

**ITÄMAISTEN KAMPPAILULAJIEN OPETUSKOEILU
LIKUNNANOISKELIJOILLE**

Tomi Prittinen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu - tutkielma

Kevät 2001

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

Tomi Prittinen, Itämaisten kamppailulajien opetuskokeilu liikunnanopiskelijoille. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 2001, 67 s.

TIIVISTELMÄ

Kokeilun tarkoituksena oli selvittää liikunnanopettajiksi opiskelevien mielipiteitä itämaisten kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan, lisätä tietoa lajeista sekä kehittää opiskelijoille pidettävän itsepuolustuskurssin sisältöä. Tarve opiskelijoiden käsitysten tutkimiseen ja heille pidettyyn itsepuolustuskurssiin lähtee opetussuunnitelman uudistuksesta, joka antaa aikaisempaa vapaammat kädet valinnaiskurssien toteutukselle ja mahdollistaa täten myös kamppailulajien opettamisen kouluissa.

Itsepuolustuskurssi toteutettiin 25.10. – 9.12.1999 pääosin Jyväskylän Monitoimitalon judotatamilla. Kurssille osallistui 42 henkilöä, joista naisia oli 22. Tutkija osallistui kurssin suunnitteluun ja toteutukseen yhdessä kolmen muun ohjaajan kanssa. Kurssi oli laajuudeltaan yhden opintoviikon suuruinen ja se oli osa laajempaa 9 opintoviikon kokonaisuutta. Suoritusvaatimuksiin kuuluivat lisäksi kokemuspäiväkirjan tai esseen kirjoittaminen. Tuntisisällöissä korostuivat lajitekniikka ja koulusovellukset. Ohjaajat muokkasivat opetussisällöt oman lajitaustansa perusteella. Opiskelijat vastasivat kurssin päätyttyä kyselylomakkeeseen.

Tulosten mukaan itsepuolustuskurssi soveltuu kouluopetukseen mikäli opettamisessa kiinnitetään huomiota myös kasvatustekijöihin ja opetussisältöjä valittaessa otetaan huomioon vain koululiikuntaan sovellettuja tekniikoita ja harjoituksia.

HAKUSANAT: itsepuolustus, judo, jujutsu, kamppailulajit, karate, koululiikunta, ninjutsu, taiji.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 KOULUN ARVOJEN JA SÄÄDÖSTEN MUUTOS.....	7
3 KOULULIIKUNNAN MUUTOKSEN HAASTEET LIIKUNNANOPETTAJAKOULUTUKSELLE.....	9
4 KAMPPAILULAJIT KOULULIIKUNNASSA.....	11
4.1 "Vanha kohtaa uuden".....	11
4.2 Koululiikunnan haaste.....	12
4.3 Lajien vaatimukset.....	13
4.4 Harrastamisen syyt.....	13
4.5 Väkivaltaisuus.....	14
4.6 Itsetunto ja arvomaailma.....	15
5 TAISTELUTAIDOT.....	16
5.1 Taistelutaidot ja niiden historia.....	16
5.1.1 Kiina.....	16
5.1.2 Okinawa.....	18
5.1.3 Japani.....	20
5.2 Kehon ja mielen yhteys.....	25
5.2.1 Yin ja yang.....	26
5.2.2 Zen-mieli.....	27
5.2.3 Mushin.....	28
5.2.4 Qi-energia ja sen hallinta.....	29
6 ITSEPUOLUSTUS.....	32
6.1 Ennakointi ja tilannearviointi.....	32
6.2 Sanaton ja sanallinen viestintä.....	32
6.3 Väkivallaton itsepuolustus.....	34
6.4 Itsepuolustusohjeita.....	35
7 ITSEPUOLUSTUSKURSSIKOKEILU.....	37
7.1 Kokeilun kuvaus.....	37
7.2 Tutkimusaineiston kerääminen.....	39
7.2.1 Kyselylomake.....	39
7.2.2 Osallistuva havainnointi.....	39
7.2.3 Kokemuspäiväkirjat.....	40

7.3 Tutkimusaineiston analysointi	41
8 TUTKIMUSMENETELMÄT	42
8.1 Laadullisen aineiston käsittely	42
8.1.1 Kyselylomakkeiden käsittely	42
8.4.2 Kokemuspäiväkirjojen käsittely	43
8.2 Tutkimuksen luotettavuus	44
9 TULOKSET	46
9.1 Taustatekijät	46
9.2 Kurssin tuntukselliset ja opiskelijoiden kuvauksia kursseista	46
9.3 Opiskelijoiden mielipiteet lajien luonteesta	57
9.3.1 Väkivaltaisuus	57
9.3.2 Itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittyminen	58
9.3.3 Keskittymiskyvyn paraneminen	59
9.3.4 Toisen ihmisen kunnioittaminen	60
9.4 Opiskelijoiden käsitys lajien soveltuvuudesta koululiikuntaan	60
9.5 Itsepuolustuksen intressiryhmät	62
10 POHDINTA	64
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Kamppailulajien suosion lisääntymiselle on monia syitä. Voimme esimerkiksi kysyä kuuluuko ihmisen perusluonteeseen tarve taistella ja suojella lähimmäisiään. Oman taistelija-luonteen hyväksyminen heijastaa tarvetta taistella sisäisesti. Itsensä kokonaisvaltainen tutkiminen rakentaa pohjaa tätä taistelua seuraavalle henkiseen kasvulle, tällöin mielenkiinto kohdistuu ihmisen sisäisten voimavarojen kehittämiseen. Paluu vanhaan uuden avulla on käynnissä myös koulumaailmassa. Kouluissa käydään jatkuvaa keskustelua arvoista ja niiden rakentumisesta nuorten mielessä. Kamppailulajit ovat tehokas väline arvokeskustelun herättämiseen.

Tässä kokeilussa pyrittiin antamaan liikunnanopiskelijoille kuva itämaisista kamppailulajeista itsepuolustuskurssin välityksellä ja selvittää kurssin jälkeen heidän käsitystään lajien soveltuvuudesta koululiikuntaan. Perehdytys kamppailulajien maailmaan tapahtui viiden lajin kautta: judon, jujutsun, ninjutsun, karaten ja taijin. Judon ja jujutsun avulla tutustuttiin lajien koulusovelluksiin, ninjutsussa ja karatessa keskityttiin käytännön itsepuolustustilanteisiin ja lajitekniikoihin. Taiji oli mukana tuomassa kiinalaista näkökulmaa kamppailulajeihin.

Ymmärtääkseen lajeihin liittyviä termejä ja filosofiaa on jokaisen aiheesta kiinnostuneen hyvä perehtyä myös historiaan. Termistön ymmärtämisen helpottamiseksi on työn liitteenä (liite 1) sanasto, jossa selvitetään työssä esiintyvien käsitteiden merkitystä. Kursivoidulla painetut termit löytyvät sanastosta. Joissakin lähteissä on eroavaisuuksia niin lajien kuin henkilöiden nimien kirjoitusmuodossa. Kirjoitusmuodot on yhdenmukaistettu selkeyden vuoksi.

Vaikka tässä työssä käsitellään pääasiassa itämaisista kamppailulajeista, olen käyttänyt niistä yleisnimityksiä 'taistelutaidot' ja 'kamppailutaidot'. Varsinaisista taistelutaidoista puhuttaessa tarkoitetaan yleensä itämaisista

kamppailutaitoja ja etenkin niitä jotka kuuluvat budo-käsitteen piiriin. On väärin ymmärtää, että budo olisi yhtä kuin väkivaltaisuus tai toisen ihmisen vahingoittaminen. Perimmiltään budo tähtää rauhaan ihmisten välillä, eikä koskaan väkivaltaisuuteen. Kontrolloitu aggressiivisuus on eri asia kuin väkivaltaisuus, ja sen avulla mahdolliset itsepuolustustilanteet on helpompi kääntää omaksi eduksi.

Itsepuolustus on nykymaailmassa muodostumassa tärkeäksi tekijäksi turvallisuuden takaamisessa. Jatkuvasti kehitetään uusia itsepuolustusmenetelmiä vaikka monet perinteiset kamppailulajit sisältävät sovellettavia tekniikoita. Harjoittelu, joka tähtää ainoastaan teknisen taidon paranemiseen ei kuitenkaan kasvata ihmistä kokonaisvaltaisesti. Erityisesti budolajeissa (japanilaiset lajit) keskitytään myös ihmisen henkisen puolen kehittämiseen, muokataan ihmistä kokonaisuutena. Huomiota kerää osakseen myös ihmisen sisäisen energian olemassaolo ja sen hallitsemisen oppiminen. Itsepuolustus on vain osa budolajien sisältöä.

Tämä työ on tehty Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijoille, joiden tulevana liikunnanopettajina on hyvä tietää oppilaidensa budolajiharrastusten perusteista, ja joissakin opetustilanteissa myös itse käyttää näiden lajien periaatteita ja liikkeitä. Tarkoituksena on antaa yleiskuva lajien historiasta ja filosofiasta sekä koota yhteen muutamia itsepuolustuksen periaatteita. Työssä esitettyä materiaalia kokeiltiin syksyllä 1999 järjestetyssä liikeopin syventäviin opintoihin kuuluvalla kurssilla. Opiskelijat saivat alkeisopetusta jokaisesta lajista ja vastasivat kyselyyn lajien soveltuvuudesta koululiikuntaan sekä kirjoittivat kokemuspäiväkirjan tai esseen itsepuolustuskurssin pohjalta.

2 KOULUN ARVOJEN JA SÄÄDÖSTEN MUUTOS

Tarve tutkia liikunnanopiskelijoiden käsityksiä itämaisten kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan syntyi valinnaisuuden lisääntymisestä kaikilla kouluasteilla. Entistä vapaampi opetussuunnitelman raamitus antaa kouluille mahdollisuuksia rakentaa opetusta omista näkökulmista lähtien ja sallii näin myös uusien lajien mukaan ottamisen valinnaiskurskien ohjelmaan. (POP 1994, 17; 109) (LOP 1994, 106.)

Uusitalo (1991) näkee yhteiskunnallisen paineen koululainsäädännön uudistamisen muutosvoimana. Suuntaus on jatkuvasti ollut koulujen omaa päätäntävaltaa ja vastuuta lisäävä. (Lyytinen & Uusitalo 1991, 19-20.)

Koulujen mahdollisuus valita oma kehityssuuntansa lisääntyy jatkuvasti. Keskeiset yleissivistyksen teemat liittyvät arvojen muodostumiseen ja oppilaiden arvomaailman monipuolistamiseen. Yleissivistyksen määritelmiin vaikuttavia aihealueita ovat esimerkiksi:

- ihmisen oman olemuksen uusi määrittely
 - ihmisen suhde luonnonympäristöön ja koko elinympäristöönsä
 - ihmisen suhde "muihin", ulkomaalaisiin ihmisiin, vieraisiin kulttuureihin.
- (Lyytinen & Uusitalo 1991, 29.) Yleissivistyksen avulla yksilö tukee omaa henkistä kasvuaan ja kehittää itsetuntoaan (LOP 1994, 12).

Moniarvoisuuden aikana koulujen arvokasvatus on vähentynyt merkittävästi eivätkä opettajat ole uskaltaneet pitää omia arvojaan tärkeinä (Lyytinen & Uusitalo 1991, 30). Sivistysvaliokunnan mietinnössä (1998) valiokunta toteaa kannanotoissaan koulutuksen tarkoituksista, että "moniarvoisessa yhteiskunnassa kouluyhteisön tulee kiinteässä yhteistyössä lähiyhteisönsä sidosryhmien kanssa selkeyttää omaa arvoperustaansa ottamalla huomioon ihmisen suhde omaan itseensä, toisiin ihmisiin, työhön, yhteiskuntaan, uskuntoon, kulttuuriin ja luontoon. Arvoperustan määrittäminen luo kouluyhteisölle edellytykset ohjata myös oppilaita heidän omia arvojaan ja

niistä johtuvia tekojaan koskevaan pohdintaan ja valintoihin." Arvoperustan edellyttäminen lähtee kasvatuksen perustumisesta kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. (Sivistysvaliokunnan mietintö 3/1998, 14.) Itämaiset kamppailulajit perustuvat ihmiskäsitykseen, jossa ihminen nähdään kokonaisuutena.

Lukion opetussuunnitelman perusteissa todetaan, että "pyrkimys on synnyttää arvokeskustelu, jonka avulla jokainen kouluyhteisön jäsen oivaltaa ja samalla sisäistää arvojen tärkeyden ja merkityksen oman elämänsä, yhteiskunnan ja koko tulevaisuuden kannalta" (LOP 1994, 15). Itämaisten kamppailulajien avulla voidaan herättää tätä arvokeskustelua ja ohjata arvoja toista ihmistä kunnioittavaan suuntaan.

Uudistuksen tavoitteissa sivistysvaliokunta korostaa "...joustavuuden, yksilöllisyyden ja valinnanvapauden lisäämistä koulutuksen järjestämisessä, opetuksessa ja opiskelussa", ja huomauttaa edelleen, että "uudistuksen myötä erityisesti koulutuksen järjestäjän vapaus ja vastuu kasvavat" (Sivistysvaliokunnan mietintö 3/1998, 15).

Peruskoulun ja lukion tuntijaoissa valinnaisuus lisääntyy jatkuvasti. Valinnan tekijöinä voivat olla oppilas, koulu, koulun ylläpitäjä, vanhemmat ja yhteiskunnassa vallitsevat arvot. Oppilaiden opiskelumotivaatio kohoaa valinnanmahdollisuuksien myötä ja ryhmien ikärakenne tulee heterogeenisemmäksi. Opetussuunnitelman tekeminen sen tulevassa toteutuspaikassa elävöittää sisältöjä ja antaa enemmän elastisuutta toteutusta ajatellen. (Blom & Lipsanen 1993, 7-11.) Valinnaisuuden lisääntyminen antaa mahdollisuuden tarjota valinnaiskursseilla myös kamppailulajeja. Tämä tulee huomioida myös liikunnanopettajien koulutuksessa. "Koulun tulisi olla kuin joki, jossa virtaa aina uusi vesi" (Lyytinen & Uusitalo 1991, 113).

3 KOULULIIKUNNAN MUUTOKSEN HAASTEET LIIKUNNAN- OPETTAJAKOULUTUKSELLE

Vaikka koulut ovat saaneet vapaammat kädet liikuntalajien valintaan, perusmotoriikan kehittyminen ja monipuoliset liikuntakokemukset on turvattava keskeisissä sisä- ja ulkoliikuntalajeissa (POP 1994, 109). Liikuntalajien ja liikekielen muuttuessa on kuitenkin huomioitava että erilaiset ihmiset tarvitsevat erilaisia liikuntamuotoja (Hirvensalo 1999). Tarjonnan on vastattava kysyntää.

Sivistysvaliokunnan mietinnössä (3/1998) haastetaan kouluja syrjäytymisen ehkäisyyn. Koululiikunnan tehtävänä on vastata haasteeseen korjaamalla opetussisältöjä siten että myös syrjäytyneet saadaan mukaan liikkumaan. Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitojen hallinta korostuu liikunnanopettajan työssä. Tämä tulisi huomioida myös liikunnanopettajakoulutuksessa. Tunne oman elämän hallinnasta vahvistuu elämyksellisen ja itsearvostusta painottavan liikuntakokemuksen avulla. (Hirvensalo 1999.)

Peruskoulun opetuksen yhtenä perustana olevaan kansainvälisyyskasvatukseen ja liikunnan sisältöluokituksessa (kuvio 1) pyrittävään integrointiin (POP 1994, 109) vastaavat itämaiset kamppailulajit esimerkiksi filosofian (zenbuddhismi, taolaisuus), historian (erityisesti Japanin, Kiinan ja Okinawan historia), biologian (ihmisen anatomia), kuvaamataidon (kalligrafia), fysiikan (ihmisen fysiologia) ja uskonnon (buddhalaisuus, taolaisuus) alueilla. Lisäksi kamppailulajit tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden kehonhallinnan, itsetunnon, minäkuvan ja sosiaalisten arvojen kehittämiseksi.

KUVIO 1. Liikunnan sisältöluokitus (POP 1994, 110).



4 KAMPPAILULAJIT KOULULIIKUNNASSA

4.1 "Vanha kohtaa uuden"

Itämaiset kamppailulajit tuovat puhtaimmillaan liikuntamaailmaan lähestymistavan, joka huomioi ihmisen kokonaisuutena. Niiden peruseriaatteena on koko elämän kestävä itsensä kehittäminen. Oman kehon tunteminen vaatii harjoittelun lisäksi mielen suuntaamista omaan itseen. Kilpaurheilussa mieli usein suunnataan välineeseen, vastustajaan tai tavoiteltavaan aikaan. Tarkoitus on voittaa, hinnalla millä hyvänsä. Tällöin kehoa käytetään välineenä jonkin tavoitteen saavuttamiseksi. Itämaisissa kamppailulajeissa oma itse, kokonaisuutena, on tavoite sinänsä ja tavoitteen saavuttamiseksi käytetään "välineitä" avuksi. Välineenä voi toimia liikesarja, perustekniikkaharjoittelu, vastustaja tai jokin keskittymistä ja mielen tyyneyttä kehittävä toiminto, kuten kalligrafia eli mustekirjoitus. Tärkeintä ei ole saavuttaa jotain itsen ulkopuolella vaan kehittää sisäistä kokemista ja oman itsen tuntemista.

Nykyajan vaatimuksiin kamppailulajit pyrkivät vastaamaan lisäämällä tietoisuutta omasta kehosta. Matilainen ja Hasari (Sironen 1988, 121) asettavat uuden liikuntakulttuurin tehtäväksi mielen ja kehon sopusoinnun löytämisen. Tähän haasteeseen vastaa kamppailulajeihin liittyvä henkisen puolen kehittäminen. Bioenergian (ki-, chi-energia), ihmisen sisäisen energian, sitominen liikuntaan lisää itseymmärrystä ja herkkyyttä henkisille arvoille, vähentää pelkoja sekä parantaa empatiakykyä (Sironen 1988, 114-116).

Ihminen on saavuttamassa fyysisen suorituskykynsä rajoja mutta henkistä kapasiteettia on vasta raapaistu pinnasta. Onko meillä varaa jättää tutkimatta jokaista mahdollisuutta henkiseen kypsymiseen? Olemmeko ihmisiä, joilla on käsitys henkisestä olemuksesta vai henkiolentoja, joilla on käsitys ihmisenä olemisesta?

4.2 Koululiikunnan haaste

Tavoiteltaessa elämänikäistä liikuntaharrastusta, edistymistä oman itsensä tuntemisessa ja monia muita koululiikunnan tavoitteita on kamppailulajeilla paljon annettavaa. Lajeissa vallitsevat moraaliset ja eettiset arvot ovat esimerkillisiä minkä tahansa koulun opetussuunnitelman kulmakiviksi. On kuitenkin nähtävä ero koululiikunnan, harrastuksen ja elämäntavan välillä. Seuratoiminnassa käytettäviä lajisältöjä tulee viedä harkiten koulujen liikuntasaleihin.

Lajeihin liittyviä kasvatuksellisia ja terveydellisiä näkökulmia löytyy seuraavista kamppailulajeja käsittelevistä teoksista otetuista lainauksista:

”...ylläpitää terveyttä ja kuntoa”...

(Klemola 1988, 18)

”...miekkailutaito muuttui...henkisen kasvun ja filosofisen ajattelun välineeksi”.

(Fält, Nieminen, Tuovinen & Vesterinen 1994, 56-57)

”...oikeamielisyys, rohkeus, hyvyys, kohteliaisuus, totuudenrakkaus, kunnia, uskollisuuden velvollisuus ja itsehillintä”.

(Nitobe 1942, 67-68)

”...elämään sovussa itsensä ja muiden ihmisten kanssa”

(Österman 1991, 125).

” Todellinen budo on...rauhan luomista koko maailmaan ” - Morihei Ueshiba

(Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1974, 66-67)

”Kehon ja mielen vahvistaminen, luonnon tutkiminen, oikea moraalinen käyttäytyminen, terveyden ylläpitäminen, sairauksien parantaminen ja itsepuolustus ovat eri koulukuntien tavoitteita...”

(Klemola 1989, 165-167.)

”...jokaisen ihmisen kunnioittamista...päämääränä on kehittää väkivallatonta asennetta ja käyttäytymistä.”

(Saaristo & Taittonen 1988, 12)

4.3 Lajien vaatimukset

Puhuttaessa budolajeista, eli lajeista, joilla on japanilainen tausta, on tarkoituksena pääasiassa oppilaan henkinen kasvaminen (Saaristo & Taittonen 1988, 3). Perinteet lajeissa korostavat jokaisen ihmisen kunnioittamista, jolloin yhtenä päämääränä on kehittää väkivallatonta asennetta ja käyttäytymistä. Tähän pyritään osaltaan kurin avulla. Salikäyttäytymiselle on omat tarkat sääntönsä, joita jokaisen on noudatettava. (Saaristo & Taittonen 1988, 12.)

Kovat harjoitukset koettelevat oppilaiden henkisen sietokyvyn rajoja. Niillä pyritään yleensä selvittämään onko oppilas opettamisen arvoinen eli onko hänen sydämensä mukana harjoittelussa. Lajien aloittamiseksi ei kuitenkaan vaadita huippukuntoa vaan harjoitukset kovenevat ajan kuluessa. Pääsääntöisesti budolajit sekä taiji sopivat kaikille iästä ja ruumiinrakenteesta riippumatta.

