatimaan tarkat tuntisuunnitelmat joka kerralle niin, että kaikki harjoitteet sekä niiden tavoitteet olisivat mahdollisimman selkeästi muotoiltu. Tunnin kuluessa havainnoin oppilaiden toimintaa ja ymmärrystä heidän ollessaan yksin ja parin kanssa liikkeellä, sekä harjoitusten toimivuutta kokonaisuutena. Kirjasin havaintoni lyhyesti heti tunnin jälkeen ylös, jonka jälkeen pohdin tuntia tarkemmin päiväkirjan laatimisen yhteydessä. Jokaisen tunnin tarkka reflektointi toi esiin toimivat ja epäkäytännölliset harjoitteet ja pystyin näin suunnittelemaan seuraavan tunnin paremmin toimivaksi kokonaisuudeksi. Päiväkirja sisältää siis suunnittelu – toteutus – reflektointi – prosessin kulun kuvausta sekä omia kokemuksiani ja tuntemuksiani itsepuolustuksen opettamisesta koulussa.

Oppilaiden omat kokemukset. Pyysin molempien ryhmien oppilaita kirjottamaan jokaisen tunnin jälkeen lyhyesti kokemuksiaan ja tuntemuksiaan ylös. Pyrin pitämään nämä vastaukset mahdollisimman avoimina, joten ohjeistinkin heitä vain kirjoittamaan mistä tahansa aiheesta. (mm. toiveita, kritiikkiä, tuntemuksia, uusia oppeja). Lisäksi pidin kirjoitelmat vapaaehtoisina, sillä varsinkin yläasteikäisille pakollinen kirjoittaminen olisi voinut vähentää halua osallistua kurssille. Tekstit palautettiin kurssin jälkeen, jolloin pystyin vertaamaan niitä omiin havaintoihini.

Liikunnanopettajan kurssiarviot. Tarja Rasimus-Järvisellä oli mahdollisuus seurata jokaista tuntia, joten hän pystyi arvioimaan tuntejani. Tarja kirjoitti kurssin jälkeen oman arvionsa itsepuolustuskokonaisuudesta. Tämä lisämateriaali oli varsin hyödyllinen, sillä se antoi lisä-

tietoja. Lukiolaisryhmälle liikunnanopettajan havainnointiin ei ollut aikataulullisista syistä mahdollisuuksia.

7.4 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole yksiselitteistä ohjetta. Tässä voidaan käyttää kvantitatiivisen tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti – käsitteitä, joille voidaan myös osoittaa tutkimuksen luonnetta paremmin kuvaavat termit. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Yhden näkemyksen mukaan laadullisessa tutkimuksessa ydinasioita ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. Validius merkitsee kuvausten ja niihin liitettyjen selitysten yhteensopivuutta: sopiiko selitys kuvaukseen eli onko se luotettava? Luotettavuutta kohentaa vielä se, että tutkija selostaa tarkasti tutkimuksen toteuttamisen. Tämä tarkkuus koskee tutkimuksen kaikkia vaiheita. (Hirsjärvi & Remes 2003, 217.) Tutkimukseni aikana pyrin kirjaamaan ylös mahdollisimman tarkasti kaikki havaintoni ja tuntemukseni kurssin ajalta. Lisäksi pyrin tuomaan esille ennako-odotukseni sekä lopullisen arvionnin kummankin kurssin toteutumisesta. Kaikki nämä seikat pyrin esittämään tarkasti lopullisessa tutkimusraportissani. Grönforsin (1982, 178) mukaan tutkimusprosessin yksityiskohtainen raportointi on lopulta ainoa tapa osoittaa tutkimuksen pätevyys ja helpottaa näin tutkimuksen itsenäistä arviointia.

Myös triangulaation avulla on mahdollista lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Triangulaatio tarkoittaa tutkimusmenetelmien yhteiskäyttöä. (Hirsjärvi & Remes 2003, 218.) Pro-Gradu – työssäni käytän menetelmä- eli metoditriangulaatiota, jossa tutkimusaineiston hankkimiseen käytetään useita eri menetelmiä: omaa havainnointia, oppilaiden kokemuksia ja liikunnanopettajan arvioita. Valitsin menetelmätriangulaation siksi, että yksittäisellä tutkimusmenetelmällä en olisi tavoittanut riittävän kattavaa kuvaa itsepuolustuskursseista. Lopuksi voidaan todeta, että kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti. Tutkija itse on keskeinen tutkimusväline, ja näin ollen myös tutkimuksen pääasiallinen luotettavuuden kriteeri. Tämä vaikuttaa siihen, että luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia, ei yksittäisiä mittareita tai aineistoja. (Eskola & Suoranta 1998, 211–212.)

8 KURSSIEN SUUNNITTELU

Tutkittavat kurssit erosivat toisistaan suunnittelultaan jonkin verran, mutta perustuivat samoihin periaatteisiin. Yhtenä suunnittelun lähtökohtana toimivat opetussuunnitelmat, joiden tavoitteita ja arvoperustaa pyrin toteuttamaan oppitunteja laatiessani. Tavoitteenani oli suunnitella harjoitteita, jotka sisältävät ongelmanratkaisua, vuorovaikutusta, omia suoritusmalleja sekä oppilaiden mahdollisten toiveiden toteuttamista. Pyrin rakentamaan tunnit oppilaskeskeiseksi oppimistapahtumiksi, joissa oppilaat voivat itse konstruoida opittavaa asiaa. (katso luku 5.)

Suunnitteluun vaikutti myös oma lajitaustani ja omat kokemukseni niin oppilaan kuin opettajan roolista. Olen harrastanut useita lajeja ja saanut vaikutteita monilta opettajilta. Lisäksi vedän itse han moo do – harjoituksia kokeneille ja aloitteleville harrastajille. Pyrin kuitenkin poistamaan suunnittelusta harrastamieni lajien yksityiskohtaiset tavat ja tottumukset ja soveltamaan niitä oppilasryhmän iän, motivaation ja taitotason mukaan. Tavoitteena molemmilla kursseilla oli rakentaa aloittelijoiden tasolle kurssi, joka etenee helposta vaikeampaan tiedoissa ja tekniikoiden oppimisessa. Taustalla vaikuttivat myös sekä tiedot ja taidot, joita olen liikunnanopettajakoulutuksen aikana oppinut. Tarkoituksena oli pitää koululiikuntaa, ei vain lajiharjoituksia.

Huomioon otettavia asioita kurssien järjestämisessä olivat myös käytettävissä olevat liikuntatilat, tuntien pituus ja ajankohta, jolloin ne pidettiin. Opettajana vastasin myös turvallisuudesta joten myös tämä oli tärkeänä lähtökohtana. Oppilaiden ymmärrys toisen kunnioittamisesta sekä itsepuolustusharjoitteluun liittyvistä käyttäytymissäännöistä tulee olla tiedossa koko ajan. Edellä mainitsemani lähtökohdat erosivat osin näiden kahden kurssin välillä. Esittelenkin seuraavaksi eriteltyinä nämä kaksi tapausta, sekä niihin liittyvät erityishuomiot kursseja suunnitellessa ja toteuttaessa.

8.1 Tapaus 1 – Vaajakosken yläkoulun 7f – luokka

Ensimmäisen kurssin pidin Vaajakosken yläkoulussa. Liikunnanopettajana täällä toimi Tarja Rasimus-Järvinen, jonka kanssa sovimme kurssin alkamispäiväksi 27.9 2007. Lisäksi hänen toiveenaan oli, että tämä ensimmäinen tunti olisi ryhmään tutustumista ja jutustelua, sillä kyseessä oli myös Tarjan ensimmäinen kerta ryhmän kanssa. Kurssin kokonaispituudeksi muodostui yhden jakson torstai-aamutunnit, joita oli yhteensä kuusi oppituntia (6 x 45 min). Ryhmä muodostui 20 oppilaasta, joista 9 oli poikia ja 11 tyttöä. Luokka koostui oppilaista, jotka eivät olleet valinneet saksan kieltä valinnaiseksi, jolloin heille järjestettiin liikuntakurssi täydentämään tätä torstai-aamua.

Oppilasryhmään tutustumisen jälkeen kurssin päätavoitteiksi muodostui itsepuolustusajattelun ja –tekniikoihin tutustuminen, sekä mielenkiinnon herättäminen itsepuolustuslajeihin. Tälle ryhmälle kasvatuksellinen ajatus toisten kunnioittamisesta piti huomioida jokaisen tunnin aikana. Kurssilla opitut asiat ja siellä tehdyt harjoitukset eivät olleet tarkoitettu osaksi välituntileikkejä. Väkivallattomuus ja uhkaavien tilanteiden välttäminen (tai niistä pikainen poistuminen) olivat tärkeimpiä opittuja asioita. Näiden lisäksi tavoitteena oli yhdessä toimiminen. (Liite 1). Ryhmän oppilailla oli myös vielä hyvin vähän tai ei lainkaan kokemuksia itsepuolustus- ja kamppailulajeista, joten peruseriaatteiden esiintuonti oli tekniikkaopetusta tärkeämpää.

Yksittäisten tuntien sisältöjen suunnitteluun vaikuttivat erityisesti liikuntatila ja käytössä olevat välineet, tunnin kesto sekä edellinen tunti ryhmän kanssa. Liikuntatilana toimi Vaajakosken liikuntahalli, josta käytössämme oli puolikas palloilusalu. Alustana oli siis kova parketti, mutta tarvittaessa käytössämme oli myös pehmeitä voimistelumattoja, joiden päällä oli turvallista kaatua ja painia. Halli oli oppitunnin aikaan (8.15 – 9.00) hiljainen, joten melu ei haitannut. Tunnin kesto oli 45 minuuttia, mikä vaati tarkkaa suunnittelua. Tunneilla liikuttiin aktiivisesti, mutta myös keskusteluille varattiin aikaa. Oppilaiden organisointi ja ryhmän hallinta sekä ohjeiden lyhyys ja selkeys korostuivat. Edellisen tunnin tapahtumat olivat osana seuraavien tuntien suunnittelua. Oppilaista havainnoin erityisesti seuraavia asioita: Oliko asiaa sovittu? Oliko tunnilla liian kiire vai tuliko seisoskelua? Miten oppilaat toimivat itsenäisesti? Tuliko tunnin opetettava asia liian yksityiskohtaisesti vai liian ”leikinomaisesti”? Miten toiminta eri pariin kanssa tai ryhmissä onnistuu? Millainen oli tunnin yleinen ilmapiiri? Varsin-

kin nämä asiat olivat mielestäni olennaisia, sillä tuntien sujuvuus on edellytyksenä kurssin tavoitteiden saavuttamiseksi. Tuntien tarkat suunnitelmat ovat liitteessä 2.

8.2 Tapaus 2 – Gygnaeus-lukio, valinnainen 1-2 vuosikurssit

Toisen itsepuolustuskurssin pidin Gygnaeus-lukion valinnaisena kurssina ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoille. Kyseessä oli kurssi, jonka tunnit oppilaat saivat korvata muiden valinnaisten liikuntakurssien tunneista. Kurssille ilmoittautumisen otti vastaan liikunnanopettaja Kaisa Wallinheimo, joka myös mainosti kurssia oppilailleen. Ilmoittautuminen ei ollut sitoumus koko kurssin suorittamiselle, vaan kurssilta sai lähteä – tai sille sai myös tulla – kesken kurssin. Minulle tämä oli positiivinen haaste siksi, että tuntien piti olla mielenkiintoisia, jotta ”kriittiset” lukiolaiset siellä viihtyisivät. Kurssin alkamisajankohta oli 1.4 2008, ja se alkoi lyhyellä infotilaisuudella Gygnaeus-lukion auditoriossa. Varsinaisia oppitunteja kurssilla oli viisi kaksoistuntia (5 x 90 min). Kurssin jälkeen (30.4 2008) lukiolla pidettiin liikuntapäivä, jossa yhtenä lajina oli itsepuolustus. Lupauduin vetämään myös tämän aamupäivän demonstraatiotunnin. Tunti tarjosi mahdollisuuden itsepuolustuskurssin käyneille oppilaille toimia apuopettajina.

Kurssille ilmoittautui 16 opiskelijaa, joista neljä oli poikia ja 12 tyttöä. Kurssin pääasiallinen tavoite oli hyvin samanlainen kuin Vaajakoskella; tutustuttaa oppilaat itsepuolustuksen perusteisiin. Osalla oppilaista oli paljon lajitaustaa, joten tekniikoita muutettiin tilanteen mukaan. Lisäksi lukioikäisten elämäkokemus sekä ajattelun taso mahdollistivat syvällisen keskustelun ja ideoinnin. Tavoitteisiin kuului myös kiinnostuksen herättäminen tulevaisuuden harrastukseksi ja myönteisten liikuntakokemusten tarjoaminen. Kurssin yleiset tavoitteet ovat tarkemmin lueteltuna liitteessä 1.

Opetusolosuhteet oppituntien pitämiseksi olivat ihanteelliset. Käytössämme oli Jyväskylän monitoimitalon judosali, jossa ”pehmeä” tatami mahdollisti harjoitteiden toteutuksen tehokkaasti. Tämän lisäksi oppilaat saivat käyttöönsä judopuvut, joten kaikki pystyivät harjoittelemaan täysipainoisesti ilman pelkoa vaatteiden repeämisestä. Tuntien pituus (90 min.) mahdollisti lyhyiden keskustelu- ja ajatustaukojen pitämiseen. Myös tärkeät tunnin aloitus- sekä lopetuskertaukset pystyttiin pitämään rauhassa ilman, että tunnin varsinaisista tunnin harjoitteista ei tarvinnut karsia asioita pois. Ensimmäisessä tapauksessa suunnittelun haasteita olivat oppi-

laiden ikä sekä tiukka aikataulu. Tällä kurssilla niitä olivat varsinkin harjoitteiden sekä tuntien looginen eteneminen, sekä harjoitusten eriyttäminen. Joukossa oli opiskelijoita aloittelijasta ”ammattilaiseen”, joten minulla tuli olla jokaiseen harjoitteeseen paljon variaatioita mielenkiinnon säilyttämiseksi.

9 KURSSIEN TOTEUTUMISEN KUVAUS

Tässä kappaleessa pyrin tuomaan mahdollisimman tarkasti esille sen, mitä kurssien tunneilla tapahtui. Tavoitteenani on luoda kuva siitä, mitä tunneilla tehtiin ja miksi, sekä erityisesti sen, miten asiat tunneilla toteutuivat. Kappaleen tarkoituksena ei ole kuitenkaan vielä arvioida kurssien toimivuutta ja sisältöä kokonaisuutena, vaan edetä kronologisesti ensimmäisestä tunnista viimeiseen, vaihe vaiheelta. Tästä syystä käytän tuntien kuvauksissa lähteenä pelkästään omaa päiväkirjaani, sillä näin saan tuotua esiin, miten omat havaintoni muokkasivat kurssin toteutumista. Oppilaiden sekä vastuuopettajan palautteita käsittelen vasta reflektointiosuudessa, jolloin pystyn muodostamaan kokonaiskuvan kurssin kulusta.

9.1 Tapaus 1 – ”seiskat”

1. Tunti - 27.9 2007:

Ryhmän ensimmäinen tunti sisälsi tutustumista oppilaisiin. Liikunnanopettaja Tarja aloitti tunnin kertoen tulevasta jaksosta ja esitteli itsensä ja minut. Tämän jälkeen oppilaat kertoivat nimensä ja lempiharrastuksensa. Lisäksi pyrimme kartoittamaan, harrastivatko he itsepuolustus- ja kamppailulajeja. Kävi ilmi, että ryhmä oli heterogeeninen. Muutama oppilas harrasti 2-3 liikuntalajia, valtaosa harrasti yhtä lajia, kuten ratsastusta, tanssia, vaeltelua ja kalastusta. Tämän lisäksi he harrastivat piirtämistä, musiikin kuuntelua sekä elokuvien katselua. Ryhmässä oli kolme poikaa, jotka omien sanojensa mukaan eivät harrastanut ”yhtään mitään”. Ohjailevalla kyselyllä saimme kuitenkin selville heidän kiinnostuksen kohteensa, joka osoitautui tietokonepeliksi. Kolme oppilasta oli harrastanut aikaisemmin itsepuolustuslajeja. Kaksi tyttöä oli harrastanut vajaan vuoden aikidoa ja yksi poika puoli vuotta judoa.

Esittelyjen jälkeen oli minun vuoroni kertoa tarkemmin itsestäni sekä tulevasta itsepuolustuskurssista. Kerroin ryhmän olevan myös erityisasemassa, sillä tällainen kurssi on harvinainen yläasteella, ja että he toimisivat eräänlaisina pioneereina. Tein myös selväksi sen, että kyseessä oli tutkimus, jossa he toimivat ”apureina”. Lisäksi pyysin oppilaita ilmoittamaan, jos he eivät halua olla osana tätä tutkimusta. Vaikka nämä liikuntatunnit olivat pakollisia, itsepuolustuskurssille osallistuminen oli vapaaehtoista, joten kurssilta kieltäytyminen oli mahdollista – kaikki halusivat kuitenkin onneksi mukaan. Tunnin lopussa pyrin kysellen herättelemään oppilaissa ajatusta siitä, mitä itsepuolustuksella tarkoitetaan, ja miksi minä sitä haluan heille

opettaa. Painotin sitä, että en ole opettamassa heistä välituntien kuninkaita, enkä myöskään pelottelemassa väkivaltaisella ympäristöllä. Tarkoitukseni on tuoda heille uusia taitoja, ajatuksia sekä liikunnan iloa positiivisessa, turvallisessa ja hyvässä ryhmän hengessä.

2. Tunti - 4.10 2007:

Tunti aloitettiin lyhyellä keskustelulla siitä, mitä itsepuolustus on. Odotetusti kysymys ”osaa-ko joku kertoa, mitä itsepuolustus tarkoittaa”, ei tuottanut vastauksia, joten lähdin purkamaan asiaa ohjaavilla kysymyksillä. Lopulta pääsimme seuraavanlaiseen määrittelyyn: Itsepuolustusta on itseensä tai kaveria kohtaan suuntautuvaa uhkaa vastaan puolustautumista. Se ei ole taito tapella, vaan taito selvittää tilanteesta mahdollisimman nopeasti ja pienellä fyysisellä kontaktilla ruumiillisen vahingon välttämiseksi. Itsepuolustus on parhaimmillaan uhkaavien tilanteiden välttämistä kokonaan tai vähintään tilanteen selvittämistä ilman kontaktia – ei voimalla, vaan järjellä. Tämä asia tuntui selkiytyvän oppilaille hyvin. Alkulämmittelyksi otimme muutamia ”kisailuja” hauskan ja luontevan ilmapiirin luomiseksi. Varvashippa, seläntaaksekierto, sekä reisiläpsy-hippa olivat oppilaille uusia, mutta mieluisia kisailuja. Kisailujen tarkoituksena oli myös alusta alkaen totuttaa oppilaat läheiseen kontaktiin, sillä kurssin kaikki harjoitukset vaativat kontaktia parin kanssa. Parit muodostuivat tällä tunnilla vierustoverin mukaan. Parijako oli toimiva; vain yksi tyttö-poikapari ei ”suostunut” toimimaan yhdessä. Tällä kertaa annoin ajan säästämiseksi mahdollisuuden kolmen ryhmiin, mutta kerroin että kurssilla tullaan harjoittelemaan mahdollisimman monen eri parin kanssa, ja että tyttö-poikapareja tullaan muodostamaan tulevilla tunneilla. Oppilaat olivat lämmittelyleikeissä hyvin aktiivisia eikä yksikään pareista seisonut paikallaan.

