



**Taido ja  
motorinen kehitys 7–10-vuotiailla  
Satu Hiltunen  
SPT0S1  
Marraskuu 2003**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Sosiaali- ja terveysala*

## SISÄLTÖ

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1 JOHDANTO .....                                          | 2  |
| 2 MITÄ ON TAIDO .....                                     | 4  |
| 2.1 Taidon historia.....                                  | 6  |
| 2.2 Kamae eli seisoma- ja valmiusasento .....             | 6  |
| 2.3 Taidon tekniikat .....                                | 7  |
| 2.4 Hokei eli liikesarja.....                             | 9  |
| 2.5 Jissen eli ottelu.....                                | 9  |
| 3 MOTORINEN KEHITYS JA OPPIMINEN 7–10-VUOTIAILLA .....    | 11 |
| 3.1 Motoriset taidot 7–10-vuotiailla .....                | 12 |
| 3.1.1 Kehonhahmotus.....                                  | 13 |
| 3.1.2 Liikehallintakyvyt .....                            | 15 |
| 3.2 Opettaminen 7–10-vuotiaille .....                     | 17 |
| 3.2.1 Oppimismuotoja .....                                | 17 |
| 3.2.2 Motorisen oppimisen vaiheet .....                   | 19 |
| 3.2.3 Ohjaaminen .....                                    | 22 |
| 3.3 Psykkinen ja sosiaalinen kehitys 7–10-vuotiailla..... | 24 |
| 4 JUNNUTAIDO .....                                        | 26 |
| 4.1 Suunnittelu.....                                      | 26 |
| 4.2 Alkulämmittely .....                                  | 28 |
| 4.3 Fyysisen kunnan harjoittaminen.....                   | 29 |
| 4.4 Liikehallintakykyjen harjoittaminen.....              | 30 |
| 4.5 Kehonhahmotuksen harjoittaminen .....                 | 33 |
| 4.6 Esimerkki harjoituskerrasta .....                     | 34 |
| 5 POHDINTA .....                                          | 36 |
| LÄHTEET.....                                              | 42 |
| LIITTEET .....                                            | 44 |
| Liite 1. Esimerkkejä venytyksistä.....                    | 44 |

## 1 JOHDANTO

Junnutoimintaa on paljon kaikissa liikuntalajeissa ja yleisesti sanotaan, että ”nuorissa on tulevaisuus”. Taido on melko nuori budolaji, eikä Taidon parissa ole vielä paljonkaan materiaalia junnutoiminnasta. Junnutoiminta perustuu lähinnä innostuneiden vetäjien omaan kokemukseen ja itse hankkimaan tietoon. Olen itse vetänyt junnuja useamman vuoden ja tässä tarjoutui hyvä tilaisuus yhdistää oma harrastus ja ammattitaito. Opinnäytetyö on pääasiassa tarkoitettu junnutaidon vetäjille. Työ on tiivis paketti, josta löytyy vinkkejä ja vihjeitä aloittelevalle ja/tai kokeneellekin junnujen vetäjälle. Sanojen viidakossa selvytyden vuoksi kirjoitan Taidon aina isolla alkukirjaimella, jotta se ei sekoittuisi taito-sanana kanssa.

Taido on nuori japanilainen budolaji. Lajin kehittäjä kuoli vasta vuonna 2001. Suomeen Taido tuli vuonna 1972 japanilaisen opiskelijan mukana. Siitä eteenpäin laji on levinnyt ympäri Suomen jopa 28 eri Taidoseuraan.

Taidossa on viisi perustekniikkaluokkaa, joissa jokaisessa on oma ominainen tapa liikuttaa omaa kehoa. Liikkeiden tarkoituksena on saada osuma vastustajaan joko lyönnillä, potkulla tai jopa pyyhkäisyllä sekä kaatosaksilla. Taidon voi kilpailuja ajatellen jakaa karkeasti kahteen osaan, hokeisiin eli liikesarjaan ja jisseniin eli otteluun. Taidon ominaispiirteitä muihin lajeihin verrattuna ovat määrätty jalkojen liikkumistapa ja permantovoimistelulle ominaiset kuperkeikat sekä voltit.

Taidon oppiminen on myös motorista oppimista. Siksi on tärkeää tietää miten 7–10-vuotiaat lapset oppivat ja mitä he jo osaavat. Näiden tietojen avulla pystytään lapsille suunnittelemaan ja vetämään heidän tasolleen sopivia harjoitteita. Harjoitteiden tulisi olla tarpeeksi haastavia, mutta kuitenkin heille opittavissa. Motorinen kehitys 7–10-vuotiailla lapsilla on siinä vaiheessa, että he osaavat perustaidot. Perustaitoja ovat muun muassa kävely, juokseminen ja hyppiminen. Tässä ikävaiheessa vakiinnutetaan perustaitoja ja ryhdytään harjoittelemaan lajitaitoja.

Motorisen oppimisen ja erityisesti Taidon oppimisen kannalta tärkeitä asioita ovat liikehallintakyvyt ja kehonhahmotus. Liikehallintakyvyistä suurin osa kehittyy nopeimmin juuri 7–10-vuoden iässä. Liikehallintakyvyt säätelevät motorista toimintaa

kestävyyden, notkeuden voiman ja nopeuden ohella. Liikehallintakykyjä ovat suuntautumiskyky, kinesteettinen erottelukyky, reaktiokyky ja tasapainokyky. Liikehallintakykyjen kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota Taidon harjoittelun ohella. Kehonhahmotus myöskin on tärkeää Taidon kannalta, koska Taidon perustekniikat ovat melko poikkeavia tavalliseen liikkumiseen verrattuna. Niiden opettelussa oman kehon tuntemuksesta on hyötyä ja opeteltaessa oman kehon tuntemus taas lisääntyy. Liikehallintakykyjen ja kehonhahmotuksen harjoittelun lisäksi tulisi harjoitella myös lasten fyysistä kuntoa. Fyysistä kuntoa harjoiteltaessa tulee muistaa, että lasten elimistä reagoi harjoitteluun erilailla aikuisiin verrattuna. Lasten liikunnassa ei tulisi harjoituttaa vielä maksimaalista voimaharjoittelua. Nopeus kehittyy voimakkaasti 7–10-vuotiailla, joten kunnon harjoittelussa siihen tulisi eniten panostaa. Kuitenkaan kestävyyden ja notkeuden harjoittelua ei tulisi unohtaa.

Lapset oppivat pääasiassa mallintamalla. He katsovat toisista mallia ja tekevät itse perässä. Opetettaessa 7–10-vuotiaille näytöt ovat erittäin tärkeitä. Lisäksi lapsille tulisi kertoa opetettavan asian ydinkohdat, jotta he voivat mielessään muodostaa liikkeestä kokonaiskuvan. Motivoinnilla on suuri vaikutus lapsen oppimiseen, motivointikeinoja on useita. Lapset harjoittelevat yleensä Taidoa ryhmässä, sen vuoksi olen ottanut opinnäytetyöhän hieman mukaan 7–10-vuotiaiden psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Tärkeää tässä ikävaiheessa ovat kaverit. Lapset alkavat muodostaa ryhmiä ja vanhempien tilalle alkaa tulla kavereita. Lapsella on halu aikuistua ja siksi hän ottaa mielellään mallia aikuisista.

Junnutaidoa aloitettaessa kannattaa tehdä hyvä suunnitelma etukäteen. Hyvän suunnitelman pohjalta on helpompaa rakentaa tavoitteita ja saavuttaa niitä. Jokaiselle harjoituskerralle tulisi tehdä oma suunnitelma, joka sisältää alku- ja loppuverryttelyn lisäksi harjoiteltavan aiheen, esimerkiksi jonkin Taido-tekniikan. Lisäksi junnutaidolla tulisi olla toinen suunnitelma joka ulottuu pidemmälle aikavälille, esimerkiksi vyökokeeseen saakka tai syyskauden ajan.

Opinnäytetyön loppuun olen laittanut esimerkkejä harjoitteista ja yhden esimerkkiharjoituskerran sekä muutamia vinkkejä opettamisesta. Tavoitteena olisi että lukijat saisivat opinnäytetyöstä ideoita ja vinkkejä pääasiassa Taidon vetämiseen, mutta myös muihinkin lajeihin.

## 2 MITÄ ON TAIDO

Taido on japanilainen budolaji. Sanan Taido voi suomentaa tieksi tai metodiksi, jolla pystytään vahvistamaan ihmisen henkistä ja ruumiillista kapasiteettia. Kirjoitusmerkki ”TAIDO” voidaan jakaa kahteen osaan, TAI:hin ja DO:hon (Kuva 1.). TAI-merkki koostuu kahdesta kirjoitusmerkistä: MI:stä, joka tarkoittaa sielua, ihmisen henkistä minää ja KARADA:sta, joka tarkoittaa kehoa, ihmisen ruumiillista minää. DO merkitsee tietä, metodia ja elämäntapaa. DO:lla on tienä kaksi merkitystä: näkyvä tie, jota ihminen pystyy kulkemaan ja sisäinen tie, joka näkyy vain meidän asenteiden ja ajatusten heijastumina. Taidon avulla voi parantaa harjoittelijan fyysisiä ja psyykkisiä kykyjä sekä terveyttä. Lisäksi se vaikuttaa miten toimimme yhteiskunnassa, millaisten periaatteiden mukaan toimimme. (Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta 1998, 7.)



Kuva 1. Kirjoitusmerkki TAIDO (Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta 1998, 7.)

Lajina Taido on hyvin monipuolinen, se vaatii koordinaatiokykyä, oman kehon hahmottamista, silmä- käsi ja jalka koordinaatiota sekä paljon muita ominaisuuksia. Muista budolajeista Taidon erottaa helpoimmin permantovoimisteluun kuuluvista liikkeistä ja liikkumistavasta. Taidoa harjoitellaan yleensä *tatameilla* eli ”matoilla”. Tatamit sijaitsevat harjoittelusalilla eli *dojolla*. Eri paikoissa harjoitteluympäristö on erilainen, mutta silti kaikilla dojoilla pätee samat säännöt. Dojo on mielen ja ruumiin harjoituksille pyhitetty paikka. Siellä tulee vallita hiljainen, puhdas, turvallinen ja juhlallinen ilmapiiri. Dojolla käytäydytään tiettyjen sääntöjen mukaan, jotka opitaan Taidoa harjoiteltaessa. Tärkeitä kohtia ovat vetäjän ja ylempivöisen kunnioittaminen, vastaavasti ylempivöisellä ja vetäjällä on velvollisuus opettaa harjoittelijoita.

Harjoituksissa tehdään kuten vetäjä sanoo, eikä häntä kyseenalaisteta omien mielipiteiden mukaan. Vetäjän taas tulee huolehtia turvallisesta harjoitteluilmapiiiristä. Lisäksi on tärkeää käyttäytyä kaikkia kohtaan kunnioittavasti ja olla asianmukaisessa asusteessa eli harjoittelupuvussa. Taidon harjoittelupuku koostuu valkoisesta riisikangastakista eli *taidogista* ja mustista housuista eli *hakamista*. Lisäksi pukuun kuuluu oman vyöarvon värinen vyö. (Dojon säännöt 2000, 16–17.)

Taidossa, kuten yleensä muissakin budolajeissa, on vyöarvojärjestelmä. Lajin aloittaja on valkovöinen (7 kyu). Seuraavat vyöt ovat sininen (5 tai 6 kyu), vihreä (3 tai 4 kyu), ensimmäinen ruskea (2 kyu), toinen ruskea (1 kyu) ja ensimmäinen musta vyö (1. Dan). Ensimmäisen danin jälkeen vyö ei enää vaihdu, mutta vyöarvoa voi korottaa taitojen ja harjoitteluajan karttuessa. Tällä hetkellä korkein vyöarvo Taidossa on 8. Dan, kyseisen vyöarvon on saanut alle kymmenen japanilaista taidokaa. (Kosonen 2003.)

Vyökokeessa on vyökokeen pitäjä, joka on ylempiarvoinen mustavöinen henkilö ja hän on saanut luvan pitää vyökokeita. Vyökokeeseen pääsee, kun oman salin vyökoepuoltaja päättää kyseisen harjoittelijan olevan valmis seuraavaan vyöarvoon. Vyökokeessa tehdään hokei (jokaisen vyön vyökokeeseen on ennalta määrätty hokei) sekä kobo (kahden henkilön välinen ennalta suunniteltu ottelutilanne, johon on yhdistetty unsokuliikkumista ja tekniikkakombinaatioita). Ruskeaan vyöhön asti on ennalta määrätty kobo, mustan vyön kokeessa tulee vapaata ottelua kobon tilalle. Alle 15-vuotiailla on vyökokeessa vain hokei. Alle 15-vuotiailla on myös välivyökokeita, joissa he voivat suorittaa natsoja, maksimissaan kolme natsaa vyötä kohden. Natsojen värit määräytyvät seuraavaksi suoritettavan vyön mukaan. Natsojen mukaan voidaan määrittellä junnujen edistyminen ja natsakokeet ovat heille esimakua vyökokeesta. Natsakokeen voi pitää oman salin ylin vyö. Natsakokeissa tehdään ennalta määrättyjä tekniikoita ja/tai unsokuliikkumista. (Kosonen 2003.)

## 2.1 Taidon historia

Taidon on kehittänyt japanilainen Seiken Sukumine (1925–2001). Taidon kaukaisin perusta on okinawalaisessa taistelutaidossa okinawa-tessa. Toisessa maailmansodassa Sukumine palveli kamikatsse-joukoissa ja siellä hän oivalsi Taidon perusajatuksen. Sodan loputtua Sukumine vetäytyi autiolle saarelle kehittääkseen tekniikoita ja lajia. Siellä Sukumine kehitti uuden karatetyylin, Gensei ryu karate do'n, josta Sukumine antoi ensimmäisen virallisen näytöksen 1949. Sukumine levitti tyyliään 1950-luvulla Japanissa, lähinnä Tokion alueella. Sukumine ei ollut täysin tyytyväinen karatetyyliinsä, vaan halusi luoda kokonaan uuden tyylin. Sukumine loi kehittelyn tuloksena uuden taistelumuodon, Taidon. (Taidon historia 2001–2002.) Sukumine julkaisi Taidon virallisesti 1965, jolloin hän perusti Japanin Taidoliiton (Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta, 4).

Suomeen Taido tuli japanilaisen taidokan ja opiskelijan, Minoru Okanda, mukana 1972. Hänen johdollaan Taidon harjoittelu aloitettiin Lahdessa. Okandan palattua Japaniin Suomeen tuli toinen japanilainen taidoka ja opiskelija, Kenji Vemura, joka jatkoi Taidon opetusta Suomessa. Ensimmäinen virallinen alkeiskurssi alkoi 21.10.1974. Taido-opettajia Japanista, Yetsu Tanaka ja Mutsuo Katami, vieraili Suomessa 1976. Silloin Suomessa oli yksi Taidoseura ja harrastajia parikymmentä henkilöä. Ensimmäiset Suomenmestaruuskilpailut pidettiin 1978. Suomen Taidoliitto perustettiin 1980. Ensimmäisten vierailujen jälkeen Suomessa on käynyt useita Taido-opettajia ja suomalaiset ovat käyneet myös opissa Japanissa. (Stjernvall & Taavila 1999, 12–14.) Tällä hetkellä Suomessa on 28 Taidoseuraa, joista pohjoisin seura on Kemijärvellä ja eteläisin Helsingissä (Taidon historia 2001–2002). Mustavöisiä taidokoita on tällä hetkellä 133, joista korkein arvo on 6. Dan. (Kosonen 2003).

