

Soveltavan taekwondossa edetään ryhmän ehdoilla

Annukka Tammilehto

Pitkäjärven koulun aulatilassa harjoitellaan taekwondon perustorjuntia ja yhtä taistelulajin poimseista eli liikesarjoista.

Menossa ovat Länky Taekwondon soveltavan taekwondon jokaviikkoiset harjoitukset.

Soveltavan taekwondon ryhmään voivat osallistua jonkin kehitysvamman vuoksi erityistukea tarvitsevat lapset ja nuoret.

Harjoituksissa edetään muita hitaammin ja otetaan huomioon osallistujien erityistarpeet.

– Käymme osiin purettua tekniikkaa aika hitaalla tempolla, ohjaaja **Jani Vaitinen** kertoo.

Ohjaajan mukaan soveltavan taekwondon ohjaamisessa vaativinta on, että ryhmään kuuluu eri-ikäisiä ja kuntoisia nuoria, joiden kanssa pitää löytää yhteinen sävel.

Vaikka Vaitinen suunnittelee jokaisen tunnin etukäteen, harjoitukset muuttuvat tarvittaessa sen mukaan, millaisella tuulella ryhmäläiset ovat.

– Jos alkuverryttelyssä on joku leikki, josta he eivät tykkää, vaihdan sen. Mielialan mukaan mennään, hän kertoo.

Eriyistä tukea tarvitsevien joukossa voi olla hyvin energisiä lapsia ja nuoria.

Vaitisen mukaan välillä harjoituksissa onkin hyvä antaa vain purkaa ylimääräistä energiaa. Sen jälkeen on taas helpompi keskittyä hetki työstettävään liikesarjaan.

Taekwondo kuuluu myös keskittymis- ja hengitysharjoituksia, joiden harjoittaminen liikesarjojen välillä tekee hyvää.

Korealaistaustainen taistelulaji kuuluu paralympiaurheilulajeihin.

hin. Harrastustasolla soveltavaa taekwondoa pääsee harjoittelemaan kuitenkin toistaiseksi vasta Kangasalla Länky Taekwondon riveissä ja Helsingissä kahdessa seurassa.

Länky soveltavan taekwondon treenit alkoivat elokuussa. Kehitysvammaisille suunnatun ryhmän saaminen tarjontaan oli seuran opettajan **Esa Lappalaisen** pitkäaikainen haave.

– Se tuli mahdolliseksi keväällä, kun löytyi kaksi haluakasta, jotka lähtivät kouluttautumaan soveltavan taekwondon ohjaajiksi, Lappalainen kertoo.

Hän toivoo, että tulevaisuudessa seura voisi tarjota taekwondoa myös esimerkiksi fyysisesti vammautuneille.

– Vaikka Kangasalla on jonkin verran soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksia, liikuntaa ei kuitenkaan ole koskaan liikaa.

Soveltavan taekwondon treeneissä Pitkäjärven koululla käyvällä **Jesper Ristimäellä** oli jo kokemusta kamppailulajeista, sillä hän on harrastanut monta vuotta judoa ja kokeillut joskus karatea.

Itsepuolustuslajien lisäksi hän on pelannut myös sählyä.



Lyönneissä ja potkuissa käytetään pistehanskoja ja potkumaaleja.

Ristimäki kokee, että itsepuolustustaidoista voi olla joskus hyötyä arkielämässä.

– Jos joku tulee kimppuun, voi puolustautua ja lähteä sitten raukkuun, hän toteaa.

Ristimäen kanssa samassa ryhmässä harjoitteleva **Jenna Mäke-**

lä on tykännyt taekwondosta. Itsepuolustuslajin lisäksi Mäkelän arkeen kuuluu runsaasti muuta liikuntaa.

– Harrastan uintia, pyöräilyä, tanssia ja toisinaan nyrkkeilyä, hän kertoo.



Alkuverryttelyyn kuuluu esimerkiksi erilaisia leikkejä ja venyttelyä. Verryttelyssä lämmitellään varsinaisia liikesarjoja varten.

Liikuntaa, joka sopii jokaiselle

Soveltava liikunta on kaikkien liikuntaa. Ideana on muokata liikuntalajeja jokaisen yksilön ja ryhmän tarpeiden mukaan sellaisiksi, että niihin voi osallistua vammasta, sairaudesta tai heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta.

– Lähes kaikkea voi soveltaa. Formula 1 sovelluksiin en ole vielä törmännyt, mutta Suomessakin ajetaan rallia käsihallintalaitteilla. Perinteisistä urheilulajeista taitaa kaikista olla sovelluksia, kertoo lasten ja nuorten liikunnan suunnittelija **Henry Manni** Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta VAU ry:stä.

Soveltavan liikunnan järjestäminen vaatii usein esteettömiä tiloja. Lisäksi ohjaajia tai avustajia saataan tarvita tavallista enemmän.

– Paljon on silti kiinni ohjaajasta ja hänen taidoistaan sekä halusta soveltaa. Pitää olla ennakkoluuloton ja ottaa jokainen ohjattava yksilönä, Manni toteaa.

Erilaisille erityisryhmille, kuten kehitysvammaisille tai pitkäaikaissairaille, ei ole olemassa omia liikuntasuosituksia.

– Ohjanuorana voi yleensä pitää yleisiä suosituksia, mutta niistä tulee keskustella hoitavan lääkärin ja mahdollisesti fysioterapeutin kanssa. Yhdessä mietitään jokaiselle omat henkilökohtaiset tavoitteet, Manni kertoo.

Liikunnan soveltaminen ei koske vain vapaa-ajanliikuntaa, vaan myös koululiikuntaa muokataan tarpeiden mukaan.

Esimerkiksi Vatialan koulun pienluokissa kokeillaan pääsääntöisesti kaikkia koululiikuntaan kuuluvia lajeja.

– Liikuntaa sovelletaan omalle tasolle sopivaksi, Vatialan koulun pienluokan opettajana toimiva erityisopettaja **Mari-Johanna Keski-Orvola** selittää.

Keski-Orvolan mukaan soveltaminen voi tarkoittaa esimerkiksi erityisen selkeiden mallisuoritusten ja ohjeiden antamista, hitaampaa etenemistä tai lisääntymistä johonkin suoritukseen.

Aikuinen voi olla liikkuvan lapsen tai nuoren tukena.

– Suorituksia helpotetaan sen verran, että niistä saa onnistumisen elämyksiä.



Soveltavan taekwondon ohjaaja Jani Vaitinen näyttää ryhmälleen mallia. Soveltavassa taekwondossa tekniikkaa opetellaan pienissä osissa ja sopivalla vauhdilla.