Tekniikkaharjoitukset aloitettiin irrottautumisilla ranteista, olkapäistä ja rinnoista. Tämän valitsin alkuun siksi, että tekniikat ovat ”yksinkertaisia” joten saadaan paljon onnistumisen kokemuksia. Lisäksi tällä tavoin oppilaat saavat heti käsityksen siitä, että ei kannata taistella vastaan, vaan pyrkiä irti ja karkuun. Pyrin kannustamaan oppilaiden omaa ajattelua ohjeistamalla parit ensin itse kokeilemaan, miten irrottautumiset voisi onnistua. Erilaisia ratkaisumalleja syntyi paljon, osa toimivia ja osa myös huumoripainotteisia. Hetken harjoittelun jälkeen lisäsin muutamia vinkkejä kehon käytöstä, irtautumiseen vaadittavan voiman tuottamisesta sekä ”uhkaajan” yllättämisestä. Tämän jälkeen parit saivat taas kokeilla uusia keinoja irtipääsemiseksi. Lopuksi näytin vielä muutaman esimerkkitekniikan, joita oppilaat eivät olleet vielä kokeilleet, ja harjoittelimme näitä hetken. Harjoittelu oli hyvin aktiivista ja innokasta. Oppi-

laat ideoivat mielellään erilaisia ratkaisuja irrottautumisiin. Muutama poika aloitti kuitenkin leikitappelun. Pojat huitoivat ja tönivät toisiaan ja hyökkäilivät toistensa kimppuun. Minun piti jyrkästi puuttua tähän toimintaan, sillä kaveria ei saa edes leikillään huitoa. Tämä on vaarallista ja turvallisen ilmapiirin vastaista.

Opittuja irrottautumisia harjoitettiin ”ruuhka” – leikillä. Tässä oppilaat kävelivät pienessä tilassa vapaasti hymyillen. Kun vastaan tulikin irvistävä kaveri, joka oli aikeissa tarttua kiinni, piti irtautua ”irvistäjästä” omalla tyylillä ja jatkaa kävelyä. Harjoitus toimi aluksi oikein hyvin, mutta jonkun ajan kuluttua muutamat oppilaat alkoivat taas keksiä omia kepposiaan. He muun muassa hyppäsivät kaverin jalkoihin kiinni, jolloin irtipääseminen ei enää onnistunutkaan. Lisäksi pelialueella ei enää pysytty, vaan lähdettiin salin toiseen päähän kiertelemään. Kun tätä temppuilla alkoi esiintyä, katsoin parhaaksi laittaa pelin poikki. Leikin jälkeen istahdimme alas, ja keskustelimme hieman reviiristä. Idea siitä, että oma reviiiri on se, johon ihmisen voi päästää ilman epämukavaa tunnetta, tuli hyvin selväksi. Keskustelussa tuli muutama erittäin hyvä kommentti asiaan liittyen: ”eiks se riipu siitä, kuka siihen reviiirille tulee?” ja ”eikös sen sit saa kieltää, jos ei tykkää jos toinen tunkee?”. Keskustelun jälkeen vuorossa oli lihaskunto-osio. Pyrin selittämään oppilaille, että itsepuolustustaidot vaativat myös hyvää lihaskuntoa. Lihaskunnot suoritettiin myös parin kanssa ”puskutraktori”-leikkinä, ”punnerushippana” parivatsaliharjoituksena. Oppilaiden aktiivinen tekeminen yllätti minut positiivisesti. Yksi tyttöoppilas muun muassa tokaisi, että ”näitähän voisi tehdä vaikka enemmän...” Lihaskunto-osion voisi ehkä pitää enemmän muidenkin tuntien lopussa. Tunti lopetettiin vielä lyhyellä kertaamisella opituista asioista. Lisäksi kyselin oppilaiden tuntemuksia ensimmäisestä tunnista. He olivat melko tyytyväisiä tunnin ohjelmaan. Oppilaiden mielestä tunnilla oli sopivasti toimintaa ja harjoitukset olivat olleet mukavia. Itselläni jäi tunnista myös hyvä kuva. Tarja kommentoi tunnin jälkeen oppilaiden rauhoittamisesta; oppilaat olisi hyvä rauhoittaa harjoitteiden jälkeen istuttamalla heidät hetkeksi alas. Tämä voisi vähentää hetimitäin esiintynyttä leikkisää nahistelua muutamien oppilaiden välillä.

3. Tunti - 11.10 2007:

Tunnin pääaiheina olivat kaatumisen periaatteet sekä hyökkääjän voiman hyödyntäminen puolustustilanteessa. Alussa kävimme oppilaiden kanssa kertauksena läpi edellisen tunnin

ydinkohtia, jotka olivatkin hyvin muistissa. Tämän lisäksi muistutin oppilaita jälleen siitä, että opittavia tekniikoita ei ole tarkoitus käydä esittelemässä koulun välitunneilla kavereille. Alkulämmittelyissä jatkettiin kisailutyyppejä leikkejä, joista tänään vuorossa oli ”portsari” ja polvipaini. Kolmen ryhmiin jakautuminen kävi nopeasti, ja kisailujen säännöt tulivat suhteellisen nopeasti selville. ”Portsari” -leikissä olin hieman tavallista tarkkaavaisempi, sillä peli oli vihellettävä poikki heti, jos otteet menevät liian rajuiksi. Leikissä oli tarkoitus toimia portsarina, joka pitää kahta ”asiakasta” irti toisistaan. Leikkiä ei onneksi tarvinnut pysäyttää, sillä oppilaille pysyi kontrolli hyvänä. Polvipainikin pysyi aluksi tarkoituksen mukaisena, mutta hetken telmimisen jälkeen yksi ryhmä alkoi painia kolmestaan, ja yksi ryhmä istahti patjalle kertomaan kuulumisia. Tässä vaiheessa kaikilla oli kuitenkin puna kasvoilla, joten päätin lopettaa alkulämmittelyt, ja jatkaa lyhyillä venyttelyillä.

Kaatumisen periaatteet opetin eri tavalla, kuin itsepuolustuslajeissa on tapana. Ajatuksenani oli, ettei tämä harjoittelu olisi vain tiettyjen kaatumistekniikoiden toistamista, vaan että tärkeämpää olisikin tuoda esille pääperiaatteet kaatumisesta – tapahtui se sitten mihin suuntaan tahansa. Aloitinkin harjoitteen sillä, että pyysin oppilaita demonstroimaan patjalle kolmikko kerrallaan, miltä näyttää, kun kellahtetaan kumoon – toisen avustuksella tai ”liukastuen”. Tämä harjoitus menikin hivenen teatraaliseksi ”pelleilyksi”, mutta toisaalta kaikilla oli ainakin hymy huulilla. Esitysten jälkeen pyrin vinkkien avulla kyselemään asioita, jotka kaatuessa olisi hyvä pitää mielessä. Periaatteet tulivat esille melko nopeasti; leuka rinnassa, ei suoralla kädellä vastaan, pyrkimys kaatua mahdollisimman suurelle kehon pinta-alalle. Nämä ydinkohdat mielessä oppilaat saivat kokeilla kaatumisia kaverin hennosta tönäisystä. Oppilaat tekivät harjoitusta kohtuullisen aktiivisesti, ja liikkeet olivat turvallisia. Painotin vielä, että nämä asiat on hyvä pitää mielessä myös tulevia tunteja ajatellen, turvallisuuden lisäämiseksi.

Seuraavaksi harjoittelimme hyökkääjän voiman hyödyntämistä itsepuolustustilanteessa. Sen yksinkertainen perusidea oli seuraava: jos hyökkääjä työntää, ei kannata työntää vastaan – pieni väistö ja liikkeen jatkaminen on huomattavasti tehokkaampi tapa. Tämän idean eri harjoitteet ja irtaantumiset toteutettiin taas idealla, jossa oppilaat saivat ensin miettiä tapoja ratkaista tilanne parin kanssa ilman suurempaa opastusta. Tämän jälkeen lisäsin muutaman vinkin, jonka jälkeen oppilaat ideoivat uudelleen. Lopuksi toin esille yhden esimerkkitekniikan, jota myös harjoiteltiin jonkin aikaa. Opetustapa osoittautui hyvin toimivaksi, ja erilaisia liikemalleja tuli paljon. Myös mielenkiinto säilyi harjoituksissa hyvin. Oppilaiden omat oival-

lukset ja keksiminen tuntuivat hyvältä lisältä harjoituksiin. Myös pieni kurinpitotoimeni oli tuottanut tulosta; leikkihuitominen ja –potkiminen oli jäänyt yhtä tapausta lukuun ottamatta kokonaan pois.

Lopputunnista oli taas lihaskunto-osion aika. Tällä tunnilla vuorossa oli muutama parijump-paliike; parikyykyt sekä kylkilihajumppa. Tässä esiin tuli yksi huomioonotettava seikka; liikkeet on näytettävä tarkasti ennen itse suorittamista. Vaikka parin kanssa selät vastakkain kyykkäys kuulostaa yksinkertaiselta, voi sen tehdä monella tavalla väärin. Tehtävä ei onnistunut, jos jalat olivat liian kaukana tai liian lähellä toisiaan. Lisäksi koko selkä ei kaikilla pysynyt yhdessä, vaan pariin nojattiin vain olkapäillä. Näistä kuitenkin onneksi lopulta selvittiin. Parijumpan jälkeen leikimme vielä ”punnerrus” –hippaa. Nämä kisailutyypiset lihaskunto-liikkeet ja lämmittelyt näyttävät olevan melko suosittuja, sillä innostus on huipussaan aina kun saa telmiä parin kanssa. Yllätyksenä tuli myös se, että oppilaat toivoivat lisää edelliselläkin tunnilla tehtyjä kisailuja. Aika kuitenkin oli loppumassa, joten istahdimme hetkeksi alas kertaamaan tunnin oppeja. Tunnin jälkeen oppilaat olivat sitä mieltä, että uusia asioita tuli melko paljon. Mutta kun kaikki liittyivät tavalla tai toisella samaan perusideaan, pystyivät kaikki harjoittelussa hyvin mukana. Toin myös esille asian, että vaikka näiden tekniikoiden näyttäminen onkin kielletty salin ulkopuolella, saavat he toki turvallisesti harjoitella niitä tämän ryhmän oppilaiden kesken. Edellisellä tunnilla esille tullut oppilaiden rauhoittaminen harjoitusten välillä oli hyvä huomio. Tunti sujui huomattavasti rauhallisemmin, kun vauhti otettiin välillä pois.

4. Tunti - 25.10 2007:

Tämän tunnin tarkoituksena oli tutustua kuntonyrkkeilyn tyypisesti yhteen olennaiseen osaan itsepuolustus ja kamppailulajeja – liikkumiseen ja iskemiseen. Aluksi oli kuitenkin tehtävä selväksi, ettei näitä asioita harjoitella siksi, että osattaisiin lyödä toista. Tämä asia oli tärkeää tuoda esille, jos se jollekin oppilaista oli vielä epäselvää. Tavoitteena oli oppia uusia taitoja ja kuntoilla – turvallisesti kaverin kanssa. Ensin harjoiteltiin otteluasentoa, sitten liikkumista ja lyömistä. Lopuksi siirryttiin pistehanskaharjoitteluun. Harjoitteet tulevat esille tarkemmin tuntisuunnitelmasta (liite 2). Tässä kappaleessa keskityn tarkemmin asioihin, jotka vaikuttivat tunnin yleiskuvaan.

Tunti ei sujunut täysin mutkitta. Ensimmäiseksi ”ongelmaksi” muodostui tyttö-poika pareihin jako. Olimme keskustelleet liikunnanopettajan kanssa siitä, että olisi hyvä jakaa tätä ryhmää sekapareiksi myös tulevia tanssituntejakin ajatellen. Noin puolet oppilaista toimikin sekapareissa ihan hyvin, puolet taas eivät. Suurin – ja ehkä odotetuin – häiriö syntyi, kun osa pojista juoksenteli tyttöjä karkuun. Kannustamisella ja motivoinnilla muutamat parit lopulta ”hyväksyivät” toisensa, mutta ikävä kyllä näin ei kaikkien kohdalla tapahtunut. Yksi poika totesi, että ”mun pari on ihan huono”, vaikka he eivät olleet ehtineet edes harjoitella. Tämä ehkä ujouden aiheuttama vastustus yllätti minut melkoisesti, sillä ryhmä oli muuten hyvin avoin ja reipas.

Toiseksi ongelmaksi muodostui välineiden käyttö. Kun hanskat, pistarit sekä lyöntityynynt jaettiin, osa oppilaista alkoi huitoa toisiaan. Vaikka tämä oli jo kahdella aikaisemmalla kerralla ehdottomasti kielletty, muuttivat pehmustetut välineet tilanteen taas täysin uudeksi. Edelleen suuri osa oppilaista toimi ihan asiallisesti, mutta muutamat pojat käyttäytyivät huonosti, ja rikkoivat näin tunnin sujuvuutta jonkin verran. Lopulta minun oli pakko pysäyttää kaikkien harjoittelu ja istuttaa oppilaat alas puhuttelua varten. Puhuttelun jälkeen lyöntiharjoituksia jatkettiin vielä hetki. Pojat, jotka aikaisemmin huitoivat toisiaan, lopettivat tekemisen sillä verukkeella, että hanskat haisevat pahalle. Osa tunnin häiriöistä johtui varmasti sekapareista. Toisten huitomiseen saattoi johtaa myös luulo siitä, että nyrkkeilyhanskalla lyöminen ei ole vaarallista, koska se on pehmeä. Suurelta osalta ryhmää tunti sujui kuitenkin ongelmitta, ja tekemistä tuli paljon.

Tunnin lopetuksessa oppilaiden tuntemukset jakautuivat laidasta laitaan. Jotkut pitivät tunnista paljon, toisille taas sekaparit olivat täysin ylitsepääsemätön ongelma. Pyrin saamaan oppilaat ymmärtämään sen, että harjoituksista ei ole hirveästi hyötyä, jos niitä toistetaan aina vain saman tutun parin kanssa. Lisäksi kerroin heille sen faktan, että kyseessä saattoi olla heidän ensimmäinen tunti tyttö-poika pareissa, mutta ei suinkaan viimeinen – ainakaan peruskoulun aikana. Pohdin myös tunnin jälkeen, että tämä tunti oli enimmäkseen opettajajohtoinen vastoin kurssin pääideaa oppilaslähtöisyydestä. Aihe tosin oli sellainen, että omalle mielikuvitukselle ei ainakaan aluksi voi jättää hirveästi tilaa, varsinkaan kun osalta toiminta meni sähläykseksi tälläkin tavalla. Opettajana tämä tunti oli minulle hyvin opettavainen kokemus, sillä aina ei voi tunti edetä niin, kuin on hienosti paperille suunnitellut.

5. Tunti - 1.11 2007:

Tämä tunti oli aloitettava keskustelulla edellisen tunnin tapahtumista. Halusin saada selville sen, oliko tunnista jäänyt jokin asia harmittamaan, esimerkiksi parien jako tai jokin muu asia. Lisäksi halusin tuoda jälleen kerran esille tunnilla käyttäytymisen sääntöjä, jotta vahingoilta vältyttäisiin. Keskustelu eteni hyvässä ymmärryksessä ja asiat saatiin käytyä läpi. Yksi oppilaista jopa mainitsi, että oli se itse asiassa ihan mukavaa harjoitella tytön kanssa. Tämän jälkeen siirryimme alkulämmittelyihin, jossa taas oli uusia kisailuja luvassa. Lämmittelyleikkienä oli ”kukkotaistelu” sekä ”gladiaattori-paini” joista jälkimmäiseen liitettiin aiemmin opittua itsepuolustuksen perustekniikkaa eli vastustajan voiman hyväksikäyttöä. Käynnistin gladiaattori-painin ilman vinkkejä, ja huomasin, että muutamilla pareilla oli muistissa vastustajan liikkeen jatkaminen. Kisailun väliin annoin neuvon muillekin yhden parin esimerkkinäytön avulla. Tämä kisa toimi kätevästi lopulta vanhan kertaamisena. Näytti siltä että oppilaat pitivät harjoittelusta, joten oli hieman ”harmi” keskeyttää alkulämmittelyt ja siirtyä tekniikkaosioon.

Ennen uusia tekniikoita kertosimme vielä nopeasti eri irtautumisia siksi, että niistä voidaan ottaa osia tuleviin tekniikoihin. Tunnin tarkoituksena oli siirtyä jo hieman ”todellisempiin” tilanteisiin, joista esimerkkeinä niskalenkistä pois pääsy, tukistuksesta irtaantuminen sekä tilanne, jossa toinen istuu mahan päällä. Näitä tekniikoita aloimme jälleen harjoitella oppilaiden oman kekseliäisyyden kautta. Erilaisia yrityksiä ja variaatioita tuli jälleen paljon, ja muutamaan kuului otteeseen lause ”ei tää oo mahdollista...”, eli että otteesta ei pystytty irtautumaan. Tekniikoissa edettiin pienillä minun antamilla vinkeillä ja lopuksi käytiin läpi muutama esimerkkiliike. Kun tekniikoita käytiin esimerkein läpi, oli selvästi huomattavissa, että ”ahaa-elämyksiä” oli syntynyt usealle pareista. Oppilaiden suusta kuului muun muassa: ”jaa tää meni näin!” ja ”eihän tää ollutkaan vaikeeta.” Harjoitusten lomassa huomasin myös, että liian kauan saman liikkeen toistaminen aiheutti hieman seisoskelua. Mutta kun tekniikkaan aina lyhyin väliajoin lisäsi ihan vähän uutta, vaikka jotain aivan pientä, harjoittelua jatkettiin. Harjoitukset toteutettiin voimistelumatolla, mutta tästä olisi varmasti saanut enemmän irti esimerkiksi tatamalla. Harjoittelussa aika kului nopeasti, joten lopun lihaskunto-osiolle jäi suunniteltua vähemmän aikaa. Aikaa oli vain kottikärrykävelylle, joka suoritettiin harjoituksissa toimineiden parien kanssa. Tämä toikin minulle pienen yllätyksen, sillä luulin kottikärrykävelyn olevan suhteellisen helppoa tälle ryhmälle. Harjoituksessa tulikin ilmi, että osa oppilaista ei hallinnutkaan keskivartaloaan kovin hyvin, joten ”kävelystä” muodostui vaikeaa.

Tärkeää oli kuitenkin, että kaikki yrittivät innokkaasti. Lisäksi pienellä liikunnanopettajan avustuksella saimme kaikki oppilaat kulkemaan määrätyn lenkin. Tunti lopeteltiin lyhyellä kertauksella tunnin aiheista, sekä pienellä raajojen ravistelulla, jotta saataisiin keho rentoutumaan. Mainitsin oppilaille vielä, että viimeisellä tunnilla he saivat käyttää mielikuvitustaan vieläkin enemmän.

6. Tunti - 8.11 2007:

Kurssin viimeinen tunti alkoi hieman vakavammissa merkeissä. Edellisenä päivänä kaikki tiedotusvälineet kertoivat Jokelan koulun järkyttävistä tapahtumista ja tämä aamun tunti oli luokan ensimmäinen tragedian jälkeen. Keskustelimme ennen tuntia liikunnanopettajan kanssa, joka kertoi että oppilaille järjestetään erillinen luokanvalvojan tunti kyseistä asiasta. Päätimme kuitenkin aloittaa aamun lyhyellä keskustelulla aiheesta, tuoden esille myös sen, että jos tilanteeseen liittyy jokin ase, ei missään nimessä saa ryhtyä leikkimään sankaria. Varsinainen tunti aloitettiin lämmittelyillä, joita tänään olivat ”etunoja –paini” sekä ”käännä kaveri selälleen” kisat. Kuten aikaisemmin, kisailut osoittautuivat erittäin motivoiviksi tälle ryhmälle. Lisäksi näihin kisailuihin oli helppo sisällyttää itsepuolustuksellisten taitojen opettelua. Oppiminen tapahtuu ikäänkuin ”salaa”. Mielestäni tämä on hyvä tapa varsinkin jo opittujen taitojen kertaamiseen, sillä kisailutilanteessa pitää pystyä myös soveltamaan.

