

Tämä tutkielma on osa Kehittämiskeskus  
Opinkirjon tuottamaa materiaalia, ja sen käyttö on  
sallittu vain opetustarkoituksessa.

# Saksalaisen Ju-jutusun opettaminen kahdella tavalla

Pedagogiikka

## Tiivistelmä

Tässä tutkielmassa selvitettiin kahden opetustavan toimivuutta saksalaisen Ju-jutsun 7-13-vuotiaiden harrastajien opetuksessa. Saksalainen Ju-jutsu on japanilaisesta Ju-jutsusta kehittynyt itsepuolustuslaji. Tavoitteena oli tutkia, millainen opetustapa on paras ja millaisia hyviä ja huonoja puolia kummallakin opetustavalla on.

Tutkielma toteutettiin normaalien harrastetuntien aikana kahdella eri ryhmällä, joilla oli eri vyöarvot, valkoinen ja keltainen. Kummankaan ryhmän nuoret eivät olleet harrastaneet lajia vielä kovin pitkään. Opetustapoina oli niin kutsutut hajottaminen ja kaikki kerralla. Teoriapohjana toimi Elorannan ja Jaakkolan (2003) ydinkeskeinen motorinen opettaminen. Opetettavat tekniikat olivat hajottamisessa torjuntaja kädellä ja jatkotekniikka ja kaikki kerralla -opetustavalla käsivarren ojennuslukko ja lonkkaheitto.

Tuloksien perusteella kumpikaan opetustavoista ei ollut yksiselitteisesti paras. Opetustavan toimivuus riippuu ryhmän kokemuksista ja opetettavan tekniikan vaativuudesta.

## Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	1
2. Teoria.....	2
2.1. Ydinkeskeinen motorinen opettaminen.....	2
3. Aineisto ja menetelmät .....	4
3.1 Tuntien yleinen rakenne.....	4
3.2 Tutkimusasetelma .....	5
3.3 Opetustavat.....	5
3.3.1 Opetettavat tekniikat .....	5
4. Tulokset .....	7
4.1. Ensireaktiot.....	7
4.2 Käyttäytyminen tuntien aikana .....	7
4.2.1. Hajottaminen: nuoret, joilla oli valkoinen vyö .....	7
4.2.2. Hajottaminen: nuoret, joilla oli keltainen vyö.....	8
4.2.3. Kaikki kerralla: nuoret, joilla oli valkoinen vyö.....	8
4.2.4 Kaikki kerralla: nuoret, joilla oli keltainen vyö .....	9
5. Johtopäätökset .....	10
5.1 Vertailu .....	10
5.2 Paras opetustapa.....	12
Lähteet.....	13

### Liitteet

Liite A: Hajottaminen: opetetut tekniikat kuvina

Liite B: Kaikki kerralla: opetetut tekniikat kuvina

## 1. Johdanto

Tutkielmani innoittajana toimi oma harrastukseni, saksalainen Ju-jutsu. Ju-jutsu on itsepuolustuslaji, joka on lähtöisin Japanista. Lajin perusidea on puolustautua aseettomana aseetonta tai aseellista vastustajaa vastaan. Saksaan sen toi 1870-luvulla tohtori Erwin von Bälz. Saksassa laji kehittyi itsenäiseksi ja toisenlaiseksi alkuperäisestä lajistaan.

Olen havainnut omissa harjoituksissani, että opettajat opettavat erilaisin keinoin. Suurin osa opettajista näyttää opettavat tekniikat kokonaisina tai kahdessa osassa, kun muut näyttävät tekniikat pienissä osissa. Tämä sai minut miettimään, kumpi näistä kahdesta opetustavasta olisi parempi 7-13-vuotiaiden ryhmässä.

Harjoittelen lajia 2-3 kertaa viikossa. Ennen omia harjoituksiani käyn opettamassa 7-13-vuotiaita lajin harrastajia. Tutkimuksessani käsittelen ja vertailen kahta erilaista opetustapaa, joilla opetettiin kahta eritasoista ryhmää. Näille molemmille opetustavoille valitsin kaksi erilaista opetettavaa tekniikkaa ryhmää kohden eli yhteensä erilaisia tekniikoita oli neljä.