## 2.2 Kamae eli seisoma- ja valmiusasento

Kamae on seisoma- ja valmiusasento. Taidossa on kolme kamaeta, joista jokaisessa ollaan erilaisessa seisoma-asennossa. Kamaen on tarkoitus olla valmiusasento, asento josta on helppo lähteä liikkeelle hyökkäyksen tullessa itseä kohti tai itse aloitettaessa hyökkäys. Lisäksi kamaessa on tarkoitus pitää oma mieli valmiina ja terävänä. (Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta 1998.)

Yleisin kamae on *chudan-gamae* (kamae kirjoitetaan k-kirjaimella sanan ollessa yksin, mutta yhdistettynä toiseen sanaan se kirjoitetaan g-kirjaimella esimerkiksi *chudan gamae*). Sen tarkoituksena on suojata rintakehää. Chudan-gamaessa jalat ovat lähes käyntiasennossa painon olleessa suurimmaksi osaksi takajalalla ja takajalan varpaiden ja polven osoittaessa sivulle. Ylävartalo on 45 asteen kulmassa ja kädet suojaavat ylävartaloa. *Gedan-gamaessa* ollaan toispolviseisonnassa ja kädet suojaavat keskivartaloa. *Jodan-gamaessa* jalat ovat ristissä ja kylki on menosuuntaan. Kädet suojaavat päätä ja ylävartaloa. (Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta.)

### 2.3 Taidon tekniikat

Taidossa on viisi tekniikkaluokkaa, *sen*, *un*, *hen*, *nen* ja *ten*. Perustekniikoita on yhteensä 48 kappaletta. Taidossa hyökätään ja puolustaudutaan samanaikaisesti vartalon akselin erilaisia liikeratoja hyväksi käyttäen jalkojen ja käsien toimiessa iskupintoina. Jokaisessa tekniikkaluokassa käytetään eri tavoin hyväksi vartalon tekniikalle antamaa voimaa saattamaan lyönnit ja potkut kohteeseen. (Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta 1998, 2.)

Jokaiselle tekniikkaluokalle löytyy vertauskuva luonnosta (Stjernvall 2000, 8). *Sengissä* (sen tarkoittaa sen-tekniikkaluokkaa ja gi tekniikka, yhdistettynä sengi=sen luokan tekniikka) pyöritään kehon pystyakselin ympäri liikkeen suuntautuen ellipsin muodossa alaspäin, jonka jälkeen tulee lyönti tai potku (Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta 1998, 2) (Kuva 2.). Sengin vertauskuva luonnosta on nopea pyörremyrsky. *Ungiin* kuuluvat kaikki hyppypotkut. Ungin vertauskuva on rantaan lyövä valtameren aalto. *Hengissä* ylävartalo menee alas yleensä väistöön/suojaan, jonka seurauksena jalka nousee ylös potkuun. Hengin vertauskuva on pilvi, joka jatkuvasti muuttaa muotoaan myrskytaivaalla. *Nengissä* pyöritään myös kehon pystyakselin ympäri kehon ollessa vaakatasossa. Nengiin kuuluu kaikki vartaloon kohdistuvat jalkakaatosakset. Nengin vertauskuva on voimakas vesipyörre. *Tengiin* kuuluu kaikki permantovoimistelusta tutut liikkeet, kuten kuperkeikat, kärrynpyörä sekä puoli- ja kokovoltit, joihin yhdistetään lyönti tai potku. Tengin vertauskuva luonnosta on myrskyssä iskevä salama. (Stjernvall 2000, 8.)





*Sen-tekniikkaluokasta sentai choku-jo-tsuki*



*Un-tekniikkaluokasta untai shomengeritsuki*



*Hen-tekniikkaluokasta hentai senjogeri*



*Nen-tekniikkaluokasta nentai hangetsuete*



*Ten-tekniikkaluokasta tentai hai-zententsuki*

Kuva 2. Taidon jokaisesta perustekniikkaluokasta yksi esimerkki (Taido, perustekniikat ja in- sekä tai-hokeit.1999. 3, 35, 48, 51 & 69).

## 2.4 Hokei eli liikesarja

Hokei on liikesarja, jossa tehdään perustekniikoita ja unsoku- ja unshin liikkumista (katso 2.5) ennalta suunnitellussa muodossa kuviteltua vastustajaa vastaan. Taidossa on kymmenen perushokeita ja niiden lisäksi seitsemän erikoishokeita. Jokaiselle tekniikkaluokalle on kaksi hokeita, naisille ja miehille oma. Perushokeissa harjoitellaan kyseisen tekniikkaluokan tekniikoita. (Taido, perustekniikat ja in- sekä tai-hokeit. 1999. 79-147.)

Erikoishokeita ovat erilaiset hengityshokeit, joissa harjoitellaan hengittämistä, sekä hokeit joissa harjoitellaan muun muassa vaikeampia käsi- ja jalkatekniikoita. Erikoishokeita harjoittelevat vasta korkeamman dan-arvon omaavat harjoittelijat. Poikkeuksena tästä on seimeino-hokei, jossa harjoitellaan hengittämistä. Seimeinohokein harjoittelu aloitetaan heti alusta alkaen. (Kosonen 2003.)

Hokeita tehdään vyökokeissa ja kilpailuissa. Hokei-kilpailut toimivat cup-systeemillä. Hokeissa miehet ja naiset sekä ylemmät ja alemmat vyöt kilpailevat eri sarjoissa. Kilpailuissa kaksi kilpailijaa tekee oman hokein, jonka jälkeen tuomarit liputtavat mielestään paremmalle kilpailijalle. Eniten ääniä saanut kilpailija pääsee jatsoon. Juokkuekilpailuissa viisi henkilöä tekee samaa hokeita tavoitteena tehdä se mahdollisimman yhtäaikaisesti ja samanlaisesti. Juokkuekisoissa on myös kolme tuomaria ja arvostelu tapahtuu antamalla 1–10 pistettä jokaiselle joukkueelle desimaalin tarkkuudella. (Kilpailusäännöt 1997, 15–19.)

## 2.5 Jissen eli ottelu

Jissen on kahden henkilön välinen ottelu, jossa ottelijat hyökkäävät ja puolustavat Taidotekniikoita vapaasti soveltaen Taidon sääntöjen ja periaatteiden mukaisesti. Jissenissä tavoitteena on saada osuma vastustajaan ja välttyä itse osumilta. Jissenissä ollaan kamaessa, yleisimmin chudan-gamaessa, ja liikutaan *unsoku- tai unshin liikkumisella*. Unsoku liikkuminen koostuu Unsokuhaposta. Unsokuhapossa on kahdeksan erilaista jalkojen liikkumistapaa, joita käytetään sovelletusti jissenliikkumisessa. Unsokussa liikutaan kamaessa ja jissenissä hyökkäys tehdään liikkeestä. Näin pyritään toteuttamaan Taidoa parhaalla mahdollisella tavalla eli

hyökkäyksellä ja puolustuksella. (Kilpailusäännöt 1997, 27.) Unsokuliikkumista on myös hokeissa tekniikoiden ja unshinliikkumisen välissä. Unshinliikkuminen taas tarkoittaa liikkumista tengille ominaisella tavalla, mutta ilman tekniikoita.

Esimerkiksi ottelussa voi tehdä kuperkeikan saadakseen etäisyyden pienemmäksi tai kärrynpyörän päästäkseen nopeasti karkuun. (Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta 1998, 10.)

Jissenissä osuma-alue on kaulasta vyötärölle saakka. Jalkoihin saa tehdä pyyhkäisyjä ja jalkasaksia. Pääosumat ovat kielletty. Ottelun tavoitteena on saada osuma vastustajaan, täydellinen tekniikka siten, että vastustaja ei pysty väistämään eikä tekemään vastatekniikkaa. Osumaan pyritään unsoku- tai unshin liikkumisella, jonka avulla haetaan oikea etäisyys, kulma ja ajoitus vastustajaan nähden. Lisäksi vastustajaan pitää tehdä tilanteeseen sopiva tekniikka. Tekniikan osuessa tai vähän ennen osumaa hyökkääjän kuuluu huutaa kiai (=huuto), jonka tavoitteena on pelästyttää/hämmäntää vastustajaa, saada voimaa omaan tekniikkaan sekä jännittää omat lihakset. Osuman jälkeen hyökkääjän tulee ottaa gentai (=palautus kamaeen), jonka tarkoituksena on ottaa etäisyyttä vastustajaan, jolloin vastustaja ei voi osua ja hyökkääjä osoittaa tilanteen olevan hänen hallinnassaan. (Kilpailusäännöt 1997, 24–36.)

Kilpailuissa on päätuomari ja sivutuomari sekä kaksi ottelijaa. Ottelualue on 9x9 metriä. Myös jissen käydään cup-tyylillä. Ottelu loppuu siihen, kun toinen saa Ipponin (=täydellinen suoritus) tai aika loppuu, jolloin eniten pisteitä saanut voittaa. Pisteitä jaetaan täydellisen tekniikan kriteereiden täyttymisen mukaan. Ippon on täydellinen tekniikka, Ipponin voi saada suoraan tai yhteen laskettuna. Wazari on puolikas piste ja Yoku on ¼ piste. Lisäksi kilpailija voi saada varoituksia ottelun aikana, esimerkiksi pääosumasta, rajan ylityksestä, huonosta kamaesta tai huonosta liikkumisesta. Kolmesta varoituksesta tulee hylkäys ja vastustaja voittaa. Otteluaajan loppuessa ja pistetilanteen ollessa tasan, voittaja on se jolla on vähiten varoituksia. Jos varoitustenkin määrä on tasan, voi päätuomari antaa toiselle ottelijalle työvoiton tai määrätä jatkoaikaa. (Kilpailusäännöt 1997, 24–36.)

Joukkuekilpailuissa joukkueottelu käydään kahden viisihenkisen joukkueen kesken. Epävirallisissa kilpailuissa joukkueiden koko voi olla kolmehenkisen mikäli

joukkueiden muodostaminen ei muuten onnistu. Kummastakin joukkueesta tulee yksi jäsen ja he ottelevat keskenään normaalein kilpailusäännöin. Poikkeuksena sääntöihin on se, että ottelu voi päättyä tasapeliin ja pisteitä saa tietyistä tekniikoista helpommin (jokaiselle kilpailijalle on jaettu oma tekniikkaluokka, jonka tekniikoista hän saa helpommin pisteitä). Ottelun voittaja saa pisteen omalle joukkueelle ja eniten pisteitä saanut joukkue voittaa. (Kilpailusäännöt 1997, 35–36.)

Lisäksi Taidossa on *tenkai*, ennalta suunniteltu taistelu, jota esiintyy vain joukkuekilpailuissa. Tenkaihin osallistuu kuusi henkilöä, jossa viisi henkilöä hyökkäävät keskusmiestä vastaa, joka lopulta voittaa kaikki. Jokaisella hyökkääjällä on oma tekniikkaluokka, jonka tekniikoita hän enimmäkseen käyttää. Keskusmies käyttää Taidotekniikoita mahdollisimman monipuolisesti. Tekniikoiden lisäksi tenkaissa saa olla unsoku- ja unshinliikkumista. Tenkain pitää pysyä ottelualueen sisällä ja se saa kestää 25–30 sekuntia. Kilpailuissa on kuusi tuomaria, jotka arvostelevat tenkaita pistein 1–10, paitsi päätuomari joka antaa kaksinkertaiset pisteet. Alueen ja ajan ylityksistä tai alituksista tulee miinus pisteitä. (Kilpailusäännöt 1997, 37–38.)

### **3 MOTORINEN KEHITYS JA OPPIMINEN 7–10-VUOTIAILLA**

Taidotekniikat ja -liikkuminen eroaa melko paljon ihmisen perusliikkumisesta. Uusien liikkeiden opettelu vaatii sen, että harjoittelijalla on edellytykset kyseisen liikkeen tekoon. Taidotekniikoiden opettelu on myös motorista oppimista. Motorisen oppimisen ja kehityksen ymmärtäminen 7–10-vuotiailla auttaa Taidon opettamisessa.

Motorinen kehitys tarkoittaa niitä progressiivisiä muutoksia lapsen motorisissa toiminnoissa, jotka muodostuvat lapsen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Motorinen oppiminen on tapahtumasarja, joka perustuu vartalon ja sen osien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutoksiin. Motorisen oppimisen sisäisenä tuloksena on aivoihin muodostunut sisäinen malli opittavasta suorituksesta ja ulkoisena tuloksena on havainnoitavissa sisäisen mallin avulla ohjattu toiminta joka on hyvin järjestynyt kokonaisuus kyseisestä suorituksesta. Suoritus on siis tehty koordinoitusti. Motorinen oppiminen alkaa motorisista perustaidoista, kuten konttaamisesta, kävelystä,

juoksusta, kiipeämisestä ja hypyistä, jotka lapsi yleensä oppii kotona ennen Taidon aloittamista. Motorinen oppiminen etenee perustaitojen jälkeen lajitaitojen oppimiseen, jotka ovat Taidoa harjoiteltaessa esimerkiksi perustekniikat. Hyvin motorisesti opitun suorituksen tunnusmerkkejä ovat tarkoituksenmukaisuus, tehokkuus, taloudellisuus ja tarkkuus. (Numminen 1996, 11 & 98.)

### **3.1 Motoriset taidot 7–10-vuotiailla**

Ennen seitsemää ikävuotta lapsi on oppinut perustaidot eli –liikkeet. Seitsemästä vuodesta eteenpäin 11 ikävuoteen saakka vakiinnutetaan perustaitoja eli kehitetään niitä yleisiksi liikemalleiksi sekä kehitetään koordinaatiivisia edellytyksiä. Painopiste siirtyy kuitenkin enemmän lajitaitojen kehittämiseen. (Miettinen 1999, 14.)

Seitsemästä ikävuodesta alkaa lapsuusiän paras motorisen kehittymisen kausi, ja se päättyy murrosiän alkamiseen, jolloin motoristen kykyjen rakentaminen alkaa uudestaan. Tämä nopean kehityksen vaihe mahdollistuu hermosto- ja aistitoimintojen nopeutumisen myötä. (Pehkonen 1999, 20–21.) Kuudesta ikävuodesta eteenpäin lapsi pystyy nopeuttamaan liikkeitään, mikä johtuu siitä että lapsi pystyy yhdistämään kehon eri osien välisiä sekä kehon samanpuolisia että vastakkaisia liikkeitä. (Mero ym. 1990, 52.) Seitsemän vuotiaan kävelynopeus on yhtä nopeaa kuin aikuisen. Juoksunopeus on kasvanut seitsemään vuoteen mennessä ja nopeudessa tapahtuu suoraviivainen parannus 6–11-vuotiaana. Pojat ovat yleensä hieman nopeampia tyttöihin verrattuna. Juoksu koordinoituu melko hyvin kokonaissuoritukseksi. Juoksussa pää ja ylävartalo kallistuvat eteenpäin, kädet ovat lähellä vartaloa ja liikkuvat harmonisesti juoksurytmin mukaan. (Jääskeläinen, Korpilauri & Tikkanen 1985, 63–64.) Lapsi osaa tehdä 7–9 vuoden iässä perusliikkeiden yhdistelmiä, kuten esimerkiksi juoksuvauhtiin voi yhdistää jo hypyjä. Hän pystyy raajojen tarkkuutta vaativiin suorituksiin, erottamaan raajojen samanaikaisen ja eriaikaisen työskentelyn ja osaa yhdistää raajojen samanaikaisen työskentelyn useampivaiheiseen liikesuoritukseen (Holopainen 1990, 34). Puutteellista on kuitenkin vielä hienomotoriikka, kehon tuntemus ojennuksissa sekä jännityksen ja rentouden vaihtelussa. Lapsille kannattaa teettää harjoitteita, jotka ohjaavat oman kehon tuntemuksen ja hallinnan lisääntymiseen. (Miettinen 1999, 14–15.)