4.4 Harrastamisen syyt

Saariston ja Taittonen pro gradu –tutkielmassa (1988) kysyttiin budolajien harrastajilta suurinta syytä lajin harrastamisen aloittamiseksi. Vastaukseksi saatiin tärkeysjärjestyksessä uteliaisuus, hyvä yleiskunto ja itsepuolustustaito. Harrastamisen jatkamisen syitä olivat parantunut yleiskunto, kiinnostus lajiin,

ystävät ja taitojen paraneminen. (Saaristo & Taittonen 1988, 50-51.) Liian usein harrastus kuitenkin keskeytyy väärin odotusten vuoksi. Oppimista ei tapahdu hetkessä, budolajin harrastajan on oltava valmis kehittämään itseään useiden vuosien ajan.

Budolajien harrastajia viehättää itsensä kehittäminen sekä fyysisesti että henkisesti. Uuden oppiminen ja sosiaalisten tarpeiden tyydyttäminen kuuluvat myös harrastamisen syihin. Liikuntasuoritusten päämääräkeskeisyyden vaihtuminen kokemuskeskeiseksi kuvaa ihmisten tarvetta saada vastapainoa urbaanin elämän julkisuudelle, pirstaleiselle ja kilpailukeskeiselle elämälle. Budolajit antavat ihmiselle mahdollisuuden keskittyä itseensä. (Perämäki 1994, 15.)

4.5 Väkivaltaisuus

Budolajit ovat saaneet negatiivista julkisuutta ala-arvoisten väkivaltavideoiden kautta (Saaristo & Taittonen 1988, 76). Todellisuudessa budolajeissa pyritään väkivallattomaan käyttäytymiseen. Layton (1993) havaitsi tutkiessaan Shotokan karaten katoja että 56% tekniikoista oli torjuntaja ja 44% vastahyökkäyksiä. Puolustautumisen periaatteesta kertoo sekin, että jokainen kata alkaa torjunnalla. (Layton 1993.) Väkivaltaisuus on aina opittu käyttäytymismalli (Purjo 1997, 14). Jos opettaja, tai vanhemmat, opettavat selviytymään ongelmatilanteista väkivallan avulla, on vika opettajassa tai vanhemmissa, ei itse lajissa.

Vaikka erilaisia taitoja opetetaan jo ensimmäisillä tunneilla, todellista oppimista tapahtuu kuitenkin vasta useiden vuosien kuluessa. "Kukaan ei opi karatea vuodessa tai kahdessa, vaan sitä on trenattava läpi koko elämän". Budolajit kasvattavat harrastajansa kunnioittamaan muita ihmisiä. "...Karateka, joka on saavuttanut tarvittavan tiedon, on myös kehittynyt henkisesti vaadittavalle asteelle. Hän mieluummin lähtee pois tappelutilanteesta." (Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1974, 120-121).

4.6 Itsetunto ja arvomaailma

Tutkittaessa karatekilpailuihin (1985 Battle of Atlanta) osallistuneiden itsetuntoa havaittiin, että voittajien itsetunto ennen otteluita oli korkeampi kuin niillä jotka eivät voittaneet. Kehittyneellä tasolla oleva lajin harrastaja on itsenäisempi ja itsevarmempi kuin vähemmän harjoitelleet. Näyttäisi siis siltä, että karaten harrastaminen parantaa itsetuntoa. (Richman & Rehberg 1986.)

Budokalle tärkeitä arvoja ovat perhekeskeisyys ja pehmeät arvot kuten rakkaus, tasa-arvo, säästäväisyys ja luonnonsuojelu. Budoharrastajan arvoissa on havaittavissa myös itsekkyyttä. Demokratiaa ei pidetty kovinkaan tärkeänä. Tämä johtuu budolajien luonteesta, joka on autoritäärinen ja hierarkkinen. Harjoittelussa tärkeitä arvoja ovat sitkeys, sisäinen sopusointu, kohteliaisuus ja ylemmän vyöarvon kunnioitus. (Perämäki 1994, 45-50.)

5 TAISTELUTAIDOT

5.1 Taistelutaidot ja niiden historia

"Taistelutaitojen historia on yhtä vanha kuin ihminen itse". Vanhimmat aihetta käsittelevät hautapiirroksot ovatkin Egyptistä ajalta 4000 eKr. (Jalamo 1993, 8.) Vaikka useimmat nykyisistä kamppailulajeista ovat juuriltaan itämaisia; taiji Kiinasta, karate Okinawan saarelta, jujutsu, judo ja ninjutsu Japanista, on taistelutaitoja harjoitettu joka puolella maapalloa.

Itämaisten kamppailutaitojen kehitys on ollut monisatavuotinen prosessi, jonka edistymiseen ovat suuresti vaikuttaneet sisäiset valtataistelut ja eri maiden väliset sodat. Varsinainen kehitys nykyiseen muotoon on kuitenkin tapahtunut 1900-luvun alun molemmin puolin ja lähes samanaikaisesti eri maissa.

5.1.1 Kiina

Aseetonta taistelua tunnettiin Kiinassa jo noin 2600 eKr. Vuosisatojen kuluessa taidot muuttuivat ja saivat nimiä kuten *Chich yu hsi* –nyrkkeily, jota käytettiin sodankäynnissä Tsou-aikakaudella (n. 1027-221 eKr.). Pitkään sotiminen oli vain ylhäisön etuoikeus, mutta vähitellen se muuttui alempien luokkien ammatiksi. Etenkin vaikeissa vuoristotaisteluissa jalkaväelle oli käyttöä. (Österman 1991, 31-32.)

500-300 eKr. olivat aikoja, jolloin monet uskonopit saivat alkunsa. Intiasta Kiinaan levisi buddhismi. Välittäjänä toimi munkki Bodhidharma, joka koulutti munkkeja Shaolin-temppeleissä fyysisten harjoitusten ja *zen-meditaation* avulla. Taistelutaitojen hallinta oli välttämätöntä vaelteleville munkeille, sillä vihamielisiä heimoja oli paljon. Temppelein nyrkkeilytyylistä käytettiin *chüan-fa* -nimitystä. Myöhemmin kiinalainen nyrkkeily jakaantui viiteen

koulukuntaan. Harjoittelu jatkui vuosisatojen ajan, kunnes vuonna 1674 Shaolin-temppeleitä poltettiin silloisen hallitsijan toimesta. Munkit jatkoivat työtään pikkukylissä opettaen taitoja kyläläisille. Taidot kulkivat suvussa ja muokkautuivat vuosien kuluessa. Taistelutaidot Kiinassa olivat eri *kung-fu* -tyylejä, tunnetuimpana nykyäänkin suosiossa oleva *tai-chi (taiji)*. (Österman 1991, 33-38.)

Taiji

Taijin historia ja synty voidaan yhdistää meditaatioharjoitusten historiaan, sillä taiji on liikemeditaatiota. Tradition mukaan jo noin 2700 eaa. Keltainen Keisari Huang Ti harrasti Tao Yin -nimistä liikuntamuotoa, jossa tärkeintä oli raajojen liikkeiden yhdistäminen hengitykseen. Myös Muutosten kirjassa, I Chingissä (n. 3500 eaa.) ja Tao te chingissä (n. 300 eaa.), viitataan meditaatioharjoituksiin. (Klemola 1989, 21-24.)

Varsinaisesti taiji on syntynyt noin 300 vuotta sitten, jolloin Chen Wangting toi uuden tyylin muiden kamppailutyylien joukkoon. Periaatteena oli ”kovan voittaminen pehmeän avulla”, tyyli sisälsi sekä kovia että pehmeitä tekniikoita. Tyylin liikesarjaa kutsuttiin ”Kolmeksitoista Muodoksi”, tai Changquaniksi (”Pitkä Nyrkkeily”), ja sitä pidetään suosittujen kamppailutaitojen yhdistelmänä. Kamppailutaitojen mestari Wang Zongyue yhdisti 1700-luvulla tuon tyylin ja yin/yang -filosofian. Chen Changxing (1771-1853) opetti taitonsa Yang Luchanille, joka toi *taijiquanin* Pekingiin vuonna 1852. Maailmanvalloitus oli alkanut. (Klemola 1989, 29-31.)

Alunperin taiji-nimityksellä tarkoitettiin kiinalaista filosofiaa, jonka ytimen yin ja yang muodostavat. Nyrkkeilytyylin nimenä oli tällöin taijiquan. Nykyään taiji-nimitys tarkoittaa koko lajia. (Fang 1998, 10.) Suosituimmat koulukunnat taijissa ovat Yang ja Chen. Yang-tyyli on syntynyt Chenistä ja sen liikkeet ovat rentoja ja pehmeitä pyrkien luonnolliseen liikkumiseen. Tärkeätä on yhdistää liikkeet syvään ja rauhalliseen hengitykseen. Chen-tyylissä vuorottelevat

nopeat ja hitaat liikkeet. Molemmissa koulukunnissa on myös potkutekniikoita. (Klemola 1989, 32-33.)

Taijin avulla pyritään terveyden ja kunnon ylläpitämiseen. Liikkeet ovat rauhallisia etenkin Yang-tyylissä, joten riski loukkaantua on pieni. Liikkeet sopivat hyvin myös hengityksen rytmiiin, kehoa ei pakoteta mihinkään. Pallean mukanaolo hengityksessä hieroo sisäelimiä lisäten näin niiden verenkiertoa. (Fang 1998, 15-16.) Taijin terveydellisiä vaikutuksia on paljon, tärkeintä ei ole itse tekniikka vaan se, mitä sillä saavutetaan.

Keho on ymmärrettävä kokonaisuutena siten että jokainen osa vaikuttaa muihin. Mieli on aina oltava mukana harjoittelussa. (Klemola 1989, 128-130.) "Kehokin voi liikkua rennosti vain, jos mieli on ensin tyyni ja rento"(Klemola 1989, 181). Tekniset periaatteet taijissa pyrkivät koko kehon tasapainoisuuteen.

5.1.2 Okinawa

Taistelutaitojen kehitys Okinawalla on ollut varsin värikästä. Okinawalaiset saivat vaikutteita kiinalaisista taistelutaidoista sotilasattaseoiden välityksellä. Keskeinen asema kaupankäynnissä edesauttoi taistelutaitojen välittymistä useista eri maista (Österman 1991, 69-70.) McCarthy toteaa aseiden käyttökiellon alkaneen vuonna 1507 (McCarthy 1995, 43-44). Taistelutaidot eivät kuitenkaan kehittyneet ainoastaan muiden maiden taitojen perusteella, vaan ne yhdistettiin jo olemassa oleviin okinawalaisiin taitoihin (Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1974, 123).

Aseiden käyttökiellosta johtuen okinawalaiset harjoittivat arkipäiväisten työvälineiden käyttöä aseina sekä aseettomia kamppailutaitoja. Taitoja jouduttiin harjoittamaan salassa, sillä rangaistukset rikkeistä olivat ankaria. Niinpä kirjallista materiaalia ei ole olemassa, vaan tieto on suullista perimätietoa. (Klemola 1988, 22.)

Okinawalainen Bubishi, karaten perusteos, piti sisällään kokoelman kiinalaisen *kungfun* historiaa, filosofiaa ja sovelluksia. Fuzhousta lähtöisin oleva teos todistaa näin ollen yhteyden kiinalaisten ja okinawalaisten taistelutaitojen välillä. (McCarthy 1995, 27.)

Karate-do

Karate-don kehitysteorioita on neljä. Ensimmäisen mukaan aseettomat taidot kehittyivät okinawalaisten pienviljelijöiden keskuudessa. Toinen teoria korostaa kiinalaisten taistelutaitojen vaikutusta ja erityisesti nk. kolmenkymmenenkuuden perheen mukanaan tuomia oppeja. Kolmannessa teoriassa oleellista on vuonna 1507 asetettu aseiden käyttökielto ja sen vaikutus maanviljelijöiden omaisuuden puolustamiseen. Neljäs teoria keskittyy vuoden 1609 Satsuma-klaanin tekemään valloitukseen ja lainvalvontahenkilöstölle määrättyyn aseiden käyttökieltoon. (McCarthy 1995, 43-44). Luultavasti karate-do on kehittynyt kaikkien näiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta.

Karatessa on useita erilaisia tyyliuuntia. Yleisimpinä Shotokan, Kyokushinkai, Goju-ryu, Shito-ryu ja Wado-ryu. Eri tyyliuunnissa tekniikat eroavat toisistaan lähinnä liikkeiden suoraviivaisuuden ja pyöreiden sekä asentojen kohdalla. Shotokan-tyyli on tunnettu suorista ja voimakkaista tekniikoistaan. Sen asennot ovat matalia. Kyokushinkai on taas tunnettu säälimättömästä ja ankarasta harjoittelusta. Goju-ryu -tyylissä kovat ja pehmeät, hitaat ja nopeat tekniikat seuraavat toisiaan. (Österman 1991, 85-91.)

Yleisesti karaten tekniikoihin kuuluvat lyönnit, potkut, torjunnat, heitot, nivellukot sekä asetekniikat (Jalamo 1993, 23). Esimerkiksi asetekniikoita harjoitellaan kuitenkin vain muutamassa tyyliuunnassa. Kaikissa tekniikoissa pyritään koko vartalon voima saamaan käyttöön ja näin saatu kokonaisvoima suunnataan tekniikan iskualueelle, esimerkiksi lyönnissä nyrkkiin. Liikkeen tulisi olla mahdollisimman rento, jotta saavutettaisiin maksimaalinen nopeus.

Osumahetkellä jännitetään kaikki vartalon lihakset mahdollisimman voimakkaasti. (Jalamo 1993, 20.)

Karatessa käytetään hyväksi kehon kiertoliikettä. Lantion kiertovoimasta karateka saa iskuunsa lisää tehoa. Tärkeä tekniikoiden tehoon vaikuttavaa tekijä on kehon painopisteen siirtymä, jonka tulisi siirtyä aina hyökkäyksen aikana tekniikan kanssa samaan suuntaan. Muita tekijöitä ovat raajan voima ja liikkeen nopeus. "Lihäs voi olla iso ja voimakas, mutta ellei sitä ole harjoitettu nopeaksi, ei sen voimaa voida karatessa hyödyntää". (Jalamo 1993, 21.)

5.1.3 Japani

Jo 700-luvulla Japanin sotilaallinen järjestelmä oli korkeatasoinen. Sotaisan Heian-kauden (794-1185) jälkeen vallassa olivat *shogunit*, sotilashallitsijat, joiden alaisina toimivat *daimiot*, lääninherrat. (Österman 1991, 95-96.) Sisäiset valtataistelut johtivat vallan siirtymiseen hovilta sotilasluokalle (Fält, Nieminen, Tuovinen & Vesterinen 1994, 40.)

Käytössä olevaan feodaalijärjestelmään kuului useita eri yhteiskuntaluokkia. Tärkeänä ryhmänä taistelutaitojen kehityksen kannalta olivat maanomistajien vasallit, jotka kutsuivat itseään nimellä *samurai*. (Österman 1991, 96-97.) Samurailuokkaan vaikutti voimakkaasti Kiinasta saapunut *zenbuddhalaisuus*, joka käytännöllisenä ja mutkattomana uskontona sopi mainiosti satureiden elämään. Se näkyi kaikessa toiminnassa, mutta erityisesti miekkailutaidossa joka näin muuttui tappamisen taidosta henkisen kasvun ja filosofisen ajattelun välineeksi. (Fält, Nieminen, Tuovinen & Vesterinen 1994, 56-57.)

Teknisistä taidoista filosofian tielle siirtyminen näkyi nimenvaihdoksena *bujutsusta budoon*. Eri taistelutaitojen nimet muuttuivat samalla; *kenjutsu kendoksi*, *jujutsu judoksi* ja *kobujutsu kobudoksi*. (Österman 1991, 98-102.)

Jujutsu

Jujutsulla on kolme syntyteoriaa. Ensimmäisen, Kito-ryun, mukaan kiinalainen munkki Chin Gen Pin opetti kolmelle samuraille 1600-luvulla taistelutekniikoita. Toisen, Yoshin-ryun syntyteorian mukaan jujutsun kehitti Shirobei Akiyama, lääkäri, joka oppi taistelutaitoja opiskellessaan Kiinassa. Yoshin-ryu tarkoittaa pajun sydäntä eli periksiantamisen taitoa. Uskottavin teoria kertoo jujutsun kehittyneen Japanissa yleistyen Tokugawa-kaudella samuraiden taidon nimeksi. (Österman 1991, 116-117.)

Jujutsun kulta-aika oli Edo-kaudella 1603-1867. Heikot tekniikat karsiutuivat todellisissa kamppailuissa ja vaikutteita saatiin runsaasti kiinalaisista taistelutaidoista. (Österman 1991, 118-120 ;Niiniketo 1982, 11.) Perinteisiä tyyliuuntia ovat esim. *daito ryu* ja *takeouchi ryu*. Kiinasta ja Koreasta vaikutteita saivat yoshin ryu, shinnoshindo ryu ja ryoi shinto ryu. Näitä mainittuja tyyliuuntia opetetaan edelleen Japanissa, Yhdysvalloissa ja Englannissa. (Niiniketo 1982, 15-16.) Suomessa tunnetuin ja eniten harrastettu tyyliuunta on Hokutoryu.

Jujutsussa on myös nykyaikaisia suuntauksia. Goshinjutsu on saanut vaikutteita karatesta, judosta ja aikidosta. (Österman 1991, 122.) Goshinjutsun yleisimmät tyyliuunnat ovat Hakko ryu ja Juko ryu (Niiniketo 1982, 17). Toisen maailmansodan jälkeen on jujutsusta kehitetty useita erilaisia itsepuolustus- ja kamppailulajeja (Niiniketo 1982, 20).

Jujutsu-tyyliuunnat jaetaan neljään pääryhmään: Yawara-tekniikat, klassiset tyyliuunnat, goshinjutsu tyyliuunnat sekä Japanin ulkopuolella jujutsusta, judosta, karatesta ja aikidosta muodostetut itsepuolustusjärjestelmät. Jokainen päätyyppi sisältää omia koulukuntia ja tyyliuuntia. Yawara -nimitys tarkoittaa pehmeää. Tekniikat on kehitetty samuraiden kumi-uchi -

taistelupainimuodoista, joten ne ovat jujutsu-tekniikoista vanhimpia. (Niiniketo 1982, 14-15.)

Klassisista tyyლისuunnista vanhin on daito ryu, jossa perehdytään ihmiskehon anatomiaan ja nivellukkoihin. Jujutsu-tyylisuunnat saivat vaikutteita Kiinasta ja Koreasta vuosisatojen kuluessa. Näissä tyyლისuunnissa yhdistyy atemipisteiden eli ihmisruumiin haavoittuvien kohtien tuntemus sekä heitto-, hallinta-, lukitsemis- ja kuristustekniikat. Myös kiinalainen akupunktiohieronta eli kuatsu kuuluu tyyლისuuntien tekniikoihin. (Niiniketo 1982, 15-16.)

Goshinjutsulla eli nykyaikaisella jujutsulla on kaksi merkittävää tyyლისuuntaa: hakko ryu ja juko ryu. Hakko ryulle on ominaista ihmiskehon haavoittuviin osiin kohdistuvat potkut ja lyönnit. Juko ryu on taas kovaa ja suoraviivaista. Tyypillistä juko ryulle ovat murskaavat ja voimakkaat lyönnit ennen varsinaista tekniikkaa. (Niiniketo 1982, 18.)

Japanin poliisille kehitettyyn Taihojutsuun kuuluu heittoja, lukkoja, kuljetusotteita sekä asetorjuntia. Tekniikoissa voidaan käyttää myös pamppua. (Niiniketo 1982, 18.) Majuri Chiba Sanshu kehitti vanhoista jujutsu-tyyleistä, kemposta ja karatejutsusta Toshu kakuto -nimisen taistelujärjestelmän Japanin armeijalle. Ominaista tälle tyylille ovat kovat ja erittäin suoraviivaiset tekniikat, joiden tulee olla yksinkertaisia, nopeita ja mahdollisimman tehokkaita. (Niiniketo 1982, 19-20.)

Judo

Judo on kehittynyt sumopainista ja *jujutsusta*, joka japanilaisena taitona sai runsaasti vaikutteita Kiinasta. Judo-sanassa tavu *ju* tarkoittaa pehmeää tai joustavaa ja tavu *do* tietä tai taitoa. Samuraiden oikeuksien poistuessa monet perinteet olivat vaarassa unohtua ja lukuisia taistelukouluja syntyi. Jigoro Kano perusti Kano-ryu tyyლისuunnan, mutta muutti nimen myöhemmin Kodokan judoksi. Hän poisti jujutsusta vaaralliset tekniikat, joita olivat muihin

kuin kyynärniveleihin tehtävät lukot, ja valitsi lajiinsa heitot, sidonnat, väännöt ja kuristukset. Kano jakoi judon kolmeen osaan: *kataan*, *randoriin* ja *shiai*hin. Kata on liikesarja kuviteltuja vastustajia vastaan, randori on vapaamuotoista harjoittelua ja shiai tarkoittaa ottelua judossa. Judo otettiin Japanissa pian koulujen, poliisin ja armeijan ohjelmaan. Suomeen laji tuli 1950-luvun puolivälissä. Suomen judoliitto perustettiin 1958. (Österman 1991, 131-136 ;Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1974, 11.)