Tämän tutkielman pyrkimys on selvittää kahden erilaisen opetustavan toimivuutta ja niiden hyviä ja huonoja puolia ja samalla selvittää millainen opetustapa olisi paras. Tutkielmassa on otettu huomioon myös oppilaiden reaktiot ja käyttäytyminen tuntien aikana sekä apuopettajien kommentit.

## 2. Teoria

Tutkielmaa tehdessä oli huomioitava, että oppilaat ovat nuoria eivätkä jaksakaan keskittyä samaan asiaan pitkään. Jotta oppilaat eivät ikävysty harjoituksissa, sekä teorian että pelien ja leikkien välillä on tasapainoiltava. Tutkielmassa opetustavan toimivuutta tarkasteltiin ydinkeskeisen motorisen opettamisen teorian näkökulmasta.

### 2.1. Ydinkeskeinen motorinen opettaminen

Ydinkeskeinen motorinen opettaminen perustuu oppilaan omatoimiseen ja vapaaehtoiseen tekemiseen ja sen avulla oppimiseen. Ydinkeskeinen opettaminen nojaa siis vahvasti positiiviseen oppimisilmapiiriin ja sen luomiseen. Liikuntaa opitaan tekemällä, minkä takia opettamisella pyritään maksimoimaan toistojen määrää. Toisin sanoen itse opetustuokioihin on käytettävä mahdollisimman vähän aikaa. (Eloranta ja Jaakkola, 2003)

Elorannan ja Jaakkolan (2003) mukaan ydinkeskeisen motorisen opettamisen kymmenen keskeistä periaatetta ovat:

1. oppilaan motivaation synnyttäminen
2. positiivisen oppimisilmaston luominen
3. oppilaan osaamisytimen laajentaminen
4. kokonaissuorituksen harjoittaminen
5. oppilaan tiedostamattoman minän positiivinen huijaaminen
6. oivaltavaan oppimisen ohjaaminen
7. johdonmukaiseen toimintaan ohjaaminen
8. pysyvien oppimismuutoksien tuottaminen
9. apuopettajien hyödyntäminen
10. toiminnan ja harjoittelun maksimoiminen

Ydinkeskeisen motorisen opettamisen tärkein periaate on saada oppilas motivoitua oppimaan ja saada hänet säilyttämään motivaationsa. Opettajan on luotava positiivinen oppimisilmapiiri, johon parin motivaatio ja käyttäytyminen ja opetettavan asian haasteellisuus ja sen kautta koettu mielekkyys vaikuttavat. Jos oppilas ei tunne tekemistään mielekkääksi, hänen motivaatiotasonsa laskee eikä hän opi opetettavaa asiaa (Eloranta ja Jaakkola 2003).

Ydinkeskeisessä opettamisessa korostetaan myös kokonaisvaltaista suoritusta (Eloranta ja Jaakkola, 2003). Tätä ydinmallia voi ajatella lumipallona. Lumipallon tekeminen aloitetaan ytimestä. Palloa pyöritetään lumessa, jotta se kasvaa ja saa ympärilleen vahvistusta. Samalla tavalla opettaminen aloitetaan perusteista, joiden ympärille kootaan vahvempaa ja laajempaa osaamista. Oppiminen ei tämän vuoksi onnistu, jos ydintä on muokattava, vaikka sen ympärillä on jo muita taitotasoja.

Toisaalta myös oppimisen lumipallon suuruudesta riippuu, kuinka paljon oppilas pystyy sisäistämään ja soveltamaan uutta tietoa. Esimerkiksi, jos matematiikkaa opetteleva oppilas on vasta oppinut yhteenlaskun, ei hän voi oppia potenssilaskuja ennen kertolaskua.

### 3. Aineisto ja menetelmät

Tutkielmassa vertailtiin kahta eri opetustapaa, joita kutsutaan hajottaminen ja kaikki kerralla - opetustavoiksi. Näiden opetustapojen kohderyhmiksi valittiin kaksi 7-13-vuotiaiden ryhmää, jotka olivat eri vyöarvoilla, valkoisella ja keltaisella vyöllä. Valkoinen vyöarvo on kaikista alhaisin ja keltainen on puolestaan yhden korkeammalla.