Tunnin tekniikkaosio perustui suurimmaksi osaksi oppilaiden omaan luovuuteen. Ennen varsinaista tehtävää oppilaat saivat hetken käydä läpi kurssilla opittuja asioita ja tekniikoita keskenään. Tämän jälkeen jokainen kolmen hengen ryhmä sai tehtäväkseen kehittää uhkaavan tilanteen ja siihen toimivan itsepuolustuksen. Nämä kehittelyt oli sitten tarkoitus ”opettaa” muulle luokalle. Jokaisen näytön jälkeen käytiin läpi tekniikan toimivuutta ja mahdollisia variaatioita. Harjoitteen päätavoitteena ei ollut luoda varsinaisesti uusia tekniikoita, vaan saada selville, oliko itsepuolustukseen liittyviä perusasioita jäänyt mieleen. Tällaisen harjoituksen pitäminen oli pieni riski, sillä varsinkin muulle luokalle tekniikoiden näyttäminen saattaa osoittautua joillekin oppilaille vaikeaksi. Tämä pelko osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä kaikki olivat reippaasti mukana, eikä ujustelua ilmennyt. Tekniikoita keksittiin melko paljon, joista osa oli yllättävänkin toimivia, osa meni vähän ”huumoriksi”. Nämä humoristiset itsepuolustukset, kuten ”mitä tehdä, jos kaksi tyttöä roikkuu jaloissa?”, olivat erinomainen lisä tunnille, sillä ei tämänkään aiheen pidä aina olla niin vakavaa. Harjoitus onnistui siis hyvin, mutta tärkeää oli myös leikkimielisyyden säilyttäminen. Uskon että jos näitä oppilaiden kek-

simiä itsepuolustustilanteita olisi tarkemmin analysoitu, olisi mielenkiinto loppunut heti ensimmäiseen ryhmään.

Tunti kului taas nopeasti, ja oli aika lopetella kurssi. Varasin tunnin lopusta kymmenen minuuttia loppukeskusteluun, jossa oli tarkoitus nitoa kurssin opit yhteen. Pyysin oppilaita hetken miettimään, mitä asioita he ovat oppineet, ja miksi olemme niitä harjoitelleet. Lisäksi he saivat vielä kerran pohtia sitä, mitä itsepuolustus oikein on, ja mitä itsepuolustustilanteessa saa tehdä tai miten tulisi toimia. Tärkeimmät asiat tulivat esille oikeastaan ilman vinkkejä. Kontaktin välttäminen, sekä järjen käyttö tulivat hyvin esille. Voiman käytöstä piti vielä hie- man mainita; jos joutuu uhkaavaan tilanteeseen, puolustautua saa kohtuullisella voimalla. Eli jos joku sanoo sinua hölmöksi, ei se oikeuta painiotteluun. Kun lopetin tunnin, muutama oppi- las tuli vielä sanomaan, että ”olipa kiva kurssi”. Tämä tietenkin lämmitti mieltä kovasti mutta kurssin onnistumista pohdin tarkemmin reflektointi –osuudessa.

9.2 Tapaus 2 - ”lukiolaiset”

Infotunti - 1.4 2008:

Kurssi aloitettiin 45 minuutin infotunnilla Gygnaeus – lukion auditorio-tiloissa. Paikalla oli kahta oppilasta lukuun ottamatta kaikki kurssille osallistujat. Oppilaat näyttivät odottavan kiinnostuneina. Tunti eteni suunnitelmieni mukaisesti painotuksen ollessa yhteistyö opiskeli- joiden kanssa. Pyrin nostamaan esiin sitä seikkaa, että kurssi on ”kokeellinen” ja että me yh- dessä rakennamme siitä toimivan kokonaisuuden. Tämä näytti lisäävän opiskelijoiden kiin- nostusta entistä enemmän. Toin esiin rungon ja perusasiat, joita kurssilla käydään läpi. Lisäsin tähän mahdollisuuden tehdä muutoksia, jos he siihen tarvetta kokevat. Pyrin luomaan opiske- lijoille ohjaavilla kysymyksillä idean siitä, mitä itsepuolustusajattelu pitää sisällään. Kerroin, että itsepuolustus ei ole pelkkää tekniikkaa, vaan myös tilanteen arvioimista ja oman järjen käyttöä.

Varsinaisen kurssi-infon jälkeen kurssilaiset esittelivät itsensä, ja kertoivat liikunnallisesta taustastaan. Kurssin opiskelijoista kuudella oli aikaisempaa kokemusta itsepuolustuslajien harrastamisesta. Osalla oli lyhyt ja osalla pitkä kokemus, alkeiskurssitasolta vuosien harjoitte- luun. Lajeina oli judoa, shorinji-kem- poa, potkunyrkkeilyä, ju-jutsua, sekä vapaaottelua. Pai-

notin sitä asiaa, että tämän kurssin on tarkoitus soveltua kaikille, harrasti sitten jotain liikuntaa tai ei. Korostin myös, että jotkut tekniikoista saattavat olla joillekin tuttuja, toisille taas täysin uusia asioita. Lisäksi itsepuolustuslajeja harrastaneilta saattaa tulla mieleen asioita, joita minä en ole ottanut huomioon. Näin ollen kannustin myös heitä olemaan aktiivisia mielipiteiden esilletuonnissa, jotta saataisiin kurssista vielä monipuolisempi. Lopuksi sovimme kurssin käytännön järjestelyistä sekä aikatauluista: tunnit pidettäisiin monitoimitalon judosali 3:ssa, ja tunnit alkavat alustavasti tiistaisin ja torstaisin kello 15.20. Lisäksi kurssin aikataulua muutettiin toiveiden mukaan siten, että opiskelijoiden tenttiviikolla tunteja ei pidetty. Näin ollen ehdimme aloittamaan yhdellä, aiheen pariin ja perusteisiin johdattelevalla tunnilla, jonka jälkeen kahden viikon tauon jälkeen päästäisiin tositoimiin.

1. Tunti - 3.4 2008:

Tunti aloitettiin pukujen jakamisella. Olin varannut tähän jonkin verran aikaa ja ylimääräisiä pukuja, sillä vaikka puvun täydellisellä istumisella ei olekaan väliä, saattaa sovituskertoja tulla silti useita. Vaatteiden jako saatiin kuitenkin nopeasti ohi, ja pääsimme aloittamaan tunnin keskustelutuokiolla. Olin pyytänyt infotunnilla oppilaita miettimään, millä tavalla fyysisen kontaktin voisi välttää kokonaan; siis käyttäytymistä, jolla ei joutuisi varsinaiseen fyysiseen itsepuolustustilanteeseen. Ideoita tuli paljon: ennakointi, puhuminen, karkuun juokseminen, kännykän esiin ottaminen ja paljon muita. Minusta tuntui, että oppilaat olivat hyvin kiinnostuneita aiheesta. Alussa pyrin selvittämään opettamiseni periaatteita. Pyrkimykseni on, että oppiminen tapahtuu itse keksien, ja että jokainen rakentaa oman itsepuolustustyylinsä. Kuvasin olevani paikalla vain ”tuuppimassa” oikeaan suuntaan.

Varsinaisen tunnin alussa pyrin selvittämään ”fight or flight” reaktiota säikäytys – harjoitteella. Harjoituksen tarkoituksena oli selvittää miten keho reagoi, kun tapahtuu jotakin yllättävää. Aluksi ryhmä jaettiin kahteen osaan, ja asetettiin eri päihin tatamia silmät kiinni seisomaan. Kerroin harjoituksessa tapahtuvan jotakin muuta, mutta salaa ohjeistin toisen ryhmän ”hyökkäävän” yllättävästi toisen kimppuun. Valehyökkäyksen jälkeen ohjeena oli tarkkailla kaverin reaktioita, hengitystä ja sykettä. Lähes kaikkien syke nousi ja jalat menivät painaviksi. Kaikki näyttivät ymmärtävän, mitä kehossa oikeastaan tapahtuu, ja miten se vaikuttaa omaan suorituskykyyn. Kävimme myös keskustelua siitä, että reaktio on väistämätön, mutta sitä voi oppia hallitsemaan. Opiskelijat muistelivat myös oma-aloitteisesti tunteita, kun he ovat säikähtäneet toden teolla. ”Aika hapoillahan siinä on”, totesi yksi oppilaista.

Tämän jälkeen aloitettiin varsinainen alkulämmittely. Tavoitteena oli, että jo heti alkulämmittelyissä harjoiteltaisiin itsepuolustusellisia taitoja kisailuja hyväksikäyttäen. Nämä kisailut toteutettiin sillä periaatteella, että ensin kerroin lyhyesti säännöt, jonka jälkeen oppilaat pääsivät nopeasti kamppailemaan. Hetken kisailun jälkeen pyrin selvittämään, mitä harjoituksella haettiin, ja miten ehkä voisi omaa tilannetta parantaa. Tällä tunnilla kisoja oli kolme: ensin pyrittiin horjuttamaan yhdellä jalalla seisovaa paria olkapäistä, opetuksena se, että ei kannata työntää vastaan, vaan tönäisyä mukaillen väistää ylävartalo pois edestä. Tällöin tönijä ei saa tukipintaa, mistä kaataa. Toisena kisana pyrittiin työntämään kaveri pois tatami-ruudusta. Vaajakosken seitsemäsluokkalaisille tämä oli nimeltään ”gladiaattori-paini”. Kisan oppina on vastustajan voiman hyväksikäyttö ja liikkeen jatkaminen. Ei kannata työntää vastaan, vaan väistää ja jatkaa työntäjän matkaa. Viimeisenä pyrittiin tarttumaan kaverin puvusta tämän yrittäessä estää. Tarkoituksena oli tuoda esille se, että karkuun ei ehkä kannata peruuttaa. Turvallisempaa väistää hyökkääjän kättä sivulle, ja jatkaa vastakkaiseen suuntaan pakoon. Näissä harjoituksissa oli hauska huomata, että ideat menivät varsin hyvin perille myös ajatuksen tasolla. Tämä tuli esille, kun pienen ohjeistuksen jälkeen yritettiin uudelleen. Tällöin oli monelle yllätys huomata että ”näinkö helppoa se oli...”. Tekniikat olivat osana varsinaisen kontaktin välttämistä.

Seuraavaksi hieman hengähdettiin ja pohdittiin kehon kieltä. Tarkoituksena oli miettiä sitä, mistä voisi tunnistaa henkilön, joka vain uhoaa ja henkilön, joka on oikeasti hyökkäämässä. Oppilaat osasivat mainita hyviä tunnusmerkkejä, ja jotkut olivat kohdanneet uhkaavan ja väkivaltaisen henkilön jopa liiankin läheltä. Hyökkäävän henkilön piirteitä ovat muun muassa puhumisen lopettaminen, katseen harhailu ”mittaavasti”, kiihtynyt hengitys, ja nyrkkiin puristuvat kädet. Tällaisen uhkan tunnistaminen on hyvin tärkeää, sillä uhkaavassa tilanteessa on ”helpompi” toimia, jos se osataan ennakoida. Täysin yllätyksenä tuleva hyökkäys on pahin mahdollinen, ja yleensä jopa mahdoton tilanne itsensä puolustamisen näkökulmasta.

Harjoittelua jatkettiin peruserittelyillä. Tarkoitukseni oli saada oppilaat ymmärtämään liikkeen mekaniikkaa, joka toimii omaa kehoa käytettäessä. Vaikka harjoituksessa irtauduttiin pelkästään ranneotteista, perusajatuksena oli koko kehon käyttö; ylösalas liike, sekä kiertävä liike voiman tuotossa. Vein harjoitusta eteenpäin pala palalta. Ensin oppilaat saivat harjoitella itse, ilman vinkkejä tai esimerkkejä. Hyökkääjä on yleensä isompi, jolloin tarvitaan lisää kehon liikettä mukaan. Hetken harjoittelun jälkeen annoin taas hieman lisäohjeita. Harjoittelu

sai mielestäni oppilaat ymmärtämään, että väkisin riuhtominen ei tuota tulosta, vaan saa hyökkääjän tarrautumaan entistä tiukemmin kiinni. Yksinkertainen, nopea ja yllättävä liike puolestaan ei anna hyökkääjälle mahdollisuutta kiristää otettaan. Lisäksi puhuimme siitä, että jos hyökkääjällä on aikaa ottaa ”kunnon” ote, pienenee puolustautumisen mahdollisuus hyvin nopeasti. Näin ollen pitääkin toimia refleksimäisesti ja välittömästi, jotta tätä aikaa ei hyökkääjälle anneta.

Viimeiseksi harjoittelimme lihaskuntoa erilaisin pariliikkein. Lihaskuntoharjoittelun perustelin sillä, että jos olemme hyvässä kunnossa pystymme myös helpottamaan ”fight or flight” reaktiota eli adrenaliiniryöppyä uhkaavassa tilanteessa. Ryhmä olisi suorittanut lihaskunto- liikkeitä kyllä ilman sen suurempaa tarkoituksenhakuisuuttakin. Tunti päätettiin lyhyellä ker- tauskeskustelulla, sekä toiveella siitä, että jokainen oppilas kirjottaisi muutamia ajatuksia ja tuntemuksia tunnista paperille. Nämä ajatukset olisivat tärkeitä myös minun tutkimukseni kannalta. Tunti meni hyvin suunnitelmien mukaan, joka oli positiivinen yllätys, sillä ennen tuntia olin hieman huolestunut ajan riittämisestä kaikkiin harjoituksiin.

2. Tunti – 17.4 2008:

Tunnin ajatuksellisena teemana oli tuoda esille jatkuvuus itseään puolustaessa. Jos väkivalta- tilanteessa jokin tekniikka ei onnistu, pitäisi pystyä heti yrittämään jotain muuta . Tunti aloi- tettiin kuitenkin hätävarjelulaista keskustellen. Sana ”hätävarjelu” ei aluksi tuntunut tutulta, mutta pienellä ohjaavalla kyselyllä oikeat asiat saatiin tuotua esille. Painotin edelleen sitä aja- tusta, että he ovat vastuussa, jos hyökkääjälle tuotettu vahinko on vakava. Kerroin, mitkä alu- eet kehossa on vaarallisia iskuille, ja miksi me emme harjoittele niiden toteuttamista. Peruste- lin kantani siten, että esimerkiksi potku nivusiin ei vaadi harjoittelua, mutta se ei myöskään ole aina se oikea vaihtoehto.

Alkulämmittely aloitettiin polvipainilla. Tavoitteena oli saada kaverin käsi maahan tai kaataa hänet kokonaan kyljelleen. Seuraavaksi kisailtiin selälle kääntöä, jossa tarkoitus oli kääntää mahallaan makaava pari selälleen. ”Painimiset” aloitettiin ilman tekniikkaohjeistuksia, ja pa- reja vaihdeltiin useasti. Tämän jälkeen kyselin, että mikä oli vaikeaa ja mitä ”kikkoja” voisi käyttää helpottamaan parin liikuttelua. Yleisin ongelma oli, että maassa makaavaa ei saatu hievahtamaankaan. Annoin muutaman vinkin siihen, miten saada helpommin pari hallintaan, jonka jälkeen nämä kaksi alkulämmittelykisää yhdistettiin yhdeksi ”painiotteluksi”. Muutama

ryhmäläisistä onnistui vinkkien jälkeen toisen pyörittämisessä. Alkulämmittelyn yhtenä ideana oli myös totuttaa oppilaat olemaan läheisessä kontaktissa eri parien kanssa, sillä kurssin harjoituksia olisi ”ujostellen” vaikea tehdä.

Tunti aloitettiin ajattelutehtävällä. Parin kanssa tuli pohtia, miten pääsisi irti rinnusotteesta. Oppilaat, jotka osasivat kamppailulajeja, esittelivät muutaman rannekäännön. Muut pyrkivät tavalla tai toisella riuhtomaan itseään irti. Tästä lähdin rakentamaan tapahtumasarjaa, joka meni seuraavalla tavalla:

- hyökkääjä työntää → väistö sivulle ja anna vauhtia. Jos ote ei irtoa, mitä sitten?
- kierrä vartalolla nopeasti toiseen suuntaan lyöden käsi nopeasti hyökkääjän käsien yli. Jos ei vielä kukaan irtoa, mitä sitten?
- vartalon kääntö taas nopeasti toiseen suuntaan, samalla painaen (lyöden) hyökkääjän kyynärpäähän. Jos ei irtoa, mitä sitten?
- pyritään pyyhkäisemään hyökkääjän astuva jalka pois alta → hyökkääjä maahan, ja siitä käsien irti riuhtaisu. (ponnistus ylöspäin) Jos hyökkääjä ei kaadu, mitä sitten?
- Viimeisenä tekniikkana pystyasennossa jalka hyökkääjän vatsaan ja siitä ponnistus irti.

Tämä sarja piti sisällään minun aiemmin suunnittelema, sekä oppilaiden itsensä keksimiä tekniikoita. Pyrin selventämään, että tämä ei ole mikään ”virallinen” tapahtuma- tai tekniikka-sarja. Ideana on jatkuvuus. Jos ensimmäinen irtautumisyritys epäonnistuu, niin siitä on mahdollista yrittää vielä jotain muuta. Ei pidä siis lopettaa ensimmäisen yrityksen jälkeen. Harjoitus sujui mukavasti, sillä kaikki harjoitteli tekniikoita innokkaasti ja oppilaat pyrkivät heti alussa hieman ”todellisempaan” tilanteeseen. He pyrkivät olemaan liikkeessä todentuntuisesti. Itsepuolustuslajien harrastajat toimivat myös hyvin apuna pareilleen, sillä he omaksuivat tekniikat nopeammin tai osasivat ne jo entuudestaan.

Lopputunnista vuorossa oli lihaskuntoharjoittelua. Valitsin liikkeiksi staattisen vatsaliharjoituksen eri asennoissa: krokotiiliasennossa → toisella kyljellä → selkänojassa → toisella kyljellä → krokotiilissa. Toisena liikkeenä olivat puhelinpunnerrukset ja kolmantena korealaiset punnerrukset. Harjoitteissa huomioni kiinnittyi siihen, että kun lihaskuntoliikkeet olivat kaikille uusia tai hivenen muokattuja, niin kaikki tekivät liikkeitä innokkaasti. Joillekin liikkeet olivat rankkoja, mutta kaikki silti yrittivät hymyssä suin. Samalla oppilailla kehkeytyi

arvuuttelua siitä, mistä liikkeet ovat kotoisin: ”Näitä on varmaan tehty jonkun maan armeijassa”; ”Punnerretaanko Koreassa oikeesti näin?” Tunnin lopuksi käytiin opitut asiat vielä kertaamalla läpi. Tähän sisältyi myös yksi pyyntö oppilailta; ”Voisiko edellisen tunnin asiat aina nopeasti kerrata tunnin alussa?”. Tämä oli hyvä huomio - tällä tunnilla kertaaminen jäi väliin, sillä tunti pääsi alkamaan myöhässä.

Tunnin jälkeen yksi opiskelija tuli kysymään ikuisuus-kysymyksen: ”Toimiiks nää jutut sitte oikeesti?” Kävi ilmi, että hän oli lopettanut aikoinaan aikidon siitä syystä, että häneltä loppui usko sen ”toimivuudesta” tai siitä että lajia pitää harrastaa 20 vuotta ennen kuin näitä tekniikoita osaa. Pyrin selittämään mahdollisimman rehellisesti, että nämä tekniikat ovat yksinkertaisia perusasioita. Ne silti ”toimii”, tiettyyn rajaan asti, mutta eivät vielä tämän kurssin harjoitusmäärien jälkeen. Nämä liikkeet ja periaatteet pitää sisäistää, ja niitä pitää myös harjoitella aika paljon, että ne muodostuisivat automaatioksi. Oli oikein hyvä, että tämä tuli esille, sillä minun piti selventää asia vielä koko ryhmälle yhteisesti.