Judon periaatteina ovat maksimaalinen teho, johon liittyy periksiantamisen taito sekä yhteisen hyvän periaate. Edellisellä tarkoitetaan voiman tarkoituksenmukaista käyttöä ja jälkimmäinen kuvaa harjoittelua, jossa sekä harjoittelijat että judo itsessään hyötyvät harjoitustapahtumasta. (Marwood 1993, 8; Myllylä & Pilviö 1994, 11.)

Tekniikat judossa voidaan jakaa kolmeen osaan: heittotekniikat (*nagewaza*), hallintatekniikat (*mattotekniikat* eli *katamewaza*) ja itsepuolustustekniikat (*atemiwaza*) (Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1974, 23). Heittotekniikat jaetaan kahteen pääryhmään: pystytekniikat ja uhrautumistekniikat. Peruseriaatteena heitoissa on joko vetää tai työntää vastustajaa hänen liikeratansa suuntaisesti. Näin saavutetaan mahdollisimman paljon tehoa minimaalisella voimankäytöllä. (Marwood 1993, 19.)

Marwoodin (1993) mukaan "Kenshiro Abbe (8.dan) oli sitä mieltä että tapahtumat maailmankaikkeudessa perustuvat sarjoihin ympyränmuotoisia liikkeitä ja ainoastaan noudattamalla tätä liikkeen peruseriaatetta ja välttämällä jäykkiä, kulmikkaita asentoja tai liikesuuntia pystymme parhaimpaan judoon". Tarvitaan kykyä aavistaa ja tuntea mihin suuntaan vastustaja liikkuu, jolloin hänen liike-energiansa saadaan omaan käyttöön. (Marwood 1993, 19.)

Hallintatekniikoihin kuuluvat sidonnat (*osaekomiwaza*), kuristukset (*shimewaza*) ja käsilukot (*kansetsuwaza*) (Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1974, 23). Sidonnoilla pyritään hallitsemaan vastustajaa niin, ettei hän pysty pakenemaan. Kuristuksella voidaan aiheuttaa kipua kurkkuun ja saada vas-

tustaja antautumaan. Toinen keino on estää verenkierto aivoissa kuristamalla kaulan verisuonia. Judossa lukkoja saa tehdä niiden vaarallisuudesta johtuen vain kyynärniveleen. (Myllylä & Pilviö 1994, 103.)

Itsepuolustustekniikoita harjoitellaan judossa hyvin vähän ja silloinkin yleensä osana kataa jolloin turvallisuus säilyy (Korpiola, Päiviö & Kihlberg 1974, 23). Ilman ukemia, kaatumista, ei judoa voi harjoitella. Ukemi voidaan tehdä eteen, taakse tai sivulle, kuitenkin aina heiton suuntaan. (Myllylä & Pilviö 1994, 37.) Judon tekniikoihin kuuluu myös kata, ennalta määrätty, parin kanssa tehtävä tekniikkasarja. Katat sisältävät heittoja, sidontoja, kuristuksia sekä muita itsepuolustusliikkeitä. (Myllylä & Pilviö 1994, 153.)

Ninjutsu

Ninjutsun tarkkaa syntyä on mahdoton määrittää. Ninjoiksi myöhemmin luokitellut ihmiset harjoittivat omana aikanaan poliittista, uskonnollista ja sotilaallista toimintaa, joka poikkesi yleisesti hyväksytyistä samuraikulttuurista. Kuten muutkin japanilaiset taistelutaidot, myös ninjutsu on saanut vaikutteita kiinalaisten satureiden, oppineiden ja munkkien kautta. Mantereen opit olivat yhdistelmä Kiinan, Intian, Tiibetin, itäisen Euroopan ja lounais-Aasian kulttuureista. (Hatsumi 1981, 7; Hayes 1981, 18.)

Ninjataitojen synty keskittyi Igan ja Kogan alueille, jossa yli 70 sukua uudisti ja kehitti edelleen omia taistelutaitojaan. (Hatsumi 1981, 8.) Ninjutsun kehityksen kulta-aikaa oli 1300-1600 -lukujen välinen ajanjakso (Hayes 1981, 15). Östermanin (1991) mukaan ninjutsun voimakkain kehitys sijoittui Kamakura-aikakaudelle (1192-1333), jolloin sai alkunsa parikymmentä eri ninjakoulua. (Österman 1991, 110).

Ninja-kulttuurin tutkimisen ongelmana on ninjoihin liitetty mystisyys sekä samuraikulttuurin sama suosio Meiji-uudistuksen (1868) jälkeen. Tällöin ninja-suvuista alettiin käyttää samurai-nimitystä. (Hatsumi 1981, 8.) Tokugawa-kaudelta ovat peräisin kertomukset silloisen shogunin salaisista poliisivoimista, joilla oletettiin olevan kyky kadota, kävellä vetten päällä ja

lukea ihmisten ajatuksia. Kertomukset saivat vahvistusta ja edelleen vääristivät kuvaa ninjoista saapuessaan läntiseen maailmaan. (Hatsumi 1981, 10.) Nykyään ninjutsun suosio on suurempi länsimaissa kuin Japanissa (Österman 1991, 115).

Ninjutsun tyyliuunnista Togakure-ryu on länsimaissa tunnetuin (Österman 1991, 115). Harjoittelu koostuu yhdeksästä tasosta, joista kolme ensimmäistä ovat fyysisiä. Ensimmäisessä tasossa aseeton taistelu, taijutsu, jaetaan daken-taijutsuun (lyönnit, potkut ja torjunnat) ja ju-taijutsuun (hallintaotteet ja heitot). Toisessa tasossa kehitetään ja ohjataan erilaisia kehon energioita. Kolmannessa tasossa opitaan käyttämään hyväksi maailmankaikkeuden energiaa. Kolme seuraavaa tasoa kehittävät mielen hallintaa ja kolme viimeistä ovat henkisen kasvun tasoja. (Hayes 1981, 39-46.) Ukemiharjoittelu kuuluu ninjutsun harjoittelun alkuvaiheeseen (Hatsumi 1981, 52). Nykyään ninjutsussa harjoitellaan pääasiassa taijutsun (aseettoman taistelun) tekniikoita (Österman 1991, 115).

Ninjutsussa harjoitellaan useiden erilaisten aseiden, kuten ketjujen, keppien, miekkojen, veitsien ja heitettävien terien (shuriken), käyttöä (Hayes 1981, 69-97). Perinteisessä ninjutsuharjoittelussa käytettävä asearsenaali on huomattavan laaja (Hatsumi 1981, 90-178).

5.2 Kehon ja mielen yhteys

Itämaisissa kamppailulajeissa ihmisen olemus nähdään kokonaisvaltaisena, kehon ja mielen yhteyttä korostavana. Toimiakseen oikein, kehon on kuunneltava mieltä ja mielen kehoa. Yhteyden ymmärtämiseksi itämaisissa filosofioissa käytetään apuna hengitysharjoituksia ja meditaatiota.

5.2.1 Yin ja yang

Tasapainoinen liikkuminen on helppoa liikkumista. Tällöin jokainen kehon osa toimii vain tarvittaessa ja edesauttaa oikean sekä turvallisen suoritustavan löytämistä. Yin ja yang ovat kuin apupyörät matkalla kehon tasapainoon.

Taolaisuudessa *tao* tarkoittaa tietä, joka japaniksi on "do". Tärkeimpinä käsitteinä ovat *yin* ja *yang*, perusvoimat, jotka ovat toisilleen vastakkaisia. Taolaisuuden mukaan kaikessa liikkeessä on havaittavissa nämä kaksi voimaa, yin edustaa lepoa ja yang liikettä. (Klemola 1988, 44-45.) Muita yin/yang pareja ovat pimeys-kirkkaus, heikkous-voima, maa-taivas, poikaisä, nainen-mies, talvi-kesä ja kuolema-elämä (Fält, Nieminen, Tuovinen & Vesterinen 1994, 106). Yin ja yang ovat siis lähinnä symboleja jotka kuvaavat maailmankaikkeutta (Wong 1996, 9). Ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja kiinalainen symboli, tai-chi, kuvaa tätä vuorovaikutusta (liite 2). Tai-chitä pidetäänkin kaiken äärimmäisen alkuna ja tästä alkukaaoksesta myös tao on saanut alkunsa. Gichin Funakoshin ajattelussa keskeistä oli juuri taolainen filosofia. Japaniksi tai-chi käännetään sanalla *taikyoku*, joka on ensimmäisenä opeteltu *kata Shotokan* karatessa. (Klemola 1988, 45-46.)

Useissa kamppailulajeissa toteutuu yin/yang -periaate. Esimerkiksi karatessa se ilmenee hyökkäyksen ja puolustuksen suhteessa, jokainen tekniikka on sekä hyökkäävä että puolustava. Ihmistä on kehitettävä kokonaisuutena, sekä fyysisten että henkisten ominaisuuksien suhteen. Taolaisuudessa yhtenä periaatteena onkin tasapainoinen suhtautuminen elämään.

Yinin ja yangin on oltava tasapainossa toistensa kanssa. Epätasapainosta syntyy häiriötila, esimerkiksi sairaus. (Jalamo 1993, 146-147.) Ihminen on taivaan ja maan pienoiskuva. Kun maailmankaikkeuden luonnollinen olotila on terveys, ihmisen terveys on vain maailmankaikkeuden luonnollisen olotilan ilmentymää. (Klemola 1989, 165.)

5.2.2 Zen-mieli

Mieli ohjaa kehon toimintaa. Erilaiset pelkotilat ja estot vaikeuttavat mielen kontrollia sekä tekevät uuden oppimisen työlääksi. Maksimaalisen tuloksen aikaansaamiseksi mielen on oltava mukana kaikessa tekemisessä.

Oikeanlainen zen-mieli on aloittelijan mieli. Aloittelija on avoin kaikille mahdollisuuksille ja näkee asiat sellaisina kuin ne ovat eikä aikaisempien kokemustensa mukaisina. (Suzuki 1995, 11-12.) Zenissä keskeisenä menetelmänä on istuen tapahtuva meditaatio eli *zazen*, jonka tuloksena yksilön tulisi kokea itsensä maailmankaikkeuden osaksi. Osana kokonaisuutta esimerkiksi miekkailijan mieli on vapaa ja keho toimii vaistomaisesti. Tällöin tietoisuus ei pääse häiritsemään kamppailua. (Jalamo 1993, 147-148.)

Zenin ja kamppailutaitojen yhteydestä on kaksi näkökulmaa:

- 1) zenin avulla saavutettiin mielentila, joka auttoi säilymään hengissä,
- 2) bujutsu (budo) harjoittelu oli väline edettäessä zenin tiellä. (Klemola 1988, 53-54.)

Useissa kamppailulajeissa käytetty do-loppu kuvaa zenin harjoittelua. Välineinä käytettiin ennen myös *chadoda*, teen tietä, *shododa*, kalligrafian tietä ja *kadoda*, kukkien tietä. (Klemola 1988, 54-55.) Chadossa zenin harjoittelu toteutetaan teeseremonian muodossa. Seremonia noudattaa tiettyä säännönmukaisuutta niin liikkeissä, eleissä kuin puhettavassakin ja antaa näin osallistujalle mahdollisuuden keskittymiseen ja mielen tyyneyteen. (Fält, Nieminen, Tuovinen & Vesterinen 1994, 238.) Myös shodossa ja kadossa mielen tyyneys ja keskittyminen korostuvat. Perimmiltään zen tähtää ihmisen sisäisten mahdollisuuksien paljastamiseen ja etsii sitä mitä ihminen todellisuudessa on. Zen on ensisijaisesti kokemus, niinpä sen tutkimisessakin käytetään kokemista avuksi. (Klemola 1988, 54-55.)

Zen-mestari Keiho Shumitsu jakoi zenin viiteen tasoon. Ensimmäisenä *bompu-zen*, jossa mietiskely on vapaa filosofisista ja uskonnollisista sisällöistä. Sitä harjoitetaan vain yleisen suorituskyvyn parantamiseksi. Toinen taso on *gedo-zen*, joka sisältää muut kuin buddhalaiset mietiskelymenetelmät. Kolmantena *shojo-zen*, joka on buddhalaista mutta pyrkimyksenä on vain harjoittajan oma mielen tyyneys. Neljännessä tasossa, *daijo-zen*issä, pyritään myös muiden pelastukseen. Viides taso, *saijojo-zen*, on istumista tässä ja nyt. (Klemola 1988, 57-59.)

"Keskeinen käsite zenissä on tyhjyys, *sunyata*, jossa ihmiselle paljastuu olevan ykseys ja tätä kautta todellinen itse" (Koski 1991, 173). Päämääränä on *satori*, valaistuminen, joka muuttaa yksilön tietoisuutta ja kokemisen tapaa. Olennaista päämäärän saavuttamiselle on täydellinen omistautuminen harjoittelulle. Tällöin harjoittelusta muodostuu elämäntapa. (Koski 1991, 104-105.) Liikunnallinen tapa harjoittaa zenä on mahdollisimman konkreettista. Tällöin voidaan kehon ja mielen ykseys kokea helpoiten. (Koski 1991, 118-119.) Nykyihminen voi liikunnan avulla tutkia itseään.

5.2.3 Mushin

Mushin on käsite zen-filosofiassa, joka liittyy ihmisen zen-buddhalaisuuden tyhjyyden käsitteeseen, tyhjään mieleen. "Se on mielen tila, jossa tietoinen pyrkiminen päämäärään on ylitetty". "Mushin ei tarkoita tilannetta, jossa oleva avautuu, vaan tilannetta, jossa mieli on sellaisessa tilassa, että oleva saattaa avautua". (Koski 1991, 137.) Esimerkiksi jouta laukaistaessa laukaisun tulisi olla tiedostamaton, ei-laukaisu. Mushin-tilaan pyritään yleensä hengitysharjoitusten avulla. (Koski 1991, 138.)

Länsimaisessa liikunnassa fyysinen aktiivisuus määrää hengityksen tahdin, mutta esimerkiksi taidissa hengitystahti määrää liikkeen rytmin. Kun tietoinen ajattelu on pysähtynyt, mieltä ei kiinnitetä mihinkään vaan sen annetaan täyttää koko keho. Tähän liittyy myös vanha termi *bushido*, johon sisältyi

kuoleman hyväksymisen periaate. Kun kuolema oli hyväksytty, siihen ei kiinnitetty huomiota ja mieli kykeni virtaamaan vapaasti taistelun aikana. Vapaa mieli salli myös vapaat liikkeet (Koski 1991, 141-145.)

Björkman (1982) toteaa, että "yhden asian vastaanottaminen merkitsee aina toisen poissulkemista". Keskittymisen tulisi tapahtua ennen suoritusta. Itse suorituksen tulisi olla automaation tasolla. (Björkman 1982, 195.) Jansson (1990) mainitsee harmonian, psyykkisen ja fyysisen toiminnan ihannetilän, joka on tunnettu Japanissa ja Kiinassa jo vuosituhansia. Harmoniseen suoritukseen liittyy "käsittämättömän helppouden tunne ja sisäinen rauhallisuus - huippukokemus". Voittajien suoritukset ovat yleensä näitä huippukokemuksia. (Jansson 1990, 17-18.)

5.2.4 Qi-energia ja sen hallinta

Ihmisen sisäisestä energiasta on käytössä monta eri nimeä. Puhutaan elämänvoimasta, elämänenergiasta, *ki*-energiasta tai kiinalaisittain *qi*-energiasta. *Qikong*-harjoitukset perustuvat juuri *qi*-energian hallintaan. Kehon ja mielen vahvistaminen, luonnon tutkiminen, oikea moraalinen käyttäytyminen, terveyden ylläpitäminen, sairauksien parantaminen ja itsepuolustus ovat eri koulukuntien tavoitteita näissä harjoituksissa. Perinteisesti uskotaan että *qi* vaikuttaa kaikkeen maailmankaikkeudessa. Kun elämänvoima ihmisestä häviää, hän kuolee. *Qin* kiertäessä vapaasti ihminen on terve. (Klemola 1989, 165-167.)

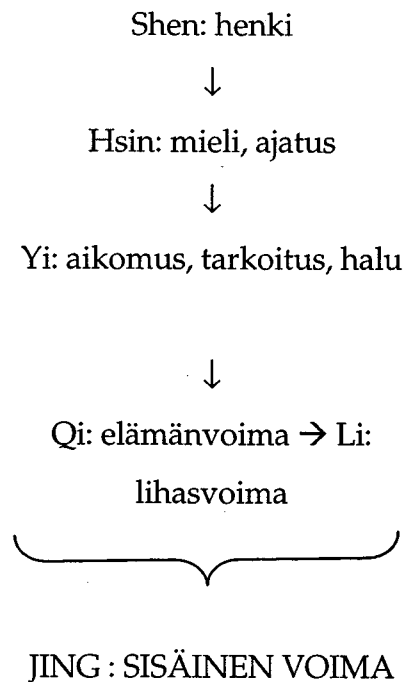
Japanin kielen sana *hara* kuvaa ihmisen alavatsassa sijaitsevaa keskusta. Kun *hara* hallitaan, syntyy energiaa. Joogassa tästä energiasta käytetään nimitystä *praana*, elämänvoima. Akupunktio taas perustuu meridiaaneihin, joissa *qi* virtaa. Tämän energian avulla ihminen voi saattaa persoonallisuutensa tasapainoon. Energian hallintaa helpotetaan erityisillä harjoituksilla kuten keskittymisellä ja hengitysharjoituksilla. (Klemola 1988, 87-89.)

Ihmisen sisäinen qi on nimeltään *zhen qi*, joka jaetaan "*aiemman ja myöhemmän taivaan qiksi*" (Klemola 1989, 168). Qi-energia kiertää kehossa kahtatoista päämeridiaania (*jing*) ja kahdeksaa ylimääräistä meridiaania (*mai*) pitkin (Klemola 1989, 172).

Nykyaikaisessa budoharjoittelussa on melko vähän näihin käsitteisiin perehtyneitä opettajia. Aikido on yksi laji, jossa kaikki perustuu juuri qin käyttöön. Yleinen luulo on, että ihmisen voima koostuu pelkästä fyysisestä voimasta, mutta Klemolan mukaan "ihmisen koko voima koostuu sekä mielen että kehon voimasta". Aikido-opettaja Koichi Tohein mukaan hänen omasta voimastaan vain 15% on fyysistä ja loput 85% henkistä voimaa, qitā. (Klemola 1988, 91-94.) Joissakin näytöksissä esitetyt yliluonnolliselta vaikuttavat suoritukset perustuvat pitkälti juuri qin hallintaan ja hyväksikäyttöön.

Qin hallinta voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan. Ulkoisessa jännitetään jotakin lihasryhmää jolloin qi kerääntyy kyseiselle alueelle. Myös hieronta, akupainanta ja akupunktio luetaan ulkoiseen hallintaan kuuluviksi. Nykyaikaisista menetelmistä stretching-venyttely sopii ulkoisen hallinnan ryhmään. (Klemola 1989, 175.)

Hierarkkinen kaavio taijiin liittyvistä käsitteistä selvittää niiden suhteita:



(Klemola 1989, 179)

Mielen ohjaama qin virtaus kuuluu sisäiseen hallintaan. Siinä harjoitetaan *dan tien* -pistettä vatsan jatkuvalla liikkeellä. (Klemola 1989, 176.) Tällöin hengitys ohjataan vatsan alaosaan ja suoritetaan joko virtaavana, jolloin sisäänhengityksessä vatsa työntyy ulos tai vastavirtaavana, jolloin rytmi on päinvastainen (Klemola 1989, 51). Lämmön tunne ja pistely kertovat qin lisääntyneestä virtauksesta (Klemola 1989, 167).

6 ITSEPUOLUSTUS

6.1 Ennakointi ja tilannearviointi

Ennakoinnin mahdollistamiseksi ensiarvoisen tärkeitä ovat perustiedot väkivallasta, siihen liittyvä lainsäädäntö ja ilmenemismuodot sekä oikea asenne. Tarkoituksena on kehittää turvallisuusajattelua sekä lisätä turvallisuutta jatkuvan valppauden ja hyvän huomiokyvyn avulla. Vaistoihin luottaminen ja maalaisjärjen käyttö pienentää väkivallan riskiä. Kulkeminen yksin, ulkona, vieraassa paikassa, pimeään aikaan ja päihtyneenä muodostavat etenkin yhdistelmänä riskin omalle turvallisuudelle. (Purjo 1997, 20-22.)

Uhkaavan tilanteen arvioimiseksi on ympäristöstä selvitettävä nopeasti mahdolliset pakenemisreitit, muiden henkilöiden määrä ja suhde tilanteeseen, suojana toimivat suuret esineet (auto tms.) sekä pienet esineet, joita voi käyttää hyökkäyksen torjumiseen. Uhkaajan sanallisten ja sanattomien viestien tarkkailu kertoo hänen mielentilastaan ja aikomuksistaan. Tilannearvioinnissa ja toimintasuunnitelmassa on otettava huomioon uhkaajan tunnetila, koko, käyttäytyminen ja aseistus. (Purjo 1997, 24-26.)

Tilanteen arvioimiseen antaa aikaa riittävä etäisyys uhkaajaan, lähellä seisominen saattaa yllyttää väkivallantekoon. Ratkaisevinta tilannearvioinnissa on omien kykyjen ja mielenlaadun tunteminen. Rauhallisuus ja psykologiset taidot selvittävät monia uhkaavia väkivaltatilanteita.