### 3.1.1 Kehonhahmotus

Motoriset taidot ja motorinen ohjailu perustuu kehonhahmotukseen, siihen että keho toimii kokonaisena yksikkönä. Kehosta tulevan tiedon täytyy jäsentyä selväksi kehon ”kuvaksi” eli sisäiseksi malliksi. Aivot tukeutuvat tähän sisäiseen malliin liikuttaakseen kehoa tarkasti. (Ayres 1984, 79.) Seitsemänvuotias erottaa suunnat, eteen, taakse, sivulle, yli ja ali. Hän osaa nimetä kehon osat, esimerkiksi polven, selän ja kantapään. Oikean ja vasemman erotus onnistuu yleensä. Puutteellista ovat kehon eri liikkeiden tunnistus ja erotus lihasten jännityksen ja rentouden välillä. (Jääskeläinen, Korpilahti & Tikkanen 1985, 61–64.)

Kehonhahmotukseen vaikuttavat neuraalinen muisti, näkö, tuntoaistimukset, proprioseptiikka ja vestibulaarinen järjestelmä. Kehon sisäinen malli mahdollistaa kyvyn aistia oman kehon ja kehonosien asennot suhteessa ulkomaailmaan ja painovoimakenttään. Sisäisen mallin avulla ohjataan ja opitaan motoriikkaa tiedostamattomalla tasolla. *Neuraalista muistia* voidaan kutsua myös neuraaliseksi malliksi. Neuraalinen muisti on aivoissa oleva ulkomaailman koordinaatistoa vastaava malli ja se toimii silloin, kun aivoihin tulee tietoa aistien kautta. Aistitiedot eli sensorinen informaatio yhdistyy neuraalisessa muistissa kokonaisuudeksi ja se sovitetaan kehonsisäiseen koordinaatioon. Siihen suhteutetaan kaikki pään, vartalon ja raajojen asentoihin vaikuttavat ärsykkeet. (Sandström 1995, 21–22.) Sensorisen informaation kulkiessa aivoissa synapsien läpi neuraalisena informaationa, muuttuu synapsien rakenne ja kemia niin, että tulevaisuudessa se siirtää samantyyppistä informaatiota helpommin. Synapsien toistuva käyttö siis synnyttää neuraalisen muistin. (Ayres 1984, 79–80.)

*Näköaistin* avulla havaitaan oma liikenopeus vestibulaarisen järjestelmän kanssa. Näköaistin avulla saadaan tietoa ulkomaailmasta, missä tilassa ollaan ja miten kohde liikkuu. (Sandström 1995, 22.) Näkövihjeiden käyttö liikuntasuorituksessa lisääntyy 9–10 vuoden iässä ja paranee 12–13 vuoden ikään asti. Seitsemän vuoden iässä lapsi oppii kiinnittämään katseensa paikallaan olevaan kohteeseen. Sen jälkeen lapsi harjaantuu seuraamaan katseellaan liikkuvaa kohdetta ja kaarevaista liikettä sekä arvioimaan liikkuvan kohteen liikkumissuuntaa ja -nopeutta. Samanaikaisesti paranee

kyky havaita sekä tulkita näkemäänsä ja kyky tehdä päätös kohteen yksityiskohdan perusteella. Perifeerinen näkö eli kyky nähdä näkökentän sivuosat katseen ollessa kiinnittyneenä kehittyi 6–12 vuoden iässä. Lisäksi 7–8 vuoden iässä lapsi alkaa käyttää enemmän kuulovihjeitä hyväkseen motoriikassa. (Holopainen 1990, 35–36.)

*Tuntoaistin* kautta tulee jatkuvasti paljon tietoa, joista vain pieni osa pääsee tietoisuuteen. Aistimuksen kokemisesta tietoisuuteen tapahtuu matkalla diskriminointia eli ”karsimista”, jolloin vain tärkeimmät tai voimakkaimmat aistimukset pääsevät tietoisuuteen. Tuntoaistimukset auttavat hermostoa kiihdyttävien ja ehkäisevien voimien tasapainon ylläpidossa. (Ayres 1984, 79–81.)

Liikuntasuoritukset aistitaan eniten tuntoaistin välityksellä. Lihasten, nivelten ja ihon tuntoaisti antaa täsmällistä tietoa liikkeen kulusta. (Holopainen 1990, 35–36.)

Tuntoaistin tiedon avulla opitaan muun muassa miten kovaa jotain esinettä pitää puristaa, jotta se pysyy kädessä, kuinka paljon tarvitaan voiman jonkin tietyn esineen nostamisessa tai kuinka paljon sormia pitää puristaa käden ollessa nyrkissä ja sillä lyödessä. (Sandström 1995, 25–26.)

*Proprioseptinen* tieto on lihaksista, jänteistä ja nivelistä tulevaa tietoa. Sen avulla tunnistetaan missä kehon osat ovat ja miten ne liikkuvat. Liikkeen aikana proprioseptiikka pitää kehonhahmotuksen ajan tasalla niin, että aivot voivat suunnitella seuraavan liikkeen oikein ja supistaa oikeat lihakset oikeaan aikaan. (Ayres 1984, 82–83.)

*Vestibulaarinen* tieto auttaa sijoittamaan oman kehon ympäröivään tilaan. Lihaksista, nivelistä ja ihosta tulevaa tietoa ei voida käyttää ilman vestibulaarista tietoa maan painovoimasta. (Ayres 1984, 83.) Vestibulaarisen järjestelmän avulla säädetään tasapainoa ja asentoja. Tasapainoelimen toimintaa pidetään tärkeänä motorisen oppimisen kannalta. (Sandström 1995, 25.) Vestibulaarisen tiedon osuus on erittäin tärkeä kehon liikkeiden ohjaamisessa ja vestibulaarijärjestelmästä tulevat impulssit ylläpitävät lihasjänteyttä, joka pitää lihakset toimintavalmiudessa. (Ayres 1984, 83.)

### 3.1.2 Liikehallintakyvyt

Hermoston, aistien ja lihaksiston kykyä vastata liike- ja liikunta tehtäviin tarkoituksenmukaisella tavalla, kutsutaan liikehallinnaksi eli motoriseksi taidoksi ja sen osatekijöitä liikehallintakyvyiksi. Liikehallintakyvyt kehittyvät parhaiten 7–12 vuoden iässä ja ne säätelevät motorista toimintaa motoristen kuntokykyjen eli kestävyuden, notkeuden, voiman ja nopeuden ohella. (Holopainen 1990, 21 & 26.) Liikehallintakykyjen kehitys on lapsuudessa suhteellisesti selvästi voimakkaampaa ja nopeampaa kuin motoristen kuntokykyjen (Ruoppila 1989, 47). Liikehallintakyvyt perustuvat hermolihasääntelyyn, havaintomotoriseen sääntelyyn ja aivojen ohjausprosesseihin ja ne ovat toiminnallisessa yhteydessä motivaatioon, tahtoon ja tunteisiin. Liikehallintakyvyt ovat sisällöltään toiminta- ja tehtäväsuuntautuneita. Yhdessä liikkeessä on osallisena useita kykyjä, joiden avulla liike toteutetaan. (Holopainen 1990, 21&26.) Liikehallintakykyjä nimetään ja määritellään eri teoksissa erilalla. Schmidt (1999) jakaa liikehallintakyvyt 13 eri kykyyn. Hän toteaa, että joidenkin tutkijoiden mukaan ihmisellä voi olla jopa 50–100 kykyä, jotka voidaan määritellä erikseen. (Schmidt & Lee 1999, 243 & 259.) Tässä opinnäytetyössä käytän Holopaisen (1990) jaottelua lähinnä sen vuoksi, että kykyjen määrä ei nouse liian suureksi. Liikehallinnan peruskyyt ovat avaruudellinen orientoitumiskyky, kinesteettinen erottelukyky, tasapainokyky, reaktiokyky ja rytmikyky. (Holopainen 1990, 21 & 26.)

*Suuntautumiskyky eli avaruudellinen orientoitumiskyky* on kyky määrittää oman kehon asento ja liike tilan ja ajan suhteen sekä koordinoita liikkeitä tarkoituksenmukaisesti kehon aseman ja liikkeen muuttamiseksi. Suuntautumiskykyä säätelee tasapainoaistin eli tasapainoelimen, näköaistin ja kinesteettisen eli jänneaistin välittämä tieto. Tilaan suuntautumisessa yhdistyvät havainto- ja motoriset toiminnat koko kehon aseman ja liikkeen muuttamiseksi tilaan nähden. (Holopainen 1990, 26–27.) Suuntautumiskyky tulee esille kykyinä liikkua eteen, taakse, sivuille, ylös ja alas ottaen huomion tilan ja muiden liikkeet (Ruoppila 1989, 48). Suuntautumiskyky kehittyy nopeasti 7–9 vuoden iässä ja hidastuu 10–13 vuoden iässä, puolet



suuntautumiskyvystä on kehittynyt 8–11 vuoden ikään mennessä. (Holopainen 1990, 26–27.)

*Kinesteettisellä erottelukyvyllä* tarkoitetaan kinesteettisen aistin välittämää tietoa ja lihaksille tulevia eriytyneitä toimintaohjeita (Holopainen 1990, 27). Kinesteettisen kyvyn avulla lapsi käyttää kaiken kinesteettisen aistin tuoman tiedon ja muuntaa sen tarkoituksenmukaiseksi liikkeeksi (Schmidt & Lee 1999, 243). Se on kyky erotella lihasten jännitys- ja rentoutumisvaiheita ja perustuu liikkeissä tarvittavan voiman, tilan ja ajan käytön erittelyyn kullekin liikkeelle mahdollisimman sopivaksi. (Holopainen 1990, 27.) Kinesteettisen erottelukyvyn avulla tunnetaan kehon eri asennot ja kyetään tuottamaan liikkeitä oikea-aikaisesti käyttäen voimaa oikein arvioiden (Ruoppila 1989, 48). Kinesteettinen erottelukyky kehittyy nopeasti 7–10 vuoden iässä ja suurimmalla osalla lapsista siitä on 75 % kehittynyt 8–11 vuoden ikään mennessä. Kinesteettinen erottelukyky ja suuntautumiskyky säätelevät muun muassa voimistelun- ja pallosoorituksia. (Holopainen 1990, 27.)

*Tasapainokyky* on kykyä ylläpitää asentoa ja saavuttaa tasapaino erilaisissa tilanteissa (Holopainen 1990, 28–29). Tasapainon hallinta paikallaan ja liikkeessä on liikkumisen perustekijä ja sitä tarvitaan kaikissa liikkeissä, vaikka se osassa on vain taustalla (Ruoppila 1989, 47). Näköaisti, vestibulaarinen tieto ja proprioseptiikka toimivat yhdessä tasapainon ylläpitämisessä (Holopainen 1990, 28–29). Tasapaino kehittyy erityisesti 5 – 7 ikävuoden välillä (Numminen 1996, 24). Tasapainon kehitys jatkuu kuitenkin vielä 7–10 vuoden iässä (Holopainen 1990, 28–29).

*Reaktiokyvyllä* tarkoitetaan kykyä reagoida nopeasti johonkin tiettyyn ärsykkeeseen. Reagointi voi tapahtua ennalta odotettuun tai ennalta odottamattomaan ja yllättävään ärsykkeeseen. Itse motoriset reaktiot voivat olla yksinkertaisia tai monimutkaisia liikunnallisia reaktioita. (Ruoppila 1989, 47.) Reaktiokyky kehittyy eniten 7–12 vuoden iässä (Holopainen 1990, 27). *Rytmikyky* taas liittyy liikkeen ajoitukseen. Raajojen ja kehon nopeus tulee sopeuttaa ympäristöön sopivaksi (Schmidt & Lee 1999, 243.) Sen avulla säädelään lihastoiminnan oikea-aikaisuutta, kestoja ja nopeuden muutoksia. (Ruoppila 1989, 48). Rytmikoordinaatio on siis lihasvoiman säätelyä ajan suhteen ja sisältää ajoitustarkkuuden, suoritusnopeuden ja -rytmin sekä

aksentoinnin. Rytmikyky kehittyy eniten 7–13 vuoden iässä ja tyttöjen rytmikyky kehittyy poikia aikaisemmin. (Holopainen 1990, 27.)

### 3.2 Opettaminen 7–10-vuotiaille

Liikuntataidot ovat opittuja. Se, kuinka hyvin lapsi pystyy suorittamaan jonkin liikkeen, riippuu ennen kaikkea perintötekijöistä sekä hermoston, lihaksiston ja psyykkisten tekijöiden yhteistyöstä. Kaikkiin muihin, paitsi perintötekijöihin voidaan vaikuttaa oppimisen avulla. Liikuntataitojen oppiminen tapahtuu lähinnä ajattelutoiminnan ja motorisen harjoituksen avulla sekä jäljennyksellä eli mallioppimisella. (Mero, Vuorimaa & Häkkinen 1990, 52.)

Lapset oppivat monella eri tavalla ja joskus oppimistavat sekoittuvat toistensa kanssa. Monet oppimisprosessit tapahtuvat tiedostamatta ja ohjauksetta. Lapselle pitää antaa aikaa oppimiseen. Jos lapsen oppimisyrityksiä mennään heti korjaamaan, niin lapselle saattaa jäädä tunne, että hän tarvitsee aina ulkoista ohjaamista eikä yritä itse. (Zimmer 2001, 76–77.) 7–9 vuotiaat lapset liittävät onnistumisen suoraan harjoitteluun. Mitä enemmän he harjoittelevat, sitä enemmän tuloksia/onnistumisia pitäisi tulla. He eivät vielä ole tietoisia suoritusta rajoittavista tekijöistä. 9–10 vuotiaat alkavat jo hahmottaa eron harjoittelun ja kyvyn/taitavuuden välillä. He ymmärtävät, että jos he osaavat jonkin taidon ilman suurta harjoittelua, he ovat kyseisessä asiassa taitavia. (Gervis & Brierley 1999, 81.)