Tutkielmaa tehdessä oli huomioitava, että kyseessä on harrastus eikä ammatti. Kuitenkin toiminnan perustana on, että opettajat ovat harrastaneet Ju-jutsua useita vuosia ja osaavat soveltaa, ymmärtää ja löytää tekniikoiden periaatteet. Vaikka opettajat päättävät tuntien sisällöstä, he eivät voi keskittyä ainoastaan muutamaankin tekniikkaan, sillä tavoiteltavan vyötason sisältö on ehdittävä opettaa puolen vuoden tai vuoden aikana. Tämä johtuu siitä, että vyökokeet pidetään puolen vuoden välein, vaikka kaikki eivät osallistu niihin jokaisella kerralla.

Tässä työssä nuorten käytöstä arvioitiin ensireaktioiden, asenteen, aktiivisuuden, keskittymisen ja sen avulla, kuinka paljon ja usein oli huomautettava virheistä. Opetustavan katsotaan toimivan, kun oppilaiden käytös pysyy hyvänä ja tunti etenee sujuvasti.

Opetuspäiväkirjaan merkittiin tunnin sisältö, tiivistelmä nuorten käytöksestä ja tunnin sujuvuudesta ja apuopettajien kommentit jokaisen oppitunnin jälkeen.

#### 3.1 Tuntien yleinen rakenne

Opetustunnit ovat yhden tunnin (kuudenkymmenen minuutin) pituisia. Ne alkavat alkulämmittelyllä, joka useimmiten on pelejä, leikkejä tai tekniikoita soveltavaa tekemistä, kuten olkapäähippaa. Alkulämmittelyyn sisältyy myös jokin lihaskuntoharjoittelu, esimerkiksi punnerruksia ja vatsalihasliikkeitä. Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan ukemi-tekniikoita, joita kutsutaan myös kaatumistekniikoiksi.

Pienen juomatauon jälkeen alkaa varsinaisten tekniikoiden opetus. Yleensä opetettavia tekniikoita on yksi, mutta useampiakin opetetaan, jos tekniikat ovat yksinkertaisia. Ensin opettaja esittelee ryhmälle tekniikan selittämällä ja näyttämällä, jonka jälkeen oppilaat valitsevat parin ja alkavat harjoitella. Kun oppilaat harjoittelevat, opettajat kiertävät katsomassa, miten harjoittelu sujuu ja onko tehtävässä tekniikassa korjattavaa. Jos opettajat huomaavat, että ensimmäistä selitystä ei ole ymmärretty, oppilaat kootaan katsomaan uudelleen. Lopuksi tehdään soveltavia leikkejä ja pelejä, joista suosituin lienee mattopaini.

## 3.2 Tutkimusasetelma

Opetettavia ryhmiä oli kaksi. Ensimmäisessä ryhmässä oli nuoria, joilla oli valkoinen vyö (jatkossa valkovöiset) ja jotka olivat harrastaneet saksalaista Ju-jutsua puolen vuoden ajan. Tällä ryhmällä oli Ju-jutsussa vain pohjataidot, eikä kellään sen jäsenistä ollut aikaisempaa kokemusta kummastakaan opetetusta tekniikasta. Valkovöisille opetetut tekniikat olivat käsivarren ojennuslukko ja torjuntaja kädellä.

Toisessa ryhmässä oli nuoria, joilla oli keltainen vyö (jatkossa keltavöiset) ja jotka olivat harrastaneet saksalaista Ju-jutsua puolestatoista vuodesta kahteen ja puoleen vuoteen. Tälle ryhmälle oli jo kehittynyt pohjataitojen ympärille lisätaitoja. Osalla ryhmästä oli jonkin verran kokemusta ensimmäisestä opetetusta tekniikasta ja loppuilla oli vain yksittäisiä kokeiluja toisesta tekniikasta. Ensimmäinen tekniikka oli lonkkaheitto ja toinen oli niin kutsuttu jatkotekniikka, jossa käsivarren taivutuslukkoa seurasi ojennuslukko.