6.2 Sanaton ja sanallinen viestintä

Väkivaltatilanteen uhatessa sekä hyökkääjässä että uhrissa tapahtuu kehollisia muutoksia. Hyökkääjässä ilmeneviä muutoksia ovat polvien koukistuminen

valmiusasentoon sekä eteenpäin kallistunut seisoma-asento. Kasvoissa otsa puristuu rypyille, silmät siristyvät viivoiksi, puheääni voi muuttua, leuat ja huulet ovat puristuneet yhteen. Olkapäät ovat jännittyneet ja kädet puristuvat nyrkkiin. Pelokkaan henkilön niska on jännittynyt, hänen hengityksensä on katkonaista, silmät räpyttelevät, hän saattaa nieleskellä ja kostuttaa huuliaan. Uhkaajan sanattomien viestien tulkitseminen on tärkeää oikean toimintamallin valitsemiseksi. (Purjo 1997, 25-26.)

Hyökkääjä on usein hermostunut ja jännittynyt. Hän ei halua puhua vaan pyrkii suorittamaan tekonsa nopeasti ja välttämään huomiota. Henkiseen hallintaan hyökkääjä pyrkii olemalla lähellä uhria, myös fyysinen vahingoittaminen on helpompaa lähietäisyydeltä. (Purjo 1997, 14-15.) Uhkaava käyttäytyminen on helposti tunnistettavissa, mutta on mahdollista että hyökkäys tapahtuu täysin ilman edellä mainittuja muutoksia.

Vaikka usein uhrissa näkyy ulkoisia vammoja, keskityn tässä muihin fyysisiin muutoksiin, jotka ovat ulospäin vaikeammin havaittavia. Väkivallan uhatessa uhrin syke nousee ja hän saattaa jopa kuulla oman sydämensä lyövän voimakkaasti. Näkö voi sumentua tai sitä on vaikeata kohdistaa hyökkääjään. Myös kuulo voi häipyä vaarallisessa väkivaltilanteessa. Nämä muutokset ovat yksilöllisiä, joku ei ehkä koskaan koe niistä yhtäkään, joillekin ne taas saattavat ilmetä jopa jokapäiväisessä kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Muutosten aste saattaa myös vaihdella voimakkaasti. Uhrin kehon asento on yleensä taaksepäin kallistunut.

Hyökkäyksen kohteen käyttäytymistä voidaan kuvata myös seuraavasti: "Ensimmäinen ajatus on loukkaantumisen tai kuoleman vaara, johon liittyy yleensä säikähtäminen tai pelon tunne tai jopa shokkitila. Seurauksena saattaa olla täydellinen lamaantuminen. Jalat eivät toimi vaikka haluaisi juosta karkuun ja ääni ei toimi vaikka haluaisi huutaa apua." (Purjo 1997, 15.)

Tärkeintä sanallisessa viestinnässä on käyttää ääntä oikein. Rauhallinen, vakaa ja matala ääni luo turvallisuuden tunnetta sekä uhkaajalle että itselle.

Keskustelun ohjaaminen uhkailusta muihin aiheisiin voi saada uhkaajan unohtamaan suuttumuksensa. Yhteisymmärryksen rakentaminen parantaa vuorovaikutusta ja mahdollisuutta tilanteen rauhalliseen ratkaisemiseen. Huumorin käyttäminen laukaisee jännitystä mutta saattaa myös antaa välinpitämättömän kuvan. (Purjo 1997, 32-33.)

6.3 Väkivallaton itsepuolustus

Timo Purjon kehittämä väkivallan hallintamenetelmä korostaa puolustautumista aiheuttamatta vahinkoa hyökkääjälle. Siinä pyritään suojelemaan itseä ja muita sekä edistämään väkivallatonta elämänasennetta. Lähtökohtina ovat pehmeys ja toisen ihmisen kunnioitus. Menetelmän peruseriaatteet ovat:

- ”-väkivallan hallintamenetelmän pitää olla käyttäjälleen mahdollisimman turvallinen ja vaikeusasteeltaan kohtuuponnisteluin kenen tahansa omaksuttavissa ilman erityisiä tiedollisia tai taidollisia erityisvaatimuksia
 - väkivallan hallinnassa on tavoitteena käyttää mahdollisimman paljon henkistä voimaa ja mahdollisimman vähän fyysistä voimaa
 - ensisijaisena tavoitteena on aina ehkäistä uhkaavan tilanteen puhkeaminen fyysiseksi yhteenotoksi
 - väkivallan puhjettua pyritään se lopettamaan nopealla ja tehokkaalla toiminnalla
 - väkivallan lopettamiseksi mahdollisimman nopeasti pyritään välttämään sellaisia tekniikoita, jotka ylläpitävät tai synnyttävät väkivaltaisia vastareaktioita
 - väkivallan torjunnan pitää olla mahdollisimman väkivallatonta eli pyritään välttämään sellaisia tekniikoita, jotka turhaan vahingoittavat toista osapuolta
 - väkivallan torjuntatekniikoiden valinnassa on tavoitteena myös myönteisen esimerkin antaminen eli pyritään välttämään sellaisia tekniikoita, joita väkivallantekijät itse käyttävät ja joita ei voida pitää yleisesti hyväksyttävänä.”
- (Purjo 1997, 7-9.)

Mielen hallinta ja henkiset valmiudet korostuvat itsepuolustustilanteessa. Henkisen voiman käyttöön sisältyy ennalta ehkäisyä, uhkaavan tilanteen arviointia sekä tunteiden ja viestinnän hallintaa. Väkivallan hallinta on 80-prosenttisesti henkisen voiman käyttöä. (Purjo 1997, 9.)

Markkinoilla on tarjolla useampia henkilökohtaisen suojelun välineitä kuten erilaiset kaasut ja merkinantolaitteet. Apuvälineiden käyttö on hyväksyttävää ainoastaan puolustauduttaessa aseistautunutta, kookkaampaa tai useampaa hyökkääjää vastaan. Satunnaisestikin saatavilla olevia apuvälineitä tulisi käyttää ainoastaan hyökkäyksen torjuntaan, ei koskaan esimerkiksi lyömiseen. (Purjo 1997, 42.) Mukana kannettavat turvavälineet saattavat jopa vaarantaa oman turvallisuuden (Purjo 1997, 25).

6.4 Itsepuolustusohjeita

On selvää ettei yleispäteviä ohjeita ole, vaan toiminta on aina suunnattava tilanteen mukaan. Tärkeinä elementteinä on aina huomioitava niin vaatetus kuin sääolosuhteetkin. Korkeakorkoiset kengät ja jäinen maa vaikeuttavat merkittävästi liikkumista.

Kaatumisen hallitseminen kuuluu itsensä puolustamisen perustaitoihin. Hallitulla kaatumisella vältetään vakavat vammat, jotka usein syntyvät pään iskeytyessä maahan. Kaatumistekniikoista käytetään yleisnimitystä *ukemi*. Ukemi voidaan suorittaa eteen- ja taaksepäin sekä molemmille sivuille. Ihmisen refleksit ovat kaaduttaessa virheellisiä mutta oikeaoppinen kaatuminen estää vammojen syntymisen (Niiniketo 1982, 36).

Monet itsepuolustustilanteet alkavat siten että hyökkääjä tarttuu uhriin kiinni. Tilanteet ovat yleensä yllättäviä ja niihin tulisi reagoida mahdollisimman nopeasti. Otteista vapauduttaessa on mahdollista päättää tilanne pakenemiseen, lukkoon, sidontaan tai vaihtoehtoisesti vastahyökkäykseen.

Irrottautuminen sinällään on suhteellisen helposti opittava taito, mutta jatkotoimenpiteet (lukot, sidonnat, kuristukset) vaativat usean vuoden aktiivista harjoittelua. Todellisuudessa kuitenkin jotain on jo hävitty, mikäli joudutaan käyttämään muita kuin "neuvottelutaitoja".

Itsensä suojelemisessa on tärkeää kiinnittää huomiota kehon herkkien paikkojen suojaamiseen. Pään ja kaulan alue, ylävatsa, kyljet ja nivuset ovat tärkeimpien joukossa kärkipäässä. Tasapainon ja etäisyyden hallinta kuuluu itsepuolustuksen perustaitoihin. (Purjo 1997, 38-39.)

7 ITSEPUOLUSTUSKURSSIKOKEILU

7.1 Kokeilun kuvaus

Kokeilun kohderyhmänä olivat liikuntatieteellisen tiedekunnan syventäviä liikuntadidaktiikan opintoja suorittavat opiskelijat. Kokeilun tavoitteena oli selvittää tulevien liikunnanopettajien mielipiteitä sekä asenteita itsepuolustusta ja itämaisia kamppailulajeja kohtaan sekä lisätä tietoa budolajeista ja niihin sisältyvistä periaatteista kuten kurinalaisuudesta, toisen ihmisen kunnioittamisesta ja keskittymisestä. Itsepuolustuskurssin tavoitteena oli tuoda opiskelijoille esimerkkejä lajien koulusovelluksista ja antaa heille kuva kamppailulajien maailmasta. Olettamuksena oli, että opiskelijat ymmärtäisivät mahdollisuuden kehittää keskittymiskykyä, itsetuntemusta ja itsetuntoa itämaisten kamppailulajien avulla.

Kurssille osallistuneet opiskelijat saivat itsepuolustuskoulutusta ja tekniikkamateriaalia, jota he voivat halutessaan soveltaa esimerkiksi valinnaisiin kursseihin tulevassa työssään liikunnanopettajina. Heiltä kysyttiin myös käsitystä kurssin ja itsepuolustusopetuksen soveltuvuudesta koululiikunnan sisällöksi. Opiskelijoiden ja ohjaajien resurssit yhdistämällä pyrittiin selvittämään lajien opettamiseen liittyviä ongelmia suhteessa kouluopetukseen.

Syksyllä 1999 liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikunnanopettajiksi opiskelevien kolmannen vuosikurssin opiskelijoille pidetyssä itsepuolustuskurssissa esiteltiin viittä erilaista itämaista kamppailulajia ja niihin sisältyviä itsepuolustustekniikoita. Lajeina olivat judo, jujutsu, ninjutsu, karate ja taiji. Keskimäärin lajia kohti käytettävä tuntimäärä oli neljä tuntia kurssin kokonaiskeston ollessa 26 tuntia. Kurssi sisältyi yhtenä osana yhdeksän opintoviikon 'liikeopin ja liikuntadidaktiikan syventäminen' -kurssiin ja oli osa liikuntapedagogiikan syventäviä opintoja.

Yhden opintoviikon kurssin suorittamiseen vaadittiin lisäksi joko tentin suorittaminen, kokemuspäiväkirjan pitäminen tai esseetehtävien tekeminen.

Itsepuolustuskurssin sisältö suunniteltiin kahdessa yhteispalaverissa kurssin ohjaajien kesken. Molemmat kurssit pidettiin 7 viikon aikana, yhden opetuskerran pituuden vaihdellessa kahden ja neljän tunnin välillä. Harjoitustilana oli tatamisali, joka mahdollisti myös kaatojen ja heittojen opettamisen. Liikuntatieteellisen tiedekunnan kolmannen vuosikurssin opiskelijoita kurssille osallistui yhteensä 42.

Suunnittelun tuloksena kurssi eteni tekniikan harjoittamisesta kohti koulusovelluksia (liite 3). Kurssin alussa opiskelijat tutustutettiin omaan reviiiriin ja kontaktin ottamiseen orientaatiossa ja oman kehon tuntemukseen taijin avulla. Tarkoituksena oli saada tunneille vapautunut mutta samalla keskittynyt ilmapiiri, joka tehostaisi opetuksen perille menemistä.

Ilmapiirin luomisen jälkeen kurssi suuntautui voimakkaasti tekniikkaharjoitteluun ninjutsun ja karaten kautta. Tällä pyrittiin antamaan opiskelijoille yleiskuvaa lajien fyysisistä vaatimuksista ja herättämään ajatuksia lajien väkivaltaisuudesta.

Kamppailulajien fyysiseen ja tekniseen maailmaan astuttuaan opiskelijat ohjattiin jujutsun ja judon avulla koulusovellusten pariin. Näin he saivat osittain valmiiksi pureskeltua materiaalia koululiikunnan tarpeita silmälläpitäen.

Kurssin sisältö oli suunniteltu tuleville liikunnanopettajille. Kurssin avulla pyrittiin lisäämään tietoa sekä herättämään opiskelijoiden omaa ajattelua itämaisten kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan.

7.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Aineiston keräämiseen käytettiin avointa kyselylomaketta sekä lisäksi etnografisen tutkimuksen menetelmiä, kuten osallistuvaa havainnointia ja kokemuspäiväkirjoja (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 83-84). Aineiston keräämistä rajoitti tutkijan oma osallistuminen opetukseen ja kurssin lyhytkestoisuus.

7.2.1 Kyselylomake

Kamppailulajien soveltuvuutta koululiikuntaan mitattiin kyselylomakkeen avulla (liite 6). Avoimilla kysymyksillä haluttiin tuoda esille opiskelijoiden omia ajatuksia ja kuvauksia kurssista haastattelun luonteisesti. Kyselyllä pyrittiin selvittämään opiskelijoiden käsityksiä itämaisten kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan, lajien väkivaltaisuudesta, kyvystä parantaa keskittymiskykyä, itsetuntemusta ja itsetuntoa sekä mahdollisuutta opettaa toisen ihmisen kunnioittamista. Kyselylomakkeet jaettiin toiseksi viimeisellä opetuskerralla.

Tarkoituksena oli kerätä tietoa mutta myös palauttaa opiskelijoiden mieliin heidän kokemuksiaan kurssista ja sen aikana käsiteltyjä aihealueita. Näin toivottiin tapahtuvan orientoitumista kokemuspäiväkirjan kirjoittamista ajatellen. Tässä laadullisessa tutkimuksessa on käytetty kyselylomakkeen tulkintaan osittain myös kvantitatiivista lukutapaa.

7.2.2 Osallistuva havainnointi

Kokeilun aikana pyrittiin keräämään tietoa paitsi kyselylomakkeen avulla, myös osallistumalla opetukseen ja sitä kautta vaikuttamalla kurssin sisältöön ja etenemiseen.

Osallistuva havainnointi on aineiston keruutapana sellainen, jossa tutkija osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan. Yhteisössä tutkijalla voi olla useanlaisia rooleja, hän voi osallistua yhteisöön toimivana yksilönä tai ulkopuolisena tarkkailijana. Usein tutkija sijoittuu näiden kahden roolin välimaastoon. (Eskola & Suoranta 1996, 76.)

Tutkijan rooli oli tutkimuksen aikana osallistuvan havainnoitsijan, opettajan ja tarkkailijan sekoitus. Roolien moninaisuuden avulla pyrittiin muodostamaan kokonaiskuva kurssin luonteesta ja opiskelijoiden asennoitumisesta itse opetukseen.

Osallistuvan havainnoinnin rinnalla käytetään toimintatutkimuksen termiä. Siinä tutkimuskohteiden elämään pyritään vaikuttamaan tekemällä yhteistyötä heidän kanssaan. Tavoitteena on parantaa asiointitilaa osallistujien oman toiminnan avulla. (Eskola & Suoranta 1996, 97-98; Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 39.)

Kokeilun aineistonkeruussa on piirteitä toimintatutkimuksesta, vaikka sitä ei siksi voi suoraan määritellä. Tematisointi suoritettiin kyselylomakkeen tekemisen yhteydessä ja sillä pyrittiin antamaan tutkimukselle karkeat suuntaviivat. Tyypittely on syntynyt aineiston pohjalta.

7.2.3 Kokemuspäiväkirjat

Yhden opintoviikon kurssin suorittamiseen vaadittiin kokemuspäiväkirjan tai esseeseen kirjoittaminen. Kokemuspäiväkirjan tuli kummuta opiskelijoiden omista tuntemuksista kurssin edetessä, sen sisältöä ei rajattu millään tavalla. Päiväkirjat toimivat samalla kurssipalautteena ohjaajille. Esseiden aihevalinta oli vapaa. Esseemateriaalia ei käytetty tutkimuksessa.

7.3 Tutkimusaineiston analysointi

Aineiston analysoinnin päätehtäviksi muodostuivat kyselylomakkeen käsittely ja opiskelijoiden kokemusten kuvaaminen. Alunperin kokeilu lepäsi lähes pelkästään kyselyn varassa, mutta työn edetessä kokemuspäiväkirjojen sisältämä materiaali osoittautui hyödylliseksi aineiston osaksi.

Kyselylomakkeen avulla oli tarkoitus muodostaa kuva siitä, millainen käsitys opiskelijoilla on kamppailulajien maailmasta ja siihen liittyvistä kasvatuksellisista tekijöistä. Kysymykset käsiteltiin aihealueittain (liite 4) pääaihealueiden ollessa soveltuvuus koululiikuntaan ja kasvatukselliset tekijät.

Aineistoa voidaan käsitellä tematisoinnin tai tyypittelyn kautta. Tematisoinnissa nostetaan esiin tiettyjä teemoja ja vertaillaan niiden esiintymistä aineistossa. Sen avulla tekstiaineistosta saadaan vastauksia esitettyihin kysymyksiin. Tyypittelyssä aineisto ryhmitellään etsimällä samankaltaisuuksia. (Eskola & Suoranta 1996, 135-141.)

8 TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1 Laadullisen aineiston käsittely

Tutkimuksessa pyrittiin kuvaamaan liikunnanopiskelijoiden käsityksiä itämaisten kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan analysoimalla kyselyn vastauksia ja kokemuspäiväkirjojen materiaalia. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ymmärretään aineiston muodon kuvaukseksi. Vaikka lukutapa on yleensä ei-numeraalinen, voi aineistoon soveltaa myös kvantitatiivisia eli numeraalisia lukutapoja. Laadullinen aineisto on usein ilmiösäilyttäviä tekstejä, joka on syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta. (Eskola & Suoranta 1996, 9-11.) Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161).

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään hypoteesittomuuteen. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkija ei aseta lukkoon lyötyjä ennako-olettamuksia tutkimuksen kohteesta tai tuloksista. Työhypoteesien käytön avulla voidaan kuitenkin ennakoida sitä mitä analyysi voi tuoda tullessaan. (Eskola & Suoranta 1996, 14.) Tutkimuskohteen tulkitseminen tapahtuu laadullisessa tutkimuksessa tutkijan omien kokemusten kautta, hänen oman maailmankuvansa avulla (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 124). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan tapahtumaa, ymmärtämään toimintaa tai antamaan tulkintoja ilmiöistä. Sen avulla ei pyritä tekemään tilastollisia yleistyksiä. (Eskola & Suoranta 1996, 34.)

8.1.1 Kyselylomakkeiden käsittely

Kyselylomakkeiden käsittely alkoi taustatekijöiden kartoittamisella. Seuraavassa vaiheessa luin kaikki vastaukset läpi aihealueittain ja sain näin kuvan kurssilaisten asennoitumisesta eri alueisiin. Viimeisessä vaiheessa otin

vastauksista parhaiten opiskelijoiden mielipiteitä kuvaavia lainauksia ja liitin ne mukaan tuloksiin. Työ vaati palaamista materiaalin pariin useita kertoja.

Kamppailulajien soveltuvuutta koululiikuntaan tiedusteltiin viiden kysymyksen avulla:

- Voisiko itsepuolustus tai yksittäiset kamppailulajit olla osana koululiikuntaa (esim. valinnaiskurssina) ? Perustele.
- Mille kouluasteelle lajit mielestäsi parhaiten sopisivat ? Miksi ?
- Mitkä ovat mielestäsi suurimmat riskit lajien viemisessä koululiikuntaan ?
- Mitä valmiuksia sait tältä kurssilta tulevaan liikunnanopettajan ammattiisi ?
- Lajien soveltuvuus koululiikuntaan (ympyröi): Perustele vastauksesi.

Viimeinen kysymys mittasi lajikohtaista soveltuvuutta Likert –asteikolla (vaihtoehto 1 = ei sovellu, vaihtoehto 5 = soveltuu erinomaisesti) mutta antoi lisäksi mahdollisuuden vastauksen vapaaseen täydentämiseen.

Kasvatuksellisiin tekijöihin liittyviä kysymyksiä olivat:

- Ovatko lajit mielestäsi väkivaltaa lisääviä vai vähentäviä ? Perustele.
- Voiko keskittymiskykyä parantaa kamppailulajien avulla ? Perustele.
- Voiko itsetuntoa ja itsetuntemusta kehittää kamppailulajien avulla ? Perustele.
- Voiko toisen ihmisen kunnioittamista opettaa kamppailulajien avulla ? Perustele.

8.4.2 Kokemuspäiväkirjojen käsittely

Kokemuspäiväkirjoja käsiteltäessä pyrittiin saamaan kokonaiskuva opiskelijoiden suhteesta itsepuolustuskurssiin. Kokeilussa käytettiin hermeneuttista lähestymistapaa, jossa tulkinnan perustana oleva merkityksen koherenssi tarkoittaa kokonaisuuden huomioimista (Varto 1992, 60-61). Yksittäisten opiskelijoiden ymmärtämiskokonaisuuksien tulkinta olisi ylittänyt tutkijan resurssit, joten tulkinnassa keskityttiin muodostamaan käsitys koko opiskelijaryhmästä.

Luin ensin kaikki kokemuspäiväkirjat kertaalleen läpi jotta saisin kokonaiskuvan aineistosta. Sen jälkeen perehdyin jokaiseen päiväkirjaan yksittäisenä teoksena samalla kuitenkin liittäen sen sisällön muodostamaani kokonaiskuvaan aineistosta. Näin jokainen päiväkirja aukeni yksittäisen henkilön kokemuksena osana koko kurssin kokemuksia.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkijan ollessa laadullisen tutkimuksen keskeinen työväline, voidaan luotettavuuden kriteerinä pitää tutkijaa itseään. Tällöin luotettavuuden arviointi koskee koko prosessia. (Eskola & Suoranta 1996, 165.)