#### 3.2.1 Oppimismuotoja

Oppimistilanteessa oppija eli lapsi saa informaatiota aistiensa kautta. Aistit voidaan jakaa ulkoisiin ja liikeaisteihin. Ulkoisia aisteja ovat muun muassa näkö-, kuulo- ja tuntoaisti. Näiden avulla lapsi ottaa vastaan ohjeita vetäjältä ja muilta tovereilta. Liikeaisteja ovat muun muassa tasapaino- ja nivel-, jänne- sekä lihasaisti, eli vestibulaarielin ja proprioceptorit. Niiden avulla saadaan tietoa oman kehon asennoista ja liikkeistä. Aistien kautta saadaan niin paljon tietoa kerralla, että tietojenkäsittelyjärjestelmä ei pysty sitä kaikkea käsittelemään. Osa tiedosta jää käsittelemättä ja sitä kautta hyödyntämättä. Saatuaan riittävän määrän tietoa

liikkeestä, syntyy aivoissa liikkeen toimintasuunnitelma eli mielikuva. Uutta liikettä suoritettaessa vertaillaan tietoa muistivarastosta aikaisemmin opittuihin liikkeisiin. Kun liikkeestä on muodostunut mielikuva lähetetään liikkeen kannalta oikeille lihaksille oikeanaikaisia käskyjä liikkeen suorittamisesta. Lihashallinnan eli oikeiden lihasten oikeanlainen käyttö riippuu hermoston ja aistien kyvystä säädellä lihasten tavoitteellista ja tarkoituksenmukaista supistumista ja rentoutumista. Pitkän liikesarjan tai monimutkaisen liikkeen kohdalla tiedon suuri määrä saattaa aiheuttaa keskeytyksen tai katkoksia liikkeeseen. (Pehkonen 1999, 48–52.) Tällainen liike onkin hyvä jakaa osiin opetusvaiheessa, koska oppija ei pysty sisäistämään koko liikettä (Schmidt & Wrisberg 2000, 217–218). Erityisesti lapset hyötyvät siitä, kun opetettava asia jaetaan osiin (Schmidt & Lee 1999, 321). Palautteen ja toistojen kautta liike saadaan oikeanlaiseksi ja automatisoituneeksi (Pehkonen 1999, 48–52).

*Havainnoimalla oppiminen ja mallioppiminen* on yleinen oppimistapa, jota lapset käyttävät jo varhaisessa vaiheessa. Havainnoimalla oppiminen perustuu näyttöön jota lapsi matkii. Vetäjän on otettava huomioon, että lapset oppivat havainnoimalla myös käyttäytymismalleja ja asenteita. Lapset saattavat ottaa mallia vetäjästä sekä muista lapsista. Jos vetäjä esimerkiksi suosii jotain/joitain lapsia ryhmässään, niin muut lapset helposti saattavat omaksua heidän käyttämis tapojaan, koska huomaavat että siten saa vetäjältä huomiota. Lisäksi lapset saattavat oppia vetäjän käyttäytymistapoja eri tilanteissa, siksi vetäjän on oltava tarkkana, jotta hän ei tiedostamattaan välitä lapselle negatiivisia käyttäytymismuotoja, esimerkiksi huutamista. (Zimmer 2001, 75 & 77.)

Ärsyke-reaktio-oppimisen yleinen muoto on *oppiminen vahvistamalla*. Ärsyke-reaktio-oppimisessa opitaan pääasiassa vaistomaisia reaktioita, esimerkiksi pelon ja ilon tunteita sekä asennoitumista henkilöihin ja tilanteisiin. Kun lapsi oppii jonkun liikkeen, hän kokee menestyneensä ja saa siitä sisäistä vahvistamista. Tämä menestys motivoi häntä toistamaan opitun liikkeen useita kertoja. Lisäksi vetäjä voi kehua lasta hänen onnistuessaan ja tätä kautta ulkoisesti vahvistaa ja motivoida liikkeen oppimista. Lapsen esittämän toiminnan seuraukset ratkaisevat, toistaako hän kyseistä toimintaa tulevaisuudessa, vai välttääkö sitä. Ulkoista vahvistamista ovat vetäjän ja muiden lapsien kehut, hyväksyntä ja Taidossa natsojen ja uuden vyön suoritus. Sisäistä vahvistamista ovat omakohtainen menestyminen tai toiminnan tuottama ilo.

Vetäjän ulkoisessa vahvistamisessa tulee kiinnittää huomiota liialliseen kehumiseen, jolloin lapsi voi oppia, että hän ei ole onnistunut suorituksessa ellei joku ulkopuolinen kehu tai huomaa hänen suoritustaan. (Zimmer 2001, 74–75, 77.)

*Motivaatio* vaikuttaa paljon oppimiseen. Ilman motivaatiota lapset eivät opi, koska heillä ei ole halua siihen. Jotta lapsilla on motivaatiota, niin harjoituksissa tulee olla hauskaa. Kuuntelemalla lasten kommentteja harjoitteista, saa vinkkejä siitä mistä he pitävät ja mistä eivät. Vaihtelevuus harjoitteissa antaa lapsille mahdollisuuden opetella erilaisia taitoja, mikä taas lisää mahdollisuuden kokea onnistumisen elämyksiä. Erilaisilla harjoitellaessa voivat eri lapset loistaa tietyissä liikkeissä, koska toiset lapset hallitsevat joitain taitoja paremmin kuin toisia, näin kaikki voivat kokea onnistumisia. Palautetta pitää muistaa antaa kaikille lapsille, palaute voi olla joko sanallista tai ilmeillä ja eleillä. Palautetta voi antaa myös yrittämisestä, ei pelkästään onnistuneista suorituksista. Ottamalla lapset mukaan päätöksentekoon, antaa se heille vastuuta ja sitä kautta motivoi tekemiseen. Lapset voivat esimerkiksi valita mitä tekniikkaa harjoitellaan, tai mikä on seuraava leikki. Lapsi on saanut olla mukana itse päättämässä, joten motivaation pitäisi siitä kasvaa. Lisäksi tavoitteen asettaminen lisää motivaatiota harjoitteluun. Esimerkiksi lapsille on tulossa vyökoe. Jotta he saavat uuden vyön heidän pitää harjoitella vyökoekatselmuksessa ja vyökokeessa vaadittuja liikkeitä. Erilaisilla pienillä asioilla voi lisätä lapsen motivaatiota oppimiseen. (Gervis & Brierley 1999, 75–76.)

### 3.2.2 Motorisen oppimisen vaiheet

Motorinen oppiminen voidaan erottaa kolmeen vaiheeseen, kognitiiviseen-, assosiativiseen- ja autonomiseen vaiheeseen. Kognitiivisessa- eli varhaisessa vaiheessa lapselle luodaan kuva opittavasti liikkeestä ja liikkeen oppimiseen liittyvistä menettelytavoista. (Numminen 1996, 99–101, 122.) Lapsen tulisi ymmärtää mitä pitäisi tehdä ja miten (Schmidt & Lee 1999, 360). Lapsi kerää vihjeitä opetettavasta liikkeestä hyväksi käyttäen muun muassa näkö- ja kuuloaistiin perustuvia ohjeita sekä malleja. Kaikkien opetuksessa saamien vihjeiden, ohjeiden ja itse tehtyjen havaintojen perusteella, lapsi muodostaa liikkeestä kuvan kokonaisuutena ja muuttaa tiedon tarkoituksenmukaiseksi liikkeeksi (Pehkonen 1999, 21–22.) Tämän vaiheen

tavoitteena on siis muodostaa kokonaiskuva liikkeestä. Kognitiivisessa vaiheessa lapset miettivät miten liike tehdään ja tarkennetaan toiminnan tavoite, Taidossa tavoite on esimerkiksi perustekniikan oppiminen. Jotkut lapset saattavat ”puhua” itsekseen, he ohjaavat itseään sanallisesti ja miettivät erilaisia strategioita jotka voisivat toimia liikettä tehdessä. Itsekseen ”puhumisen” tulisi jäädä pois tai ainakin vähentyä liikkeen tullessa tutuksi. (Schmidt 2000, 186.) Tässä vaiheessa liikkeessä tapahtuu eniten kehitystä verrattuna muihin oppimisen vaiheisiin (Schmidt & Lee 1999, 360).

Kognitiivisessa vaiheessa näytöt ja verbaaliset ohjeet ovat tärkeitä (Schmidt 2000, 186). Opittava liike tulisi esittää visuaalisessa muodossa, esimerkiksi vetäjän tai lapsen näyttämänä. Mallin näyttö tulisi voida uusaa, jos lapset eivät ymmärtäneet jotain kohtaa. (Numminen 1996, 99–101, 122.) Mallin näytössä tulisi ottaa myös huomioon mistä suunnasta mallisuoritus näytetään. Mallisuoritus tulisi näyttää siten, että kaikki näkevät sen ja että mallinäytöstä näkyy liikkeen ydinkohdat. (Schmidt & Wrisberg 2000, 211.) Suullisesti käydään läpi liikkeen ydinkohdat, esimerkiksi raajojen asennot, liikesuunta ja -nopeus. Lisäksi tuodaan esille keskeinen asia, johon sillä kertaa kiinnitetään huomiota. Uuteen liikkeeseen liitetään myös vanhat jo opitut taidot, näin saadaan lapset ajattelemaan mitä he jo osaavat liikkeestä. (Numminen 1996, 99–101, 122.) Liitettäessä uudet asiat vanhaan jo opittuun asiaan auttaa lasta liittämään opitun asian suurempaan kokonaisuuteen (Miettinen 1999, 155). Esimerkiksi Taidossa ensin harjoitellaan peruslyönti ja -potku, jotka kuuluvat osana suurimpiin osiin tekniikoista. Liitettäessä näitä jo opittuja osia taidotekniikoihin luodaan kuva, että lapset osaavat jo jotain uudesta liikkeestä. Jotta lapset saisivat selvän kuvan asiasta, he voivat samanaikaisesti kokeilla paikallaan miltä liike tuntuu ja näyttää heissä itsessä. (Numminen 1996, 99–101, 122.)

Assosiatiivinen- eli välivaihe alkaa silloin kun lapsi on määritellyt tehokkaimman tavan tehdä opittua liikettä ja alkaa tehdä hienovaraisia muutoksia liikkeeseen (Schmidt & Lee 1999, 360). Assosiatiivisessa vaiheessa toiminta voi olla joko mentaalista tai fyysistä (Numminen 1996, 101–102). Lapsilla on tässä vaiheessa mielikuva liikkeestä ja sen tekotavasta (Schmidt 2000, 186–187). Mentaalinen harjoittelu aktivoi ne hermostolliset toiminnat, jotka ovat edellytyksenä liikkeen fyysiselle suorittamiselle, ja sen tulee edeltää fyysistä suoritusta. Mentaalisessa

harjoittelussa herätetty aistien hermostollinen toiminta suorituksen kannalta keskeisissä hermostollisissa yksiköissä yhdentyy liikesuorituksen aikaansaaviin lihaksessa sijaitseviin motorisiin yksiköihin eli motoneuroneihin. Toistojen avulla hermosolujen väliset liitoskohdat eli synapsit jäsenyvät tai entiset korvataan uusilla, jolloin suoritusnopeus lisääntyy. Fyysisen harjoittelun alussa saattaa olla katkoksia, jolloin lapsi ajattelee mitä tulee seuraavaksi. Vetäjän tulee antaa lapsen rauhassa rakentaa liikkeen sisäistä mallia ja vastata lapsen mahdollisiin kysymyksiin. (Numminen 1996, 101–102.) Tässä vaiheessa lapsen liikkeet tulevat yhä tehokkaammaksi ja sujuvammaksi, sillä lapsi kehittelee itse tehokkaampia tapoja tehdä liikettä. Liikkeen ennakointi ja ajoitus paranevat. Nyt itsekseen ”puhumisen” tulisi jäädä pois. (Schmidt 2000, 186–187.) Tässä vaiheessa liikkeen harjoittelu siirtyy hienokoordinaatioon. Jotta liikkeestä tulisi lähes virheetön, vaatii se monia toistoja ja sen vuoksi motivaatio on tärkeä. (Pehkonen 1999, 22.) Uudet opeteltavat liikkeet voidaan jakaa nopeisiin ja hitaisiin liikkeisiin. Opeteltaessa hitaita liikkeitä lapsi keskittyy enemmän käyttämään aistien tuomaa palautetta liikkeestä kontrolloidakseen omaa tekemistään. Nopeita liikkeitä harjoiteltaessa lapsi taas rakentaa enemmän sisäistä mallia liikkeestä, jotta hän voisi täyttää liikkeen kaikki vaatimukset. (Schmidt 2000, 186–187.)

Muun muassa motivaation vuoksi palautteen antaminen on assosiativisessa vaiheessa tärkeää (Numminen 1996, 101–102). Kuitenkin vetäjän antaman palautteen merkitys hieman vähenee, palautteen tulisi Schmidtin (2000) mukaan keskittyä niihin virheisiin ja kohtiin joita lapsi yrittää korjata (Schmidt 2000, 186–187). Lapsi tulisi ohjata käyttämään aistitoimintojen kautta saatavaa sisäistä palautetta, jolloin hän ei ole niin riippuvainen ulkoisesta palautteesta. Lisäksi vetäjä voi omilla kysymyksillään tarkistaa menikö opetettu tieto perille, esimerkiksi: Muistatko mikä oli tärkeää tässä tekniikassa? Taidoa harjoiteltaessa useissa tekniikoissa tasapainon ylläpitäminen on vaikeaa, joten lapselle voi vaikka opettaa että kun hän ei horjahtanut suoritus onnistui tai parani. Monien toistojen jälkeen hermostolliset yhteydet järjestyvät ajallisesti oikein tai niissä tapahtuu tilanmuutoksia, jolloin itse suoritus tuntuu lapsesta helpolta ja hauskalta sekä näyttää ulkopäin koordinoitulta. (Numminen 1996, 101–102.)

Autonomisessa- eli lopullisessa vaiheessa lapsen liikesuoritus on kokonaisuus, jossa liikkeen rakenneosat seuraavat saumattomasti ja oikea-aikaisesti toisiaan. Tässä

vaiheessa lapsi pystyy säätelemään liikkeen nopeutta ja voimaa. (Numminen 1996, 102.) Liike on automatisoitunut, eikä juuri tarvitse ulkoista tietoista kontrollia. Automatisoituminen mahdollistaa liikkeen tekemisen erilaisissa, jopa vaikeutetuissa olosuhteissa. (Pehkonen 1999, 22.) Muut samanaikaiset toiminnot eivät häiritse liikkeen suorittamista (Schmidt & Lee 1999, 360–361). Taidotekniikoiden saaminen tähän vaiheeseen vaatii pitkän harjoitteluajan.

### 3.2.3 Ohjaaminen

Ohjatessa lapsille ohjeet annetaan yleensä verbaalisesti ja/tai visuaalisesti. Näyttöä ja mallia käytettäessä tulee ottaa huomioon, että lapsi näkee liikkeen oikeasta kulmasta ja ymmärtää kyseisen liikkeen ydinkohdat. Mallisuorituksen tulisi olla hyvin koordinoitu suoritus. Kuten aikaisemmin mainitsin mallin näyttö pitäisi pystyä uusimaan, jotta lapset ymmärtävät ydinkohdat. (Numminen 1996, 122–123.)

Opetuksessa käytettävien sanallisten ohjeiden tulisi olla selkeitä, yksinkertaisia ja sellaista kieltä jota lapset ymmärtävät. Näyttöön ja kaikkeen toimintaan vetäjän tulisi yhdistää puhetta, jotta lapset oppisivat eri asioiden nimiä. Varsinkin Taidossa nimien yhdistäminen liikkeeseen ja toimintaan on tärkeää, koska ohjeet ja tekniikat ovat japaniksi. Alun jälkeen ohjeita voi antaa pelkästään verbaalisesti. Vetäjän puheen kuuluvuus ja ilmeikkyys auttavat asian oppimisessa. (Numminen 1996, 122.)