Molemmat ryhmät olivat kymmenhenkisiä. Seitsemän valkovöisen ja kuuden keltavöisen vanhemmat antoivat kirjallisen tai suullisen luvan heidän lastensa käyttämiseen tutkimuksen kohteena. Vaikka kaikkien nuorten vanhemmilta ei saatu kirjallista lupaa, opetin koko ryhmää tasaväkisesti. Niitä nuoria, joilta en saanut lupaa, en ottanut huomioon tutkielman tuloksissa, vaikka nämä nuoret vaikuttivat tunnin sujuvuuteen ja muiden käyttäytymiseen.

## 3.3 Opetustavat

Ensimmäinen opetustapa oli hajottaminen. Opetettava tekniikka hajotettiin pieniin osiin. Ensin näytettiin hyökkäys, jota harjoiteltiin hetken. Tämän jälkeen näytettiin joko torjunta tai väistö, jota harjoiteltiin hyökkäyksen kanssa. Sitten näytettiin aina seuraava tekniikan osa, jota harjoiteltiin aikaisempien osien kanssa. Kun koko tekniikka oli esitelty kaikkine osineen, kokonaisuutta harjoiteltiin vielä hetken. Tämä opetustapa ei ole ydinkeskeisen motorisen opettamisen teorian näkökulmasta hyvä, sillä kokonaisuus sirpaloituu.

Toinen opetustapa on niin kutsuttu kaikki kerralla. Kuten nimestä voi arvata, koko tekniikka opetettiin alusta loppuun asti kokonaisuudessaan. Toisin sanoen jokainen vaihe – hyökkäys, torjunta tai reaktio, jatko ja lopetus – näytettiin yhdellä kerralla. Kaikki kerralla -opetustapa on ydinkeskeiselle motoriselle opettamiselle ihanteellinen, koska teoria painottaa kokonaisuutta.

### 3.3.1 Opetettavat tekniikat

Kaikki opetettavat tekniikat valittiin Ju-jutsu 2000 -järjestelmän vyökoevaatimuslistalta, joka pohjautuu saksankieliseen Ju-jutsu 1X1, Ausgabe 2012 -kirjaan. Opetettavat tekniikat soveltuivat



hyvin tähän tutkimukseen, koska niiden avulla oli helppo tutkia valittuja opetustapoja. Kuvat tekniikoista ovat liitteissä A ja B.

Valkovöisille opetettiin erilaisia torjuntia kädellä (Uke-Waza) hajottamisella ja käsivarren ojennuslukko (Ude-Gatame) kaikki kerralla -opetustavalla. Torjunnat kädellä ovat kädellä suoritettuja torjuntia lyönti- tai potkuhyökkäystä vastaan. Tässä lajissa käsi on ranteesta sormenpäihin. Käsivarren ojennuslukon idea on nimensä mukaan yliojentaa vastustajan käsivartta siten, että ojennus tuntuu.

Keltavöisille opetettiin hajottamisella niin kutsuttu jatkotekniikka: käsivarren taivutuslukosta käsivarren ojennuslukkoon (Ude-Garami, josta seuraa Ude-Gatame). Jatkotekniikan lisäksi opetettiin lonkkaheitto (O-Goshi) kaikki kerralla -opetustavalla. Jatkotekniikoiden perusidea on se, että ns. tekniikan näyttäjä tekee tietyn tekniikan, johon näyttäjän pari reagoi vastatekniikalla ja näyttäjä edelleen seuraavalla tekniikalla. Lonkkaheitto on aivan samanlainen erilaisissa lajeissa, esim. Judossa. Sen pääajatus on saada vastustaja ensin horjumaan haluttuun suuntaan, jonka jälkeen vastustajan liike suunnataan heitolla maahan.

## 4. Tulokset

### 4.1. Ensireaktiot

Nuorten ensireaktiot vaihtelivat ryhmien välillä ja niiden sisällä paljon.