Reliabiliteetin ja validiteetin käsitteet eivät sovi sellaisenaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin, jonka tulisi olla koko prosessiin kietoutunutta luotettavuuden arviointia, ei vain tutkimuksen loppuvaiheessa suoritettavaa tarkastelua. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei löydy yhtenäistä käsitystä. Osavastuu tulosten käyttökelpoisuudesta jääkin tutkimuksen lukijalle. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 48-49.)

Eskola (1996) toteaa, että tutkimuksen luotettavuuden koettimena on toiminnan kehittäminen. Toimintatutkimuksen luotettavuutta tulisi koetella tutkittavaan kohdeyhteisöön tai toimintaan päin. (Eskola & Suoranta 1996, 177.) Toimintatutkimuksen tehtävänä on saada aikaan muutos parempaan. Sen avulla kehitetään toimintaa mutta myös tuotetaan tietoa toiminnasta. (Heikkinen, Huttunen & Moilanen 1999, 45.)

Aineistotriangulaatio on tutkimusta, jossa yhdistellään useammanlaisia aineistoja keskenään. Perusteluna triangulaation käyttöön voidaan pitää sitä, että yhden menetelmän avulla on vaikeaa saada kattavaa kuvaa kohteesta ja tällöin useammalla menetelmällä on mahdollista korjata tätä luotettavuusvirhettä. (Eskola & Suoranta 1996, 40-41.)

Luotettavuuden lisäämiseksi tässä tutkimuksessa on käytetty kyselylomaketta ja kirjallisuuden tarkastelua hahmottamaan kokonaiskuva opiskelijoiden käsityksistä ja lajien olemuksesta. Tätä kuvaa on monipuolistettu ja syvennetty kokemuspäiväkirjojen avulla. Luotettavuutta on pyritty lisäämään myös käsittelemällä aineistoa teemoittelun ja tyypittelyn avulla.

9 TULOKSET

9.1 Taustatekijät

Kyselyyn vastanneita oli kaikkiaan 37, joista 16 oli naisia. Ikä vaihteli 21 ja 35 ikävuoden välillä suurimman keskittymän sijoituessa 23-24 -vuotiaiden ikäryhmään.

Kurssilaisten harrastustausta oli hyvin vaihteleva. Opiskelijat olivat harrastaneet pääasiassa erilaisia palloilulajeja mutta joukkoon mahtui myös kalliokiipeilyä, ratsastusta, kilpatanssia ja mäkihyppyä. Kysymykseen aikaisemmasta kokemuksesta kamppailulajeista varsinaista lajitaustaa löytyi kolmelta kurssilaiselta (taekwondo, nyrkkeily, judo ja jujutsu). Lajikohtaisen peruskurssin (karate) suorittaneita ryhmässä oli kolme. Lisäksi muutaman kerran lajeja esimerkiksi lajiesittelyn muodossa kokeilleita tai lyhyelle itsepuolustuskurssille osallistuneita oli kymmenen. Yksi kurssilaisista oli harrastanut painia ala-asteella.

9.2 Kurssin tuntisisällöt ja opiskelijoiden kuvauksia kurssista

Kurssiin kuuluneiden tuntien sisältö määräytyi jokaisen opettajan oman käsityksen mukaisesti. Judo- ja jujutsutunneilla keskityttiin enemmän lajien koulusovelluksiin, kun ninjutsu-, taiji- ja karatetunneilla pääpaino oli itsepuolustuksessa ja lajitekniikoissa. Tuntisisällöt esitellään pääpiirteittäin ykkösryhmän osalta. Opiskelijoiden kuvauksia kursseista on kerätty kokemuspäiväkirjamateriaalista. Tekstinäytteiksi valittiin ne, jotka parhaiten kuvasivat tunnin ilmapiiriä. Molemmissa ryhmissä yksi kerta kului kyselylomakkeeseen vastaamiseen, kurssipalautteen antamiseen ja ryhmätyön tekemiseen.

1. kerta Orientaatio ja taiji

Orientaatio: pariharjoituksia (toisella 'puukko', selät vastakkain), ihmisvilinä-reviiriharjoituksia, vuorovaikutus- ja kontaktiharjoituksia. Kohtaamista toisen ihmisen kanssa harjoiteltiin kättelemällä ja halaamalla mutta myös törmäilemällä ruuhkassa. Pohdittiin törmäämisen tahallisuutta ja sen aiheuttamia reaktioita. Tarkoituksena oli saada aikaan vapautunut ilmapiiri koko kurssia ajatellen.

"Orientaatiossa hauskoja leikkejä ja reviirin koetusta. Päästetäänkö kaveri lähelle tuntematta oloa vaivautuneeksi?"

Taiji: hengitysharjoituksia, kävelyä, 'pilvikäsiä', 'villihevosen harjan jakamista'. Paljon tekniikkaharjoitusta, toistoja toistojen jälkeen. Yritettiin saada oppilaat ymmärtämään ettei oppimista tapahdu hetkessä. Tunnilla pyrittiin saamaan aikaan keskittynyt ja rauhallinen olotila, turvallinen ympäristö harjoitteluun.

"Kun keskittyi käsien liikerataan, unohti jalat ja pian huomasiikin että polvet olivat suorina ja lantion kallistus oli hävinnyt."

2. kerta Taiji

Liikkumista, pallon pyörittämistä, itsepuolustussovelluksia ja liikesarjaa. Jatkettiin edellisen tunnin teemalla mutta keskityttiin enemmän itsepuolustussovelluksiin ja kerrattiin perusasioita.

"Tuli hyvää fiilis kun oli osa joukosta joka teki samaa liikesarjaa suunnilleen samaan tahtiin. Ei huolet painaneet eikä erottunut muista, oli vaan pieni osanen massaa."

"Liikkeiden hitaus ei kuitenkaan ole helppoa, sillä pitää keskittyä tekemään ne mahdollisimman puhtaasti ja tasapainoisesti."

3. kerta Karate ja ninjutsu

Karate: perinteinen karaten alkulämmittely, asentoharjoittelua,

perusalatorjuntaa, reaktioharjoituksia, torjunnan käytännön sovelluksia. Tehtiin paljon toistoja ja haettiin liikeperiaatteita. Harjoitettiin opiskelijoiden omia taitoja ja pyrittiin saamaan aikaan käsitys niistä tuntemuksista joita lajien harrastajat kokevat.

"Perusalatorjuntasovellukset käytäntöön hyviä."

Ninjutsu: ukemeja, irrottautumisia, liikkumista. Tunnilla pyrittiin antamaan opiskelijoille käsitys käytännön sovelluksista sekä siitä miltä hallintaotteet ja hyökkäystilanteet todella tuntuvat. Tutustuttiin kipuun ja sen käyttämiseen hyökkääjän hallinnassa.

"Tekniikat joita ninjutsussa käytettiin olivat todella tehokkaita ja niitä tulisi mielestäni käyttää koko teholla vain ja ainoastaan pakottavassa tilanteessa jossa mitään muuta ei ole tehtävissä."

"Opettajan hauska asenne edesauttoi viihtymistä."

4. kerta Karate

Etupotkua, vaiheittain liikesuorituksen läpikäyntiä, potkun torjumista. Tunti pidettiin edellistä karatetuntia fyysisempänä. Keskityttiin potkutekniikan harjoitteluun ja pyrittiin antamaan kuva harjoittelusta jolla saavutetaan liikkeiden automaatiotasoa.

"Potkuja. JESS !"

"Fyysisesti rankkoja tunteja, joista päällimmäiseksi jäi muistikuva reisilihasten kivistyksestä pitkien potkuharjoitteiden jälkeen..."

5. kerta Irrottautumisia

Irrottautumista ranneotteista, rinnusotteista, kuristuksista, vyötäröotteista. Yleistä itsepuolustusharjoittelua jossa käytettiin useamman lajin tekniikoita ja pyrittiin näin yhdistämään opiskelijoiden mielessä lajeissa toistuvat liikeperiaatteet toisiinsa.

"Kattava kaksoistunti irrottautumisista. Paljon asiaa."

6. kerta Jujutsu

Pyykkipoikahippa, ukemit, suojaus, puolustusasento + liikkuminen, irrottautumiset, näytelmä-leikki. Keskityttiin koulusovelluksiin ja niihin tekniikoihin joita on turvallista opettaa koulussa. Tavoitteena oli antaa opiskelijoille kokonaisvaltainen kuva itsepuolustuksesta ja siihen liittyvistä harjoitteista. Monipuolisuutta haettiin erilaisilla leikeillä ja peleillä.

"Tunti, jonka voi pitää missä koulussa tahansa ilman luokkarajoja. Mainio tunti."

"Harjoitteet joita teimme, olivat yksinkertaisia sekä hauskoja ja niitä pystyisi viemään itsekin koulutunneille."

7. kerta Judo

Väistöjä, kuningasleikki, ukemit, pyyhkäisy, heitto, kaulaliinasidonta, polvipainia. Perehdyttiin judon periaatteisiin erilaisten tekniikkaharjoitteiden kautta ja käytiin läpi kouluun sovellettuja leikkejä. Pohdittiin itsepuolustuksen olemusta ja sitä miten pitkälle itseään saa puolustaa.

"Monipuolinen tunti. Huijataan opiskelijoita ottamaan lämpöä, harjoittamaan lihaksia, tasapainoilemaan ja puolustautumaan tiuhaan vaihtuvan vastustajan avulla."

8. kerta Judo / yhteenveto

Sidonnasta lukko, sidonnasta vapautuminen, kuntonyrkkeilyä. Judotunneilla perehdyttiin budolajien käyttäytymisetikettiin kumarrusten ja muiden 'rituaalien' kautta. Keskityttiin kertaamaan edellistunnilla opittuja asioita ja tutustuttiin kuntonyrkkeilyyn.

"Tykkäsin judotunnista kuin hullu puurosta, johtuen ehkä siitä että meillä otetaan kotonakin minuutin paineja päivittäin."

Kokemuspäiväkirjoissaan opiskelijat kuvasivat käsityksiään lajeista yleensä, kurssin sisällöistä ja lajien soveltuvuudesta koululiikuntaan. Seuraavassa otteita kokemuspäiväkirjoista.

"Budolajit sopivat tiettyjen ominaispiirteidensä osalta erityisen hyvin koululiikuntaan. Käyttäytymissäännöt ovat osana tapakasvatusta ja opettavat oppilaita tuntemaan kunnioitusta sekä opettajaa että muita oppilaita kohtaan. Harjoitteluun keskittyminen saattaa auttaa keskittymään myös muissa oppiaineissa. Budolajien harjoittelemisen myötä oppilaat saavat jo nassikkapainista alkaen todellisen kuvan omasta kehollisuudestaan ja fyysisestä kontaktista. Itsepuolustuksen myötä oppilaat oppivat tuntemaan oman ja toisen ihmisen henkilökohtaisen alueen, jonka kunnioittamista tulisi painottaa opetuksessa. Asiantuntevasti vietyinä budolajit ovat tervetullut lisä koulun liikuntatunneille."

Oppilaille välttämättömiä taitoja kouluopinnoissa korostetaan myös budolajien opetuksessa. Keskittymiskyky ja kohtelias käyttäytyminen sekä oman kehon tunteminen ovat tärkeitä taitoja myös elämässä yleensä. Opiskelijat kiinnittivät paljon huomiota kasvatuksellisiin tekijöihin.

"Mielestäni itsepuolustuskurssi oli hyödyllinen ja mielenkiintoinen. Kurssilta saadut materiaalit olivat myös hyvä ja hyödyllinen juttu. Itselleni ainakin, ja uskon että monille muillekin, heräsi monia ajatuksia itsepuolustuksesta, sen luonteesta sekä soveltuvuudesta koululiikuntaan. Usein itsepuolustuksesta tulee mieleen pelkkä fyysinen puolustautuminen, vaikka sisältäähän se toki muutakin kuin itse hyökkäystilanteessa toimimisen. Mielestäni itsepuolustus sopii sovellettuna hyvin koululiikuntaan. Ja juuri tapakasvatuksen osalta itsepuolustuksella on varmasti paljon annettavaa."

Itsepuolustuksen tärkeänä osana on siihen liittyvien osa-alueiden pohtiminen. Paljon on saavutettu mikäli itsepuolustusopetus herättää oppilaan ajattelemaan asioita laajemmin.

"Eräs tärkeä asia jonka opin kurssilla oli oikeanlainen suhtautuminen itsepuolustukseen. Kurssi pisti miettimään omaa käyttäytymistä sellaisissa

tilanteissa missä omaa henkilökohtaista reviiriä uhataan. Ennalta miettiminen ja asioiden ratkaisu jo ennakolta päässään olivat asioita joihin huomaan kiinnittäväni enemmän huomiota nyt kurssin käyneenä.”

Seuraavassa yhden opiskelijan kuvaus koko kurssista:

”1. Kurssin orientaatio ja Tai-ji

Henkilön reviiriin liittyvä alkulämmittely oli hauskan erilainen verrattuna muihin meille opetettaviin lajeihin. Olen joskus aiemmin tehnyt samanlaista 'harjoitetta' jollain muullakin itsepuolustuskurssilla. Silloin muut kurssilaiset olivat vieraita ja harjoitus oli siksi tehokkaampi. Tuttujen ihmisten kanssa ei tarvitse niin paljon miettiä, kuinka lähelle kaverin päästää. Hauskaa oli silti ja kyllä harjoitteen pointtikin tuli selväksi. Reviirijuttu oli hyvä aloitus siinäkin mielessä, että se tuo oppilaita lähemmäs toisiaan. Itsepuolustus on kuitenkin kontaktilaji, ja harjoittelemisen on mahdotonta jos oppilaat eivät uskalla koskea kaveriin tai ottaa hänestä kiinni. Ainakin omilta kouluajoilta muistan, että joillekin tuntui olevan mahdotonta esimerkiksi tanssia kunnon tanssiotteessa, kun ei uskallettu olla toista niin lähellä. Samaa asiaa ajoivat hyvin 'nassikkapainimaiset' pariharjoitukset, jossa vastustaja piti saada sidontaan tai muuten jumiin oman kehon alle.”

Opetuksessa tulisi kiinnittää huomioita oikean ilmapiirin luomiseen. Luottaminen toiseen ihmiseen ja kosketuksen hyväksyminen rikkoo reviirirajoja mutta vaatii onnistuakseen rennon ja vapaan tunnelman.

”Tai-jiä en ole koskaan kokeillut itse aikaisemmin. Joissain näytöksissä olen nähnyt lyhyitä esittelyjä lajista. Liikkumistapa ja liikkeet yleensä olivat vieraita. Jokaiseen omaan liikkeeseen piti keskittyä täysillä koko ajan. Hankalaa oli yhdistellä sekä käsien että jalkojen liikkeet yhdeksi liikkeeksi, kun molemmat olivat outoja. Vaikeaa se ei sinänsä ollut, paremminkin haasteellista. Toisella Tai-ji -kerralla oli jo vähän helpompaa, kun liikkeitä kertailtiin. Liikemuisti

joutui koetukselle, kun opeteltiin Tai-jin liikesarjaa. Enemmän olisin tarvinnut opettajan apua liikkeiden järjestyksen muistamiseen. Pareittain tehtävät harjoitukset olivat mielestäni parhaita. Silloin pääsi käytännössä kokeilemaan, toimiiko jokin tekniikka. Jotkut olivat ihan toimivia ja toiset taas tuntuivat vähemmän toimivilta ainakin tällä harjoitusmäärällä. Tietenkin kaikki tekniikat vaativat valtavan määrän toistoja että ne automatisoituisivat. Todellisessa tilanteessa tekniikka pitäisi tehdä paljon, paljon räväkämmin ja nopeammin. Itse en oikeastaan voinut muuta kuin harjoitella liikkeitä ylihitaasti. Paljon olisi töitä tehtävänä, että tekniikat toimisivat käytännössä...”

Kaikkia itämaisia lajeja yhdistää pitkäaikainen ja toistoja korostava harjoittelu. Tekniikoiden toimivuus saavutetaan vuosien harjoittelulla. Opiskelijan kuvauksesta heijastuu oman taidon kehittämisen halu mutta samalla myös pyrkimys ammattitaidon parantamiseen.

”2. Ninjutsu

Tällä kertaa keskityttiin enemmänkin itsepuolustustekniikoihin, eikä tekniikoita tehty niin lajisidonnaisesti. Mielestäni se oli oikein hyvä ratkaisu. Asiaa tuli paljon ja välillä oli vähän hankalaa muistaa kaikki tekniikan niksit. Sinällään tekniikat tuntuivat tehokailta, tehokkaammilta kuin tai-ji –tunnin tekniikat. Tunnilla oli paljon sellaisia tekniikoita, joita voisi viedä kouluun liikuntatunneille. Tosin monet puolustautumiset tuntuivat melko aggressiivisilta, vastahyökkäykset olivat monesti niin rajuja, etten välttämättä itse menisi opettamaan niitä koulussa. Erinomaisia olivat erilaiset otteista vapautumiset, vapautuminen erilaisista ranneotteista, kuristuksista jne. Nämä tekniikat tuntuivat toimivilta jo vähemmälläkin harjoituksella. Tositilanteessa saattaisi kuitenkin tekniikat unohtua, automatisoituminen vaatii jälleen hurjasti aikaa ja harjoitusta.

Opettajalla oli hyvä ote opettamiseen, ohjeet olivat selkeitä ja perusteltuja. Hienoa oli se, että tunnin loppuksi meillä oli mahdollisuus kysyä jotain mieltä

askarruttavia tekniikoita tai vapautumistekniikoita jostain tietystä tilanteesta. Toiveidemme ja kysymystemme mukaan sitten kokeiltiin muutamaa tekniikkaa. Tällaisia tuokioita voisi olla enemmänkin.”

Aggressiivisuus ja väkivaltaisuus eivät ole sama asia, budolajien harrastamisessa ja tekniikoiden toimivuuden takaamiseksi on välttämätöntä suorittaa ne aggressiivisesti. Aggressiivisuuden tulee kuitenkin olla kontrolloitua niin opettajan kuin oppilaankin taholta. Voimakkaasti suoritettut tekniikat saattavat näyttää väkivaltaisilta vaikka ne todellisuudessa ovat tarkasti säädeltyjä voimankäytön suhteen.

”3. Karate

Karate on lajina hieman aikaisempia lajeja tutumpi, tosin lähinnä vain siinä mielessä, että sitä on nähnyt ja kuullut enemmän. Lajista oli jonkinlainen käsitys jo ennen tätä tuntia. Oli ihan mukavaa, että tunti aloitettiin ihan tavallisella karateharjoituksen tyylisellä alkulämmittelyllä verrytellen jonossa ympäri salia. Muutenkin oli hyöä, että kurinalaisuutta korostettiin harjoiteltaessakin. Olen oikeastaan odottanut, että näitä itsepuolustuslajien ’harjoitusrituaaleja’ tulisi vastaan tällä kurssilla. Tähän saakka harjoittelu on ollut melko lailla vapaata, eikä treenien aloitukseen tai lopetukseen ole kiinnitetty huomioita. Koululiikuntaa ajatellen ei ehkä kannata käyttää tällaisella kurssilla aikaa kovin paljoa harjoitusten aloituskuvioihin yms., mutta mielestäni itsepuolustuslajien kurinalaisuutta voisi viedä eteenpäin kouluissakin. Oleellista on, että oppilaat ymmärtäisivät vastustajan kunnioittamisen olevan tärkeää. Myös se on tehtävä selväksi, ettei vastustajaa ole tarkoitus vahingoittaa. Joskus vastustajan vahingoittaminen on välttämätöntä, mutta oppilaan pitää ymmärtää tekonsa seuraukset, tekniikoita ei saa viedä välitunneille.

Karatetunnin harjoitteet olivat melko pitkälti sitä, mitä odotinkin niiden olevan. Harmittamaan jäi taas se, että asiaa tuli niin paljon kerralla. Toisaalta

on hyvä, että materiaalia saa mahdollisimman paljon, mutta muutamassa tunnissa ei millään ehdi oppia tarpeeksi. Voin hyvin uskoa sen, että näitä tekniikoita harjoiteltaisiin 'oikeissa' karateharjoituksissa moninkertaisesti se määrä, jonka me harjoittelimme. Onneksi meistä ei tarvitsekaan tulla huippukaratekoja."

Tunnetuimmat lajit heijastavat median muovaamaa käsitystä myös opiskelijoiden silmissä. Ennakkoasenteet voivat vaikuttaa lajiin suhtautumiseen ja ohjata harjoittelun motivaatiota väärään suuntaan.

"4. Nin-jutzu & Karate

Ensimmäinen asia, mikä tästä kerrasta tulee mieleen, on se, että yli kolmen tunnin paketti itsepuolustusta on liian pitkä aika kerralla. Aika hyvin tämän kerran jakoi fyysisesti, mutta kun kaikki on uutta, tulee raja vastaan omaksumisen suhteen.