Opetusta voi motivoida kertomalla välillä rohkaisevia tarinoita. Tarinat voivat olla esimerkiksi sankaritarinoita oman salin ylempivöisestä tai jostain pidempään harjoitelleesta junnusta. Tarinat vetoavat järjen sijasta tunteisiin, missä piilee niiden vetovoima. (Nykänen 1996, 30–31.)

Ohjeiden lyhyys ja selkeys auttaa lapsia muistamaan ne paremmin. Liikkeen ohjeet varastoituvat välittömään muistiin, jonka säilytysaika on 10–30 sekuntia. Lisäksi muistin kapasiteetti on pieni, mikä rajoittaa suurta ohjeiden määrää. Lasten kohdalla mielikuvat ja havainnollistavat esimerkit auttavat ohjeiden säilymistä muistissa. Lisäksi tiedon säilyvyyttä muistissa helpottaa se, että lasta pyydetään toistamaan ohjeet tai selostamaan itse kyseinen liike. Harjoitustilanne olisi järjestettävä siten, että lapsi pääsee heti ohjeiden jälkeen kokeilemaan liikettä. Jos lapsi taas joutuu

odottamaan liikkeen tekemistä on ohjeet syytä kerrata pikaisesti ennen suoritusta. Harjoitus siirtää liikkeen pitkäaikaiseen muistiin, jossa säilyvyys on käytännöllisesti katsoen pysyvä jos harjoituskertoja eli toistoja on tullut riittävästi. (Pehkonen 1999, 51–53.)

Verbaalisten ohjeiden lisäksi lapset voivat ottaa ohjeita vastaan myös tuntoaistin kautta. Kevyt kosketus auttaa lasta havaitsemaan tietyn ydinkohdan ja kiinnittämään tähän huomiota seuraavan kerran liikettä tehdessään, esimerkiksi Taidossa kosketus potkaisevaan jalkaan auttaa hahmottamaan tekniikkaa paremmin. (Numminen 1996, 122.)

Lasten harjoittelussa liikkeitä vetäjän tulisi tarkkailla lapsia, jotta hän näkee kuinka lapset edistyvät ja mitä kohtia pitää korjata. Lapset tulisi totuttaa itse refleктоimaan eli tarkkailemaan omaa suoritustaan. Tällöin lapset eivät välttämättä tarvitse ulkopuolista apua. Harjoittelussa reflektionissa voidaan käyttää hyvin aistien apua. Tuntoaistin avulla lapset aistivat hyvin asentojaan ja liikkeitään, jos heitä ohjataan tähän toimintaan. Näköaistin apua voidaan käyttää, jos peilejä on hyödynnettävänä, lapset voidaan esimerkiksi opettaa tarkastamaan oman asentonsa peilistä. (Numminen 1996, 123.)

Tekniikoita opettaessa, ne kannattaa jakaa osiin, jotta lapset pystyvät omaksumaan tiedot liikkeen suorituksesta. Liikkeen ohjeita kannattaa kerrata siten, että lapset itse joutuvat kertaamaan niitä. Esimerkiksi lapsilta voi kysyä gerin (=potkun) opetuksen kolme tärkeää kohtaa (1. Polvi ylös, 2. Potku, 3. Palautus polvi ylös). Toistoja pitää tehdä riittävän monta, jotta liike säilyy muistissa. Lisäksi liikkeestä tulisi kertoa lapsille sen ydinkohdat, koska ydinkohtien tietäminen auttaa lasta päättämään miten liike tulisi parhaiten tehdä, ymmärtämään liikettä ja sitä kautta edistää oppimista. (Schmidt & Wrisberg 2000, 194 & 227.)

Erilaisia opetustapoja kannattaa käyttää saadakseen vaihtelua opetukseen. Yleisin opetustapa on perinteinen komento-opetus, jossa vetäjä kertoo ohjeet ja lapset noudattavat niitä. Lapsille voi myös antaa yhteisen tehtävän, jota kaikki lapset harjoittelevat omaan tahtiin, esimerkiksi unsokuhapon tekeminen kaksi kertaa tai oman tekniikkakombinaation suunnittelu. Tällöin vetäjä voi havainnoida lapsia



paremmin ja käydä antamassa henkilökohtaista palautetta. Toinen tällainen tapa on käyttää avuksi muita ryhmäläisiä, mikä myös edistää sosiaalistumistavoitteita. Pareittain lapset voivat tarkkailla toisiaan ja antaa kaverille palautetta. Tässä tavassa on tärkeää, että vetäjä on tuonut selvästi esiin oikeanlaisen tekniikan ydinkohdat ja on painottanut havaittavia kohtia. Taidossa lapset voivat harjoitella muun muassa perustekniikoita pareittain, toisen harjoitellessa tekniikkaa sekä osumista ja toisen ollessa vastustajana sekä samalla tarkkailijana. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 47.)

### 3.3 Psykkinen ja sosiaalinen kehitys 7–10-vuotiailla

Psykkinen ja sosiaalinen kehitys vaikuttaa ryhmätoimintaan. Koulunsa juuri aloittaneet 7–10 vuotiaat lapset totuttelevat olemaan isommassa ryhmässä. Lasten käyttäytyminen ryhmässä ja kavereiden kesellä auttaa kehittämään lapsille paremmin sopia harjoitteita ja harjoitustilanteita.

Lapset ovat 7–10 vuoden iässä *psykologisessa kehityksessä* latenssivaiheessa. Tällöin psykkinet voimavarat suuntautuvat tietojen ja taitojen kartuttamiseen eli looginen ajattelu ja rationaalinen päättely saavat yhä enemmän tilaa lapsen psykkinisessä kehityksessä. (Lasten- ja nuorisopsykiatria 1996, 18–19.) Oppiminen muodostaakin tämän ikäisen keskeisimmän, johtavan toiminnan (Kasvu vuosien psykkinen kehitys 1980, 76). Nyt lapsi kykenee pohtimaan asioita ilman, että hän kokee aiheeseen liittyviä tunteita. Tämän ikäkauden keskeinen kehitystehtävä on oma-aloitteinen oppiminen. Lapsi kiinnostuu yhä enemmän uusien ja monimutkaisempien asioiden opettelusta, hän haluaa oppia asioita joiden hän ymmärtää tai aavistaa olevan tärkeitä ja joita hän aikuisena tarvitsee. Lapsi haluaa omaksua ne menetelmät ja välineet, joiden avulla hänestä aikuisena tulee yhteisönsä itsenäinen ja täysivaltainen jäsen. Onnistumisen kokemukset ja mahdollisuus viedä tehtävät hyvään päätökseen ovat itsetunnon vahvistumisen ja työkyvyn kehittymisen kannalta välttämättömiä. (Lasten- ja nuorisopsykiatria 1996, 18–19.) Lapsen toiminnan päämääränä on tulla aikuiseksi, jota hän ihailee ja johon hän vertaa itseään. Lapsi pyrkii yhä laajempaan itsenäistymiseen. (Kasvu vuosien psykkinen kehitys 1980, 76 & 95.)

Seitsemästä ikävuodesta eteenpäin vanhempien osuus lapsen maailmassa vähenee ja samankäisten tovereiden osuus kasvaa. Kouluikäisten lasten tärkeimpiä sosiaalistajia ovat läheiset ystävät. Ryhmätoiminta alkaa kiinnostaa 7–10 vuoden ikäkauden alussa ja lapset muodostavat kiinteitä toveriryhmiä. (Kasvuvuosien psyykinen kehitys 1980, 93.) Lapset eivät aluksi täysin hallitse ryhmässä toimimista, siksi vetäjän tulisikin aluksi suosia vapaamuotoista ryhmitystä ja yksinkertaisia pari- ja ryhmätyömuotoja. (Miettinen 1999, 15.) Aluksi lapset toteuttavat ryhmissään vetäjän tai opettajan antamia malleja ja sääntöjä, mutta ikäkauden loppupuolella toveriryhmässä luodut säännöt ja moraali saavat entistä ratkaisevamman merkityksen. Lapsen minäkuva muotoutuu, kun hän joutuu ottamaan ryhmässä erilaisia rooleja ja kun toiset reagoivat häneen kukin eri tavalla. (Kasvuvuosien psyykinen kehitys 1980, 93.) Lisäksi lapsella on toveriryhmässä mahdollisuus kehittää yhteistyö- ja kommunikointikykyä omista lähtökohdistaan käsin (Rödström 1992, 87). Lasten keskinäinen tappeleminen saavuttaa huippunsa 7–8 vuoden iässä ja vähenee sen jälkeen nopeasti. Tappelemisen tilalle tulee muita keinoja, kuten murjottaminen. (Kasvuvuosien psyykinen kehitys 1980, 93.)

Tytöt ja pojat ryhmittyvät yleensä omiksi sukupuoliryhmikseen, mikä nopeuttaa sukupuoliroolien omaksumista (Kasvuvuosien psyykinen kehitys 1980, 94–95). Sitä edistää myös sekaryhmässä oleminen, jolloin lapset voivat määritellä mitä tyttöinä ja poikana oleminen tarkoittaa (Rödström 1992, 91). Poikien kesken vallitsee usein voimakas yhteenkuuluvuuden tunne, kun taas tytöt kulkevat usein pareittain (Kasvuvuosien psyykinen kehitys 1980, 95). Tyttöjen pariutumisessa ollaan yleensä parhaita kavereita ja samankaltaisuus on silmiinpistävä ja tavoitelluinta tai sitten tytöt täydentävät toisiaan. Poikien paras kaveri-suhteet eivät ole niin suljettuja ja intiimejä kuin tyttöjen, vaan he mielellään toivottavat tervetulleeksi muitakin ”parhaita kavereita”. (Rödström 1992, 91.) Pojat harrastavat yleensä urheilua ja muita avoimen kilpailun muotoja, kun taas tyttöjen kilpailu on peitetämpää (Kasvuvuosien psyykinen kehitys 1980, 94–95). Pojat suuntautuvat sellaiseen, mitä he osaavat tehdä, mitä heidän pitää ja ei pidä tehdä. He järjestäytyvät usein yhteisen harrastus- tai kiinnostusalueen ympärille, jossa sisältö on tärkeämpää kuin muodot. Tyttöjen toiminnassa on taas usein kyse siitä miltä he näyttävät tai millaisen vaikutuksen he antavat. Lisäksi on tärkeää kenen seurassa näyttäytyy. Muodot ovat siis tytöillä tärkeitä ja sisältö on toisarvoista. (Rödström 1992, 92.) Tyttöjen keskuudessa saattaa

myös esiintyä enemmän kateutta ja keskinäistä kiusantekoa. (Kasvuvuosien psyykkinen kehitys 1980, 94–95.)

Kilpailu on lapsille hyvin ominaista. Kuitenkaan kaikki lapset eivät ole kilpailuhenkisiä. Yleensä kilpailuvietti kasvaa pienestä pitäen ja saavuutta huippunsa noin 12-vuoden iässä. Kilpailuviettiin vaikuttaa kolme seikkaa. Ensinnäkin se, mistä/millä kilpaillaan. Lapset eivät halua kilpailla sellaisilla asioilla mitä he eivät osaa. Kilpailuhalu tulee vasta, kun he tuntevat hallitsevansa jonkin asian. Toiseksi siihen vaikuttavat toiset henkilöt. Kun lapsi huomaa, että ympärillä on toisia ihmisiä ja he tekevät samaa asiaa kuin hän, kilpailuhalu kasvaa. Kolmanneksi kilpailuhaluun vaikuttaa se, että sosiaalisessa kulttuurissa on paljon kilpailua. (Alderman 1974, 98–99.)

## **4 JUNNUTAIDO**

Lapset pitävät vaihtelevasta toiminnasta ja aktiivisesta liikunnasta. He omaavat vilkkaan mielikuvituksen, jota voi hyödyntää opetuksessa ja motivoinnissa. Esimerkiksi hokeita tehdessä liikesarjan ympärille voi rakentaa ”ninjatarinan”, ”Voitettuasi tämän vastustajan, hänen kaveri väijyy selkäsi takana ja nyt sinun täytyy kääntyä ympäri ja kohdata hänet. Vastustajasi hyökkää esimerkiksi hyppypotkulla, jolloin sinun kannattaa tehdä esimerkiksi hengi tekniikka.” Lisäksi lapset ovat motorisesti vilkkaita ja nauttivat rytmisistä äänistä ja liikkeistä. Lapset alkavat irtautua 9–10-vuotiaina aikaisempien vuosien satu- ja leikkimaailmasta. He ovat erittäin kiinnostuneita liikunnasta ja omien taitojen parantamisesta. He ovat innokkaita ja vilkkaita, vaikka pystyvätkin jo melko pitkän aikaa keskittymään tiettyihin tehtäviin. (Jääskeläinen ym. 1985, 69–72.)

### **4.1 Suunnittelu**

Mitä parempi suunnitelma vetäjällä on, sitä johdonmukaisemmin, joustavammin ja tehokkaammin hän kykenee toimimaan. Suunnitelman avulla liikuntatilanteesta saadaan monipuolinen, ajankäyttö muodostuu tarkoituksenmukaiseksi ja toimintaa on helpompi eriyttää tai muuttaa yllättävissä tilanteissa. Lisäksi huolellinen suunnittelu

lisää vetäjän ja lasten turvallisuudentunnetta. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 38.) Suunnittelu on sitä helpompaa mitä paremmin vetäjä tuntee ryhmänsä. Silloin tavoitteet voidaan asettaa ryhmän tasolle sopivaksi ja yksittäisiä harjoittelumuotoja voi miettiä ryhmän koon ja luonteen mukaan. (Jääskeläinen ym. 1985, 100–101.)

Suunnitelmassa on suurempi tavoite, joka tulisi saavuttaa suunnitellun jakson loputtua. Taidossa suunniteltu jakso voisi olla esimerkiksi syyskausi ja tavoitteena on päästä läpi tietyistä määristä väliwyökokeita ja/tai olla valmistunut vyökokeeseen (junnut osaavat tietyn osan vyökokeeseen vaadituista asioista). Jokaiselle liikuntakerralle on myös olemassa oma tavoite, esimerkiksi tietyn tekniikan oppiminen. Lajinomaisten tavoitteiden lisäksi muita tavoitteita tulisi olla muun muassa se, että lapset nauttivat liikunnasta ja saavat paljon onnistumisen kokemuksia sekä fyysistä kuntoa ja liikehallintakykyä kehitetään. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 38–42.)

Suunnittelussa pitää huomioida liikuntakertojen määrä ja kesto. Suositusten mukaan lasten tulisi liikkua useimpina viikonpäivinä, vähintään kolme kertaa viikossa, vähintään 20–60 minuuttia kerrallaan kohtuullisen rasittavasti hengästyen ja hikoillen (Lintunen 2003, 41.) Junnuille voi pitää useampia Taidokertoja viikossa, mutta yksikin kerta saattaa riittää huomioiden lasten muut mahdolliset harrastukset. Yksi harjoittelukertakerta voi olla tunnista puoleentoista tuntiin, sillä harjoitusten aikana tulee aina ”tauoja”, opetuksen tai oman vuoron odottelun aikana. ”Tauot” kannattaa jaksottaa sopivasti katkaisten aina välillä harjoittelun.