Valkovöiset reagoivat hajottamiseen joko motivoituneesti tai aivan ikävystyneesti. Opetuksen jälkeen suurin osa tästä ryhmästä alkoi harjoitella välittömästi ja toivotulla asenteella. Loput ryhmästä puolestaan viivytteli hetken ja aloitettuaan harjoitteli melko verkkaisesti. Ensireaktioista viivyttely ei yllättänyt, sillä se, mitä opetin, oli harjoitteena yksinkertainen ja samankaltainen kuin oli aikaisemmin tehty. Motivoituminen puolestaan yllätti sekä minut että apuopettajani, sillä kumpikaan meistä ei osannut odottaa niin hyvää vastaanottoa. Yksi syy motivoitumiseen oli todennäköisimmin se, että opetuksen aikana harjoite perusteltiin seikkaperäisesti.

Kaikki kerralla -opetustavassa lähes jokainen valkovöinen näytti kysyvältä eikä syyttä. He häkeltyivät tiedon ja yksityiskohtien määrästä. Syynä tähän on yksinkertaisesti se, että opetettava tekniikka oli aivan uusi ja siinä on monta asiaa, joihin on kiinnitettävä huomiota.

Keltavöiset reagoivat hajottamiseen ikävystyneesti, ja moni ryhmästä ei jaksanut uskoa, että siitä olisi mitään hyötyä. Tämä näkyi tekemisessä. Koko ryhmä alkoi harjoitella verkkaisesti, ja vaikutti siltä, että ohjeet menivät kuuroille korville, vaikka sitä yritettiin perustella usealla tavalla. Reaktio ei ollut yllättävä. Keltavöisillä on Ju-jutsusta jo sen verran kokemusta, etteivät yksinkertaiset harjoitteet innosta, vaan ne koetaan liian helppoina.

Kaikki kerralla -opetustavan kohdalla keltavöiset vaikuttivat hieman häkeltyneiltä, mutta he ymmärsivät opetuksen sisällön. Koko ryhmä aloitti harjoittelun ahkerasti, mikä yllätti positiivisesti. Nuoret saivat motivaatiota tehtävästä, sillä se asetti heille haasteen.

### 4.2 Käyttäytyminen tuntien aikana

Ensireaktioiden lisäksi tarkkailtiin nuorten käyttäytymistä opetustuntien aikana. Seuraavissa kappaleissa esitetyt tulokset kerättiin opettajan ja sen hetkisen apuopettajan kommentteista. Jokaista opetettavaa tekniikkaa kohden saatiin järjestettyä kolme opetustuntia.

#### 4.2.1. Hajottaminen: nuoret, joilla oli valkoinen vyö

Valkovöisille opetettavat torjunnat kädellä eivät ole monimutkaisia ja vaikeita, minkä takia niitä näytettiin ensimmäisellä ja kolmannella opetustunnilla kaksi erilaista.

Ensimmäisellä opetustunnilla valkovöiset keskittyivät opetustuokion jälkeen intensiivisesti eikä virheistä tarvinnut juurikaan huomautella. Tämä jatkui hetken ja ryhmä oppi tekniikan osat todella

nopeasti. Hajottamisessa ryhmä oli myös koottava usein yhteen katsomaan tekniikan seuraavaa osaa. Ensimmäisen tekniikan kolmannen opetustuokion jälkeen ryhmän motivaatio laski alhaiseksi ja huomautettavien virheiden määrä kasvoi moninkertaiseksi. Ryhmän motivaatio laski niin alhaiseksi, etteivät nuoret enää osanneet keskittyä, kun oli aika näyttää seuraava torjunta. Kukaan ryhmästä ei kyennyt vastaanottamaan edes yksinkertaista opetusta eivätkä nuoret muistaneet suurinta osaa opetuksesta seuraavilla harjoituskerroilla.