3. Tunti 22.4 2008

Tunnin pääaiheena oli kuntopainotteinen lyönti- ja potkuharjoittelu. Tarkoituksena ei ollut opettaa iskuja itsepuolustustarkoituksessa, vaan tuoda esille yksi itsepuolustus- ja kamppailulajien tärkeistä osa-alueista. Tunti aloitettiin edellisen tunnin kertauksella. Tunnille ilmaantui kaksi oppilasta, jotka eivät olleet alussa mukana, joten pyysin heidän parejaan opettamaan kyseiset asiat tunnin alussa. Tekniikat olivat melko hyvin kaikilla muistissa, joten pyysin heitä keksimään vielä jonkun uuden irtautumisen. Oppilailta oli kuitenkin unohtunut hakemani idea – ”ei saa jättää kesken”. Tämä piti vielä kerrata yhteisesti.

Alkulämmittelyssä pelattiin läpsyhippaa. Ensimmäisellä kierroksella osuma-alueet olivat sääret ja reidet, toisella kierroksella otimme mukaan myös olkapäät. Kisa kesti yhteensä kolme kierrosta. Tämä alkulämmittely näytti ja kuulosti olevan hyvin hauska. Vapaaottelua ja potkunyrkkeilyä harrastaneella parilla toiminta meni välillä vähän painiksikin, mutta se ei haitannut, koska he hallitsivat tilanteen. Läpsyhipan jälkeen kysyin oppilailta, mikä ”leikillä” voisi olla tavoitteena. Kaikki olivat hieman hämillään, mutta kun opastin oikeaan suuntaan, saatiin esille ottelu/valmiusasennon harjoittelu. Hippa nimittäin vaatii matalaa ja leveää asentoa, eivätkä jalat voineet olla suorana. Tämä valmiusasento oli tarkoitus myös siirtää tunnin pääharjoitukseen.

Tunnin pääaiheena oli harjoitella lyöntejä ja potkuja circuit - tyyppisesti. Tatamilla oli kahdenalaisia pisteitä: potkutyynyjä ja pistehanskoja. Tavoitteena oli mennä parin kanssa ensin potkutyynyille, jossa molemmat suorittivat 1.45 min tehtävää. Tämän jälkeen siirryttiin pistehanskoille, jossa tehtiin jälleen sama aika uutta tekniikkaa. Aluksi demonstroin, miten tyyntyä ja pistehanskoja pidetään, mutta en juuri opettanut lyönnin tekniikkaa. Tähän oli kaksi syytä: ensimmäinen oli, että aikaa olisi mennyt liikaa. Toinen ja tärkeämpi syy oli, että kaikki pääsivät kokeilemaan omalla tavallaan. Jos havaittavissa olisi ollut suuria vaikeuksia, olisi minulla ollut mahdollisuus käydä neuvomassa. Ensimmäinen kierros tehtiin melko yksinkertaisilla liikkeillä; yksittäisiä lyöntejä pistehanskoihin ja tyynyyn etupotkuja. Kierroksen tarkoituksena oli välineisiin totuttelu. Vain yhtä opiskelijaa piti käydä neuvomassa, sillä hän seiso i lyödessään jalat vierekkäin. Toiselle kierrokselle monipuolistin tehtäviä. Pistehanskoilla tehtiin myös kahden ja kolmen lyönnin sarjoja, potkutyynyyn tuli kiertävä potku lisäksi. Muutamalle parille nämä välineet olivat jo melko tuttuja, joten kävin neuvomassa heille vielä erilaisia harjoitteita. Muun muassa vapaaotteluparille pistehanskaharjoittelu oli hyvin tuttua entuudestaan. Kolmannella kierroksella tekniikkaa lisättiin. Pistehanskoille vaihtoehtona annoin potku ja koukkulyönnit ja potkutyynyypisteessä pidempiä potkusarjoja. Tämän tyyppinen harjoitus näytti olevan oppilaille hyvin mieluisa. Kaikki tekivät posket punaisena ja aktiivisesti omilla pisteillään, ja kun tekniikkaa ei turhaan ”hiottu”, sai jokainen tehdä omalla tasollaan ja tyyllillään. Kommenteista päätellen kaikilla oli kivaa, ja vaikkakin joukossa oli eritasoisia oppilaita – osajia ja täysin aloittelijoita – saivat kaikki mielestäni sopivasti omantasoista toimintaa.

Lopuksi tehtiin erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Ensimmäiseksi kannettiin paria tatamin ympäri joko palomiesotteessa tai reppuselässä. Tämän jälkeen vuorossa oli kottikärrykävely ja lopuksi tukkipyörinä-linkkuveitsi yhdistelmällä etenemistä. Vaikkakin pääpaino oli ”lihaskunnossa” ja hauskanpidossa, tuli selväksi, että tällaiset harjoitteet kehittävät paljon myös kehon koordinaatiota. Tätä päiväkirjaa kirjoittaessani sain myös uuden idean: kurssi päättyy lukion liikuntapäivään, jolloin minun on tarkoituksena pitää suuremmalle ryhmälle aamupäivä itsepuolustusta. Ensi tunnilla pitäisi kysyä ryhmäläisiltä, olisivatko he valmiita toimimaan apuopettajina tälle tunnille.

4. Tunti – 24.4 2008

Tunti alkoi hieman ikävästi. Päivä oli kevään ensimmäinen lämmin ja aurinkoinen päivä ja se näkyi myös osajanottajissa: vain kuusi oppilasta saapui paikalle. Tämä oli hieman harmillinen tilanne, mutta se ei estänyt tunnin läpiviemistä. Kyselin alustavasti myös tulevan viikon liikuntapäivästä. Ajattelin ottaa asian kuitenkin tarkemmin puheeksi ensi tiistaina, jotta paikalla olisi enemmän oppilaita. Alkulämmittelyjä piti muuttaa, sillä ”lipunryöstön” pelaaminen ei olisi näin vähillä opiskelijoilla onnistunut. Vaihdoin alkulämmittelyt parivoimailuksi. Ensimmäinen liike oli pukkihyppy yli - ryömintä jalkojenvälistä, toinen oli silta-alitus-silta-etenemistä. Näiden jälkeen koitettiin ”apina puussa” harjoitusta ja lopuksi käsilläseisonnasta jalat parin olkapäille ja siitä vatsalihasliikkeitä. Nämä harjoitukset olivat jo hyvin vaikeita, mutta halusin testata, miten vaikeita suorituksia oppilaat olivat valmiita yrittämään. Nämä osoittautuvat kovin hauskoiksi tehtäviksi, sillä vaikka vaikeaa oli, nauru ja kikatus säestivät koko alkulämmittelyä. Yhtenä syynä oli varmasti se, että nämä olivat täysin uusia ja ”päättömiä” juttuja joita oli pakko yrittää kerta toisensa jälkeen.

Varsinaisen tunnin aiheena olivat yllättävät tilanteet. Yllättävä tilanne käsitteenä saatiin esille melko nopeasti: usein hyökkääjä yllättää takaapäin ja tarttuu olkapäihin tai kuristusotteella kiinni. Ohjeistin oppilaita pohdiskelemaan keskenään, mitä olisi tehtävissä. Pyrin myös selvittämään, että tämä on jo hyvin vaarallinen tilanne, joten irtipäästäkseen pitää tehdä jo tehokas liike. Kävimme läpi muutaman kuristusotteen ja olkapäistä tarrautumista; ensin omina versioina, ja sitten pienen ohjeistuksen jälkeen. Vaikka tekniikat olivat tärkeitä, pyrin kiteyttämään pääkohtia yleisimpiin asioihin: hyökkäävää henkilöä pitää hämätä tai ”satuttaa”, ennen kuin on mahdollista päästä irti. Muun muassa polkaisu jalkapöytään tai sääreen antaa tähän mahdollisuuden - säikäytyksenä näpätys nivusiin toimii myös. Toisena seikkana on se, että irtautuminen pitää suorittaa nopeasti ja tehokkaasti, sillä toista mahdollisuutta ei välttämättä tule. Tällaisiin tilanteisiin ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tekniikkaa, vaan kaikki tapahtuu tilanteen mukaan: ”Jos sinut yllätetään, yllätä sinä hyökkääjä”. Tämä kuuden hengen ryhmä pohti näitä asioita melko tarkasti. Harjoittelun lomassa esitettiin paljon kysymyksiä erilaisista tilanteista: ”Mitä jos mun käsi ei yletä tonne?”, ”Voiko tässä enää tehdä mitään?”, ”Voiko hiuksista vetää?”. Vastauksissani pyrin tuomaan esille edellä mainitsemani seikan: ”ei ole yhtä oikeaa tekniikkaa: mietitäänpäs ratkaisu tähän tilanteeseen...” Kaikkiin tilanteisiin löydettiin lopuksi ratkaisu.

Lopuksi harjoiteltiin kaatumista. Tätä ei tehty itsepuolustuslajien ukemiharjoittelulla, vaan ideoinnilla siitä, miten maahan voisi kaatua mahdollisimman vaarattomasti. Ensin mietittiin kuperkeikkaa; mitä pitää tehdä, että kuperkeikka onnistuu ”kivuttomasti”? Tämä oli hankala kysymys, eikä ideoita tullut. Vastauksena oli, että leuka täytyy pitää rinnassa, sillä pään kolahtaminen maahan on hyvin vaarallista. Seuraavaksi kaaduttiin poviseisonnasta eteenpäin. Tavoitteena oli saada oppilaat huomaamaan, että kaatumisen pysäyttäminen suoralla kädellä on vaarallista. Pyrkimyksenä onkin käyttää vähintään koko käsivartta alas tullessa. Kolmatta ideaa haettiin myös esimerkein; mitkä kehon osat murtuvat helposti kaaduttaessa? Kerroin esimerkkinä talvella sattuvat onnettomuudet. Vastauksena ovat varsinkin lonkat, ja häntäluu. Kun koko kaatumisen voima kohdistuu yhteen kehon osaan, on vammautumisen riski suuri. Näin ollen on pyrittävä saamaan mahdollisimman suuri pinta-ala kehosta vaimentamaan törmäystä. Näitä ideoita harjoiteltiin siten, että toinen pareista seiso silmät kiinni, ja toinen pyöri hänen ympärillä. Ympäri pyörivä pari ”tönäisi” hellästi jostain suunnasta, ja toisen oli tarkoitus kaatua voiman suuntaan näitä ideoita silmälläpitäen. Tönäisijän tehtävänä oli seurata sitä, miten alastulo suoritettiin. Tämä harjoitus toi yllättäviä ahaa-elämyksiä oppilaille. Jopa kaatujat kommentoivat usein suoritustaan: ”Äh, taas otin suoralla kädellä vastaan”, ”Tää kyl vähän tärähti, mut ei sattunu”, ”Ai hitto ku laskeuduin hanurilleni”. Pyrin pitämään harjoituksen kuitenkin lyhyenä, sillä jos tärähdys tekee kipeää, ei harjoittelu ole hauskaa. Tunti lopetettiin pienellä kertauskeskustelulla tunnin aiheista. Lisäksi pyysin näitä kuutta oppilasta varautumaan siihen, että he voisivat seuraavan tunnin alussa opastaa muita kertausmielessä tämän tunnin asioissa. Oppilaiden vireystila ja innostus olivat tällä tunnilla yllättävän hyviä siihen nähden, että niin moni ryhmästä puuttui, ja että ulkona paistateltiin helteessä.

5. Tunti 29.4 2008

Kyseessä oli viimeinen itsepuolustuskurssin tunti ryhmän kanssa. Iloinen yllätys oli, että kaikki olivat tulleet paikalle. Niinpä tunti aloitettiin edellisen tunnin kertauksella, sillä monelta tämä tunti oli jäänyt väliin. Tarkoituksena oli antaa viimekerralla paikalla olleille vastuu tästä kertauksesta, mutta loppujen lopuksi heiltäkin oli osa unohtunut. Tekniikoita käytiin siis osaksi myös minun opastuksella läpi. Aikaa oli kuitenkin – ikävä kyllä – rajatusti, joten tämä osio piti suorittaa melko nopeasti. Alkulämmittelynä leikittiin lipunryöstöä, jossa ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen. Tarkoituksena oli ryöstää vastapuolen lippu, joka oli yksi kisailijoista. Pyrin painottamaan että leikki on aika raju, joten tietty rauhallisuus tuli säilyttää. Leikki osoittautui mukavaksi, vaikka yhden opiskelijan huuli pienen kolahduksen saikin. Tämän

jälkeen menimme nopeasti ”koiratarha” leikkiä, jossa iso koira pyrki selättämään pikkukoiria, kun he yrittivät tämän ohi. Yksi tytöistä kertoi tämän leikin olleen yhtenä syynä hänen judoharrastuksen lopettamiseen kahdeksanvuotiaana, joten leikkiä mentiin vain muutama kierros.

Tunnin pääteemana oli tilanne, jossa hyökkääjä istuu päällä. Harjoittelu aloitettiin ”rodeo”-leikillä, jossa kaveri piti tavalla tai toisella pyristää pois vatsan päältä istumasta. Tässä vaiheessa tempu tuntui vielä mahdottomalta. Kun leikin jälkeen näytin muutaman vinkin siltaamisesta ja päällä istujan painopisteen hyödyntämisestä, helpottui karistaminen selvästi. Tätä ideaa jatkaen tarkoitus oli päästä pois alta, vaikka hyökkääjä sitoi käsiä, tai kuristi/piti kiinni rinnoista. Kaikenlaisia variaatioita harjoiteltiin niin oppilaiden keksiminä, kuin minun ohjaamana. Harjoitus meni mukavasti, mutta oppilaat alkoivat väsyä. Harjoitteluun ei jaksettu enää keskittyä ja toiminta meni välillä pelkäksi naureskeluksi ja makoiluksi. Väsymys ilmeni onneksi vasta loppuvaiheessa, joten pääidea saatiin varmasti selville ja toistoja tuli paljon.

Seuraavaksi vuorossa oli leikkimielinen tentti, jossa oppilaat saivat kolmen hengen ryhmissä esittää määrätyn aiheen kurssin opeista niin teoriassa kuin tekniikoina. Tämä ei onnistunut kaikissa ryhmissä aivan suunnitelmien mukaan, ja tekniikoiden esittäminen oli välillä hyvin väkinäistä. Yhden ryhmän vuorolla jouduin lähes kokonaan itse selittämään asian, sillä heillä ei ollut paljoa ajatusta koko osa-alueesta. Itselleni sain tästä sen verran oppia, että ensinäkin tälle ”tentille” olisi pitänyt antaa aikaa enemmän, kuin käytävissä ollut 10 minuuttia. Toiseksi harjoitus olisi varmasti toiminut paremmin, jos siitä olisi kertonut jo aikaisemmilla tunteilla, jolloin se ei olisi tullut täytenä yllätyksenä. Kaikesta huolimatta kurssin ydinkohdat tuli kerrattua ja huomasin, että ymmärrystä itsepuolustuksen periaatteista oppilaita ainakin jollain tasolla löytyi.

Lopuksi pidettiin lyhyt keskustelutuokio kurssista, ja sen toteutuksesta. Ilmi tuli ainakin se, että kurssi olisi voinut olla pidempi, jolloin asioita olisi voinut sisäistää paremmin. Lisää mielipiteitä oppilaat lupasivat lähettää sähköpostitse päiväkirjojen sekä kurssipalautteen muodossa. Tästä jaoin oppilaille vielä erilliset ohjeet. Tunnin loputtua sain liikuntapäivään osallistuvat kuusi ryhmäläistä suostumaan siihen, että he toimisivat kanssani apuopettajina. Toisaalta tämä ei tullut yllätyksenä, sillä nämä kuusi oppilasta omasivat jonkin verran taustaa itsepuo-

lustuslajeista. Kurssi päättyi mielestäni hieman liian nopeasti, mutta uskon, että monille oppilaista kokemus oli positiivinen ja mukavaa vaihtelua.

10 KURSSIEN REFLEKTOINTI

Tässä kappaleessa arvioin kurseja kokonaisuudessaan. Tarkastelun tavoitteena on tuoda esille, saavutettiinko kursseille asetettuja tavoitteita ja sisältöjä. Lisäksi tarkoituksena on saada selville, mitkä osa-alueet olivat kokonaisuuden kannalta toimivia, ja olisiko jotakin voinut tuoda eri tavalla esille tunneilla. Reflektoinnissa käytän hyväkseni oman päiväkirjani lisäksi liikunnanopettajan päiväkirjaa (tapaus 1), sekä oppilaiden päiväkirjoja (tapaus 2).

10.1 Seiskat

Kurssi Vaajakoskella sujui pääosin mutkattomasti ja suunnitellun mukaan. Suurimpina muutoksia aiheuttaneita asioita olivat oppilaiden vastahankaisuus toimia sekapareina, sekä poikien tarve harrastaa leikitappelia keskenään. Erityisesti näistä jälkimmäinen saattoi osaltaan joutua tämän ikäluokan pitkäjänteisyyden puutteesta. Vaikka tiedossani oli, että seitsemäsluokkalaisten kärsivällisyys ja keskittymiskyky saattaa olla hieman heikompa, tuli tunneille silti mieltä paljon pieniä lisätehtäviä levottomuuden estämiseksi. Pienistä muutoksista huolimatta tuntien punainen lanka säilyi, mistä myös vastuuopettaja Tarja kommentoi: *”mielestäni etenit loogisesti harjoitteissa tunnista seuraavaan, ja varmasti tämänkin ansiosta oppilaiden into sekä uskallus lisääntyivät tuntien aikana”* Konstruktivistinen oppiminen rakentuu oppilaiden omien havaintojen, sekä aikaisemman tiedon ja kokemuksen pohjalta (von Wright 1996). Näin ollen oli tärkeää, että jokaisessa uudessa harjoitteessa oli osa jo opittua tietoa tai taitoa. Edellä mainittu uskalluksen lisääntyminen näkyi varsinkin viimeisellä tunnilla, jossa kaikki oppilaat pystyivät kehittämään ryhmissä omia itsepuolustuksiaan sekä myös opettamaan ne muulle luokalle ilman ujostelua. Viimeisestä tunnista huomasin myös sen, että kurssilla opetetut itsepuolustuksen perusasiat olivat jollakin lailla jääneet oppilaiden mieleen. Oppimista rajoittivat lyhyet 45 minuutin oppitunnit. Toiminta tuli saada nopeasti käyntiin, jotta aikaa riittäisi itse tekniikoiden harjoitteluun. Tämän seurauksena opetetun asian kertaamiselle sekä

tarkemmalle pohtimiselle ei jäänyt mielestäni tarpeeksi aikaa. Tarjan näkemys oli samansuuntainen. Hänen mielestään pidemmällä tunneilla pystyisi vaatimaan tarkempaa ja huolellisempaa tekemistä. *”Nyt ei vielä aivan hoksattu tai löydetty niitä oikeita suuntia ja otteita, joilla irrottautumiset olisivat onnistuneet.”* Toisaalta, ryhmä ei jaksanut kauaa keskittyä yhteen asiaan, joten jokaisen harjoitteen tarkka ”viilaaminen” ei välttämättä olisi tuonut parempaa tulosta. Lisäksi tarkkaavaisuus ja motivaatio olisivat saattaneet heikentyä kaksoistunnin loppupuolella.