Yhden harjoittelukerran sisältöä kannattaa suunnitella aina opetettavan asian mukaan. Fyysisesti kevyempiä harjoitteita voidaan tehdä kerrallaan pidemmissä jaksoissa kuin raskaita. Suoritukset, jotka vaativat keskittymistä kannattaa harjoitella usein toistuvissa lyhyemmissä harjoitusjaksoissa. Tällöin taidot kehittyvät tehokkaammin, koska hermoston vireystila on paremmin korkealla. Hermoston vireystila laskee nopeammin kuin lihaksiston, jolloin vastaan tulee ensin keskittymisen loppuminen kuin lihaksiston väsyminen. (Pehkonen 1999, 53.)

Aloitettaessa lasten liikunnallista vetämistä kannattaa aluksi ottaa selville muutamia asioita. Vanhemmilta tai lapselta kannattaa varmistaa onko lapsella mitään liikuntaa

haittaavia tauteja esimerkiksi astmaa, diabetesta, epilepsiaa tai allergiareaktioita. (Nykänen 1996, 11–12.) Myös rajat ja säännöt on hyvä tehdä selväksi heti alusta lähtien. Rajat tuovat turvallisuutta ja säännöt mahdollistavat harjoittelun ja yhteistyön ryhmässä. Säännöt on hyvä luoda seuran ja muiden harjoittelijoiden kanssa ja perustella miksi tietyt asiat tehdään tietyllä tavalla. Taidossa dojon säännöt sanelevat melko pitkälle miten salilla toimitaan. (Nykänen 1996, 84–85.) Vetäjänä lapsille tulee tehdä selväksi sääntöjen rikkomisen seuraamukset ja pysyä niissä tasapuolisesti ja johdonmukaisesti, koska 7–10 vuotiaat lapset eivät ole aina aivan varmoja säännöistä, mutta he tarkkailevat että kaikkia sääntöjä noudatetaan (Miettinen 1999, 15 & Nykänen 1996, 84–85). Sääntöjä tulisi olla mahdollisimman vähän, vain sen verran mikä on yhteistoiminnan kannalta välttämätöntä. Vetäjän tulisi säilyttää johtajan asema ryhmässä, vaikka hän jakaisikin vastuuta lapsille tai olisi lempeä. Lapset kokeilevat rajoja usein, jolloin vetäjän auktoriteetti on koetuksella. (Nykänen 1996, 84–85.)

## 4.2 Alkulämmittely

*Alkulämmittelyn* tavoitteena on kehon käynnistäminen, aktivoida hermosto, lihaksisto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö, joka takaa miellyttävän ja turvallisen liikuntahetken. Lisäksi alkulämmittelyn tarkoituksena on purkaa lasten muista toiminnoista jäänyttä, patoutunutta energiaa ja antaa lasten tutustua tilaan. (Numminen 1996, 118 & Hiltunen 1995, 36.) Lämmittelyksi sopii sellainen liikunta, jonka tehoa on helppo säädellä ja joka lämmittää kehon turvallisesti. Koska Taidoliikkeet ovat melko vaativia, tulee alkulämmittelyn olla lajinomainen, jossa keskitytään Taidon vaatimiin liikeratoihin, niiden kokeiluun ja aukaisuun. (Hiltunen 1995, 36.) Lajinomaisen alkulämmittely auttaa myös lapsia suuntaamaan huomionsa esitettävään uuteen asiaan (Numminen 1996, 118). Alkulämmittelyn keston tulisi olla 10–15 minuuttia. (Hiltunen 1995, 36.) Alkulämmittelyn ei tulisi yleensä olla kilpailuhenkinen. Alkulämmittelyssä lapsen tulisi oppia, että se on rutiinikäytäntö aina ennen harjoittelua. Siitä tulisi jäädä lapselle omaan käyttöön joitain lämmittelyliikkeitä, joita hän voi käyttää tulevaisuudessa. Alkulämmittelyn aikana on hyvä harjoitella juoksua eteen- ja taaksepäin sekä sivuttain, kierimisiä ja kääntymisiä. (Gervis & Brierley 1999, 65.) Alkulämmittelyn tulee myös olla fyysisesti rasittava ja helposti organisoitava (Numminen 1996, 118). Lapset lämpiävät ja kylmenevät

nopeammin kuin aikuiset, yleensä noin 15 minuutin seisoskelun jälkeen lapset ovat kylmenneet ja tarvitsevat uuden lämmittelyn. Tämä kannattaa ottaa huomioon esimerkiksi uusia asioita opettaessa. Seisoskelun jälkeen tulisi tekeminen aloittaa rauhallisesti antaen lasten lämmitä uudestaan tai tehdä ensiksi joitain yksinkertaisia harjoitteita lämmittelymielessä. (Gervis & Brierley 1999, 65.)

Alkulämmittelyssä voi käyttää hyväksi kyseisen harjoituskerran tavoitetta. Jos tavoitteena on opettaa sengi, voi alkulämmittelyssä tehdä erilaisia sengille tyypillisiä pyörimisiä. Esimerkiksi kuinka monta pyörähdystä tarvitaan, että pääsee viiden metrin matkan tai monta kertaa mahtuu pyörähtämään metrin matkalla.

Harjoitusten lopuksi tulisi tehdä loppuverryttely, joka palauttaa kehon lepotilaan ja edistää kehon sekä lihasten palautumista. Jäähdyttelevään loppuverryttelyyn sopii hidastuva ja rento Taidosuoritus, kevyt ja rauhallinen hölkkä sekä raajojen ravistelu. Lopuksi lihakset tulee venyttää varovasti lepopituuteen. (Hiltunen 1995, 36–37.)

### 4.3 Fyysisen kunnon harjoittaminen

7–10-vuotiaille ei tulisi vetää aikuisille tyypillisiä voima-, nopeus- ja kestävyysharjoitteita, koska sen mahdollistaa vasta murrosiässä tuleva lihaksiston, jänteiden, nivelsiteiden ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kasvun kiihtyminen. Murrosikä alkaa tytöillä 8–12 ja pojilla 10–14 vuoden iässä. Taitojen ja koordinaatiivisten edellytysten kehittäminen onnistuu hyvin 7–10-vuotiailla, koska hermosto kypsyy kymmeneen ikävuoteen saakka. Liiketiheyden eli nopeuden herkkyyksikausi on 7–12 ikävuoden aikana, jolloin sitä tulisi harjoitella eniten muihin fyysisiin ominaisuuksiin verrattuna. (Mero ym. 1990, 44–45.)

Ikävuosina 7–12 voidaan ottaa lapsille sovellettua *nopeusharjoittelua*. Tällaisen harjoittelun tulee olla dynaamista ja mielellään kiertoharjoittelua, mikä pitää yleisen vireyden toimintaan hyvänä. Lasten *voimaharjoittelussa* on oman kehon käyttö suositeltavaa, esimerkiksi etunojapunnerrukset, erilaiset hypyt ja vatsavedot. Huomiota tulisi kiinnittää oikeaan suoritustekniikkaan. Pieniä painoja voidaan käyttää vasta 12 ikävuoden tietämällä. (Mero ym. 1990, 105, 130, 149.) Lihassoiman kehitys on parhaimmillaan murrosiän alkaessa, jolloin erittyy testosteronia ja kasvuhormonia

(Holopainen 1990, 30). *Kestävyys*harjoittelun tulee painottua aerobisen kestävyyskehittämiseen. Erityisen huonoja harjoitteita ovat 2–5 minuuttia kestävät maksimaaliset kestävyysharjoitteet, kuten esimerkiksi chudan kamaessa oleminen pitkiä aikoja. Tämä johtuu siitä, että lasten energialähteiden (ATP ja KP) varastot ovat huomattavasti pienempiä aikuisiin verrattuna ja siksi heidän maitohappopitoisuudet nousevat helposti ja laskevat hitaasti. (Mero ym. 1990, 105, 130 & 149.)

*Venyttelyssä* tulisi erityisesti kiinnittää huomiota hamstring-lihaksiin, lantioon ja olkapäihin, sillä liikkuvuuden heikkeneminen alkaa näiltä alueilta (katso liite 1) (Numminen 1996, 35–35). Selkärangan taipuisuus on parhaimmillaan 8-9 vuoden iässä (Mero ym. 1990, 178). On tärkeää, että venytykset tehdään oikein ja vältetään kyseenalaisia venytysliikkeitä. Näitä ovat syvä selkärangan taakse taivutus, pään rento pyöritys tai pyöritys takakautta sivulle, ylävartalon laajat pyöritykset seisten tai lapsen istuma-asento jalat polvista koukussa ja istutaan jalkojen välissä. Venytysliikkeitä tulisi suorittaa joka päivä, erityisesti rasittavan liikunnan jälkeen. Näin vältetään lihasten kipeytymiseltä. (Numminen 1996, 35–35.)

#### 4.4 Liikehallintakykyjen harjoittaminen

Liikehallintakyvyt säätelevät motorista toimintaa voiman, nopeuden, kestävyys- ja notkeuden ohella. Liikehallinnan peruskykyjä ovat orientoitumis- eli suuntautumiskyky, kinesteettinen erottelukyky, tasapainokyky, reaktiokyky ja rytmikyky. Nämä kyvyt kehittyvät parhaiten 7–12-vuotiaana. (Holopainen 1990, 21&26.)

*Orientoitumis- eli suuntautumiskykyä* voidaan harjoittaa tilankäyttöharjoituksissa, liikkeitä ja asennot suoritetaan eri suunnissa, tasoissa ja kehon eri akselien ympäri.

Esimerkkejä:

- Kuperkeikan tai jonkin muun tekniikan tekeminen erilaisille pituuksilla, pitkällä ja lyhyellä matkalla. Tällöin lapsi joutuu muokkaamaan omaa liikettään mahtuakseen tekemään liikkeen pienessä tilassa tai yltääkseen pitkän matkan.
- Liikkeiden tekeminen mahdollisimman hitaasti ja nopeasti. Tähän voi esimerkiksi yhdistää pariin osumisen. Pari vaihtelee nopeutta ja toisen pitää yrittää osua

häneen esimerkiksi sengillä. Sengin tekijän tulee suhteuttaa oikein oma nopeutensa pariin nähden. (Jääskeläinen ym. 1989, 29.)

- Ryömitään toisten lasten tekemän tunnelin läpi (lapset ovat kontallaan rinnakkain). Lapsi oppii sopeuttamaan kehonsa matalaksi ryömittäessä jonkin ali.
- Karhut ja Sudet -leikki. Lapset ovat kahdessa ryhmässä, molemmat oman viivan takana alueen vastakkaisissa päissä. Sudet ovat selin karhuihin. Karhut lähtevät merkistä tulemaan susia kohti mahdollisimman hiljaa. Kun he ovat noin 4–5 metrin päässä susista, vetäjä huutaa, että ”Karhut tulevat!”. Tällöin sudet kääntyvät ja yrittävät ottaa karhuja kiinni. Kiinni jäädyt karhut menevät susien joukkueeseen ja muuttuvat susiksi. Lasten liikkumista voidaan muunnella esimerkiksi siten, että lapset juoksevat, hyppivät, konttaavat tai ryömivät etu- tai takaperin ja niin edelleen. Tässä leikissä harjoitetaan suuntia ja etäisyyksiä. Liikuttaessa eri tavalla lapsi joutuu hahmottamaan tilan ja toiset lapset erilaisista asennoista. (Ikonen 2000, 115–116.)

*Kinesteettistä erottelukykyä* voidaan harjoitella esimerkiksi tekemällä erilaisia hyppyjä ja heittoja. Tällöin lapset oppivat käyttämään eri liikkeissä eri lihaksia hyväkseen. Lisäksi liikkeitä kannattaa tehdä eri suunnissa, tasoissa, rytmissä ja tempossa. Muita hyviä harjoitteita ovat erilaiset rentoutumisharjoitteet, joiden avulla lapsi oppii jännittämään vain tarpeelliset lihakset ja rentouttamaan muuta.

Esimerkkejä:

- Kamaessa ollessa voidaan rentouttaa kädet ja keskittyä jalkojen asentoon. Tällöin lasten on mahdollista huomata, että hartioiden jännitys on turhaa asennon ylläpitämiseksi.
- Hyppyjä pukin yli, jolloin tavoitellaan korkeutta, tai mahdollisimman pitkälle, jolloin lapset huomaavat hyppytekniikan erot.
- Hypyissä käsien hyödyntäminen. Opetellaan heittämään käsiä rentona ylöspäin hypyn aikana, jolloin huomataan käsien tuoman painovoiman hyöty hypyssä. (Jääskeläinen, Markkula & Hämäläinen 1989, 30.)

*Tasapainokykyä* voidaan kehittää erilaisilla asennoilla tai liikkeillä, jossa lapsen tukipinta kapenee tai lapsi on jonkin muun kehon osan varassa, kuin jalkojen, esimerkiksi käsien. Esimerkkejä:



- Leikki jossa liikutaan vapaasti, unsokulla tai vaikka hokeita tehden ja käskystä lapsen pitää pysähtyä juuri siihen asentoon jossa oli merkin kuullessaan.
- Käsinsenonta jotain vasten tai yksin. Lisäksi esimerkiksi kärrynpyörää tehdessä voidaan yrittää pysäyttää liike käsinsenonta asentoon. (Jääskeläinen ym. 1989, 30.)
- Erilaisia kokeiluharjoituksia, mihin asti oman kehon osat, esimerkiksi kädet, yltävät ilman paikoiltaan siirtymistä ja/tai kaatumista. Taidomaiseksi tämän harjoituksen saa kokeilemalla kuinka pitkälle yltää potkaista tai lyödä paikaltaan. Samalla tulee harjoiteltua etäisyyden arviointia, kuinka lähellä vastustajan pitää olla, jotta siihen osuu.
- Vyöt laitetaan lattialle mutkittelevaksi jonoiksi, joiden päältä lasten täytyy kävellä. Vyöt voivat olla esimerkiksi narusiltoja joen ylitse. Tässä harjoitetaan tasapainoa ja tuntoaistia, koska lapset tuntevat vyön jalkojensa alla. (Ikonen 2000, 117.)
- Taidotekniikat harjoituttavat jo itsessään tasapaino. Muun muassa hentai senjogeri (Kuva 3.), untai shomengeri ja hentai suiheigeri.



Kuva 3. Vaihe hentai senjogeristä. Esimerkki tasapainoa kehittävästä Taidotekniikasta. (Taido, perustekniikat ja in- sekä tai-hokeit 1999, 48.)

- Kapteeni- tai sempai(=opettaja) leikki. Yksi lapsista on kapteeni/sempei ja muut leikkijöitä. Leikkijät liikkuvat joko vapaalla tavalla tai esimerkiksi taidotekniikoilla. Kapteenilla/sempailla on sovittu merkki, esimerkiksi jalkojen tömistys tai käsien rytminen taputussarja. Merkin jälkeen kapteeni/sempei näyttää jonkun asennon, esimerkiksi kamaen tai jonkin tekniikan asennon (esimerkiksi senjogerin asento osuttaessa, Kuva 3). Muiden lasten pitää tehdä sama asento mahdollisimman hyvin ja sitten kapteeni/sempei käy valitsemassa jonkin leikkijän, jolla hänestä on paras asento, jolloin hänestä tulee kapteeni/sempei.

Erilaiset asennon harjoituttavat tasapainoa ja liikkuminen tilassa erilaisilla tavoilla kehittää myös suuntautumiskykyä.