Toisella opetustunnilla ryhmä muisti hajottamisen opetustavan. He eivät olleet innoissaan eivätkä tehneet motivoituneesti. He harjoittelivat aluksi verkkaisesti ja lopussa ei ollenkaan, ellei opettaja tai apuopettaja ollut vierellä katsomassa. Toisen opetuskerran jälkeen ryhmä oli oppinut uuden torjunnan kädellä, muttei muistanut sen yksityiskohtia tai hyökkäystä ja lopetusta. He siis muistivat vain erillisen torjunnan opetustunnin jälkeen.

Kolmannella opetustunnilla ryhmä ei keskittynyt lainkaan, kun oli saanut kuulla ensimmäisen harjoitteen. Jokainen pari teki vain pari toistoa, jonka jälkeen monet alkoivat kysellä tekniikan vaihdon ajankohtaa. Huomautettavaa oli niin paljon, että ryhmä oli koottava katsomaan tekniikan osaa tarkemmin.

#### **4.2.2. Hajottaminen: nuoret, joilla oli keltainen vyö**

Ensimmäisellä opetustunnilla keltavöiset harjoittelivat jatkotekniikkaa hyvin epäuskostaan huolimatta. Opetustuokioiden jälkeen he keskittyivät harjoitteluun hyvin ja tekivät toistoja rauhallisesti. Toisinaan keskittyminen herpaantui, koska opetustuokioita oli monta ja tiiviiseen tahtiin. Apuopettajien tai opettajan ei tarvinnut huomautella monista virheistä. Kun huomautettavaa oli, syynä oli vain tarkkaavaisuuden puute tai tekniikan yksityiskohtia oli hiottava.

Toisella opetustunnilla ryhmä ei keskittynyt yhtä hyvin, kuin ensimmäisellä tunnilla. Tästä huolimatta ryhmä harjoitteli hyvin, tosin verkkaisesti. Tällä kerralla huomautettavaa oli hieman enemmän, vaikka määrä oli yhä vähäistä. Tunti oli heille enimmäkseen kertausta ja keskittymisessä oli vaikeuksia.

Kolmannella kerralla ryhmä ei jaksanut keskittyä lainkaan. Huomautettavaa ei ollut ollenkaan, sillä käytännössä kukaan ei harjoitellut. Ne asiat, joista pystyi huomauttamaan, koskivat jopa isojakin puutteita, kuten kehon menosuuntaa.

#### **4.2.3. Kaikki kerralla: nuoret, joilla oli valkoinen vyö**

Ensimmäisellä opetustunnilla valkovöiset keskittyivät käsivarren ojennuslukkoon niin hyvin kuin hämmennykseltään pystyivät. He tekivät rauhallisesti ja tarkkaan mieltien. Huomautettavaa ilmeni niin paljon, että ryhmä täytyi koota kahdesti katsomaan yksityiskohtia. Opetustuokioiden jälkeen ryhmä jaksoi yhä keskittyä.

Toisella opetustunnilla ryhmä oli koko tunnin levoton, mutta rauhoittui hieman lämmittelyn jälkeen. Opetustuokion jälkeen ryhmä harjoitteli ahkerasti ja oli selvästi ymmärtänyt tekniikan aikaisempaa paremmin, muttei vielä kokonaan. Tämän pystyi toteamaan myös siitä, ettei tarvinnut huomautella virheistä ja yksityiskohdista yhtä paljoa kuin ensimmäisellä opetustunnilla. Rauhallisen alun jälkeen levottomuus kasvoi ja lopulta kukaan ryhmän jäsenistä ei suostunut harjoittelemaan, koska nuoret halusivat leikkiä.

Kolmannella opetustunnilla ryhmä osoitti osaavansa tekniikan. He toistivat ahkerasti ja jaksoivat keskittyä. He harjoittelivat tekniikkaa niin loistavasti heti opetustuokion jälkeen, ettei tekniikkaa tarvinnut harjoitella kauan. Huomautettavaa ei ollut lähes ollenkaan.