Tekniikoiden opettelu onnistui siis hyvin, mutta itsevarjeluajattelun herättämisessä en onnistunut kovin hyvin. Mielikuva uhkaavista tilanteista ja niiden välttämisestä tai niissä järkevästi toimimisesta on kuitenkin vähintään yhtä tärkeää, kuin itse tekniikat. Yhtenä syynä ajattelutyön vähyyteen olivat lyhyet tunnit, jotka eivät mahdollistaneet paljoa keskustelun herättämistä. Suurempana syynä tähän näkisin kuitenkin oppilaiden iän. Seitsemännen luokan juuri aloittaneilla ei todennäköisesti ole vielä paljoa kokemusta ympäristön vaarallisista puolista, joten niitä ei myös pysty mielessään oikeanlaisiksi rakentamaan. Ajattelun taso saattaa jäädä elokuvamaiseksi tappelukohtaukseksi, jossa sankari aina selviää naarmuitta jokaisesta tilanteesta. Näin ollen oppilaiden (varsinkin poikien) mielenkiinto suuntautuu tekniikoihin ja kisaileihin. Sama näkemys ilmenee myös Tarjan palautteessa: *”Mielestäni tästä aiheesta saataisiin eniten irti oppilaiden ollessa 9-luokalla. Aihe koskettaisi oppilasta varmasti enemmän, sillä vapaa-aikaa vietetään jo enemmän iltoisin ja kaupungilla. Lisäksi terveystiedossa käsitellään väkivaltaa.”* Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppimisen on katsottu olevan yhteydessä monitahoisesti opiskelijan asenteisiin. Nämä asenteet ovat pitkän ajan kuluessa opittuja, ja muodostuvat oppimisen esteiksi tai edistäjiksi. (Kauppila 2007, 37.) Tässä tapauksessa joidenkin oppilaiden asenteet väkivaltaa kohtaan esti osaltaan tarkempaa itsevarjeluajattelun syntymistä. Kurssin tärkein ajatus tuli kuitenkin selväksi kaikille oppilaille. Tieto, tai oikeastaan sääntö siitä, että nämä opeteltavat asiat eivät kuulu välituntileikkien aiheiksi, mainittiin jokaisella tunnilla. Oppilaat ymmärsivät hyvin idean siitä, että itsepuolustustekniikoita harjoitellaan siinä toivossa, ettei niitä joutuisi koskaan oikeasti käyttämään. Tarja kiitti palautteessaan myös hyvän kasvatuksellisen aatteen ylläpitämistä: *”Vaikka kysymys oli itsepuolustuksesta väkivaltatilanteessa, toit hyvin esille väkivallatonta ratkaisua ja korostit, että toista ei saa tarpeettomasti vahingoittaa. Viesti oli hyvä ja tämä viesti olisi jokaisen hyvä ymmärtää.”*

Kurssin muista tavoitteista varsinkin uusien ja myönteisten liikuntakokemusten luominen onnistui hyvin. Sekapariongelmaa lukuun ottamatta kisailut ja harjoitteet sujuivat oppilailta hymyssä suin. Leikkimielisiin kisoihin piilotetut itsepuolustustekniikat opittiin ”salaa”, joten motivaatio säilyi myös hieman yksityiskohtaisessa harjoittelussa. Tunteilla kaikki saivat onnistumisen elämyksiä, sillä vaikka periaatteet olivat ennalta määrättyjä, saivat kaikki toteuttaa niitä omalla persoonallisella tyylillään. Konstruktivistisen oppimisen näkökulmasta tieto ei ole passiivista vastaanottamista, vaan opiskelijan omaa tiedon rakentamista (Kauppila 2007, 40). Oppilaiden omien taitojen ja näkemysten rakentaminen toteutui kurssilla melko hyvin. *”Tulosi tunneille oli kiva ja piristävä juttu. Sain mukavasti itsellenikin hyviä tunteilla käytettäviä kisoja ja vartalonhallintaharjoitteita muistiin. Käytän niitä varmasti.”*

10.2 Lukiolaiset

Lukiolaisten kurssin jälkeen ensimmäinen havaintoni oli kurssin lyhyys. Viidellä kaksoistunnilla päästiin kaikki suunnitellut asiat läpi, mutta harjoitteisiin ja keskusteluihin olisi voinut käyttää vieläkin enemmän aikaa. Kauppila (2007, 44) toteaa, että konstruktivistinen oppimisenäkemys suosii asioiden hahmottamista kokonaisuuksista käsin. Tämä tiedon rakenteen muodostaminen auttaa myöhemmin yksityiskohtaisemman tiedon tai taidon oppimista. Kurssin tavoite oli käydä läpi itsepuolustuksen perusteita, mutta niihin syventyminen olisi ollut tämän ryhmän kanssa myös mahdollista. Kurssin lyhyys näkyy oppilaiden palautteissa:

Oppilas 1: *”Kurssi oli vain liian lyhyt.”*

Oppilas 3: *”Yleisesti ottaen kurssi oli hyvää liikuntaa ja vaikka en olisi mitään oppinutkaan, olisi se silti jäänyt lukioajan parhaaksi liikuntakurssiksi (vaikka olikin ihan liian lyhyt).”*
”Olisin toivonut enemmän pituutta kurssille, mutta se taitaa olla turha toive.”

Oppilas 5: *”Olis myös hyvä jos sais tehtyä niitä harjoituksia jotenki vielä enemmän tosissaan ja pitempiä aikoja. ehkä ne sit jäis paremmin päähän.”*

Kurssille varattu aika ja tunnit olivat tosin mielestäni erittäin suuri myönnytys niin oppilailta, kuin koulun liikunnan opettajilta. Tunnit eivät nimittäin mahtuneet varsinaiseen lukujärjestykseen, joten ne jouduttiin sovittamaan kouluajan ulkopuolelle. Enemmän tunteja olisi saanut vain olemalla mukana lukuvuoden kurssitarjontaa suunniteltaessa. Tuntien sisällöt oli suunnit-

teltu niin, että jokaisen tunnin oppeja sisällytettiin seuraavan tunnin tekniikoihin. Tässä pyrkimyksenä oli mahdollistaa oppilaiden aikaisemman tiedon hyväksikäyttö uuden rakentamiseen (Kauppila 2007, 40). Yhteneväinen kokonaisuus osaltaan edisti perusteiden oppimista. Ongelmaksi muodostuivat kuitenkin oppilaiden poissaolot. Poissaoloja ei ollut paljoa, mutta yhdenkin tunnin poissaolo vaikutti seuraavan tunnin etenemiseen, sillä tekniikat piti näille oppilaille opettaa tunnin alussa nopeasti uudelleen. Onneksi ryhmäläiset olivat valmiita opettamaan tekniikoita toisilleen, joten oma roolini jäi usein sivustaseuraajaksi. Poissaolojen syyinä oli suurimmaksi osaksi tuntien sijoittuminen kello 15.15 – 16.45 väliselle ajalle. Kurssin lyhydestä ja oppilaiden poissaoloista huolimatta tavoite itsepuolustuksen perusteiden – tekniikoiden sekä itsevarjeluaajatun - oppimisesta toteutui kohtuullisesti.

Turvallisen ja myönteisen oppimisympäristön luominen onnistui tämän ryhmän kohdalla hyvin. Oppilaat olivat pienen alkujännityksen jälkeen avoimia ja hyvin vuorovaikutuksessa minun kanssani. Nämä asiat nähdään tärkeinä jo Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004, 7). Lukiossa opiskeluympäristöä pyritään muokkaamaan myös siten, että opittua tulee voida soveltamaan myös opiskelutilanteiden ulkopuolella (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 14). Avoin ilmapiiri mahdollisti vapauden antamista eri harjoituksissa; jos jokin tekniikka oli jo hyvin hallussa, saivat parit tehdä myös hieman poikkeavia tai pidemmälle vietyjä tekniikoita oman kekseliäisyyden mukaan. Varsinkin paljon itsepuolustus- ja kamppailulajeja harrastaneille tämä piti mielenkiinnon yllä myös perusteiden harjoittelussa. Nostaisin esiin myös seikan, joka tuli esille oppilaiden palautteissa: pyrkimykseni käyttää opetuksessa Moss-tonin opetustyyliä E, F ja G olivat toimivia opiskelijoiden mielestä:

Oppilas 1: *”Oli hyvä, että ensin yritimme itse keksiä irtautumiskeinoja, sillä ne usein olivat ainakin parini kanssa melko vääriä, jolloin oikeat jäivät mieleen.”*

Oppilas 3: *”Olin mielissäni siitä kun mitään ”tekniikkaa” ei opetettu suoraan, vaan saimme miettiä asioita itsekin. Karatea harrastaessa törmäsin usein liian konservatiivisiin ohjaajiin yrittäessäni soveltaa jotain eteenpäin. Kurssillasi oli koko ajan mielikästä tekemistä ja asioita saattoi pohtia pelkän tekemisen sijaan.”*

Oppilas 4: *”Oli kiva koittaa ensin itse niitä otteesta irtautumisia ja sitten vasta saada oikea tekniikka. Tajusi miten helpompaa oli kun tiesi mitä tehdä.”*

Oppilas 5: *”Tunnit oli hyvin suunniteltu ja hyvä juttu harjoituksissa oli se, että ensin piti yrittää ite jotenki selvittää tilanteesta ja sit vasta neuvottiin miten se oikeesti tehdään. eron huomasi heti.”*

Näistä kommentteista päätellen harjoitusten rakenne sopi oppilaille hyvin. Tämänlaista harjoittelutapaa ei perinteisessä itsepuolustusopetuksessa juuri toteuteta.

Kurssi herätti monissa myös mielenkiintoa itsepuolustus- ja kamppailulajien harrastuksen aloittamiselle. Koululiikunnan yksi yleinen tavoite on juuri ohjata oppilaita vapaa-ajan harrastamisen pariin, joten oli mukava kuulla, että osaltaan kurssini ohjasi tähän suuntaan. (Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, 206) Mielenkiinto eri lajeja kohtaan ilmeni tunneilla, jossa oppilaat kyselivät harrastusmahdollisuuksista, ja minun ”suosituksiani” eri lajeille. Konkreettisesti kiinnostus ilmeni myös oppilaiden palautteista:

Oppilas 1: *” Kurssi oli hyödyllinen, vaikka liikkeet eivät välttämättä heti onnistuisikaan, niitä voi harjoitella tulevaisuudessa esim. kaverin kanssa, sillä nyt tiedän ainakin tekniikan.”*

Oppilas 4: *”Tunnit oli tosi kivoja ja herätti kyllä kiinnostuksen lajeja kohtaan, varsinkin urheiluna olisi kiva koittaa potkunyrkkeilyä tai vastaavaa”*

Oppilas 5: *”Eka tunti oli mahtava! kiinnostus itsepuolustus -lajeja kohtaan heräs”. ”tykkäsin tosi paljon lajista ja mietin, et joskus vois vaikka mennä harrastamaan johonkin.”*

Tämän tyyppinen itsepuolustuskurssi oli mielekästä vaihtelua opiskelijoille. Motivaatio oli jokaisella tunnilla vähintään kohtuullista, ja sain paljon kiitosta kurssin jälkeen niin opiskelijoilta, kuin heidän liikunnanopettajaltaan. Yksi syy tähän on varmasti valikoitunut opiskelijaryhmä. Kurssi oli vapaavalintainen, ja se varmasti ohjasi asiasta jo hieman kiinnostuneet tunteille, joten motivaatio oli rakentunut osaksi ennen kurssia. Toisaalta kurssilta sai jäädä myös vapaasti pois. Poisjääntejä tuli muutama vain aikataulullisten ongelmien johdosta. Tämä luominulle kuitenkin sen kuvan, että tunnit olivat mielekkäitä. Innostuksen ylläpitäminen tunnista toiseen, varsinkin kriittisen lukioryhmän kanssa, ei ole kovinkaan helppoa, joten kurssin tavoite myönteisten liikuntakokemusten osalta täyttyi. Tämän johtopäätöksen voin tehdä myös oppilaiden palautteesta:

Oppilas 1: *” Kurssi oli mielestäni onnistunut ja ylitti odotukseni.”*

Oppilas 2: ” Siellä oli hauskaa ja tuntui että oikeasti opin jotakin.”

Oppilas 3: ” Yleisesti ottaen kurssi oli hyvää liikuntaa ja vaikka en olisi mitään oppinutkaan, olisi se silti jäänut lukioajan parhaaksi liikuntakurssiksi”

Oppilas 4: ” Tunnit oli tosi kivoja...”

Oppilas 5: ”Yleisesti tunnit oli tosi kivoja ja vauhdikkaita! mukava et oli mahdollisuus tulla tutustumaan lajiin ilmaiseksi”

11 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kahden itsepuolustuskurssin toteutumista. Suunnittelin kurssit itsepuolustuksen ja itsevarjelun pohjalta pyrkien samalla nykyisen opetussuunnitelman oppimiskäsityksiin ja opetustyyliin (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004; Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003). Konstruktivistinen oppimiskäsitys sekä oppilasjohtoiset harjoitukset eivät normaalisti kuulu itsepuolustusopetukseen seuroissa, mutta nykyisen opetussuunnitelman mukaan ne ovat liikunnanopetuksen perustana. Kurssit olivat positiivinen kokemus, niin oppilaille kuin minulle tutkijaopettajana. Asettamani tavoitteet saavutettiin molemmilla kursseilla kohtalaisen hyvin. Seitsemäsluokkalaisten pitkäjänteisyyden puute oli kuitenkin melko suuri haaste opettajalle: tekniikoita opeteltiin kyllä innolla, mutta syvempää pohdintaa itsevarjelusta oli vaikeaa saada käyntiin. Opetus oli pidettävä enimmäkseen leikinomaisena. Lukion kurssin haasteina olivat kurssin lyhyys sekä tuntien ajankohdat. Oppilaat olisivat keskustelleet mielellään pitkään.

Perinteisen itsepuolustusopetuksen muuntaminen oppilaslähtöiseksi oppimistapahtumaksi onnistui molemmissa tapauksissa hyvin. Opetettava aines oli osalle oppilaista niin uutta, että siirtovaikutusta oppilaiden aiemmista taidoista uuden ”rakentamiseen” oli vaikea käynnistää (Rauste-von Wright & von Wright 1996, 54). Tämä ei kuitenkaan muodostunut ongelmaksi, sillä oppilaat olivat innokkaita kokeilemaan uutta ja keksimään omia ratkaisujaan. Joissain harjoitteissa tilanne kuitenkin vaati tarkempaa opettajan ohjausta. Tämä oli tärkeää myös turvallisuuden näkökulmasta. Kun oppilaat alkoivat tehdä jotakin harjoituksesta poikkeavaa, oli se yleensä merkki siitä, että asiaa ei ollut täysin ymmärretty. Tällöin reagoin keskeyttämällä harjoitteen, ja selventämällä tekniikoita ja ideoita. Varsinkin seitsemäsluokkalaisten tunneilla kyseinen ilmiö tuli esille selvästi. Mielestäni kurssien opettaminen vaati opettajalta omaa lajitaustaa ja harrastuneisuutta itsepuolustuslajeista. Itse perusteet ovat melko helppoja oppia ja sisäistää sekä tuoda ymmärrettävästi esille. Jokaisella tunnilla kuitenkin tuli tilanteita, joissa harjoitteita piti muuttaa - helpottaa tai vaikeuttaa - tai asiaa piti perustella ja selittää tavoilla, joihin ei tarkkakaan etukäteissuunnittelu olisi mahdollistanut. Näin ollen opetustilanteessa reagointi vaati opettajalta samaa kuin itsepuolustustekniikka vaatii toimiakseen; oikean suorituksen tuleamista nopeasti selkäytimestä.

Menetelmällisesti toimintatutkimuksen tekeminen oli haastavaa. Toimintatutkimus osoittautui kuitenkin luonnolliseksi ja toimivaksi tavaksi tutkia itsepuolustuksen opettamista ja oppimista. Kurssit etenivät pääpiirteittäin toimintatutkimuksen luonteen mukaisesti, ja sen yleisiä periaatteita noudattaen. Toteutin suunnittelu – toteutus – arviointi -spiraalia niin kurssin kokonaisuutta tarkastellen, kuin jokaisen tunnin jälkeen. Käytännönläheisyytensä vuoksi toiminnallinen tutkimus antoi minulle välitöntä tietoa tuntien tapahtumista, ja niiden kirjoittaminen päiväkirjaksi antoi syvempää tietoa tuntien etenemisestä. Toiminnallinen tapaustutkimus osoittautui melko työlääksi prosessiksi, sillä varsinkin kurssien suunnittelutyö tuli tehdä mahdollisimman tarkasti. Toisaalta juuri tämä toiminnallisuus muodosti tutkimuksen tekemisen mielenkiintoiseksi ja motivoivaksi. Lisäksi yhtenä tutkimuksen etuna näkisin sen, että se ei palvelut pelkästään tutkijaa, vaan oli hyödyksi myös oppilaille uusien tietojen ja taitojen muodossa.

Haastavaksi tutkimuksen tekemisessä koin varsinkin tutkimusprosessin yksityiskohtaisen kuvaamisen kirjoittamalla. Onnistuisinko kirjoittamaan mahdollisimman elävän raportin henkilöille, jotka eivät ole olleet fyysisesti paikalla? Kuvaus ei saa olla liian yleisellä tasolla, mutta liiat yksityiskohdat ovat myös lukemista haittaava tekijä. Laadullisen tutkimuksen metodikkirjallisuus mainitsee yhdeksi keskeisimmäksi luotettavuuden määreeksi tutkimuksen yksityiskohtaisen kuvaamisen. (Hirsjärvi & Remes 2003, 217.) Etsin kirjoittamisen yleisyystasoa melko kauan, ja päädyin lopulta kohtuullisen tarkkaan tapahtumien kirjaamiseen. Elävä kuvauksen kirjoittaminen oli myös aikaa vievää, sillä tieteellinen teksti ei salli kovin värikkäitä ilmauksia. Ongelmaksi tässä tutkimuksessa muodostui myös oppilaiden omien kokemusten esille tuominen. Varsinkaan seitsemäsluokkalaiset eivät olleet kovin ahkeria vapaaehtoisten päiväkirjojen kirjoittajia. Päätin silti kokeilla tätä vapaaehtoisuutta, sillä jos kirjoittaminen olisi ollut pakollista, olisi se voinut pahimmillaan laskea oppilaiden motivaatiota kurssia kohtaan. Lisäksi valmiiksi laaditulla loppukyselyllä en olisi saanut niinkään kuvailevaa tietoa kurssista kokonaisuudessaan, vaan suppeita vastauksia kysymyksiin. Vaajakosken kurssilla seitsemäsluokkalaisten oppilaiden kirjoitelmat olisivat toimineet hyvänä tukena oman päiväkirjani sekä vastaavan opettajan havaintojen ohella, mutta ne eivät olleet välttämättömiä kurssin kuvauksen kannalta. Tuntien videointi olisi saattanut myös avata objektiivisemmän näkökulman oppilaiden toiminnasta.

Kurssin kuvaukset kertovat tarinan vain kahden tietyn tapauksen osalta, eivätkä ne siten ole suoraan yleistettävissä koskemaan kaikkia kouluryhmiä. Tutkimuksen testiryhmät olivat kuitenkin täysin erilaiset ja erilaisista lähtökohdista, joten tämän kaltaisen itsepuolustuskurssin onnistunut läpivienti ei varmasti ole mahdottomuus muissakaan kouluissa. Itsepuolustuskurssit tulivat oppilaiden toiminnasta ja reaktiosta päätellen virkistävänä uutuutena liikuntatunneille. Koululiikunnan suurena haasteena on kehittää ja tarjota sellaista liikuntaa, joka innostaisi myös liikuntaa harrastamattomat mukaan. Tutkimuksesta saamieni kokemusten perusteella voin päätellä, että tämän kaltainen ”virkistävä uutuus” voisi vastata osaltaan edellä mainittuun haasteeseen. Jatkotutkimuksia ajatellen tämä olisikin mielenkiintoinen aihe. Tarkoilla alku- ja loppukyselyillä toteutetulla kurssilla, sekä oppilaiden haastatteluilla voisi etsiä viitteitä motivaation heräämiseen liikunnallista harrastusta kohtaan; tässä tapauksessa itsepuolustus- ja kamppailulajeissa.