*Reaktiokykyä* harjoitetaan erilaisilla reaktioleikeillä ja lajinomaisilla reaktioharjoitteilla, jotka edellyttävät nopeita suorituksia näkö-, kuulo- tai kosketusärsykkeisiin. Esimerkkejä:

- Erilaisista asennoista lähteminen liikkeelle näkö- tai kuuloärsykkeestä
- Taidoa harjoiteltaessa muun muassa väistöharjoitukset (alas, ylös ja sivulle) näköärsykkeestä harjoituttavat reaktiokykyä. Ärsyke voi olla parin heilauttava vyö, käsi tai jalka. (Jääskeläinen ym. 1989, 29.)
- Parinvaihto-leikki. Lapset asettuvat pareittain selät vastakkain. Yksi lapsista on ilman paria. Vetäjän tai parittoman lapsen merkistä kaikki vaihtavat paria ja taas on uusi pariton. Reaktiokyky harjaantuu, kun pari pitää vaihtaa mahdollisimman nopeasti merkin havaittua. Lisäksi tässä harjoitetaan suuntautumiskykyä, sillä lasten pitää liikkua tilassa ilman että törmäilevät toisiinsa ja löytää joku pariton. (Ikonen 2000, 116.)

*Rytmiä* voi harjoituttaa erilaisilla hyppelyillä, liikesarjoilla, rytmitehtävillä, liikkumista musiikin mukaan, sanarytmeillä, loruilla ja taputtamisella. Taidossa ei musiikkia, eikä muitakaan rytmivälineitä käytetä. Esimerkkejä:

- Erilaiset hyppysarjat tai tekniikkakombinaatiot. Esimerkiksi vyötä voi pyörittää hiirenhäntänä tai hyppynaruna.
- Ringissä (tai jossain muussa muodossa jossa kaikki näkevät vetäjän) tehtäessä liikkeitä samaan tahtiin vetäjän kanssa ja vetäjä vaihtelee liikkeen rytmiä. (Jääskeläinen ym. 1989, 29.)
- Tekniikkaa tehtäessä osissa voi tekemistä rytmittää luettelemalla lukuja rytmisesti.

#### **4.5 Kehonhahmotuksen harjoittaminen**

Taidon tekniikat kehittävät kehonhahmotusta, mutta taidotekniikat ovat jo melko vaikeita kehonhahmotusharjoitteita. Kehonhahmotusta parantavat yksinkertaiset fyysiset tehtävät, erilaiset tasapaino- ja liikkumisharjoitukset (esimerkiksi liikutaan

nopeasti, hitaasti, eteenpäin, taaksepäin tai sivulle yksin sekä parin kanssa) ja leikit jossa kosketetaan eri kehon osia. Esimerkkejä:

- Kapteeni tai sempai käskää -leikki: Lapset ovat ryhmänä ja vetäjä on sempai. Lapset saavat liikkua vain silloin kun vetäjä sanoo, että sempai käskää. Ne jotka liikkuvat muilla komennoilla tippuvat pois pelistä. Ne jotka tippuvat pois pelistä voivat joutua sivuun tekemään jonkun ”rangaistuskierron” ja saavat tulla sen jälkeen takaisin mukaan peliin tai tippuvat menevät jonnekin toiselle alueelle lämmittelemään tai muuta vastaavaa siihen asti kunnes leikki on ohi.
- Tasapainoharjoituksia on kuvattu edellisessä luvussa.
- Tehdään esimerkiksi kuperkeikkoja tai hokeita, käskystä tehdään mahdollisimman nopeasti ja seuraavasta käskystä mahdollisimman hitaasti.
- Ollaan pareittain. Toinen pareista seisoo kädet hieman sivulle kohotettuina kämmenet auki. Toisen pareista pitää koskettaa paria siihen kehon osaan jonka vetäjä sanoo. Vaikeampi versio olisi koskettaa vetäjän sanomaan kehon osaan jollain Taidotekniikalla. (Ikonen 2000, 113.)

#### 4.6 Esimerkki harjoituskerrasta

Junnujen harjoitusajat ovat yleensä 60 tai 90 minuuttia. Tässä harjoituksessa aikaa on 90 minuuttia. Harjoitukset pitää jaksottaa sopivasti, jotta lapset jaksavat keskittyä hyvin opetettavaan asiaan. Näissä esimerkkiharjoituksissa tavoitteena on kerrata välivyökokeeseen tulevia tekniikoita ja opetella niiden nimiä. Vaikka harjoituksista on olemassa hyvä suunnitelma, voi sitä joutua muokkaamaan.

Alkulämmittely, 20 minuuttia:

- Peili-leikistä Taido muunnelma. Yksi lapsista tai ensin vetäjä on salin toisessa päässä ja lapset ovat salin toisessa päässä. ”Peili” sanoo jonkin tekniikkaluokan ja lapset tekevät niin monta tekniikka kuin muistavat/osaavat kyseisen tekniikkaluokan tekniikoita. Tässä vetäjän tulee olla tarkkana, että hän huomaa väärien tekniikkaluokkien tekniikat. Seuraavaksi ”peili” sanoo jonkin muun tekniikkaluokan ja taas lapset tekevät kyseisestä tekniikkaluokasta niin monta tekniikka kuin osaavat. Näin jatketaan niin kauan, kuin ensimmäinen lapsista pääsee tarpeeksi lähelle koskettaakseen ”peiliä”. Koskettajasta tulee ”peili” ja

muut lapset palaavat viivalle. Alussa vetäjän tulee huomauttaa, että tekniikat saa tehdä hitaasti ja rauhallisesti, tavoitteena on pituus ei nopeus. Tässä muistellaan mitkä opitut tekniikat kuuluvat mihinkin tekniikkaluokkaan ja samalla avataan ja lämmitellään lajille tärkeitä paikkoja.

- Jos lapset eivät muista tekniikkaluokkia, voi vetäjä kertoa muutaman tekniikan ja katsomalla muilta, on lapsilla luultavasti toisella kierroksella muistissa jo muutama tekniikka.

- Venytellään suurimmat lihasryhmät ja harjoiteltavien tekniikoiden käytössä tarvittavia kohtia.

Harjoittelu, 45 minuuttia:

- Lapset ottavat paikat ringissä, puolikaassa tai riveissä siten, että kaikki näkevät vetäjän. Vetäjä on valinnut kolme tekniikkaa, joita tehdään. Vetäjä sanoo tekniikan ja lasten pitää tehdä se nimen perusteella. Jos lapset eivät muista mikä tekniikka on kyseessä, voi vetäjä pyytää jotain lasta joka muistaa tekniikan tulemaan näyttämään sen kaikille. Näytön jälkeen vetäjä voi vielä itse tehdä tekniikan ja muistuttaa/kerrata ydinkohdat. Vetäjä luettelee tekniikoita eri järjestyksissä ja lapset tekevät niitä. Välillä vetäjä voi kysyä, että minkä nimisen tekniikan teitte juuri äsken? Tällöin lapset joutuvat muistelemaan tekniikan nimen ja sanomaan sen itse.
- Seuraavaksi siirrytään tekemään unshinia. Aluksi tehdään perusunshinia, kuperkeikkoja ja kärrynpyöriä. Sitten tehdään muunnelmia, mahdollisimman pitkiä tai lyhyitä suorituksia. Lapset laskevat itse monta kuperkeikkaa joutuu tekemään salin matkalla. Seuraavalla kerralla yritetään parantaa suoritusta ja lopuksi kysytään kuinka moni pystyi parantamaan tai pystyi samaan suoritukseen.
- Otetaan parit ja siirrytään pareittain harjoittelemaan äsken tehtyjä kolmea tekniikkaa. Nyt pari sanoo tekniikoiden nimet ja toinen tekee kyseisen tekniikan osuen pariin. Pari tarkkailee ja huomauttaa virheistä. Tehtävänannossa vetäjän täytyy kerrata tekniikoiden tärkeimmät tarkkailukohdat. Tekniikoiden nimet voidaan kerrata vielä ennen aloittamista. Lapset voivat kysyä vetäjältä aina kun ilmenee ongelmia, esimerkiksi nimi unohtuu. Vetäjä voi nyt tarkkailla lapsia ja

käydä korjaamassa virheitä. Samalla hän voi havainnoida kuinka paljon tekniikat ja nimet tarvitsevat vielä opettelua. Lapset harjoittelevat tekniikoiden ja nimien lisäksi oikean etäisyyden tekniikoihin osumalla pariin sekä samalla he säätelevät osuman voimaa.

Loppuverryttely 25 minuuttia:

- Lihaskuntopiiri: Salin jokainen kulma on yksi suorituspaikka, eli suorituspaikkoja on neljä. Paikassa yksi punnerretaan etunojapunnerruksia, paikassa kaksi tehdään vatsavetoja, paikassa kolme tehdään selkälihasliikkeitä ja paikassa neljä tehdään jalkalihasliikkeitä. Jokaisessa paikassa ollaan minuutin verran ja seuraavaan paikkaan liikutaan unshinilla. Kaikki paikat käydään 1–3 kertaa läpi ajankulusta riippuen.
- Hölkätään ringissä ja jokaisen lapset tulee yrittää hölkätä mahdollisimman rennosti. Vetäjä voi korostaa, että käsien ja poskien pitää olla ihan rentoina. Kaikki muut paikat ovat rentoina paitsi jalat. Lopuksi voidaan vielä kokeilla ryömimistä siten, että jalat ovat ihan rentoina. Vaikka kädet tekevät töitä, pitää kasvojen olla myös rentoina. Tässä lapset jäähdyttelyn ohella opettelevat erottamaan jännittyneen ja rennon lihaksen eron.
- Venyttellään lopuksi erityisesti niitä lihaksia, joita ollaan käytetty eniten harjoitusten aikana. Venyttelyn aikana vetäjä voi vielä kysellä, että mitä tekniikoita tänään harjoiteltiin ja vielä kerran kerrataan nimet.

## 5 POHDINTA

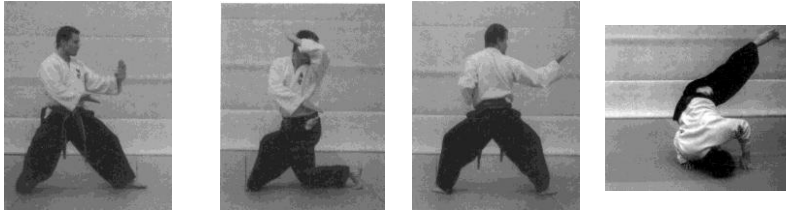
Taido on hyvin monipuolinen laji ja se eroaa melko paljon tunnetuimmista budolajeista. Taidojunnuista ei ole aikaisemmin tehty juuri mitään materiaalia. Apuna on käytetty yleisesti budolajien junnuille tehtyjä materiaaleja ja vetäjien omaa kokemusta. Siksi halusin tehdä Taidoa varten paketin, jossa junnujen vetämistä on katsottu taidokan eli Taidoa harrastavan henkilön näkökulmasta.

Motorinen oppiminen on uusien motoristen taitojen ensin ymmärtämistä miten liike tehdään, sitten kokeilua ja kehittämistä sekä lopuksi osaamista, jolloin lapsella on

sisäinen malli opitusta taidosta. (Numminen 1996, 11&98.) Riittävien toistomäärien jälkeen taidot osataan periaatteessa pysyvästi (Pehkonen 1999, 51–56). Perustaidot ovat hallinnassa 7–10-vuotiailla lapsilla, minkä jälkeen alkaa lajitaitojen kehittäminen. Tämän ikäisille lapsille ei tulisi vielä vetää aikuisille tyypillisiä voima-, nopeus- ja kestävyysharjoitteita, koska lihaksiston, jänteiden, nivelsiteiden ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kasvun kiihtyminen alkaa vasta murrosiässä. Kuitenkin 7–10-vuotiailla taitojen ja koordinaatiivisten edellytysten kehittäminen onnistuu hyvin koska hermosto kypsyy aina kymmeneen ikävuoteen saakka. (Jääskeläinen, Markkula & Hämäläinen 1989, 30.)

Taidon perustekniikoissa omaa kehoa käytetään hyvin monipuolisesti, paino on ala- ja yläraajoilla sekä keho on vaaka- ja pystysuorassa sekä siltä väliltä (Taido, perustekniikat ja in- sekä tai-hokeit 1999). Monipuolinen kehon liikuttaminen luo hyvät mahdollisuudet kehittää motorisia kuntokyykyjä, liikehallintakyykyjä ja kehonhahmotusta.

Motorisista kuntokyykyistä (nopeus, kestävyys, voima ja notkeus) erityisesti nopeutta tulisi harjoitella 7–10-vuotiailla, koska nopeuden kehityksen herkkyykskausi on 7–12 ikävuoden aikana (Mero ym. 1990, 44–45). Erilaisten nopeus-leikkien, muun muassa hippa- ja viestileikkien, lisäksi myös Taidosta löytyy nopeutta harjoittavia elementtejä. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset jissen- eli otteluharjoitteet ja jissen itsessään. Jissenissä vastustaja liikkuu ennalta määräämättä ja toisen tulee käyttää hyväkseen muun muassa nopeuttaan, jotta hän ehtii osua vastustajaan ennen kuin tämä pakenee tai väistää. Kestävyyttä tulee harjoiteltua hokeita ja jisseniä tehdessä, koska suoritukset kestävät kahdesta minuutista useampaan minuuttiin. Yhden hokein tekemisessä menee noin kolme minuuttia ja yhden harjoitusjissenin pituus vaihtelee minuutista kolmeen minuuttiin. Useampien suoritusten tekeminen harjoitusten aikana takaa kestävyuden harjoittamisen. Voiman harjoittelu sisältyy perustekniikoiden tekoon. Keskivartalon lihakset saavat harjoitusta kehon ojennuksessa ja koukistuksessa, esimerkiksi kuperkeikkaa tehdessä. Alaraajojen lihakset harjaantuvat erilaisissa potkuissa ja kamae-assennoissa. Kädet saavat harjoitusta lyönneissä sekä eräissä tekniikoissa joissa paino on käsillä (Kuva 4.). (Miettinen 1999, 58–60.)



Esimerkki alaraajojen lihaksia harjoittavasta tekniikasta, sentai shajogeri



Esimerkki yläraajoja harjoittavasta tekniikasta, hentai moroashigeri

(kuvassa on kohta jossa tekniikan tulisi osua vastustajaan)

Kuva 4. (Taido, perustekniikat ja in- sekä tai-hokeit 1999, 14–15,46.)

Taidoharjoitusten vetäjien tulisi huomioida kuitenkin seuraavia asioita. Voima- ja kestävyysharjoituksissa ei tulisi odottaa suurta kehitystä, koska 7–10-vuotiailla ei ole siihen vielä edellytyksiä. Huonoja voima- ja kestävyysharjoitteita ovat pitkät anaerobiset harjoitteet, koska lasten energiavarastot ovat huomattavasti pienempiä aikuisiin verrattuna. Erityisesti Taidolle tyypillisiä huonoja harjoitteita ovat esimerkiksi pitkät chudan-gamaessa oloajat ja pitkät sarjat erilaisia lihaskuntoliikkeitä, jolloin energiantuotanto menee anaerobiselle puolelle. Kuitenkin pitkäkestoisia harjoitteita voi vetää lapsille, jos kyseessä on esimerkiksi sisu-treenit, jolloin tavoitteena on kehittää henkistä kapasiteettia, periksi antamattomuutta. Tällaisen harjoitteen jälkeen tulee huolehtia riittävän pitkästä palautusajasta, koska lasten energianvarastot palautuvat myös hitaasti. (Mero ym. 1990, 105, 130, 149.)