Nin-jutzussa jatkettiin erilaisia vapautumisia eri otteista. Nyt toisella kerralla tekniikat tuntuivat vähän helpommilta kun ne olivat osittain tuttuja. Hyvä, että kertailtiin vähän edellisenkin kerran asioita. Jälleen tekniikat olivat yleisesti itsepuolustusta ilman tiukempaa lajisidonnaisuutta. Karatessa keskityttiin tänään potkuihin. Kertailtiin myös jonkun verran edellisen karatekerran tekniikoita. Koulumaailmaa ajatellen tältä harjoituskerralta en varmaankaan uskaltaisi viedä mitään koulun liikuntatunnille. Molempien lajien tekniikat olivat tänään taas aika rajuja. Opettajat tosin muistivat joistakin tekniikoista mainitakin, ettei niitä kannata koulussa opettaa. Joistain tekniikoista opeteltiin hieman pehmeämpi versio. Silti puolustautumisessa käytettävät kuristusotteet, potkut ym. tuntuvat erittäin kyseenalaisilta koulun liikuntatunnin sisällöksi.

Opiskelija muodosti oman käsityksensä siitä, mitä sisältöjä koululiikuntaan voi viedä. Kurssin tarkoituksena olikin saada jokainen opiskelija tekemään omat rajanvetonsa suhtautumisessa kamppailulajeja kohtaan.

5. Ju-jutsu & 6. Judo

Ju-jutsu- ja judotunnit olivat todella hyviä. Paljon harjoiteltiin tekniikoita leikkien ja erilaisten pelien lomassa. Systeemi vaikutti erittäin toimivalta kouluolosuhteissa. Hyvin voisin kuvitella, että tällainen tunti toimisi lähes sellaisenaan koulun liikuntatunnilla. Erilaiset pikku kisailut olivat hauskoja itsellenikin. Hauskin kohta Ju-jutsu tunnilla oli ju-jutsupallopelejä, jossa sallittiin lähes kaikenlainen kontakti. Tekniikoista jälleen harjoiteltiin erilaisia otteista irrottautumisia. Tällä kertaa korostettiin erityisesti sitä, että tekniikka täytyy tehdä todella nopeasti ja räjähtävästi, että se olisi toimiva. Opettaja myös vaati että jo harjoitellessa tekniikka tehdään kunnolla ja niin, että se toimii. Minusta tämä oli erittäin hyödyllistä. Esim. Tai-ji tunnilla kaikki tekniikat tehdään kunnolla ja niin hitaasti, etten voisi kuvitella niiden toimivan käytännössä. Todellisen tilanteen tullen en usko pystyväni tekemään mitään tarpeeksi nopeasti Tai-jin tekniikoista. Tämä juuri sen takia, ettei meidän tarvinnut kertaakaan tehdä mitään nopeasti. Tosin rauhallinen harjoittelu taitaa olla tyypillistä tai-jille. Judossa pääsimme vähän jo heittämäämkin kaveria. Heitot vaikuttivat hyvin soveltuvan myös kouluun, eivätkä tuntuneet mitenkään vaarallisilta. Oikeastaan ensimmäistä kertaa keskityttiin miettimään tarkemmin itsepuolustusta. Lähinnä sitä, mitä saa tehdä ja mitä ei. Tällaista pohdintaa on hyödyllistä viedä kouluhinkin ja itsepuolustuksen yhteydessä se käy luontevasti.”

Itsepuolustuksen sisältöjä on sovellettava viettäessä niitä koululiikuntaan. Erilaiset reviiiriharjoitteet, pelit ja leikit opettavat tehokkaasti etäisyyden hallintaa ja toisen ihmisen huomioimista. Itsepuolustus on vain pieneltä osaltaan tekniikkaa, jonka tulisikin olla viimeinen käytettävistä keinoista.

"Yhteenvetoa & fiiliksiä kurssista

Ehkä vähän turhaankin kurssi oli jaoteltu eri lajeihin. Itsepuolustuksesta olisi saanut enemmän irti, jos lajijaottelut olisi unohdettu, ja koottu eri lajeista parhaita tekniikoita ja harjoiteltu niitä. Muutaman tunnin ju-jutsukokemuksella ei uskalla eikä minusta pidäkään mennä opettamaan kouluun ju-jutsua. Sen sijaan, jos kurssin koko 26 tuntia olisi käytetty yleisesti itsepuolustustekniikoihin, itsepuolustusta voisi koulussa opettaakin tämän kurssin perusteella. Toki liikunnanopettajan on hyvä tutustua erilaisiin itsepuolustuslajeihin. Lajin harjoituksen seuraaminen tai muu vastaava olisi voinut olla ihan hyvä tapa. Tähän kokemuspäiväkirjaan en edes yrittänyt kirjoitella ylös kurssilla käytyjä tekniikoita. Kaikkea ei voi millään muistaa ja sanallinen kuvailu on hankalaa kun ei tunne alan termejä.

On todella hienoa, että meille tuleville liikunnanopeille on annettu tilaisuus tutustua erilaisiin kamppailulajeihin. Mielestäni kurssi soveltuu hyvin vapaaehtoiseksi, syventäväksi kurssiksi. Parhaita tunteja olivat mielestäni judo- ja ju-jutsukerrat. Harjoittelemisen oli mukavaa ja aika vierähti ihan huomaamatta. Ilmapiiri oli todella mukava harjoitella. Suureksi osaksi tämä oli loistavien opettajien ansiota!"

Opiskelijoiden käsitykset tunneista olivat varsin erilaisia. Osa piti vauhdikkaasta menosta, osa rauhoittumisesta ja keskittymisestä. Joku halusi oppia vain tekniikoita, joku toinen taas kurinalaisuutta ja 'rituaaleja'. Kurssi, joka olisi kaikkien mielestä täydellinen, on kuitenkin mahdoton toteuttaa. Tärkeintä on herättää ajatuksia ja keskustelua itsepuolustuksesta.

9.3 Opiskelijoiden mielipiteet lajien luonteesta

9.3.1 Väkivaltaisuus

Väkivaltaisuutta vähentävinä kamppailulajeja piti 9 opiskelijaa, lisäksi lajit luokitteli viisi ja molempiin kategorioihin lajit asetti kuusi opiskelijaa. Suurimman ryhmän muodosti opettajan vastuuta ja opetustavan valintaa väkivaltaisuuden vähentämisessä korostaneet opiskelijat. Tähän ryhmään kuului 16 opiskelijaa. Yhden opiskelijan mielestä kaikki riippuu yksilöstä (oppilaasta).

Liikunnanopiskelijoiden kommentit lajien väkivaltaisuudesta olivat pääasiassa keskittyneet opettajan roolin korostamiseen. Suurimmassa osassa vastauksia käsiteltiin joko opettajan vaikutusta asenteisiin tai opetustavan merkitystä. Kasvatuksen, erityisesti tapakasvatuksen sekä käyttäytymisen opettamista korostettiin myös. Opettajaan tai opetustapaan liittyviä vastauksia olivat esimerkiksi:

"Ohjaajan vaikutettava asenteisiin."

"Kaikki riippuu opettajasta."

"Riippuu ikäryhmästä jolle opetetaan ja miten."

"Opettajasta riippuu, vastuu on suuri."

"Tapakasvatus ja väkivallaton käyttäytyminen olennainen osa."

"Itsepuolustuksen tarkoituksen ymmärtäminen avainasemassa."

Ne opiskelijat, jotka näkivät lajit väkivaltaa lisäävinä kirjoittivat seuraavanlaisia vastauksia:

"Liikaa hallinnan tunnetta, voi käyttää taitoja väärin."

"Lisäävät väkivaltaisuutta jos taitoa on vähän mutta halu näyttää on kova."

"Lisääviä lapsilla ja nuorilla jotka eivät käsitä lajien ideologiaa."

Itsetunnon kehittymiseksi oikeaan suuntaan on kiinnitettävä huomioita opetusilmapiiriin ja työtapoihin. Riittävän kurin ylläpitäminen itsepuolustusopetuksessa ehkäisee haittavaikutusten esilletuloa.

Väkivaltaa vähentävinä kamppailulajit kirvoittivat seuraavia ajatuksia:

"Väkivaltaiset yksilöt karsiutuvat lajien parista, kasvatus ja luonteen kehittäminen kuuluvat lajien kulttuuriin."

"Keskittymiskyky ja kurinalaisuus kehittyvät, voi purkaa ylienergisyyttään."

"Tieto vahingoittamistavoista vähentää halua siihen."

Vähentävä vaikutus riippuu paljon yksilöstä itsestään. Jokaisen opettajan vastuulla on opettaa ainoastaan tekniikoita joilla ei voi vahingoittaa toista ihmistä. Väkiältä lisää väkivaltaa.

9.3.2 Itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittyminen

Kaikki vastanneet pitivät itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittymistä lajien avulla mahdollisena.

"Lajien avulla oppii tuntemaan omat rajansa, kykynsä ja voimansa. Pienempikin voi pärjätä hyvän tekniikan avulla. Oppii hallitsemaan omaa kehoaan ja mieltään."

"Oman kehon hallinta kehittää itsetuntoa."

"On hyvä hiljentyä ja miettiä oman kehon toimintaa."

"Reviirin puolustamisen vahvistaminen lisää itsetuntoa."

"Kehittävät itsehillintää, 'minä pystyn', 'minua ei alisteta'."

Itsetunnon kehittyminen ei tarkoita näyttämishalun lisääntymistä. Terveen itsetunnon omaava oppilas välttää tilanteita jotka voivat johtaa fyysiseen välienselvittelyyn.

9.3.3 Keskittymiskyvyn paraneminen

Keskittymiskyvyn parantaminen kamppailulajien avulla saavutti lähes saman yksimielisyyden kuin itsetuntemus ja itsetunto. 36 opiskelijaa piti lajeja keskittymiskykyä parantavina.

"Mielestäni harjoittelu ja onnistuminen edellyttävät henkisten voimavarojen kohdistamista siihen asiaan jota ollaan tekemässä."

"Yleensä liikkeet vaativat tarkkoja hallittuja liikeratoja ja ilman hyvää keskittymistä suoritukset jäävät kesken ja saattavat jopa vahingoittaa itseä tai kaveria!"

Yhden opiskelijan vastaus poikkesi muista siten, ettei hänellä ollut selkeää mielipidettä lajien vaikutuksesta keskittymiskyvyn paranemiseen.

"Harjoituksissa sitä on helposti keskittyneemmässä tilassa -> tai-chi, mutta en tiedä parantaako se keskittymiskykyä yleisesti."

9.3.4 Toisen ihmisen kunnioittaminen

Kyselyyn vastanneista 36 koki että lajien avulla on mahdollisuus opettaa toisen ihmisen kunnioittamista. Vastaukset keskittyivät yleisiin kasvatustekijöihin ja lajikohtaisiin käyttäytymissääntöihin sekä niiden vaikutukseen suhtautumisessa toiseen ihmiseen.

"Vuorovaikutustilanteet luovat mahdollisuuden toisen kunnioittamiselle."

"Salirituaalit ja käyttäytyminen kertoo toisen kunnioittamisesta, samoin parin kunnioitus eli kumarrukset."

"Toisen ihmisen ja yleensä elämänkin kunnioitusta oppii kun alkaa tajuta miten pienestä liikkeestä tai otteesta voi toisen elämä olla kiinni."

Yhden oppilaan vastaus poikkesi muista. Hän näki lajit kilpailuna paremmuudesta.

"Mielestäni yritetään aina olla parempi kuin se toinen kun yritetään kaataa, lyödä sitä toista."

9.4 Opiskelijoiden käsitys lajien soveltuvuudesta koululiikuntaan

Kysymykseen 9, joka käsitteli opiskelijoiden käsitystä itsepuolustuksen tai yksittäisten lajien soveltuvuudesta koululiikuntaan, opiskelijat vastasivat yksimielisesti. Kaikki vastanneet kokivat lajien soveltuvan koululiikunnan osaksi esimerkiksi valinnaiskurssina ja perustelivat vastauksiaan seuraavasti:

"Monipuolisuutta lajivalintaan"

"Perusteluina itsetuntemus, keskittymiskyky ja vastustajan eli kanssaihminen kunnioittaminen."

"Erittäin hyvin! Itsepuolustustaidot kuuluvat perustaitoihin, joita jokaisella olisi hyvä olla. Niiden avulla voidaan opettaa vaaratilanteiden välttämistä ja niistä selviämistä jos sellaiseen joutuu."

"Itsepuolustuksella on hyviä kasvatuksellisia arvoja kuten itsekuri, kontakti, vuorovaikutus ja keskittyminen."

Vaatimuksia ja epäilyjä mahtui myös vastausten joukkoon:

"Liikunnanopen taidot eivät riitä turvalliseen opetukseen."

"Sovellettuja versioita – vaaralliset liikkeet pois."

"Lähinnä asiantuntijan opettamina."

Kysymyksessä 13 pyrittiin tarkastelemaan opiskelijoiden käsityksiä lajikohtaisesta soveltuvuudesta. Vastauksia on havainnollistettu taulukoiden avulla (liite 5). Taulukoiden ohessa esimerkkivastaus eniten vastauksia saaneen soveltuvuusarvon osalta.

On huomioitava, että jokaisen opettajan ote opetukseen oli erilainen samoin kuin valitut opetussisällöt ja lähestymistapa. Ninjutsu-, karate- ja taijittunneilla opetus painottui tekniikan opettamiseen. Jujutsu- ja judotunnit painottuivat kouluovelluksiin. Painotusten vaihtelu vaikuttaa voimakkaasti kuvaan lajista. Jokaisessa lajissa on piirteitä jotka sopisivat opiskelijoiden mielestä koulun liikunnanopetuksen osaksi. Yhdistelemällä lajien hyvät ominaisuudet ja räätälöimällä itsepuolustuskurssi luokka-asteen mukaisesti, olisi itsepuolustuksen kouluun vienti mahdollista. Budoajattelu ja siihen liittyvät harjoitusmenetelmät eivät sinällään sovellu koululiikuntaan. Soturien aikakaudesta ja kovista menetelmistä on siirrytty pehmeämpään lähestymistapaan.

9.5 Itsepuolustuksen intressiryhmät

Kokemuspäiväkirjojen perusteella opiskelijat voidaan jakaa kolmeen intressiryhmään:

A. Toimintaa kaipaavat:

Tämän ryhmän opiskelijat halusivat opetukselta vauhdikkuutta, paljon tekemistä ja hikeä. Heille tekniikan oppiminen ja itsepuolustuksen toimivuus sekä kontaktin ottaminen olivat tärkeitä tekijöitä.

"...koulussa tarvitaan menoa ja meininkiä."

"...kontakti vastustajaan oli mielestäni kaikkein kiehtovinta näissä lajeissa."

"...koko ryhmä oli valmistautunut toistemme murjomiseen, eli kontakteihin."

B. Ammattitaidon kehittäjät:

Ryhmän opiskelijat toivoivat kurssilta koulusovellusten esilletuontia, he antoivat kehitysehdotuksia ja kritisoivat tekniikoiden aggressiivisuutta. Tärkeintä oli oppia kouluun vietäviä sisältöjä sekä kasvatuksellisia seikkoja (kuri, kunnioitus), ei niinkään tekniikkaa.

"Kurssin edetessä huomasin että se pieni liikunnanopettaja, joka meissä kaikissa asuu, alkoi nousta esille. Aloin miettimään entistä enemmän, miten veisin tämän jutun kouluun, miten se toimisi ja minkä ikäisille oppilaille olisi otollisinta tätä opettaa."

"Sovellusmahdollisuuksiin koululiikunnassa olisi voinut mielestäni kiinnittää enemmän huomiota."

C. Sisäisen kokemuksen hakijat:

Kolmannen ryhmän opiskelijat hakivat lajeista jotain syvempää sisältöä, mielenhallintaa ja henkistä kasvua.

"En suhtautunut taijiin itsepuolustuskeinona vaan enemmänkin sisäisen vahvuuden ja oman mielen harjoittajana."

Toisaalta kukaan ei kuulunut vain yhteen ryhmään, roolit vaihtelivat lajeittain tai yleisen tunnelman mukaan. Opiskelijat eivät myöskään jakaantuneet ryhmiin sukupuolen perusteella, jokainen koki lajit oman taustansa ja mielipiteidensä heijasteina. Liikunnanopiskelijat ovat valtaosin 'toiminnan ihmisiä'. He kaipaavat tekemistä ja kokemista, rauhoittuminen ja itsensä tutkiskelu sen kautta on vierasta. Eniten opiskelijoita sijoittui 'toimintaa kaipaavien' ja 'ammattitaidon kehittäjien' -ryhmiin. Sisäistä kokemusta haki tai koki saaneensa vain muutama opiskelija.

Yksi opiskelija näki itsepuolustuksen kansalaistaitona:

"Itsepuolustusta tulisi mielestäni jossain muodossa opettaa kaikille kansalaisille. Maailman muuttuessa ihmisetkin muuttuvat ja jokapäiväisiä uutisia kuunnellessa tuntuu, että väkivalta vain lisääntyy."

10 POHDINTA

Opetuskokeilun tulosten mukaan itsepuolustus soveltuu kouluopetukseen mikäli opettamisessa kiinnitetään huomiota myös kasvatustekijöihin ja opetussisällöiksi valitaan vain koululiikuntaan sovellettuja tekniikoita ja harjoituksia.

Median muovaama kuva kamppailulajeista on täysin erilainen kuin lajit todellisuudessa ovat. Elokuviissa opitaan tekniikoita kirjoista lukemalla tai suoraan aivoihin lataamalla virtuaalitodellisuuden harjoitussalissa. Ja kaikki tämä tapahtuu hetkessä. Taitojen oppimista korostetaan mutta vammojen merkitystä väheksytään. Todellinen oppiminen vaatii kuitenkin vuosien harjoittelun ja lukemattoman määrän toistoja. Itsekurin, nöyryyden ja pitkäjänteisyyden merkitys korostuu.

Itämaisten kamppailulajien päätarkoituksena on kasvattaa ihmistä henkisesti kohtaamaan vaikeuksia, joita elämän varrella tulee vastaan. Lajeissa harjoiteltavat tekniikat ovat väline henkisen tasapainon saavuttamiseen, joskin ne samalla opettavat tehokkaita tapoja puolustaa itseään. Henkisen puolen kehittämisessä lajit tarjoavat jokaiselle ikäluokalle mielenkiintoisia haasteita. Motivointi liikkumaan voi tapahtua, kouluissakin, sisältövalintojen avulla. Kamppailulajien avulla on mahdollista saada muuten liikunnasta syrjään vetäytyneet mukaan liikkumaan.

Kokemuspäiväkirjojen tekstien analysointi oli erittäin antoisaa, vaikka se olisikin vaatinut syvemmän perehtymisen, enemmän aikaa ja vähemmän luettavaa materiaalia. Yksittäisten mielipiteiden tulkintaan en lähtenyt ollenkaan. Yritin sen sijaan tuoda esiin kurssilla vallinneen ilmapiirin, jonka kautta lukija voi arvioida kurssin onnistumista. Kokemuspäiväkirjamateriaalista otetut lainaukset ovat tutkijan valitsemia, pyrinkin valitsemaan niitä lainauksia, jotka parhaiten kuvasivat kurssin tunnelmaa koko ryhmän osalta.

Opetussisältöjä valittaessa huomioitiin lajisuuntautuneisuus vain osittain. Pääasiassa kurssi sisälsi itsepuolustustekniikoita, jotka tosin ovat lajisidonnaisia, mutta eivät varsinaisesti anna oikeata kuvaa lajista esimerkiksi peruskurssitason harrastuksena. Lajitekniikoiden vieminen näin lyhyen ajan puitteissa on jokseenkin mahdotonta, vaikka kurssilaiset tässä ryhmässä olivat kehonhallinnaltaan taitavia ja omasivat monipuolisen liiketaustan. Kuva lajista välittyi siis tekniikoista, joita normaalisti opetetaan vasta pidemmälle ehtineille lajin harrastajille. Lisäksi kaksi opettajista valitsi lähestymistavakseen koululiikuntaan sovelletut tekniikat ja harjoitteet kahden opettaessa pääasiassa normaaleissa lajiharjoituksissa käytettäviä tekniikoita. Tällä pyrittiinkin saamaan aikaan kontrastia kurssilaisten mielissä. Mielestäni tässä onnistuttiin hyvin. Jokaisen kurssilaisen oma rajanveto tekniikoiden väkivaltaisuudesta ja soveltuvuudesta koululiikuntaan palveli hyvin kyselyn tarkoitusta.

Lajeihin asennoitumiseen liittyviin negatiivisiin kommentteihin saattoi osaltaan vaikuttaa aamutunnit sekä puuduttavan pitkät, jopa neljä tuntia kestävät harjoituskerrat. Väsyneenä mielenkiinto herpaantuu helpommin ja asennoituminen koko lajiin saattaa muuttua. Sisältöä olikin muutettava kurssin kuluessa, omalta osaltani vähensin huomattavasti lajien perustekniikoiden opettamista ja lisäsin itsepuolustussovelluksia. Jokaisella ohjaajalla oli oma näkemys siitä mitä he halusivat lajien avulla välittää opiskelijoille, ja millä keinoin. Pitkäjänteisyyden ja itsekurin opiskelu jää muille harjoituskerroille.

Kurssille osallistuneet liikunnanopiskelijat vaikuttivat malttamattomilta lajitekniikan opettelulle. Energian ja keskittymisen kohdistaminen sisäisiin kehityshaasteisiin, omaan itseen, on vierasta. Toiminnan suuntaaminen esimerkiksi pallon liikuttamiseksi on huomattavasti tutumpaa. Oman itsen tutkiminen ja vastausten löytäminen ovat kuitenkin osa kamppailulajien maailmaa. Valmiina syötettävä ja suoraan kouluihin vietävä materiaali ei opeta asioita kamppailulajien tavalla. Tai ei ainakaan budolajien tavalla, josta

useimmat käyttäytymissäännöt on länsimaissa harjoiteltaviin kamppailulajeihin otettu.