Itselleni tutkimuksen tekeminen oli opettava kokemus. Tunteja pitäessäni sain kokemuksia siitä, mitä itsepuolustuksen opettaminen koulussa vaatii. Ero harrasteryhmälle - esimerkiksi seuran alkeiskurssille – ohjaamisessa on suuri, vaikka lähtötaso saattaa olla sama. Vastuu koululaisia opettaessa on paljon suurempi; heille ei ole itsestään selvää, miksi tällaisia asioita opetellaan. Heille uhkaava tai väkivaltainen tilanne saattaa olla lähempänä elokuvissa tai peleissä nähtyjä taistelukohtauksia, joissa sankari jää aina seisomaan vastaanotetuista iskuista huolimatta. Siksi nopea paikalta poistuminen tai itsensä tilanteesta pois puhuminen voivat tuntua ”hölmöiltä” ajatuksilta. Toisaalta opetuksessa pitää muistaa, ettei oppilaita turhaan pelottele pahalla maailmalla. Terve järjenkäyttö sekä vastuullinen käyttäytyminen – koulussa ja sen ulkopuolella – takaavat ihmiselle turvan lähes kaikilta väkivaltaisilta tilanteilta.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä - toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Carr, W. & Kemmis, S. 1986. *Becoming critical: Education, knowledge and action research*. London: Falmer.
- Chen, G. 1998. *A new concept of self-defense*. IA: Kendall/ Hunt Publishing company.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere. Vastapaino.
- Grönfors, M. 1982. *Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät*. Juva: Wsoy.
- Hakkarainen, T. & Koponen, M. 1995. *Karateopas*. Jyväskylän yliopistopaino.
- Heikkinen, H. & Jyrkämä, J. 1999. *Mitä on toimintatutkimus?* Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. & Huttunen, Rauno & Moilanen, Pentti (toim.) Siinä tutkija missä tekijä - toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Hiltunen, E., Homberg, P., Kaikkonen, M., Lindblom-Ylänne, S., Niensted, W. (toim.) 2001. *Galenos – Ihmiselämä kohtaa ympäristön*. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2003. *Tutki ja kirjoita*. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Hirvensalo, M. (toim.) 2006. *Budo- ja kamppilulajit sekä itsepuolustus koulussa*. Opetusmoniste. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Hirvensalo, M. & Prittinen, T. 2003. *Budolajit ja koululiikunta*. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen, L. Kytökorpi. (toim.) 2003. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 1.painos. Porvoo: WSOY, 263–274.
- Jensen, M. 1967. *Judo: Valkoisesta mustaan vyöhön*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Karpela, T-M. 1998. *Kansalaisen turvakirja: opaskirja omasta turvallisuudesta kiinnostuneille ihmisille*. Helsinki: Otava.
- Kauppila, R. 2007. *Ihmisen tapa oppia – johdatus sosiokonstruktivistiseen oppimiskäsitykseen*. Ps-Kustannus. Opetus 2000.
- Lewis, P. 1998. *Taistelulajien maailma: historia, filosofia ja harjoittelu*. (suom. Kankaanpää, K.) Hämeenlinna: Karisto.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003. Opetushallinto: Helsinki.

- Marjo, K. & Matinlompola, M. 2005. Itsepuolustus osana koululiikuntaa. Pro-gradu tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- McCallum, P. 1994. The parent`s guide to teaching self-defense. Ohio: Betterway books.
- Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. International Methelp. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. Teaching physical education. (4th ed.) New York, NY: Macmillan College.
- Niiniketo, A. 1997. Hokutoryu ju-jutsu. Helsinki: Suomalainen kustannusyhtiö Dashi Oy.
- Nurmi, L. 1997. Hankalat, uhkaavat ja vaaralliset henkilöt. Poliisiopisto. Oppimateriaali.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Purjo, T. 1997. Väkivallan hallinta- ilman väkivaltaa: Itsepuolustus, itsesuojelu ja väkivallan hallinta työpaikalla ja vapaa-aikana. Helsinki: Porrus.
- Rauste-von Wright, M. & von Wright, J. 1996. Oppiminen ja koulutus. Juva: Wsoy
- Rodgers, J. 2003. Puolusta itseäsi. (Suomennos: Leena Nivala). Karkkila: Kustannus Mäkelä.
- Sjöblom, K. 1998. Iloista liikuntaa yläasteella: ”Tanssijalat”- valinnaisliikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Pro gradu – tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Suomen säädöskokoelma 1998. Perusopetuslaki 628/1998. Helsinki: Eduskunta.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Theeboom, M. & De Knop, P. 1999. Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. European journal of physical education 4 (2), 146-161.
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedonrakentamisena: konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Valkeapää, P. 2002. Itsepuolustus – periaatteita ja turvallisuusajattelua. Oppimateriaali. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Valtioneuvoston asetus N:o 1435. 2001. Perusopetuslaissa tarkoitettujen opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta. Helsinki: Valtioneuvosto.
- Varstala, V. 2003. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1.painos. Porvoo. WSOY, 151 – 166.

- Vauras, M., Lappalainen, M., & Kaukiainen, A. (toim.) 1994. Kohti tehokkaita oppimisympäristöjä: Oppimiskeskuksen julkaisu osa 2. Turun yliopisto. 9-11.
- Webber, L. 1997. Teaching judo: useful suggestions for judo teachers and coaches. S.I: High speed instant print.
- Österman, J. 1991. Maailman kamppailutaidot. 2. painos. (1992) Hämeenlinna: Karisto Oy.

WWW – DOKUMENTIT:

- Aikiken ry:n kotisivut. Viitattu 26.6.2007. <http://www.aikiken.fi/articles.php?lng=fi&pg=78>
- Jyväskylän Han Moo Do- seuran kotisivut. Viitattu 27.7.2007. <http://www.jklhanmoodo.com>
- StreetWise ry:n kotisivut. Viitattu 26.6.2007. <http://www.itsepuolustus.com/jkd.html>
- Suomen Defendo- liiton kotisivut. Viitattu 26.6.2007. <http://www.defendo.fi/defendo.html>
- Suomen Han Moo Do- liiton kotisivut. Viitattu 26.6.2007. <http://www.hanmoodo.fi/>
- Suomen Krav Maga- liiton kotisivut. Viitattu 26.6.2007. <http://www.suomenkravmagaliitto.fi>
- Suomen painiliitto ry:n kotisivut. Viitattu 26.6.2007. <http://www.painiliitto.net/>
- Suomen Taekwondoliiton kotisivu. Viitattu 26.6.2007.
<http://www.suomentaekwondoliitto.fi/taekwondo/>
- Tampereen ju-jutsukoulun kotisivut. Viitattu 8.4 2008. <http://www.tjjk.fi>
- Wikipedia – Vapaa tietosanakirja. Viitattu 25.6.2007. fi.wikipedia.org/wiki/Itsepuolustuslaji
-

LIITTEET

LIITE 1

ITSEPUOLUSTUSKURSSIN KESKEISET SISÄLLÖT JA TAVOITTEET – VAAJAKOSKEN 7F

Kurssin tarkoituksena on perehdyttää oppilaat itsepuolustuksen perusteisiin. Perusteet koostuvat erilaisista tekniikoista, sekä laajemmin itsevarjelu -ajattelusta. Kurssia ei sidota yhteen tiettyyn itsepuolustuslajiin, vaan tekniikat ovat perusteita useiden eri lajien pohjalta. Kurssin pituus on kuusi tuntia, ja se koostuu kuudesta, 45 minuutin oppitunnista. Näiden oppituntien keskeisimmät tavoitteet ovat, että oppilas:

- ymmärtää itsepuolustuksen perusteet – tiedot ja taidot.
- ymmärtää Suomen hätävarjelulain.
- oppii toimimaan turvallisesti parin kanssa ja ryhmässä, sekä myös koulun ulkopuolella.
- toimii kunnioittavasti niin luokkatovereita, kuin muita kohtaan.
- saa kipinän koulun ulkopuolisen harrastuksen aloittamiseen.
- oppii uusia motorisia taitoja sekä liikunnan lajitaitoja.
- saa uusia ja myönteisiä liikuntakokemuksia.

Kurssin keskeisimmät sisällöt ovat:

- Itsevarjeluajattelu – uhkaavien tilanteiden sekä fyysisen kontaktin välttäminen.
- voimankäyttö – hyökkääjän voiman hyväksikäyttö.
- väistöt ja irrottautumiset.
- kaadot ja kaatumisen perusteet.
- lyönti- ja potkuharjoittelu kuntoilumielessä.
- omien ideoiden ja variaatioiden kehittäminen.
- leikkimieliset kisailut sekä uudenlaiset lihaskuntoliikkeet.

ITSEPUOLUSTUSKURSSIN KESKEISET SISÄLLÖT JA TAVOITTEET – CYGNAEUS LUKION 1-2 VSK

Kurssin tavoitteena on tutustuttaa opiskelijat itsepuolustuksen perusteisiin. Tarkoituksena on tuoda uusia näkökulmia myös itsepuolustuslajeja jo harrastaneille. Eri tekniikoiden lisäksi kurssilla on tarkoitus herättää ajattelua siitä, miten uhkaavia tilanteita voitaisiin tunnistaa etukäteen, ja siten välttää kokonaan. Kurssilla opetetut tiedot ja taidot eivät perustu yhteen tiettyyn itsepuolustuslajiin, vaan ne ovat vaan ne ovat keskeisimpiä perusteita useiden itsepuolustuslajien kirjosta. Kurssin pituus on 11 tuntia, joka koostuu yhdestä infotunnista ja viidestä kaksoistunnista (90 min.). Tuntien keskeisimpinä tavoitteina on, että opiskelija:

- tutustuu itsepuolustuksen perusteisiin
- tietää oman vastuunsa itsepuolustustilanteessa – hätävarjelulaki
- oppii vastuulliseen ja turvalliseen toimintaan ryhmässä ja parin kanssa
- kehittyä sosiaalisessa kanssakäymisessä
- saa mielenkiintoa uuteen harrastukseen
- saa myönteisiä liikuntakokemuksia

Kurssin keskeisimmät sisällöt ovat:

- tunnista vaara – itsevarjeluajattelu
- fyysisen kontaktin välttäminen
- irtautumiset eri tilanteissa
- kaadot ja kaatumisen perusteet
- kunto – potkunyrkkeily
- omien ideoiden ja variaatioiden kehittäminen
- uudenlaiset lihaskuntoliikkeet sekä parikisailut

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA T – ”SEISKAT”

LIITE 2

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 4.10 2007

LUOKKA: Vaajakosken 7f

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; tutustuminen aiheeseen, irtautumiset

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<ul style="list-style-type: none"> – Käynnistää ajattelu aiheesta – herättää kiinnostus – kurssin perusidea selville 	Keskustelu, kysely: <ul style="list-style-type: none"> – mitä itsepuolustus voisi olla? – mitä liittyy? – onko kokemuksia? 	Ohjaileva kysely, pyrkimyksenä oikeisiin ajatuksiin oppilaiden sanomana.	<ul style="list-style-type: none"> – Miten aktiivisia oppilaat ovat keskustelemaan? → jos hiljainen hetki, ohjailevia kysymyksiä, mm. ”onko karkuun juokseminen mielestänne itsepuolustusta?” – Saadaanko kaikki keskeisimmät seikat esille? → jos ei, niin ei silti pitkitetä keskustelua, vaan palataan niihin myöhemmin tunnilla 	5 min
<ul style="list-style-type: none"> – saada hiki pintaan – totuttelu parin kanssa harjoitteluun lähikontaktissa – parin kanssa turvallinen toiminta 	Alkulämmittely: <ul style="list-style-type: none"> – Varvas-hippa – Seläntäakse-kierto hippa – Reisiläpsyhippa 	Oppilaat pareihin; ”ottakaa vierestänne pari.” Parin kanssa solaan vastakkain, jolloin parien vaihto helpottuu. <u>Varvashippa:</u> parin olkapäistä kiinni, tarkoitus kerätä pisteitä osumalla jalkapöydän/varpaiden päälle. Seläntäakse-kierto hippa: parin kanssa kisailu, tarkoitus päästä tavalla tai toisella koskemaan parin selkään molemmilla käsillä.	<ul style="list-style-type: none"> – Onko hauska leikki? → jos ei, kokeillaan seuraavaa. – Tuleeko säännöt selväksi? → ei niin tarkkaan; kunhan vain tulee paljon liikettä, ja että toiminta pysyy turvallisena. - ”Ujostellaanko” lähikontaktia? → jos jollain parilla ujostelua esiintyy, sovelletaan hivenen sääntöjä ”vähemmän lähikontaktiksi” 	10 min

		Reisiläpsyhippa: parikisailu, tarkoituksena osua kädellä parin pohkeisiin tai reisiin; ei saa torjua hyökkäyksiä vaan liikkua pois alta.	– Pysyykö toiminta leikinomaisena? → jos otetaan liian tosissaan, peli seis, ja puututaan asiaan.	
<ul style="list-style-type: none"> – tuoda pääperiaatteet esiin oman ideoinnin kautta – luoda paljon onnistumisia → tekniikka on oikea aina kun pääsee irti – ymmärtää oman kehon käyttö kokonaisuutena, ei vain kädellä riuhtoen 	<p>Tekniikka – osio: Irtautumiset</p> <ul style="list-style-type: none"> – ranteista – olkapäistä – rinnoista <p>→ poistuminen paikalta</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Jatketaan solamuodostelmassa – harjoitteet periaatteella: ensin oma ideointi ”miten voisi päästä irti” → väliin muutama lisävinkki, ja jälleen omaa kokeilua → lopuksi yksi esimerkkitekniikka (oma tai oppilasparin) ja sen harjoittelu. 	<ul style="list-style-type: none"> – tärkeintä on omien ideoiden syntyminen → jos jollain parilla ei niitä synny, heille erikseen uusia vinkkejä jo aikaisemmin – pysyykö toiminta tarkoituksenmukaisena? → jos muuttuu pelleyksi, harjoittelu seis ja siirtyminen seuraavaan vaiheeseen – muistetaanko myös nopea poistuminen paikalta? 	15 min
<ul style="list-style-type: none"> – irtautumisten soveltaminen – toimintaa koko ryhmällä 	”Ruuhka”-leikki	Oppilaat kävelevät sokin sokin ahtaalla alueella. Kun irvistävä vastaantulija tarttuu kiinni kädestä tai paidasta, on tarkoitus päästä nopeasti irti, ja jatkaa matkaa. Kuka tahansa voi tarttua kiinni.	– onko säännöt ymmärretty? Tehdäänkö ”ruuhkassa” asioita ohjeiden mukaan? Onko leikki turvallista? Entä motivoivaa? → Jos ei: Leikki seis, ja lisäohjeet tilanteen mukaan.	5 min

<ul style="list-style-type: none"> – lihaskunnan ja uusien liikemallien kehittäminen – tuoda esille hyvän lihaskunnan merkitys myös itsepuolustuksessa – hauskaa kisailua tunnin loppuun 	<p>Lihaskunto – osio:</p> <ul style="list-style-type: none"> – puskuotraktori – kisa – punnerrushippa – parin kanssa vatsalihasliikkeet 	<p>Pareittain tai kolmikoissa, vapaassa muodostelmassa.</p> <ul style="list-style-type: none"> – puskuotraktori: asetetaan parin kanssa istumaan selät vastakkain. Tavoitteena on saada pari työnnettyä tietyn rajan yli takapuoli maassa kiinni pitäen. – punnerrushippa: asetetaan parin kanssa vastakkain punnerrusasentoon. Tavoitteena on saada läpsäistyä parin kämmenselkään (osuma = piste). Ei saa torjuilla, pelkästään väistely. – parivatsalihakset: asetetaan parin kanssa selin makuulle jalat yhteen ristittynä. Täältä nouseaan vatsaa rutistamalla yhtäaikaaisesti ylös, ja läpsäistään kädet yhteen. Tehdään 20 toistoa. 	<ul style="list-style-type: none"> – Toiminnan pysyminen turvallisena. – onko tekeminen jollekin liian raskasta? jos on → pienillä muutoksilla kevennystä. – Jos leikki on selvästi mukavaa, tehdään kauemmin; jos taas ei, niin vaihdetaan seuraavaan. 	10 min
---	--	---	--	--------

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 11.10 2007

LUOKKA: Vaajakosken 7f

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; kaatuminen, hyökkääjän voiman hyödyntäminen

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<ul style="list-style-type: none"> – tunnin aloitus motivoivilla leikeillä – saada hikeä pintaan – lisää totuttelua lähikontaktiin 	Alkulämmittely <ul style="list-style-type: none"> – portsari – polvipaini 	<ul style="list-style-type: none"> – Oppilaat jaetaan kolmikoihin, ja omille matoilleen. – portsari: leikissä yksi toimii portsarina, ja kaksi ”asiakkaina”. Portsarin tarkoituksena on pyrkiä pitämään ”nahistelevat” asiakkaat irti toisistaan. Portsaria vaihdetaan pillin vihellyksestä. – povipaini: asetutaan matolle parin kanssa polvillaan, ja otetaan toisia olkapäistä kiinni. Painissa on tarkoituksena saada toinen kellistettyä kyljelleen. Myös kädellä maasta tuen ottaminen lasketaan kaatumiseksi. Kolmikosta voittaja jatkaa matolla. 	<ul style="list-style-type: none"> – ohjeiden ja sääntöjen ymmärtäminen. – Pysyvätkö leikit turvallisina? Otetaanko liian tosissaan? → liian rajun toiminnan ilmetessä pelit seis ja rauhoittelua. – väännetäänkö leikeissä vain pelkällä voimalla ja väkisin? → hyvä tieto tulevia harjoituksia silmälläpitäen. 	10 min
<ul style="list-style-type: none"> – saada ymmärrys kaatumisen periaatteista – oppilaiden omat oivallukset pääosissa mielenkiinnon lisäämiseksi – ryhmätyöskentely- 	Kaatumisen periaatteet	<ul style="list-style-type: none"> Käydään samoissa kolmikoissa läpi kaatumisessa tärkeitä muistettavia asioita. – aluksi oppilaiden omaa pohdintaa ja kokeilua matoilla; mitkä osat kehosta vaarassa? (mm. pää, ranteet, lonkka...) – käydään edellinen läpi, ja jälleen 	<ul style="list-style-type: none"> – onnistuuko itsenäinen asioiden pohtiminen ja ideointi? → jos tehdään muuta kuin pitää, tälle kolmikolle ”tukiopetusta” – kaikki oppilaiden huomioida oikeita, mutta joitain voi opettajana ”jalostaa” vielä paremmaksi. – harjoittelun turvallisuus; varsin- 	5-10 min

taitojen harjoittelu		<p>oma ideointi miten välttää parhaiten vammoja; mitä pitää ”muistaa” kaatuessa. → leuka rinnassa, ei suoralla kädellä vastaan, ei kaaduta ”suorilta jaloilta” vaan pyritään pyllähtämään matalalta, iso alue kehosta samaan aikaan maahan.</p> <p>– vapaata ”kaatuilua” ryhmissä, myös pienellä avustuksella; parit arvioivat suoritusta.</p>	kin, jos menee pelleilyksi.	
<p>– oppilaat ymmärtävät aiheesta perusidean.</p> <p>– oppilaat rakentavat itse omat tapansa toimia; ryhmätyöskentely.</p> <p>– pitää toiminta mielekkäänä, ja luoda onnistumisia.</p>	<p>Tekniikkaosio: hyökkääjän voiman hyödyntäminen.</p> <p>– hyökkääjä työntää; pieni väistö sivulle, ja hyökkääjän vauhdin jatkaminen.</p> <p>→ lisäyksenä jalkapyyhkäisy</p> <p>→ lisäyksenä käsivarresta kaato</p>	<p>Oppilaat järjestetään pareittain matoille.</p> <p>– harjoitteiden toteutuksen ideana on, että oppilaat saavat ensin itse kokeilla erilaisia tapoja. Tämän jälkeen pieni ohjeistus ja ehkä oppilasnäyttö, jonka jälkeen lisää kokeilua.</p> <p>– harjoituksen eteneminen niin, että jos tekniikka ei toimi, niin mitä voisi tehdä seuraavaksi.</p> <p>– ei tarkkaa tekniikan viilausta, vaan yleisien periaatteiden esille tuonti; mm. jatka hyökkääjän voimaa, älä väännä vastaan; vastaliikkeiden merkitys, jos edellinen tek-</p>	<p>– miten parit/kolmikot toimivat ideoinnissa; mietitäänkö oikeita asioita, vai puhutaanko viikonlopusta?</p> <p>– jos jollakin parilla on huomattavan hyviä tekniikoita, he voivat näyttää ja selittää ne muulle ryhmälle.</p> <p>– kyselemällä tulee selvittää myös, onko asiat ymmärretty oikeasti, vai toistetaanko vain muilta nähtyjä tekniikoita.</p> <p>– pitää vielä tarkkaan mainita, että ei ole yhtä tiettyä tapaa toimia, vaan jokaisella voi olla oma ”tyylinsä”</p>	15 min

		niikka ei toimi; yllättävyys tärkeää.		
<ul style="list-style-type: none"> – lihaskunnan harjoittaminen uusilla tavoilla. – kehon hallinta harjoituksissa mukana 	<p>Lihaskunto-osio:</p> <ul style="list-style-type: none"> – parikyykyt – kylkilihaksiikkeet – punnerrushippa 	<ul style="list-style-type: none"> – parikyykyt: parin kanssa selät vastakkain käsikynkässä. tarkoituksena käydä vähintään jalat 90 asteen kulmassa ja takaisin ylös. 20 toistoa. – kylkilihakset: pari pitää jaloista kiinni ja nostetaan ylävartaloa sivuttain ylös. 15 toistoa/kylki – punnerrushippa tuttu edelliseltä tunnilta. Lisäyksenä mahdollisuus vetää kaveri mahalleen. 	<ul style="list-style-type: none"> – onko liikkeiden tekemisessä vaikeuksia? → jos on, johtuuko se liikkeen raskaudesta vai väärästä tekniikasta? → liikkeen helpottaminen tai neuvominen oikeaan liikerataan. -kaikki tekee omalla tasollaan; toistomäärät viitteellisiä, saa tehdä vähemmän jos ei jaksa → voi tehdä enemmän jos virtaa riittää. 	10 min