Lasten harjoituksissa tulisi myös huolehtia liikkuvuuden ylläpitämisestä, ettei liikerajoituksia syntyisi. Tärkeää on, että venytykset tehdään oikein ja vältetään kehoa vahingoittavia tekijöitä. (Numminen 1996, 33–35.) Kaikessa harjoittelussa tulisi huomioida oikeanlaiset asennot ja liikkeet. Taidotekniikat väärin tehtynä vahingoittavat helposti muun muassa niveliä.

Liikehallintakyvyt, avaruudellinen suuntautumiskyky, kinesteettinen erottelukyky, tasapainokyky, rytmikyky ja reaktiokyky, vaikuttavat uusien liikkeiden oppimiseen voiman, kestävyuden, nopeuden ja notkeuden ohella. Ne kehittyvät eniten 7–12 vuoden iässä. (Holopainen 1990, 21–26.) Taidossa kyseisiä ominaisuuksia kehittäviä harjoitteita on paljon. Esimerkiksi hokein ja jissenin tekeminen vaatii tilan ja alueen hahmottamista sekä nopeaa reagointia vastustajan liikkeisiin. Samalla tekniikoita tehdessä tasapaino ja eri lihasten käyttäminen erilaisissa tilanteissa harjaantuu. Monipuolisten perustekniikoiden vuoksi kehittyvät samalla useampiakin liikehallintakyky pelkästään Taidoa harjoittelemalla. Kuitenkin liikehallintakykyjen harjaannuttamista voi sisällyttää myös alku- ja loppuverryttelyihin.

Kehonhahmotuksessa 7–10-vuotiailla on vielä puutteita eri liikkeiden tunnistamisessa, vartalon ojennuksessa ja erottamisessa lihasten jännityksen ja rentouden välillä (Jääskeläinen, Korpilahti & Tikkanen 1985, 61–64). Lapsille kannattaa teettää harjoitteita jotka lisäävät oman kehon tuntemusta ja hallintaa (Miettinen 1999, 14–15). Taidon tekniikoissa vaihdellaan paljon vartalon ja raajojen kulmia. Saadakseen kulmat ja liikkeet oikeiksi lapsi joutuu keskittymään omaan kehoonsa ja sen eri osiin. Tällöin hän samalla opettelee tunnistamaan paremmin kehoaan ja näin tekniikoita tehdessä kehon hallinta paranee. Vartalon ojennus liittyy moneen tekniikkaan ja siitä esimerkiksi haetaan voimaa lyöntiin tai potkuun (esimerkiksi tentai hai sententsuki, jossa kuperkeikan jälkeen ojennetaan vartalo ja samalla lyödään).

Edellä olevien perustelujen johtopäätöksenä voidaan sanoa, että Taidon harjoittelu sopii 7–10-vuotiaiden motorisen kehityksen kauteen edistäen ja kehittäen sen tavoitteita. Alaikärajaa Taidossa ei ole määritetty muuta kuin siten, että 1 Dan-arvon suorittajan tulee olla vähintään 18 vuotias (Puoltajaohje). Koska Taido-tekniikat ovat motorisesti melko hankalia, lajin opetteleminen on helpompaa kun perustaidot ovat jo hallinnassa. Tämän ja edellä esitettyjen perustelujen vuoksi alikäraja kannattaa määrittää vähintään seitsemään ikävuoteen, koska sen ikäiset hallitsevat jo perustaidot. (Miettinen 1999, 14.) Yläikärajaksi junnuilla on määritelty 15 vuotta, sillä alle 15-vuotiaat tekevät vyökokeessa pelkän hokein, ei koboa (Puoltajaohje).

Oppimisessa on kolme vaihetta, kognitiivinen-, assosiatiivinen- ja autonominen vaihe. Nämä vaiheet jakavat oppijat siten, kuinka pitkällä lapsi on uuden liikkeen



oppimisessa. Viimeisessä autonomisessa vaiheessa lapsi osaa liikkeen hyvin ja pystyy tekemään siitä muunnoksia ja tekemään liikkeen välittämättä ympärillä olevista häiriötekijöistä. (Schmidt & Lee 1999, 360–361.) Autonomisen vaiheen saavuttaminen Taidossa kestää yleensä useita vuosia, koska tekniikat ovat niin monipuolisia ja fyysisesti vaativia.

Parhaiten lapset oppivat mallintamalla eli matkimalla (Zimmer 2001, 75&77). Lasten kohdalla näyttöjen sekä yksinkertaisten ohjeiden tärkeys korostuu. Lapset eivät muista pitkää selitystä, mitä usein käytetään aikuisten kanssa. (Pehkonen 1999, 14.) Mallia käytetään aikuisillakin, mutta lapsilla mallin toistettavuus on tärkeää, jotta heille annetaan riittävästi aikaa liikkeen kokonaiskuvan hahmottamiseen ja liikkeen ydinkohtien löytämiseen. Lisäksi ohjeissa tulisi ottaa huomioon kieli siten, että vetäjä puhuu kieltä jota myös lapset ymmärtävät. Tällöin hienot sivistyssanat joutuu jättämään pois tai ainakin vähentämään. (Numminen 1996, 122.)

Aikuisten aloittaessa uuden lajin, heitä motivoi helposti jo itse lajin oppiminen. Lasten kohdalla motivointiin pitää kiinnittää suurempaa huomiota. Tietysti uusien asioiden oppiminen motivoi, mutta lisäksi he tarvitsevat muita motivointitekijöitä, koska uuden asian oppimisessa saattaa kulua niin pitkä aika. (Gervis & Brierley 1999, 75–76.) Motivoinnin yksi keino on lapsen opettaminen itse arvioimaan omaan tekemistään. Tämä vaatii aikaa ja opettaminen on luultavasti helpompaa tehdä pienelle ryhmälle tai yhdelle lapselle. Lapsia opettaessa tulee huomioida monia eri seikkoja, joihin yksi henkilö ei välttämättä ehdi kiinnittämään huomiota. Tämän vuoksi harjoituksissa tulisi olla vetäjän apuna joko yksi tai useampi apuvetäjä. Apuvetäjä voi olla apuna, hän voi havainnoida lapsia, huomioida opetuksessa vaadittavia tekijöitä ja auttaa opettamisessa. Hän voi esimerkiksi kierrellä ryhmän seassa ja huomauttaa lapselle, että nyt onnistuit, huomasitko itse miltä tuntui tehdä? Lisäksi apuvetäjä voi myös antaa palautetta lapsille. Apuvetäjän tulisi kuitenkin olla vähintään sinivöinen, mielellään junnuja ylempivöinen, jotta arvojärjestys ei mene junnujen mielessä sekaisin. Tavallisessa elämässä lapsia opetetaan kunnioittamaan ja tottelemaan aikuisia, mutta Taidossa arvojärjestys menee vyöarvojen mukaan. Jos apuvetäjällä on alempi vyöarvo tai sama, niin arvojärjestys ja ketä pitäisi uskoa saattaa mennä sekaisin.

Päävetäjän tulisi olla ylempivöinen, ensinnäkin sen vuoksi että hän on kiistaton auktoriteetti ryhmässä. Lisäksi olisi hyvä että vetäjän tekniikoiden osaamistaso olisi autonomisella tasolla tai lähellä sitä, jotta hän ei joudu opetuksen aikana miettimään miten tekniikka tehdään ja pystyy tällöin paremmin keskittymään opetuksessa huomioitaviin seikkoihin ja ryhmän havainnoimiseen. Lisäksi vetäjän tulisi pystyä löytämään tekniikasta tärkeät ydinkohdat ja opettamaan nämä lapsille. Vaikka vetäjä on taitava opettamassaan asiassa, se ei takaa sitä että hän osaa löytää liikkeistä tärkeät ydinkohdat (Shmidt & Wrisberg 2000, 44).

Opinnäytetyötä tehdessäni lähteiden löytäminen tuotti hieman vaikeuksia. Etsittäessä motorisen kehityksen kirjoja ne pääasiassa keskittyivät alle 7-vuotiaisiin, perustaitojen kehittymiseen. Seuraava ikäryhmä josta löytyi paljon tietoa oli murrosikäiset, muun muassa sen vuoksi, että silloin voidaan aloittaa kuntokyykyjen raskaampi harjoittelu, esimerkiksi voimaa harjoiteltaessa voidaan ottaa lisäpainoja mukaan (Mero ym. 1990, 44–45). Koulunsa aloittavat 7–10 vuotiaat ovat niin sanottuja ”väliinputoajia” ja heidän elämässään suurimmaksi kohdaksi nousi juuri koulun aloitus.

Opinnäytetyössä esitettyjen kohtien toimivuutta olisi pitänyt kokeilla käytännössä pidemmällä aikavälillä. Tämä olisi antanut varmistusta kirjallisuudesta koottuihin löydöksiin. Kuitenkin luulen esitettyjen kohtien toimivan käytännössä, sillä lapsia ja heidän oppimistaan on tutkittu paljon. Taido on vain lajina hieman erilainen yleisiin liikuntalajeihin verrattuna. Budolajien suosio on kuitenkin kasvanut viimeisten 20 vuoden aikana ja niiden opetukseen sovelletaan samoja keinoja kuin muihinkin lasten opetukseen. Tulevaisuuden jatkotutkimusaiheeksi sopisi yhden kauden mittainen tutkimus, jossa suunniteltaisiin junnuille harjoitusohjelma ja opetuksessa käytettäisiin tässä opinnäytetyössä esiin tuotuja seikkoja. Opinnäytetyöstä voisi myös muokata Suomen Taidoliitolle opetusmateriaalia, jota voisi hyödyntää ja jakaa junnukoulutuksissa.

## LÄHTEET

- Alderman, R. B. 1974. Psychological Behaviour in Sport. Yhdysvallat: W. B. Saunders Company.
- Asmussen, P., Montag, H., Ahonen, J., Heinonen, M., Pehkonen, S., Erämetsä, T., Lahtinen-Suopanki, T., Vestervik, K., Lepänen, M. & Mäkelä, T. 1998. Lihashuolto, hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Ayres, A. 1984. Kun lapsi ei opi leikkimään. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Dojon säännöt. 2000. Kamae 4/2000, 16–17.
- Gervis, M. & Brierley, J. 1999. Effective Coaching For Children, Understanding the Sport Process. Iso-Britannia, Bristol: J W Arrowsmith.
- Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille - soveltavan liikunnanopetuksen opas. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Hiltunen, P. 1995. Kovan kunnon käsikirja nuorelle. Keuruu: Otava.
- Holopainen, S. 1990. Koululaisten liikuntataidot - Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylä: Sisäsuomi.
- Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. Juva: WS Bookwell.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1985. Liikunnan didaktiikka. Keuruu: Otava.
- Jääskeläinen, L., Markkula, K. & Hämäläinen, R. 1989. Tyttöjen kouluvoimistelu. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kasvuvuosien psyykinen kehitys. 1980. Julk. Suomen Kaupunkiliitto. Kouvola: Lehtikanta.
- Kilpailusäännöt. 1997. Julk. Suomen Taidoliitto ry. Helsinki:Atkos.
- Kosonen, H. 2003. 4. Dan, renshi. Maajoukkueen miesten päävalmentaja, valmennusvaliokunta, Suomen Taidoliitto ry & sisäinen kouluttaja, koulutusvaliokunta, Suomen Taidoliitto ry. Hallituksen jäsen, Suomen Taido Dan-yhdistys. Haastattelu 18.10.2003.
- Lasten ja nuorisopsykiatria. 1996. Toim. Räsänen, E., Moilanen, I., Tamminen, T. & Almqvist, F. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Lintunen, T. Liikunta kouluiässä. Teoksessa: Toim. Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WS Bookwell.

- Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K. 1990. Lasten ja Nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka, varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino.
- Nykänen, H. 1996. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Lappeenranta: Lappeenrannan Kirjapaino.
- Pehkonen, M. 1999. Liikuntataitojen oppiminen ja opetus: Telinevoimistelutaidot ja peruskoulun liikunnanopetus. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Puoltajaohje. 2003. Julk. Suomen Taido Dan-yhdistys.
- Ruoppila, I. 1989. Liikunta ja lapsen kehitys. 45–53. Teoksessa: Toim. Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. Liikkuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Rödström, M. 1992. Lapsen kehitys 7–12 vuotta. Keuruu: Otava.
- Sandström, M. Aistit ruumiin sisäisen mallin rakentajina. Fysioterapia 3/95, 21–25.
- Schmidt, R & Lee, T. 1999. Motor control and learning: a behavioral emphasis. (Third edition). Yhdysvallat, Champaign: Human Kinetics.
- Schmidt, R. & Wrisberg, C. 2000. Motor learning and performance: a problem-based learning approach. (Second edition). Yhdysvallat, Champaign: Human Kinetics.
- Stjernvall, T. & Taavila, M. 1999. Vartalon tie Suomeen. Kamae 5/99, 12–17.
- Stjernvall, T. 2000. Taidon perustekniikat. Kamae 5/2000, 8–9.
- Suomen Taidoliiton Koulutus- ja valmennusvaliokunta. 1998. Taido-opettajakoulutus 1-luentoministeet.
- Taidon historia. 2001–2002. (Viitattu 23.6.2003.) Suomen Taidoliitto ry:n sivusto. [Http://www.taido.org](http://www.taido.org)
- Taido, perustekniikat ja in- sekä tai-hokeit. 1999. Julk. Suomen Taidoliitto.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja, Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto.

## LIITTEET

### Liite 1. Esimerkkejä venytyksistä.

Kuvissa on esitetty venytyksiä lantion ja olkapään seudun lihaksille sekä hamstring-lihaksille. Lapsilla liikkuvuuden heikkeneminen alkaa näiltä alueilta. Tämän vuoksi kyseisten lihasten venyttelyyn tulisi kiinnittää huomiota. (Numminen 1996, 35–36.)

#### 1. Lantion seudun venytyksiä



Kuva 1. Alaselän venytys.



Kuva 2. Reiden lähentäjien venytys.



Kuva 3. Lonkan koukistajan venytys.



Kuva 4. Kyljen lihasten venytys. Venytys kohdistuu vartalon sivulle, vinoihin vatsalihaksin ja selkälihaksiin.



Kuva 5. Pakaralihasten venytys.



Kuva 6. Selän venytys.



Vaihe 1



Vaihe 2

Kuva 7. Vatsalihasten venytys. Aloita liike vatsamakuulta. Nouse ensin kyynärpäiden varaan (Vaihe 1) ja seuraavaksi suorien käsien varaan (Vaihe 2). Kuvan venytys sopii myös tehtäväksi valmistavaksi harjoitteeksi ennen puolivoltteja.

## 2. Hamstring-lihasten eli takareiden venytys



Kuva 1 Takareiden venytys

### 3. Olkanivelen seudun venytyksiä



Kuva 1. Rintalihasten venytys.



Kuva 2. Rintalihasten venytys.



Kuva 3. Olkavarren takaosan venytys.



Kuva 4. Ojentajan venytys.

### 4. Esimerkki valmistavasta harjoitteesta ennen puolivolttien tekoa



Kuva 1. Selän taakse taivutus pareittain.