Vaikka lajit näyttävät ulospäin pelkiltä tekniikkaharjoituksilta, on harjoittelijan oma tehtävä löytää lajeista syvempää sisältöä. Tekniikoiden ollessa lajeissa vain väline jonkin muun saavuttamiseen, on niiden oheen 'piilotettu' käyttäytymiseen ja kunnioittamiseen liittyviä toimintamalleja kuten kumarrukset ja toisen reviirin huomioiminen. Oppimiseen liittyvä omaehtoinen toimintamallien löytäminen muokkaa mielestäni pysyvämmiin yksilön käyttäytymistä, tällöin yksilö kokee itse asettavansa omalle toiminnalleen rajoja. Muiden asettamat rajat herättävät helposti kapinamielialaa ja johtavat ei-suotuisten käyttäytymismallien omaksumiseen. Tämä on tietysti yksilöllistä.

Ihmiset käyttäytyvät uhkatilanteessa eri tavoin. Väkivaltaan oikein suhtautuva ihminen välttää väkivaltatilanteeseen joutumista ja jouduttuaan siihen pyrkii vahingoittamaan hyökkääjää mahdollisimman vähän. Väkivaltainen ihminen ei kunnioita toisen ihmisen koskemattomuutta, hän hakeutuu väkivaltatilanteisiin ja ihannoii väkivallan avulla selviytymistä. Väkivaltaiselle ihmiselle ei tulisi koskaan opettaa hengenvaarallisia tekniikoita. Jokaisen kamppailulajeja opettavan seuran, ja viimekädessä opettajan, velvollisuutena on karsia väkivaltaisuuksien taipuvaiset henkilöt seuran jäsenistöstä. Yksikään väkivaltainen ihminen ei tee lajeista sinällään väkivaltaista.

Onko ihmisten kokema turvattomuus lisääntynyt? Pahoinpitelyjen määrän lisääntyessä herää väistämättä kysymys oman turvallisuuden takaamisesta. Turvattomuutta voi kuitenkin kokea myös ilman väkivallan pelon läsnäoloa. Vieraantumisen omasta itsestä kasvattaa kuilua myös muihin ihmisiin, kosketuksen ja verbaalin kontaktin pelko istuttaa joukkoliikennettäkin käyttävät ihmiset lähes poikkeuksetta muualle kuin toisen ihmisen välittömään läheisyyteen. Tällöin kasvaa epätietoisuus, joka tuo mukanaan pelkoa. Toisten ihmisten kunnioittaminen kaatuu päihteiden voimalla, usein

pitäen suurta ääntä kaatuessaan. Huomioinnottamisen ja empatiakyvyn välittäminen on suuri haaste nykyajan kasvattajille. Tämä tulisi näkyä myös liikunnanopettajien koulutuksessa entistä paremmin.

LÄHTEET

Björkman, A. 1982. Psyhykinen valmennus. Helsinki: Otava.

Blom, H. & Lipsanen, S. (toim.) 1993. Valinnaisuus lisää liikkumavaraa kouluun. Helsinki: Vap-kustannus, opetushallitus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Fang, Z. 1998. Taiji - 24 liikettä ja niiden sovellukset käytännössä. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Fält, O., Nieminen, K., Tuovinen, A. & Vesterinen, I. 1994. Japanin kulttuuri. Keuruu: Otava.

Hatsumi, M. 1981. Ninjutsu. History and tradition. Burbank: Unique Publications Inc.

Hayes, S. K. 1981. The ninja and their secret fighting art. Tokyo: Charles E. Tuttle Company Inc.

Heikkinen, H. L. T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) 1999. Siinä tutkijassa tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: WSOY

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Kirjayhtymä Oy.

Hirvensalo, M. 1999. Liikunnandidaktiikka ja muuttuva koulu. Liikuntakasvatuksen laitoksen didaktiikan lehtorin näyteluento 16.11.1999. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Julkaisematon lähde.

- Jalamo, I. 1993. Karatejutsu. Heinola: Gillot.
- Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Helsinki: Otava.
- Klemola, T. 1988. Karate-do, budon filosofiaa. Helsinki: Tammi.
- Klemola, T. 1989. Taiji. Liikettä hiljaisuudessa - hiljaisuutta liikkeessä. Helsinki: Otava.
- Korpiola, K., Päiviö, I. & Kihlberg, T. 1974. Judo, aikido, karate. Porvoo: WSOY
- Koski, T. 1991. Liikunta ja kehollisuus perenniaalisessa filosofiassa. Fil.tutk. Tampereen yliopistosta vol. XVII.
- Layton, C. 1993. Blocking and countering in traditional Shotokan karate kata. *Perceptual and motor skills*, 76(2), 641-642.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 1994. Opetushallitus. Helsinki: Painatuskeskus.
- Lyytinen, H. & Uusitalo, R. 1991. Uudistuva yläaste, yhdessä kehittämällä ajan tasalle. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- McCarthy, P. 1995. The bible of karate: Bubishi. Tokio: Charles E. Tuttle Company.
- Marwood, D. 1993. Judon taito. Hämeenlinna: Karisto.
- Myllylä, S. & Pilviö, R. 1994. Opi judoa. Jyväskylä: Gummerus.
- Niiniketo, A. 1982. Ju-jutsu, itsepuolustuksen perusta. Helsinki: Tammi.

Nitobe, I. 1942. Bushido, Japanin sielu. Porvoo: WSOY.

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994. Opetushallitus. Helsinki: Painatuskeskus.

Perämäki, H. 1994. Liikunta elämäntapana - tarkastelussa budolajien harrastajat. Pro gradu-tutkielma. Sosiologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

Purjo, T. 1997. Väkivallan hallinta – ilman väkivaltaa. Helsinki: Porrus Oy.

Richman, C. & Rehberg, H. 1986. The development of self-esteem through the martial arts. *International Journal of Sport Psychology* 17, 234-239.

Saaristo, T. & Taittonen, J. 1988. Budoharrastajan sosiaalisuus, minäkäsitys ja arvomaailma sekä niiden erot. Pro gradu-tutkielma. OKL Jyväskylän yliopisto.

Sironen, E. 1988. Uuteen liikuntakulttuuriin. Tampere: Vastapaino.

Sivistysvaliokunnan mietintö 3/1998. Hallituksen esitys koulutusta koskeväksi lainsäädännöksi.

Suzuki, S. 1995. Zen-mieli, aloittelijan mieli. Hämeenlinna: Karisto.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Varto, J. 1992/1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Wong, K. K. 1996. *The Complete Book of Tai Chi Chuan*. Shaftesbury. Element Books Ltd.

Österman, J. 1991. Maailman kamppailutaidot. Hämeenlinna: Karisto.

LIITTEET

Liite 1

Sanasto

AIEMMAN TAIVAAN QI = hedelmöitymistä edeltävät energiat

BUSHIDO = soturin tie, samuraiden käyttäytymissäännöstö

CHADO = "teen tie", teeseremonia

CHICH YU HSI = sodassa käytetty nyrkkeilyn varhaismuoto

CHÚAN-FA = vanha kiinalainen taistelutaito

DAIMIO = lääninherra

DAITO RYU = jujutsun perinteinen tyyllisuunta

DAN TIEN = piste noin viisi senttimetriä navan alapuolella johon varastoidaan qi-energiaa

HARA = vatsa, keskusta

KADO = "kukkien tie", kukka-asettelu

KATA = liikesarja kuviteltuja vastustajia vastaan

KI-ENERGIA = ihmisen sisäinen energia

KOBUJUTSU = arkipäiväisten työvälineiden käyttäminen aseina, myöhemmin nimenä kobudo

KUNG-FU = kiinalaisten kamppailutaitojen yhteisnimitys, "kova työ", "hyvin tehty".

MYÖHEMMÄN TAIVAAN QI = hedelmöitymisen jälkeiset energiat

PRAANA = elämänvoima joogassa

QIKONG = harjoitukset, jotka vahvistavat qi-energian virtausta.

RANDORI = vapaamuotoinen harjoittelu judossa

SATORI = päämäärä zen-filosofiassa, valaistuminen

SHIAI = ottelu judossa

SHODO = "kalligrafian tie", mustekirjoitus

SHOGUN = sotilashallitsija

SHOTOKAN = karaten tyyllisuunta

SUNYATA = tyhjyyden käsite zen-filosofiassa

TAI-CHI = kiinalainen taistelutaito, yin/yang-symboli. Kirjoitusmuodoksi Suomessa suositellaan taiji -muotoa.

TAIJIQUAN = nimi koko liikuntajärjestelmälle johon taijikin kuuluu, myös Tai Chi Chuan.

TAIKYOKU = tai-chin japaninkielinen versio, ensimmäinen kata Shotokan karatessa

TAKEOUCHI RYU = jujutsun perinteinen tyyllisuunta

TAO = "tie" taolaisuudessa

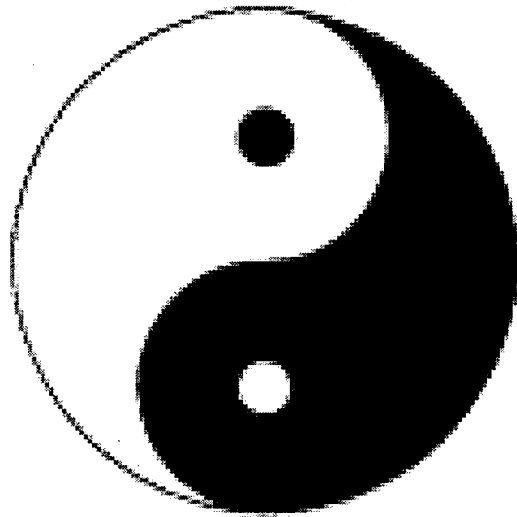
YIN/YANG = perusvoimat taolaisuudessa, yin edustaa lepoa ja yang liikettä, voimat ovat toisilleen vastakkaisia

ZAZEN = istuen tapahtuva mietiskely

ZHEN QI = ihmisen elintoiminnot liikkeellepaneva voima, ihmisen sisäinen qi

Liite 2

Tai-chi symboli



Liite 3

Kurssin sisältö

Jyväskylän yliopisto Liikuntakasvatuksen laitos

Liikeopin ja liikuntadidaktiikan syventävät opinnot

LPE.308 Itsepuolustus

Mirja Hirvensalo, Jussi Huhtala, Mervi Karppanen

Ja Tomi Prittinen

Itsepuolustus/ Taiji, Nin-jutsu, Ju-jutsu, Judo ja Karate

Tavoite: Tavoitteena perehtyä budolajien ja itsepuolustuksen periaatteisiin, tekniikkaan ja sovellusmahdollisuuksiin koululiikunnassa

Laajuus: 1 opintoviikko

Suoritus: 26 t kontaktiopetusta (korvausmahdollisuus: rinnakkaisryhmän harjoitus tai osallistuminen ja avustaminen lasten judoharjoituksissa su 15-16, 16-17 tai 17-18, osallistuminen taijin alkeiskurssilla ma tai ke illalla tai muu budolajiharjoitus - lyhyt kirjallinen kuvaus)

+ kokemuspäiväkirja tai essee kirjallisuusviittein 3-4 sivua

Ohjelma

Ryhmä 1

to 28.10. klo 8.15-10.30 (3)

Orientaatio Mirja Hirvensalo

Taiji Tomi Prittinen

Ryhmä 2

Ma 25.10. klo 8.15-10.30 (3)

Orientaatio Mirja Hirvensalo

Taiji Tomi Prittinen

Ma 1.11. klo 8.15-10.30 (3)

Taiji Tomi Prittinen

Ke 27.10. klo 8.15-9.45 (2)

Taiji Tomi Prittinen

To 18.11. klo 12.15-13.45 (2)

Nin-jutsu Jussi Huhtala

Ma 8.11 klo 8.15-11.30 (4)

Karate Tomi Prittinen

Ninjutsu Jussi Huhtala

Ma 22.11 klo 9.30-11.00 (2)

Karate Tomi Prittinen

Ke 10.11. klo 8.15-9.45 (2)

Karate Tomi Prittinen

Ma 29.11 klo 8.15-11.30 (4)

Nin-jutsu Jussi Huhtala

Karate Tomi Prittinen

Ke 17.11. klo 8.15-9.45 (2)

Nin-jutsu Jussi Huhtala

Ke 1.12. klo 13.15-16.15 (4)

Ju-jutsu Mervi Karppanen

Ke 24.11. klo 8.15-11.15 (4)

Ju-Jutsu Mervi Karppanen

To 2.12. klo 12.15-13.45 (2)

Judo Mirja Hirvensalo

To 25.11. klo 12.15-15.15 (4)

Judo Mirja Hirvensalo

Ke 8.12. klo 12.15-13.45 (2)

Kyselyt/Taiji Tomi Prittinen

Ke 1.12. klo 8.15- 10.30 (3)

Judo/Yhteenveto Mirja Hirvensalo

To 9.12. klo 12.15-15.15 (4)

Judo/Yhteenveto Mirja Hirvensalo

Tehtävien palautus

Ke 8.12. klo 8.15-9.45 (2)

Kyselyt/Taiji Tomi Prittinen

Tehtävien palautus

Mirja Hirvensalo sähköposti: a.hirvensalo@saunalahti.fi puh. 243 053

Tomi Prittinen sähköposti: tompri@cc.jyu.fi

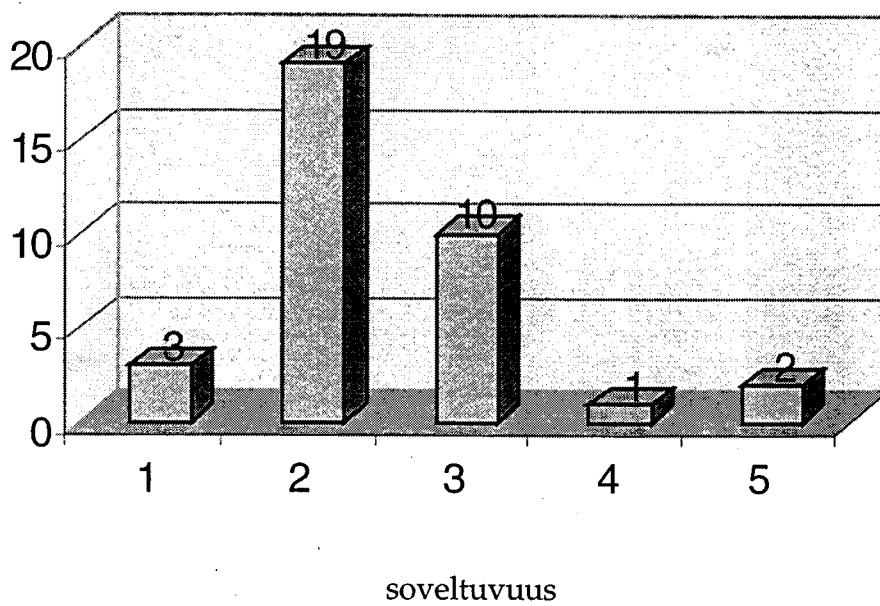
Liite 4

TAULUKKO 1. Kyselylomakkeen aihealueet

<u>Aihealue</u>	<u>Kysymyksen numero</u>
Taustatekijät	1,2,3,4
Väkivaltaisuus	5
Itsetunto ja itsetuntemus	6
Keskittymiskyky	7
Toisen ihmisen kunnioittaminen	8
Soveltuvuus koululiikuntaan	9,10,11,12,13

Liite 5

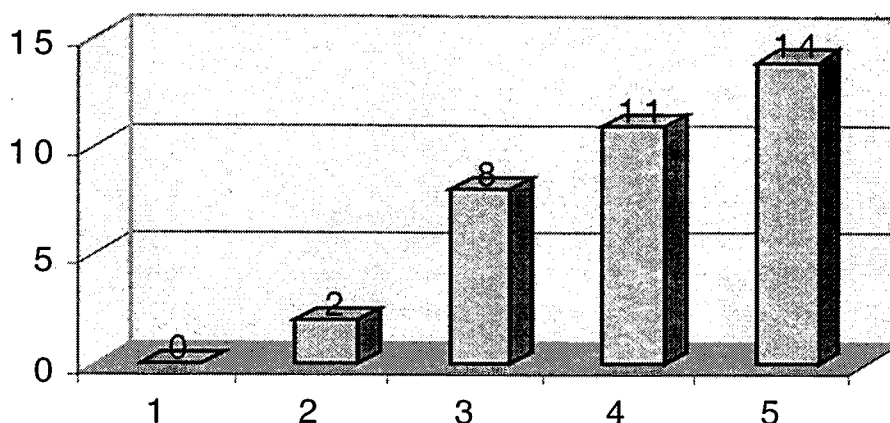
Ninjutsu



"Vaikeita, pitkiä liikesarjoja, melko 'raaka' laji"

Ninjutsu on laji jossa tekniikat tehdään realistisen tehokkaasti. Pääosa opiskelijoista koki lajin soveltuvan melko huonosti koululiikuntaan. Laji koettiin tehokkaana ja toimivana itsepuolustusellisessa mielessä.

Jujutsu

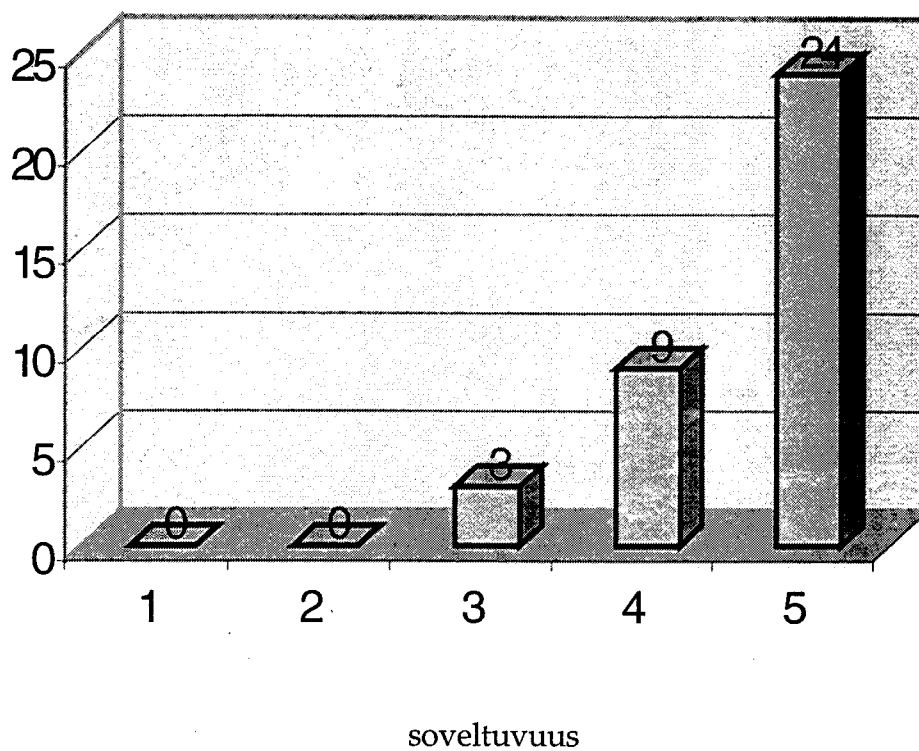


soveltuvuus

"Hyvä peruslaji jonka monipuolisia tekniikoita voi käyttää itsepuolustustilanteessa/-opetuksessa"

Jujutsun monipuolisuus näkyi selkeästi opiskelijoiden vastauksissa. Opettaja lähestyi lajia koululiikunnan ja oppilaiden näkökulmasta toteuttaen monet harjoitukset leikkien tai pelien avulla. Liikunnanopiskelijoille sopii tämänkaltainen lähestymistapa.

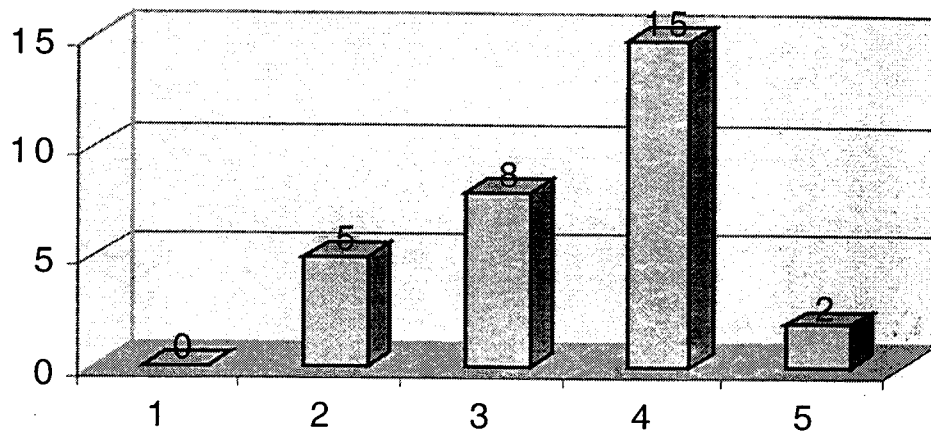
Judo



"Pehmeä laji, ei toisen vahingoittamismahdollisuutta"

Judo antoi opiskelijoille sitä 'nujuamista' mitä liikunnalla aina kaivataan. Kontakti toiseen ihmiseen toteutettiin pehmeästi ja kunnioittavasti. Lajin koettiin soveltuvan erinomaisesti koululiikuntaan.