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 25.10 2007

LUOKKA: Vaajakosken 7f

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; valmiusasento, lyöntiharjoittelu

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<ul style="list-style-type: none"> – Saada hiki pintaan – Rakentaa omaa otte- lu/valmiusasentoa – Totutella sekapareissa toimimiseen 	Alkulämmittely: Läpsyhippa	<p>Jaetaan oppilaat pareihin; tytöt ja pojat pituusjonoihin vierekkäin. Vieressä olevasta tulee pari. (sekaparit)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Läpsyhipassa tarkoituksena saada osumia läpsäyttämällä määrättyyn ruumiinosaan. Torjuminen on kielletty, pitää vain väistellä. – Osuma-alueita lisätään vähän kerrallaan; olkapää → reisi → pohje → selkä 	<ul style="list-style-type: none"> – Onko ohjeet ymmärretty? Pysykö kisailu turvallisena? – Minkälaisia otteluasentoja oppilailla näkyy? Hyvä tieto tuleviin harjoituksiin. – Miten toimitaan sekapareissa? Jos tulee ongelmia, pitää pyrkiä poistamaan. 	10 min
<ul style="list-style-type: none"> – Oman ja hyvän valmi- us/otteluasennon löytyminen – virittää mielenkiinto tunnin pääaiheeseen 	Otteluasennon hakeminen	<p>Oppilaat vapaassa muodossa</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aluksi kaikki näyttää oman ”otteluasentonsa”; sitten mietitään tärkeitä pointteja; tasapaino, jalat hieman koukussa, rento asento, kädet pään suojana. – Seuraavaksi otteluasennosta muutamia lyöntejä (omalla tyylillä); yksittäisiä etu- ja takakäden suoria. 	<ul style="list-style-type: none"> – Kaikki asennot ”oikeita”; pitää saada oppilaat itse tuomaan esille tärkeitä pointteja hyvästä asennosta. – Pysykö mielenkiinto harjoituksessa? → Jos ei, siirrytään nopeammin lyönteihin. 	5 min
– paljon toistoja	Pistehanskaharjoittelu	Oppilaat ryhmittyvät taas alussa	– Tehdäänkö sitä mitä pitää? →	20 min

<p>– oikeiden liikeratojen löytäminen</p> <p>– sekaparin kanssa yhteistyön tekeminen</p>		<p>jaettuihin sekapareihin. Pareille jaetaan ohuet nyrkkeilyhanskat sekä pistehanskat.</p> <p>– Parin kanssa tehdään harjoitteita, jotka etenevät helpoista vaikeampaan.</p> <p>Harjoitteet:</p> <p>– etu- ja takakäden lyönti paikaltaan + liikkeestä.</p> <p>– etu+takakäden sarja paikaltaan + liikkeestä.</p> <p>– omat variaatiot lyöntisarjoista.</p>	<p>jos ilmenee ylimääräistä tai ”vaarallista” toimintaa, harjoitus hetkeksi kesken.</p> <p>– Ei kiinnitetä huomiota yksityiskohtaisiin tekniikan osiin. Tärkeintä on saada pääkohdat lyönneistä selville; koko vartalo toimii, osuma ranne suorana, käden suoraviivainen liike, käden palautus suojaukseen.</p> <p>– Jos jollekin parille helppoa, heille voi antaa haasteellisempia harjoitteita.</p>	
<p>– lihaskunnan harjoittelu</p>	<p>Lihaskunto-osio</p> <p>– merimiespaini</p> <p>– parivatsalihakset</p>	<p>Jatketaan samoilla pareilla.</p> <p>– merimiespainissa asetetaan vastakkain samalle viivalle parin kanssa ja otetaan toisesta kädestä kiinni. tarkoituksena saada pari pois viivan päältä.</p> <p>– parivatsalihaksia 20 toistoa</p>	<p>– kisaillaan merimiespainissa niin kauan, kuin mielenkiintoa riittää → kun alkaa esiintyä seisoskelua, siirrytään vatsalihaksiin.</p> <p>– pyrkimys samalla kuulostella, miten sekapareissa toimiminen onnistui.</p>	<p>10 min</p>

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 1.11 2007

LUOKKA: Vaajakosken 7f

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; todellisemmat itsepuolustustekniikat

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<ul style="list-style-type: none"> – saadaan lihakset lämpimäksi – opetellaan uusia kisailuja/liikeratoja 	Alkulämmittelyt: <ul style="list-style-type: none"> – Kukkotaistelu – Gladiaattoripaini – Moppe 	Oppilaat jaetaan kolmikoihin <ul style="list-style-type: none"> – kukkotaistelussa pompitaan yhdellä jalalla kädet selän takana. Tarkoituksena tönä pari pois alueelta. Voittaja jatkaa. – Gladiaattoripainissa tarkoitus saada pari pois alueelta tai saada nostettua tämä ilmaan. Voittaja taas jatkaa. – Mopessa toinen pareista liikkuu rapukävelyasennossa. Toinen pareista pyrkii läpsäyttämään häntä päälle. Osumasta osat vaihtuvat. 	<ul style="list-style-type: none"> – Toiminta pysyy turvallisena ja ohjeiden mukaisena. – Kun alkaa näkyä ”kyllästymisen” merkkejä, siirrytään seuraavaan kisailuun. 	10 min
<ul style="list-style-type: none"> – palautetaan irtautumisten perusteita muistiin – herätellään ajatuksia tulevaan harjoitukseen 	Kertaus irtautumisista	Kolmikoissa käydään läpi aikaisemmin opetellut irtautumiset; ranteista, rinnoista + variaatiot. Muistutus myös vastustajan voiman hyödyntämisestä, sekä koko kehon käytöstä.	<ul style="list-style-type: none"> – Muistuuuko kaikki tekniikat? Jos ei → pienellä muistuttelulla oikeat seikat esille. – Pysyykö tekeminen harjoituksen ohjeiden sisällä, vai tehdäänkö jotakin muuta? 	5 min
– ”Todellisempien” tilanteiden ymmärtäminen + niissä	”Todellisemmat” itsepuolustustekniikat. <ul style="list-style-type: none"> – irti niskalenkistä/kuristuksesta 	Jatetaan kolmikoissa. <ul style="list-style-type: none"> – Ensin annetaan oppilaiden itse miettiä ratkaisuja eri tilanteisiin. 	<ul style="list-style-type: none"> – Löydetäänkö oikeansuuntaisia tekniikoita? → helpottaminen ohjaavilla kysymyksillä 	20 min

<p>toimiminen</p> <ul style="list-style-type: none"> – omien ratkaisujen tuottaminen ryhmässä – oivalluksia 	<ul style="list-style-type: none"> – irti tukistuksesta – vastustaja istuu mahanpäällä → pois alta 	<ul style="list-style-type: none"> – Tämän jälkeen pienet vinkit + oppilasnäytöt ryhmiltä joilla hyviä ideoita. – Lopuksi yksi esimerkkitekniikka + tämän harjoittelua. 	<ul style="list-style-type: none"> – tekevätkö kaikki harjoitusta, eli onko kiinnostusta? jos ei → pyrkimys motivoimaan mm. uusilla tekniikoilla – pyrkimys siihen, että jokainen oppilas osallistuu ideointiin. 	
<ul style="list-style-type: none"> – uusien liikkeiden opettelu – keuhonhallinta – lihaskunnan harjoittaminen 	<p>Lihaskunto-osio</p> <ul style="list-style-type: none"> – kottikärrykävely – palomieskävely – pukkihyppely 	<p>Parin kanssa pyritään etenemään määrätty kierros määrättyllä tavalla. Ensin toinen pareista tekee työn; kierroksen jälkeen roolien vaihto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Onko liikkeet ja asennot oikeita? Jos ei, korjataan kierroksen aikana. – Onko liikkeet liian vaikeita? Helpottaminen tilanteen mukaan. 	10 min

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 8.11 2007

LUOKKA: Vaajakosken 7f

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; ”oma” itsepuolustus, kertaus

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<ul style="list-style-type: none"> – mukavaa kisailua – hiki pintaan 	Alkulämmittely – Punnerrusasento-ottelu -”Selätys”-kisa	Oppilaat valitsevat itselleen parin; asetutaan solamuotoon. – Punnerrusasento-ottelu tuttu; tarkoitus saada parin maha lattiaan. -”Selätyksessä” toinen pari menee maahan mahalleen. Tarkoituksen on saada tämä pari käännettyä selälleen. Kun onnistuu, roolin vaihto. (jos ei, niin pillinvihellyksestä vaihto.)	<ul style="list-style-type: none"> – Turvallisuus ja sääntöjen noudattaminen – Kisan vaihto, kun mielenkiinto alkaa loppua ensimmäisestä. 	10 min
<ul style="list-style-type: none"> – Luoda omia ratkaisuja aiemmin opitun pohjalta – toimiminen ryhmässä, sekä muun ryhmän edessä – antaa oppilaille paljon vastuuta tunnin sisällöstä 	Omat itsepuolustukset	Oppilaat jakautuvat kolmen ryhmään – tarkoituksena ideoida oma itsepuolustustilanne, sekä tähän oma tekniikka. viiden minuutin ideoinnin jälkeen tekniikat esitellään ja opetetaan muulle ryhmälle.	<ul style="list-style-type: none"> – Miten ideointi käynnistyy? Jos hitaasti; kiertely ryhmässä ja vinkkien antaminen. – Kaikki tilanteet ja tekniikat ”oikeita”. Mietitään myös ryhmässä, miten voisi varioida. – Uskalletaanko esiintyä ryhmän edessä? Jos vaikeaa, tehdään näyttö opettajan avulla. 	25 min
<ul style="list-style-type: none"> – Muistin virkistys ja asioiden kertaus – Kurssista kiittämi- 	Loppukeskustelu + kurssin lopetus	Istutaan alas vapaaseen muotoon, ja käydään läpi kurssilla tulleita asioita, ja tuntemuksia. Kerrataan	<ul style="list-style-type: none"> – Onko jäänyt jotain epäselväksi tai hampaankoloon? – Miltä kurssi tuntui/oliko siitä 	10 min

nen		myös itsepuolustuksen ajatuksellisia periaatteita.	hyötyä? -kysely ja vinkkien anto pääperiaatteiden esilletuonnissa.	
-----	--	--	---	--

LIKUNNANOPETUKSEN TUNTISUUNNITELMA - ”LUKIOLAISET”

Liite 2

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 3.4 2008

LUOKKA: Cygnaeuksen lukio, valinnainen

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; tutustuminen, irtautumiset

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<ul style="list-style-type: none"> – herättää ajattelua itsepuolustuksesta, ja uhkaavista tilanteista – tuoda tietoa elimistön puolustusmekanismeista – aloittaa hauskaasti pienellä yllätyksellä → mielenkiinnon herättäminen 	Keskustelu + ”pelästymistesti”	<ul style="list-style-type: none"> – Keskustelua mm. fyysisen kontaktin välttämisestä ja uhkaavan henkilön tuntomerkeistä. – Pelästymistestissä ryhmä jaetaan kahteen, ja asetetaan riveihin taitamin eri päihin, selkä keskustaan päin. Toiselle ryhmälle pyritään salaa ohjeistamaan, että kun käsketään kääntyä, he juoksevat lujaa toista ryhmää kohti huutaen. (tämä tulee toiselle ryhmälle yllätyksenä.) Juokseva ryhmä pyrkii mahdollisimman ”pelottavaan” lähestymiseen. → tavoitteena saada ”fight or flight” reaktio lievänä esille. 	<ul style="list-style-type: none"> – Millä tasolla ryhmä on valmis keskustelemaan aiheeseen liittyvistä asioista → hyvä tieto tuleviin tunteihin. – Kuinka paljon tietoa itsepuolustuksesta ryhmällä ylipäättään on? – ymmärretäänkö ”pelästymisleikin” idea; saadaanko toivottu reaktio esille → pulssin nousu, jalkojen veltostuminen, hengityksen tihentyminen. 	10 – 15 min
<ul style="list-style-type: none"> – lihasten lämmittely – lähikontaktiin totuttelu – Itsepuolustusajattelun herättelyä 	Tarttumiskisa	<ul style="list-style-type: none"> Oppilaat jakautuvat vapaasti pariin, ja asettuvat solamuotoon taitamille. – kisan tarkoituksena on se, että toinen pareista pyrkii tarttumaan 	<ul style="list-style-type: none"> – Ymmärretäänkö ohjeet? – Alku oppilaiden omilla tyyleillä. Hetken päästä muutama vinkki siitä, miten päästä eroon heti ensimmäisen tarttumisyhtey- 	10 min

		<p>rinnuksista, ja toinen pyrkii estämään tätä. Onnistuneen tarttumisen jälkeen roolien vaihto.</p> <p>– ideana fyysisen kontaktin välttäminen.</p> <p>– tarkoitus väistää ensimmäinen tarttumisyritys, ja lähteä karkuun</p>	<p>sen jälkeen. → kisailu jatkuu.</p> <p>– Saadaanko oikea idea selville, vai jääääkö vain paikoilleen huitomaan? → neuvominen</p>	
<p>– lisää lämpöä lihaksiin</p> <p>– itsepuolustuksen ideaa esille konkreettisesti kisailujen avulla</p> <p>– tutustumista kamppailullisiin leikkeihin → mukana koko kurssin ajan</p>	Tönimiskisa + sumopaini	<p>Jatketaan solamuodossa, parit vaihtuvat.</p> <p>– tönimiskisassa tarkoitus horjuttaa yhdellä jalalla seisovaa paria olkapäistä tönien. Roolien vaihto, kun toinen jalka osuu maahan.</p> <p>– oppilaat tekevät ensin ilman neuvoja → hetken päästä muutamien vinkkien jälkeen; ei kannata työntää vastaan tönijän kättä, vaan pyrkii muljauttamaan ylävartalo pois työnnön suunnasta → työntäjä ei saa voimaa kaataa.</p> <p>– Sumopainissa samankaltainen ajattelu; tarkoituksena työntää pari pois alueelta. Ideana se, että ei työnnötä vastakkain (aina suurempi ja vahvempi voittaa), vaan väistetään voiman ”alta” ja jatketaan hyökkääjän liikettä.</p>	<p>– Onko kisojen ajatus selvillä? → ei vain kisailua, vaan mukana itsepuolustukseen liittyviä perustekniikoita</p> <p>– Saadaanko oikeansuuntaista toimintaa aikaiseksi?</p> <p>– Pystyvätkö ryhmäläiset toimimaan lähikontaktissa eri pariensa kanssa luonnollisesti → tärkeä tieto tulevien harjoitusten kannalta</p>	10 – 15 min
– irtautumisen tekniikoihin tutustumi-	Irtautumisen perusteita	<p>Parit vaihtuvat</p> <p>– tarkoituksena aloittaa ranteista ja</p>	– Lähtevätkö ryhmäläiset kokeilemaan rohkeasti omia tekniikoi-	10 – 15 min

<p>nen</p> <ul style="list-style-type: none"> – paljon toistoja ja oman kokeilun kautta oppimista – Jokainen omalla tyylillään 		<p>vaatteista -otteen irrottautumisen perusteilla. Ensin ryhmäläiset saavat testilla ilman ohjeita → hetken päästä muutama vinkki, ja lisää kokeilua.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mukana harrastustaustaa omaavia oppilaita, joten heille mahdollisuuksien mukaan hieman yksityiskohtaisempaa tekniikanopetusta. 	<p>taan? → jos ei, niin lisäohjeistusta (parille tai koko ryhmälle)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sopiiko tämän tyyppinen harjoittelu ryhmäläisille (omien ideoiden kautta) → tärkeä tieto tuleviin harjoitteisiin. – ovatko oppilaat valmiita tuomaan esille kysymyksiä ja ideoita harjoitteista → jos ei, opettajan pitää kysellä välillä tuntemuksia. 	
<ul style="list-style-type: none"> – lihaskunnan kehittäminen – uudenlaisten lihaskuntoliikkeiden esilletuonti – Ajatus: ”hyvä lihaskunto on itsepuolustusharjoittelun kulmakiviä” 	<p>Lihaskunto-osio</p> <ul style="list-style-type: none"> – vatsalihakset 2 tapaa – punnerrukset 2 tapaa 	<p>Tehdään parin kanssa</p> <ul style="list-style-type: none"> – vatsalihakset 1: jalat parin kanssa ristiin → yhtäaikainen vatsarutistus, 20 toistoa. – vatsalihakset 2: selin makuulla seisovan parin nilkoista kiinni → jalkojen nosto ylös, josta pari työntää ne takaisin alas, 20 toistoa <p>Punnerrukset 1: vastakkain parin kanssa, yhtäaikaisen punnerruksen jälkeen ristikäsilä läpsy. 10 toistoa</p> <p>Punnerrukset 2: molemmat parit ovat punnerrusasennossa, toisen jalat toisen selän päällä. tavoitteena yhtäaikainen punnerrus; 5 toistoa molemmin päin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Tehdäänkö liikkeet oikein? → jos esiintyy loukkaantumisen vaaraa, välitön ohjeistus. – Pitävätkö ryhmäläiset lihaskuntoharjoituksista? → tärkeä tieto tuleviin tunteihin. 	<p>15 min</p>

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 17.4 2008

LUOKKA: Cygnaeuksen lukion valinnainen

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; ”älä jätä kesken”