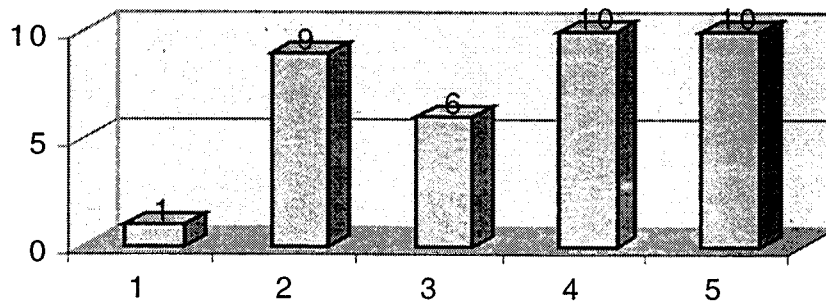
Karate



soveltuvuus

"Varsinkin kuri olisi tämän päivän koulumaailmassa tosi hyvä asia"

Taiji



soveltuvuus

"Ei korosta väkivaltaisuutta tai vastustajan vahingoittamista, vaan oman kehon ja mielen hallintaa"

Liite 6

kyselylomake

MOI ITSEPUOLUSTUSKURSSILAINEN !

Olet osallistunut liikuntatieteellisen tiedekunnan itsepuolustuskurssille ja saanut esittelyn viidestä erilaisesta kamppailulajista.

Olen yksi kurssin ohjaajista (karate, taiji), pääaineenani on liikuntapedagogiikka ja teen gradua jossa kyselyn avulla kartoitetaan liikunnanopiskelijoiden käsitystä itsepuolustuksen ja kamppailulajien soveltuvuudesta koululiikuntaan.

Harrastan itse edellä mainittuja lajeja ja haluaisin poistaa niihin mahdollisesti liittyviä ennakkoluuloja. Tutkimuksen tulokset saattavat avata lajien tietä koulumaailmaan ja lisätä suopeutta niiden harrastamisen hyväksymiseen.

OLEN ERITTÄIN KIITOLLINEN JA KIINNOSTUNUT MIELIPITEISTÄSI !

Kysymyksiin voit vastata omin sanoin ja halutessasi jatkaa vastausta paperin kääntöpuolelle. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Kyselylomakkeet voit palauttaa minulle henkilökohtaisesti viimeisellä harjoituskerralla.

KIITOS !

KYSELYLOMAKE

Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteellinen tiedekunta, itsepuolustuskurssi

Syksy 1999

**LIIKUNNANOPISEKELIJOIDEN KÄSITYS KAMPPAILULAJIEN
SOVELTUVUUDESTA KOULULIIKUNTAAN**

1. Syntymävuosi 19__

2. Sukupuoli 1 nainen 2 mies

3. Mitä lajeja olet harrastanut ennen tätä kurssia ?

4. Onko sinulla aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista ?

5. Ovatko lajit mielestäsi väkivaltaa lisääviä vai vähentäviä ? Perustele.

6. Voiko itsetuntoa ja itsetuntemusta kehittää kamppailulajien avulla ?
Perustele.

7. Voiko keskittymiskykyä parantaa kamppailulajien avulla ? Perustele.

8. Voiko toisen ihmisen kunnioittamista opettaa kamppailulajien avulla ?
Perustelee.

9. Voisiko itsepuolustus tai yksittäiset kamppailulajit olla osana
koululiikuntaa (esim. valinnaiskurssina) ? Perustelee.

10. Mille kouluasteelle lajit mielestäsi parhaiten sopisivat ? Miksi ?

11. Mitkä ovat mielestäsi suurimmat riskit lajien viemisessä koululiikuntaan
?

12. Mitä valmiuksia sait tältä kurssilta tulevaan liikunnanopettajan
ammattiisi ?

13. Lajien soveltuvuus koululiikuntaan (ympyröi): Perustele vastauksesi.

laji	ei sovellu lainkaan			soveltuu erinomaisesti	
	1	2	3	4	5

ninjutsu	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Perustelut:

jujutsu	1	2	3	4	5
---------	---	---	---	---	---

Perustelut:

judo	1	2	3	4	5
------	---	---	---	---	---

Perustelut:

karate	1	2	3	4	5
--------	---	---	---	---	---

Perustelut:

taiji	1	2	3	4	5
-------	---	---	---	---	---

Perustelut:

Liite 7

Tuntisuunnitelmat

JUJUTSU:

1) Aloitus

- rivissä: yleisten sääntöjen läpikäyminen; kumartaminen
- tunnin sisältö: tekniikoita, kamppailua, ryhmitöitä jne.

2) Robottihippa; liikutaan hyvässä tasapainoisessa asennossa tehden väistöjä

- koko ryhmä rajatulla alueella
- osa ryhmästä valitaan roboteiksi, jotka liikkuvat kädet edessä ja yrittävät "tartuttaa" muita roboteiksi

3) Pyykkipoikamatsi (pareittain)

- toisella pareista pyykkipoika selässä tms. ja toinen yrittää ottaa sitä pois
- liikutaan pienellä alueella; tarkoituksena hyvän tasapainoisen asennon säilyttäminen

4) Reaktioharjoitus; liikutaan ryhmänä open osoittamiin suuntiin (ärsykkeenä esim. käsimerkki tai numero)

5) Venyttelypiiri

- keskustellaan samalla jujutsusta ja siitä miksi itsepuolustus sopisi koululiikuntaan ja miten

6) Tekniikoita

- käsiotteet edestä ja takaa
- kuristukset: edestä, takaa, seinää vasten ja maassa
- kaulaliinasidonta ja siitä vapautuminen

7) Jujutsupallo

-kaksi joukkuetta, pelivälineenä pehmeä pallo tms., tarkoitus saada maaleja

-pelaajat etenevät kontaktien ja muiden estäminen ja sitominen on sallittua (lyöminen, potkiminen tai mikä tahansa toisten vahingoittaminen on kiellettyä)

-pelin avulla opitaan sosiaalisuutta ja sitä miltä fyysinen kontakti tuntuu

8) Reaktioharjoitus; pareittain (mattoon merkistä)

-toinen pareista kontallaan ja toinen hänen takana

-äänimerkin jälkeen kontallaan oleva yrittää mennä mahdollisimman nopeasti mattoon tasapainoiseen asentoon; toinen yrittää saada kätensä parin vyötärön ympärille ja vyöryttää hänet ympäri

9) Ryhmätyö

a) Mietitään millainen on väkivaltainen ihminen ja mitä on itsepuolustus? Miten kannattaisi toimia uhkatilanteissa? (sanaton- ja puheviestintä)

b) Näytelmät: kaksi koulukiusaamistilannetta ja kaksi muuta uhkatilannetta.

10) Näytellään neljä näytelmää ja puretaan ne

- jokaisen näytelmän jälkeen käydään lyhyesti roolit läpi

- kun kaikki tilanteet näytelty, pohditaan eri roolien asemaa ja vaikutusta; erityisesti uhrin osuus (mikä vaikuttaa heikentävästi ja mikä vahvistavasti kiusaamisen/uhkailun jatkumiseen)

11) Tekniikoita

- Kaatuminen sivulle

- U-väistö ja S-torjunta (lyöntiin)

- Vyötäröotteet edestä ja takaa

12) Mattopainia

**Judo Syksy 1999 Liikunnanopiskelijoiden didaktiikan syventävä
kurssi laajuus 1 opintoviikko, Opettaja Mirja Hirvensalo**

Kurssin judo-osuuden tekninen pääsisältö koostuu hallintatekniikoista permantotasossa ja muutamista pehmeistä heitoista pehmeälle alustalle. Tekniikkaosuuden ohella käsittelin lajin ominaispiirteitä, japanilaista filosofista taustaa: pehmeää taitoa ja tietä parempaan itsensä hallintaan ja kurinalaisuuteen ja samalla toisen ihmisen kunnioittamiseen. Sitä, että ihmisen ei kannata uhota voimillaan vaan käyttää niitä taloudellisesti. Taipua ja joustaa, jatkaa toisen liikettä ja voimaa ja päätyä sitä kautta hyvään lopputulokseen. Opetusmenetelminä käytin suoran opettajajohtoisin harjoittelun ja tekemisen rinnalle opetuskeskustelua ja ohjattua oivaltamiseen ja ongelmanratkaisuihin pyrkivää ryhmätyöskentelyä.

1. Koko kurssin aloitus

Aloitin kurssin laajemmin itsepuolustuskursseihin ja budolajeihin liittyvällä reviiharjoittelulla

Alkukeskustelu

Onko Sinua tai kaveriasi/läheistäsi uhattu tai teitä kohtaan hyökätty? Oletko itse ollut väkivaltainen? Vastauksia haettiin keskustelun pohjalta. Esimerkiksi selvittäen väkivaltaisen henkilön piirteitä (levottomuus, jännitys, puhumattomuus tai jenginäytöksen uho ja kiihko) ja tyypillisen kiusatun/uhrin piirteitä (avuttomuus, pelko ja alistuminen) ja sitä kautta mietittiin väkivaltatilanteiden ratkaisuja. Miten väkivaltaa voi välttää? (pieni nopea ryhmätyö) Vastauksia löytyi ja täydensin niitä tarvittaessa: Väkivaltaa ja uhkaavia tilanteita ehkäisemään pyrkivä käyttäytyminen: Ystävällinen, miellyttävä ja asiallinen toisen ihmisen kuunteleminen. Erilaisten ihmisten sietäminen ja hyväksyminen. Ivaaminen, loukkaaminen ja ylimielisyys ärsyttävät. Sloganeita: Maltti on valttia! Pidä itsesi rauhallisena! Keskity! Jalat alle jos mahdollista!

Itsepuolustuslajeja voi harjoitella systemaattisesti, vaikka taitoa ei koskaan tarvitse, saa niistä hyvän kunnon niin kuin monesta muustakin liikuntamuodosta. Toisaalta: Pelkoa ja vihaakin voi pyrkiä hallitsemaan ja kanavoimaan muuhun kuin lyömiseen (puhumiseen, liikuntaan).

Kehoharjoitus

Kehon kieli kertoo suhteesta hyökkääjään. Neutraali tasapainoinen asento ja rauhallinen katse ärsyttävät vähiten väkivaltaista ihmistä. Vastakkaiset rivit, toinen rivi lähestyy toista ja hyökkää huutamalla - miltä hyökkääjän keho näyttää ? (jännitystä lisää jos toiset eivät tiedä hyökkääjän aikeita)

2. Reviiriharjoitus/kohtaamisharjoitus

Edellisestä jatkaen kuinka lähelle päästät itseäsi. Mikä on henkilökohtainen reviirisi ? Kenet päästä lähellesi millaisissa tilanteissa ? Kokeillaan naapurin kanssa ?

1) rajattu tila, jossa liikutaan sikin sokin katsomatta silmiin tönien, pysähdys - miltä tuntuu ?

2) rajattu tila, jossa liikutaan kunnioittaen toisen reviiriä tai liioitellen ystävällisyyttä Loppupäätelmä : reviiriä on syytä kunnioittaa, reviiriä on oikeus puolustaa

2. kerta Judo

1. Lämmittelyä aloitetaan leikkimielisillä taistelutilanteilla liikkuen ja väistäen

- kosketukset vatsaan (kumpi ehtii saada ensin viisi kosketusta)
- kosketus polviin
- punnerrusasennossa kosketus toisen käsiin (ensin pakenee toinen sitten toinen)
- istutaan vastakkain ja yritetään horjuttaa toisen tasapaino alas selälle, kädet ilmassa

2. Pariharjoitus väistön periaatteen syventämiseksi

Väistön periaate - astu pois hyökkääjän tieltä. Pienemmän ei kannata koskaan vastustaa voimaa voimalla vaan käyttää toisen voimaa hyväksi. Jos toinen työntää tai tönii, laske painopistettä, astu takaviistoon ja vedä työnnön suuntaan. Parit vastakkain, molemmat työntävät käsillä vastakkain, sopimuksesta toinen väistää takaviistoon ja vetää työnnön suuntaan ja irrottaa kädet. Matolla sama harjoitus polvilla varovasti alaviistoon.

3. Kaatumisharjoitus - kaatuminenkin on väistö

-kyykässä taaksepäin leuka rinnassa pyörähdys, -toisen kevyestä tönäisystä edelleen kyykkyasennossa, -seisaaltaan toisen kevyestä tönäisystä askel taakse, mennään kyykkyyyn, selkä pyöreänä, leuka rinnassa

4. Ajoitusheitto De-ashi-barai, pyörivän liikkeen voimaan perustuva Uki-goshi

5. Sidonta Hon-kesa-katame ja poistulo + Leikkimielinen mattokamppailu

Loppuvenyttelyt

3. kerta Judo

Keskittymisharjoitus ja lajin perinteistä keskustelu

Kuntojumpan piirissä, juoksuja, lihaskuntoliikkeitä, venytyksiä. Käsinsenonta, päälläsenonta (pari auttaa) Motivointi: Kehonhallinta on hyvän itsepuolustustaidon perusta. Itsepuolustuslajien perusideologia: huonoja ei ole, koska kuka vaan voi kehittää kuntoaan ja hallita siten paremmin ainakin itseään.

1. Kaatumisharjoittelu eli Ukemi taakse ja eteen

2. Sidonnat Hon-kesa-katame ja Yoko-shio-katame, käsilukkojen esittely
3. Heittojen kertaus De-ashi-barai ja Uki-goshi Uutena jalkaheitto O-sotogari
3. Kevyt leikkimielinen pystykamppailu eli randori

Loppuvenyttelyt

Lopuksi esittelin kirjallisuutta esimerkiksi Max Jensenin sekä Antti Myllylän ja Riitta Suutarisen judokirjat, Reino Fagerlundin kehitysvammaisten judooppaan ja kerroin, että judopohjaista itsepuolustusopetusta on menestyksellisesti käytetty myös Aseman Lapset ry:n toiminnassa Walkersnuorisokahviloissa, ideana on väkivallan hallinta - ilman väkivaltaa. Samannimisen kirjan on kirjoittanut Timo Purjo.

Jyväskylän yliopisto

Liikuntakasvatuksen laitos

Liikeopin ja liikuntadidaktiikan syventävät opinnot

LPE.308 Itsepuolustus / Ninjutsu

Jussi Huhtala

Syksy 1999

Tavoitteet: Saada opiskelijat tutustumaan itsepuolustukseen ja käydä läpi perustekniikoita sekä perehdyttää hieman itsepuolustuksen ajatusmaailmaan.

Sisältö:

- Kaatumistekniikoita kovia ja pehmeitä (eteen, taakse ja sivuille)
- Lyöntiharjoitteita nyrkein ihmisen kehon heikkoihin kohtiin
- Potkuja lantion tason alapuolelle
- Erilaisia lukkotekniikoita suunnattuna käsien ja jalkojen niveliin.
- Hallintaotteita
- Kuristuksia vartaloon, käsivarsiin ja kaulaan
- Irrottautumisia erilaisista vartalo- ja käsiotteista sekä kuristuksista
- Keskustelua itsepuolustuksen moraalisisista seikoista, lainopin kysymyksistä ja omasta asennoitumisesta itsepuolustusta vaativassa tilanteessa.
- Ennalta ehkäisevä toiminta ja käytös, ettei joutuisi väkivaltaiseen tai uhkaavaan tilanteeseen

Jyväskylän yliopisto

Liikuntakasvatuksen laitos

Liikeopin ja liikuntadidaktiikan syventävät opinnot

LPE.308 Itsepuolustus / Karate

Tomi Prittinen

Tekniikkamateriaali

Sanastoa:

seiza	- polvi-istunta
mokusho	- hiljentyminen ennen harjoitusta, mielen tyhjentäminen
yame	- suorituksen lopettaminen
hajime	- suorituksen aloittaminen
rei	- komento jolla kumarrus suoritetaan (sensei ni rei-kumarrus opettajalle)
seiken	- nyrkin osa, etunyrkki, osumakohtana peruslyönnissä
yôï	- komento jolla siirrytään valmiusasentoon
ai	- harmonia
ki	- sisäinen voima
chûdan	- vartalon keskiosa
jôdan	- pään alue
gedan	- vartalon alaosa
dôjô	- 'tien paikka', harjoitussali budolajeissa
gedan-barai	- alatorjunta
gyaku-zuki	- takakäden lyönti
hara	- vatsa, keskusta
kata	- muodon harjoittaminen
kiai	- huuto, joka yhdistää henkiset ja fyysiset voimavarat
kime	- voiman keskitys
taisabaki	- väistö pois vastustajan tieltä
te	- käsi
zuki	- lyönti

musubi-dachi	- kumarrusasento (informal attention stance), jalkaterät v-asennossa
heisoku-dachi	- jalkaterät samansuuntaisesti ja vierekkäin
heikô-dachi	- jalkaterät samansuuntaisesti, hartioiden leveydellä
zenkutsu-dachi	- etuasento, paino etujalalla, hartioiden leveys
wan	- käsivarsi
mae-geri	-etupotku

luvut (1-10): ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, ku, jû

3. gedan-barai: alatorjunta

- torjuva käsi ylös kämmen kaulaa kohti, toinen suorana alhaalla kämmen alaspäin
- kaareva torjuntaliike alaviistoon, alakäsi kyljen viereen (hikite)
- kämmenet kiertyvät samanaikaisesti
- torjunta käsivarrella (gai-wan)

4. zenkutsu-dachi: etuasento

- polvi ei varpaiden yli, paino 70%:sti etujalalla
- hartioiden levyinen asento
- etujalka eteenpäin, takajalka 45 astetta sivulle
- askel varpaat edellä
- ylävartalo pystyasennossa

5. mae-geri: etupotku

- tukijalka paikallaan koko potkun ajan
- potku päkiällä
- polvi ylhäällä
- palautus taakse asti
- lantion liike tekniikan suuntaan

Sovellukset:

2. gedanbarai:

- lyönnin torjunta yläkadella, alakäsi hyökkää samalla
- irrottautuminen ranneotteesta
- kyynärnivelen murskaus
- kuristuksesta/rinnusotteesta vapautuminen
- potkun torjunta

Jyväskylän yliopisto

Liikuntakasvatuksen laitos

Liikeopin ja liikuntadidaktiikan syventävät opinnot

LPE.308 Itsepuolustus / Taiji

Tomi Prittinen

Tekniikkamateriaali

1. perusasento:

- hartioiden levyinen asento, varpaat eteenpäin
- polvet hieman koukussa
- lantio käännettynä eteenpäin -> alaselkä pyöristyy
- selkä suorana ja 'veto' päältaelta
- pieni ja suuri ympyrä lantiolla, keskikohdan etsiminen

2. hengitys

- virtaava; sisäänhengityksessä vatsa ulos
- vastavirtaava; sisäänhengityksessä vatsa sisään
- palleahengitystä, ei rintakehällä

3. tyhjä (xu) ja täysi (shi)

- tyhjä jalka se jolla ei ole painoa

4. kävely (jousipyssyasento)

- etujalan varpaat eteenpäin, takajalan 45 astetta sivulle
- hartioiden levyinen asento -> parempi tasapaino
- polvi ei varpaiden yli
- ylävartalo pystysuorassa
- aina ensin taakse, vasta sitten eteenpäin
- vartalon kierto kun paino on takana
- lantion liike samalla vaakatasolla

5. aloitusliike

- aaltomainen liike koko vartalolla
- kädet käyvät nenän korkeudella

6. pilvikädet

- molemmat kädet piirtävät ympyrää, oikea myötäpäivään, vasen vastapäivään
- vatsan edestä ylös ja eteen, kämmen kasvoja kohti
-> kääntyy pois päin ohitettuaan kasvot
- aaltomainen liike

7. villihevosien harjan jakaminen

- kun paino vasemmalla jalalla, pallo myös vasemmalla, vasen käsi päällä
- askel eteen oikealla ja pallo 'pyörii'
- lopussa oikea käsi kasvojen korkeudella, kämmen 'peilinä'
- vasen käsi lantion korkeudella, kämmen alaspäin, sormet osoittavat eteenpäin

Muoto: Yang-tyylin 24-liikkeen sarja

Kts. Klemola, Timo. 1989. Taiji: liikettä hiljaisuudessa – hiljaisuutta liikkeessä. Otava. (sivut 68-123).

tai

Fang, Chang. 1988. Taiji – 24 liikettä ja niiden sovellukset käytännössä. Tammer-Paino Oy.

Sovellukset:

4. kävely:

- toinen työntää rintakehästä, toinen joustaa taaksepäin
- kierto sivulle edessä olevan jalan yli
- lisätään vauhtia käsien avulla
- paino reilusti takajalan päälle
- säilytä ylävartalon pystysuora asento
- käytä hyväksi vastustajan voimaa

5. aloitusliike:

- toinen yrittää ottaa kuristusotetta, toinen torjuu liikkeen käsillään
- yläasennosta kädet hieman sivulle, painetaan vastustajan kädet alas

6. pilvikädet:

- yhdellä kädellä ranneotteet, kierto kumpaan suuntaan tahansa
- muista kämmenen kääntäminen !
- molempien käsien ranneote; joko käsi kerrallaan tai vie omat kätesi ristiin ja vedä alemmalla kädellä molemmat irti otteesta
- lyönnin torjunta (perusasento), lukko kyynärniveleen (askel taakse)

7. villihevosien harjan jakaminen:

- lyönnin torjunta ja vastustajan kaataminen etujalan yli