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>– Saada ajatusta siitä, mitä ”saa” tehdä ja mitä ”ei”. → suomen laki + oma järjenkäyttö</p>	<p>Keskustelu: mitä on hätävarjelu? entä hätävarjelun liioittelu? mistä voi tulla vakavia vammoja?</p>	<p>Keskustelua vapaassa muodossa. Pyrkimyksenä saada oppilaat ajattelemaan ohjailevilla kysymyksillä, ei vain luennoida.</p>	<p>– Ymmärtävätkö kaikki, että vastuu tapahtumista on myös heillä itsellään itsepuolustustilanteessa? -millä tasolla oppilaat näitä asioita ajattelevat? → tärkeä tieto tuleviin harjoituksiin.</p>	5-10 min
<p>– Lihakset lämpimiksi – Kisoissa mukana itsepuolustuksellisia tekniikoita. – tavoitteena motivoivaa ja leikkimielistä kamppailua</p>	<p>Alkulämmittelyt: – polvipaini – selätys – edelliset yhdistettynä.</p>	<p>Jakautuminen pareihin, ja järjestäytyminen solamuodostelmaan. – polvipainissa parin kanssa polviasennossa, olkapäistä kiinni. Tarkoituksena saada pari kyljelleen. – Selätyksessä tarkoituksena saada mahallaan makaava pari käännettyä selälleen. – Näiden jälkeen hieman neuvoja vastustajan tasapainon horjuttamisesta ja mattohallinnasta, sekä vastustajan yritysten torjumisesta → viimeisenä lajina polvipaini, jossa kaadon jälkeen pyritään selättämään.</p>	<p>– Pysykö toiminta leikkimielisenä, ja turvallisena? – Miltä oppilaiden tekniikat näyttävät? → ohjeistuksen avulla hieman ”järkeä” toimintaan sekä itsepuolustuksellisia näkemyksiä mukaan → väkisin ja voimalla väentämällä ei saa tuloksia. – Onko liian raskasta? → jos tulee liian kuuma, juoma- ja keskustelutaukoja mukaan.</p>	15 min

<ul style="list-style-type: none"> – Itsepuolustustekniikoiden pääpiirteiden ymmärtäminen – Oman ideoinnin tärkeys: onnistumisia paljon; jos tekniikka toimii, se on hyvä. – Ryhmä- ja pari-työskentelyn kehittäminen 	<p>Tekniikkaosio: ”jatkuva tilanne”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.rinnoista kiinni: miten irti? (omat ideat, pyörähdys) 2.jos ei irtoa → väistö – käden riuhtaisu – kyynerpäälukko 3.jos ei irtoa → jalkapyyhkäisy 	<p>Harjoitus tehdään pareittain</p> <ul style="list-style-type: none"> – Harjoituksen pääideana on se, että jos alkaa puolustaa itseään, sitä ei voi jättää tositilanteessa kesken. – Kaikki eri tekniikat käydään läpi niin, että ensin oppilaat saavat kokeilla omia ideoitaan, jonka jälkeen muutama vinkki. → lisää kokeilua, ja lopuksi yksi esimerkitekniikka. – Oppilaiden pitää ymmärtää ajatus siitä, että ei ole yhtä oikeaa tekniikkaa, vaan kaikki tapahtuu tilanteen mukaan. 	<ul style="list-style-type: none"> – Onnistuuko ideointi? Jos ei → pienillä neuvoilla ”oikeaan” suuntaan. – Pysyykö keskittyminen tekemisessä? Jos mielenkiinto loppahtaa, siirrytään seuraavaan tekniikkaan. – Pysyykö toiminta turvallisena? 	35 min
<ul style="list-style-type: none"> – Lihaskunnan kehittäminen – Uusien liikkeiden opettelu 	<p>Lihaskunto-osio</p> <ul style="list-style-type: none"> – Staattiset vatsalihakset – Puhelinpunnerrukset – Monitoimiliike 	<p>Tehdään piirissä</p> <p>Staattiset vatsalihakset 4 suuntaan: kyynernojassa pito – kylkinojassa pito – selin kyynernojassa pito.</p> <p>Puhelinpunnerrukset: Edessä kuviteltu numeronäppäimistö, jolla soitetaan punnertamalla omaan numeroon.</p> <p>Monitoimiliike: koostuu vastalihasliike – punnerrus – jännehypy yhdistelmästä. 15 toistoa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Onko liian raskaita? → Helputukset. – Liikkeiden oikeat suoritusasennot tärkeitä → loukkaantumisten ehkäisy. 	15 min
<ul style="list-style-type: none"> – Seuraavan tunnin suunnittelun helpo- 	<p>Valmiusasennon ja lyöntien läpikäynti.</p>	<p>Tarkoituksena katsoa oppilaiden käsitys ja tekniikkaa valmiusasennosta ja lyönneistä. Ei sisällä suu-</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Tärkeimpänä tietona oppilaiden suorituksista se, pitääkö turvallisuussyistä käydä alussa tarkemmin 	5-10 min

tus – oppilaiden ajatuksen ja mielenkiinnon herättäminen myös seuraavalle tunnille.		remmin opetusta, vaan kartoittaa tilanne ensituntia varten. – Vapaassa muodossa kaikki näyttää valmiusasentonsa, sekä muutamia kevyitä lyöntejä.	tekniikkaa, vai voiko ottaa heti alussa ns. omilla tyyleillään.	
--	--	---	---	--

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 22.4 2008

LUOKKA: Cygnaeuksen lukion valinnainen

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; kuntopotkunyrkkeily

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<ul style="list-style-type: none"> – Keho lämpimäksi – Otteluasennon alustava hakeminen – ”nyrkkeilyhengen” hakeminen 	<ul style="list-style-type: none"> Alkulämmittely – läpsyhippa 	<p>Oppilaat ottavat parin, ja asetutaan solamuodostelmaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hipan tarkoituksena on tehdä pisteitä läpsäyttämällä kaveria määrättyyn kehon osaan. Hyökkäyksiä ei saa torjuta; vain väistely on sallittu. Osumakohtia pelin kuluessa lisätään: – sääret → + reidet → + olkapäät. 	<ul style="list-style-type: none"> – kisa pysyy turvallisena, eikä läpsitä liian lujaa – Millaisessa asennossa oppilaat ottelevat → vinkkien antaminen (mm. ei jalat suorina, toinen kylki edellä, ei jalat samalla ladulla.) 	10 – 15 min
<ul style="list-style-type: none"> – Tutustuminen seuraavassa harjoitteessa käytettäviin välineisiin 	<ul style="list-style-type: none"> Tutustuminen pistehanskoihin sekä potkutyynyyn. 	<p>Käydään ryhmässä läpi oikea pistehanskojen pitotapa, sekä lyönnin vastaanotto. Lisäksi oikea ote potkutyynystä on tärkeä turvallisuuden kannalta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Oppilaiden pistareiden sekä potkutyynyyn pitotapa tulee olla oikea ennen, kuin siirrytään tunnin aiheeseen 	5 min
<ul style="list-style-type: none"> – saada tuntumaa lyönti- ja potkuharjoitteluun – oppia harjoittelemaan ko. välineillä → mahdollisuus harjoitella itsenäisesti ilman tarkkoja ohjeita – nostaa oppilaiden sykettä ja tehdä har- 	<ul style="list-style-type: none"> Kuntopotkunyrkkeilyä paikka-harjoitteluna 	<p>Tatamille tehdään kahdeksan eri pistettä. Ne ovat vuorotellen lyönti- ja potkupisteitä. Tarkoituksena on tehdä parin kanssa 1.45 min/piste kyseistä harjoitusta. Paikkaa vaihdetaan, kun molemmat pareista ovat tehneet.</p> <ul style="list-style-type: none"> – pisteillä tehdyt tekniikat muuttuvat ja monipuolistuvat ajan edetessä: <p>1.yksittäiset etu- ja takakäden</p>	<ul style="list-style-type: none"> – lyönnit ja potkut omalla tyylillä; vain jos epäturvallinen tapa, niin neuvomaan (mm. ranne koukussa lyönnin aikana, potkaistaan povi lukkoon, pidetään pistehanskoja oman naaman edessä...) – Onko tehtävät sopivan haastavia/mielekkäitä/vaikeita? → harjoituksen muokkaus tilanteen mukaan – onko liian raskasta vai liian ke- 	40 min

<p>joitteesta samalla oikea kuntoharjoitus → uusi positiivinen tapa kuntoilla</p>		<p>lyönnit pistehanskoihin / etupotku potkutyynyyn</p> <p>2.kahden tai kolmen lyönnin sarjat pistehanskoihin / kiertopotku lisäksi potkutyynyyn</p> <p>3.pistehanskoihin koukkulyönti ja kiertopotku mukaan, muutan jo melko vapaata lyömistä / potkutyynyyn potkusarjoja ja pysäyttäviä potkuja</p> <p>→tilanteen mukaan (jos jollekin parille yksinkertaista) myös eriytettyä vaikeutettuja tekniikoita</p>	<p>vyttä? → voidaan vaikuttaa pisteen aikaa muuttamalla, juomatau-oilla, temmon muuntelulla.</p>	
<p>– lihaskunnan harjoittaminen</p> <p>– uusien lihaskunto- liikkeiden esittely</p> <p>– mukana myös ke- honhallintaharjoitus- ta</p>	<p>Lihaskunto-osio</p> <p>– palomieskanto</p> <p>– kottikärrykävely</p> <p>– kierähdys + linkkuveitsiliike</p>	<p>Jatketaan saman parin kanssa.</p> <p>– Ensin nostetaan pari palomiesot- teeseen hartioille, ja kierretään mahd. nopeasti tatami.</p> <p>– Seuraavaksi sama kottikärrykä- velynä</p> <p>– Viimeinen kierros yksinään; en- sin selin makuulta tukkipyörintä eteenpäin, jonka jälkeen linkku- veitsi liike. Jatketaan koko kierros tatamin ympäri</p>	<p>– Onko liian raskasta/kevyttä? → harjoitteen muuttaminen sopivak- si.</p> <p>– Tehdäänkö turvallisesti? → var- sinkin palomieskanto vaarallinen väärin tehtynä.</p> <p>– Millaiset tuntemukset ovat tun- nin jälkeen? Tuliko hyvä ”fiilis”</p>	<p>10 min</p>

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 24.4 2008

LUOKKA: Cygnaeuksen lukion valinnainen

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; ”Yllättävät tilanteet”

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<ul style="list-style-type: none"> – Kaikille reilusti liikettä – tavoitteena käyttää aiemmin opittuja tekniikoita hyväksi myös – hauskanpito 	Alkulämmittelyt: <ul style="list-style-type: none"> – lipunryöstö – koiratarha 	<ul style="list-style-type: none"> – Lipunryöstössä ryhmä jaetaan kahteen, ja asetetaan vastakkaisiin kulmiin. Tarkoituksena on ryöstää vastapuolen lippu, jona toimii yksi ryhmän jäsenistä. Estely, painiminen, hallinnat ym. ovat sallittuja → myös lippu saa pistää vastaan. Voittaja on se, jonka lippu on lähempänä kotinurkkausta. – Koiratarha – leikissä yksi oppilaista on iso koira, joka asettuu keskelle. Muut ovat pikkukoiria, jotka pyrkivät pääsemään ison koiran ohi. Karkuun menijät jäävät kiinni, kun iso koira on saanut hänet kaadettua selälleen. (eteneminen kaikilla konttaamalla) 	<ul style="list-style-type: none"> – Leikit pysyvät ohjeiden mukaisina ja turvallisina → ei missään nimessä totista toimintaa. – Kaikilla tulisi olla hauskaa → jos leikit ei motivoi, jotakin muuta tilalle. – Muistetaanko käyttää aiemmin opittuja asioita hyväksi? → jos ei, voi hieman muistutella. 	15 min
<ul style="list-style-type: none"> – Todellisemman itsepuolustustilanteen luominen – Oppilaiden oman ideoinnin herättäminen; omat ratkaisut, ei valmiiksi annetut – ryhmissä työskent- 	Tekniikkaosio ”yllättävistä” tilanteista: <ul style="list-style-type: none"> – takaapäin hyökkäys olkapäistä kiinni → kuristukseen → niskalenkki 	Jako kolmen hengen ryhmiin. Tarkoituksena tuoda hieman todellisempi itsepuolustustilanne; se tulee yllättäen, piilosta, ja silloin on hyvin vähän aikaa toimia. <ul style="list-style-type: none"> – Ensin oppilaat saavat jälleen itse kokeilla ratkaisuja: mitä tulee mieleen? 	<ul style="list-style-type: none"> – Millaisia ratkaisuja keksitään? → kaikki ”hyviä”, miten voisi varioida? – Harjoittelu saa olla vapaata → ei silti saa mennä pelleilyksi, sillä turvallisuus kärsii Ymmärretäänkö tärkeät pointit →	25 - 30 min

tely		<ul style="list-style-type: none"> – Vinkkejä oikeaan suuntaan, ja jälleen lisää kokeiluja. – Esitellään myös yksi esimerkkitekniikka, sekä jonkin parin keksimä toimiva tekniikka, ja harjoitellaan sitä hetki. <p>Tärkeitä pointteja kaikissa; nopea toiminta, yllättävyys, hyökkääjän hämääminen esim. potku sääreen.</p>	selvitetään pistokyselyillä → jos ei, niin yhteisesti vielä kertaus.	
<ul style="list-style-type: none"> – opitaan turvallisen kaatumisen periaatteet – jokainen rakentaa oman tapansa kaataa; tiettyjä turvallisuus tekijöitä huomioon ottaen – kaikille tieto siitä, että kaatuminen tulee yllättäen → oikea tapa pitää tulla selkäytimestä 	Yllättävä tilanne: kaatumisharjoituksia.	<p>Aloitetaan tekemällä kuperkeikkoja: mitä pitää ottaa huomioon? → leuka rinnassa.</p> <p>Seuraavaksi mietintää, mitkä ovat suurimmat vaaratekijät kaatuessa → pää, ranteet, häntäluu, lonkka, olkapää... Miten ratkaistaisiin? → erilaisia testikaatumisia (leuka rinnassa, ei suoralla kädellä vastaan, ei kaaduta ”suorin jaloin”, mahd. iso alue kehosta samaan aikaan maahan.)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lopuksi leikki, jossa toinen pareista tönäisee hiljalleen jostakin suunnasta → tönäistyn pitää tehdä kyseiseen suuntaan turvallinen kaatuminen; kaveri arvioi turvallisuuden. 	<ul style="list-style-type: none"> – Ymmärretäänkö perusteet? → jos epätietoisuutta; konkretisointi. – Saadaanko oikeat ajatukset esille? → jos ei, avustavaa kyselyä. – Pysyykö kaatuilu mielekkäänä? Tärähdykset voivat olla epämiellyttäviä → harjoituksen vaihto. – Miltä kaatumiset lopulta näyttävät? 	15 min
– Lihaskunnon ja	Lihaskunto-osio	– Apina puussa leikissä toinen	– Ei ole pakko onnistua (apina	15 min

<p>kehonhallinnan kehittäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> – uusien haasteiden tarjoaminen – hauska lopetus tunnille 	<ul style="list-style-type: none"> – apina puussa – yli-ali pukkihyppely 	<p>pareista on puu ja toinen apina. Tavoitteena on saada apina kiertämään puu niin, etteivät apinan jalat koske maahan. Muuten suoritustapa on vapaa. Rooleja vaihdetaan, jos onnistuu tehtävässä, tai toinen väsähtää.</p> <ul style="list-style-type: none"> – yli-ali pukkihyppelyssä toinen toimii pukkina ja toinen on suorittajana. Ensin hypätään pukkihyppy kaverin yli, jonka jälkeen ryömitään hänen jalkojensa välistä (ali). Tehdään nopealla tempolla 10 toisto/pari. 	<p>puussa), oppilaiden tulee ottaa se haasteena.</p> <ul style="list-style-type: none"> – pääasia, että kaikki yrittävät, ja että hauskaa on. – turvallisuustekijät huomioitava; hyvin erikokoiset parit, tai vaarallisen suoritusasennot pitää estää. 	
---	--	---	--	--

Tunnin pitäjä: Johan Österberg

PVM 29.4 2008

LUOKKA: Cygnaeuksen lukion valinnainen

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Itsepuolustuksen perusteet; ”Viimeinen vaihe”

TAVOITTEET	HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
– saadaan tekniikoita kerrattua / opittua	Kertaus edellisen tunnin asioista; viime tunnilla paikalla olleet opettavat asiat poissaolleille.	Jaetaan parit niin, että toiselle pareista asiat tuttuja. Oppilaat pääsevät opettamaan toisiaan.	– muistaako ”apuopettajat” kerrata kaiken? → jos ei, niin opettaja täydentää. – Ottavatko apuopet kertauksen ”tosissaan” → jos esiintyy peliilyä, opettajajohtoisesti.	10 – 15 min
Katso edellinen tunti	Alkulämmittely: Sama kuin viimekerralla → viimetunnilla oppilaita niin vähän, ettei kyseisiä leikkejä voitu tehdä → siirretään tähän tuntiin.	Katso edellinen tunti	katso edellinen tunti	15 min
– kokeilla leikkimielisesti miten päästä pois alta – hauskanpito	Rodeo - kisa	Oppilaat jakaantuvat suurin piirtein samankokoisiin pareihin. – Toinen pareista istahtaa toisen mahan päälle. Tarkoituksena on saada päällä istuva pyristelyä pois päältä. Roolit vaihtuvat tasaisin väliajoin.	– Miten kaverin päältä poisto onnistuu? – Voi antaa vinkkejä, jos tuntuu liian vaikealta. – kisa pysyttävä leikkimielisenä.	10 min
– hakea omaa tekniikka alta pois-pääsyyn – ymmärrys siitä, että tilanne on tukala mutta ei välttämättä	Tekniikkaosio; toinen päällä – kontillaan – istuen →hyökkääjä pitää käsistä kiinni / kuristaa	Jatketaan samoilla pareilla. – Harjoitukset tutulla kaavalla: →ensin omat pohdinnat →seuraavaksi muutamilla vinkeillä + harjoittelua	– Miten tekniikoita keksitään? → jos vaikeaa, pikku vinkkejä. – Onko harjoitus epämiellyttävä? → jos on, niin tehdään eriytetysti. – säilyykö mielenkiinto? Jos menee istuskeluksi, siirrytään seura-	20 – 25 min

mahdoton – paljon toistoja	Miten voisi päästä pois?	→lopuksi esimerkkitekniikka (oppilasnäyttö) ja harjoittelua.	vaan tekniikkaan.	
– palauttaa mieleen opitut tekniikat – toimintaa ryhmässä, ja muun ryhmän edessä	Kertaus kurssin asioista	Käydään läpi ”lopputentin” omaisesti kaikki kurssilla käytyt pääkohdat läpi. – Oppilaat jaetaan pienryhmiin, jotka vuorollaan demonstroivat määrätyn tekniikan kaikille, ja selittävät pääkohdat.	– muistuvatko tekniikat ja periaatteet mieleen? →jos ei, avustavia vinkkejä – otetaanko kertaus ”tosissaan”? → ei liian totista, mutta pelleilyksi ei saa mennä. Onko oppimista tapahtunut?	10 min
– kuulla päällimmäiset ajatukset tästä kurssista – Kuulla, mitä ajatuksen tasolla kurssista jäi mieleen.	Kurssin lopetus	Istahdetaan alas, ja keskustellaan kurssin kulusta. – käydään läpi pääajatukset itsepuolustuksesta, ja sen ideasta. – keskustellaan kokemuksista kurssista. – Kiittäminen yhteistyöstä.	– Millä mielellä oppilaat lopettavat kurssin? Oliko se onnistunut? mitä olisi voinut kehittää? – oliko kurssista oppilaiden mielestä hyötyä? jos ei, niin miksi?	10 min