#### **4.2.4 Kaikki kerralla: nuoret, joilla oli keltainen vyö**

Ensimmäisellä opetustunnilla keltavöiset keskittyivät lonkkaheittoon hyvin ja tekivät toistoja rauhallisesti. Toisaalta huomautettavaa oli niin paljon, että ryhmä oli koottava kahdesti katsomaan tekniikkaa uudelleen. Kokoontumisista huolimatta huomautettavaa oli edelleen paljon ja tärkeitä yksityiskohtia unohtui kaikilta. Vaikka ryhmä oli saanut jo tätä opetustuntia aikaisemmin kosketuspintaa tekniikkaan, ei kukaan ryhmän jäsenistä ymmärtänyt tärkeitä kohtia. On tosin myönnettävä, että kaikki heittotekniikat ovat vaikeita.

Toisella opetuskerralla ryhmä teki paljon toistoja ja nopeasti. Huomautettavaa oli vähemmän, mutta silti varsin paljon. Tunnin jatkuessa into laski ja lopulta koko ryhmä kyllästyi tekniikan harjoitteluun. Kyllästymisen takia tekniikkaa oli vaihdettava tutkielmalle epäolennaiseen tekniikkaan.

Kolmannella opetustunnilla ryhmä harjoitteli hitaanlaisesti, mutta jaksoi keskittyä hienosti tunnin loppuun asti. Huomautettavaa oli paljon, mutta se oli vähäistä verrattuna aikaisempiin tunteihin.

## 5. Johtopäätökset

### 5.1 Vertailu

Molemmissa opetustavoissa oli omat hyvät ja huonot puolensa. Ne määriteltiin apuopettajien kommenttien, tuntien sujuvuuden, oppilaiden käytöksen kehittymisen ja ilmapiirin avulla.

Opetustapojen hyvät ja huonot puolet ovat tiivistettyinä taulukoissa 1 ja 2.

Hajottamisen hyviä puolia olivat opetustuokioiden lyhyt pituus ja se, että nuoret ymmärsivät ja huomasivat yksityiskohdat tarkasti. Toisaalta tämän opetustavan takia oli pidettävä monta opetustuokiota, mikä aiheutti levottomuutta, keskittymisvaikeuksia ja ilmapiirin heikkenemistä jatkuvan liikkeen ja opettajan ajoittaisen ja tahattoman epäjohtonmukaisuuden vuoksi. Osien näyttäminen toistensa jälkeen tiiviiseen tahtiin saivat nuoret unohtamaan aikaisemman opetuksen ja sen yksityiskohdat. Tämä puolestaan aiheutti sen, että he eivät osanneet yhdistää osia yhdeksi kokonaisuudeksi, vaan osat jäivät irrallisiksi osiksi, jotka liittyvät löyhästi toisiinsa.

Kaikki kerralla -opetustavan hyviä puolia olivat sen tuomat haasteet, kokonaisuuden koostuminen, yksityiskohtien esille tuleminen välittömästi ja näiden tuoma oppimiseen innoittava ilmapiiri. Opetustavan huonoina puolina olivat liiallinen haasteellisuus, opetustuokioiden pituudet ja yksityiskohtien unohtuminen, josta opettajien oli huomautettava.

Ydinkeskeisen motorisen opettamisen teorian kannalta hajottamisen hyvät ja huonot puolet, ja kaikki kerralla -opetustavan hyvät puolet ovat teorian mukaisia. Kokonaisuuden hajottaminen osiin ikävystytti oppilaita, koska se ei antanut tarpeeksi haastetta, toisin kuin kaikki kerralla -opetustavassa. Toisaalta kaikki kerralla -opetustavan huonot puolet ovat teorian vastaisia, koska osaamistasojen ympärille yritettiin koota liikaa tietoa.

Taulukko1: Opetustapojen hyvät puolet

Hajottaminen	Kaikki kerralla
Yksityiskohdista ei tarvitse huomauttaa erikseen ja huomautettavia asioita on vähän	Opetettava tekniikka nähdään kokonaisuutena ja siihen keskitytään
Mikään tekniikan osa ei jää epäselväksi, jos oppilas kuuntelee hyvin	Tekniikan tärkeimmät osat tulevat heti esille
Lyhyet opetustuokiot	Miettimistä riittää pitkäksi ajaksi ja oppilaat eivät kyllästy nopeasti
Näytetty asia opitaan nopeasti	Oppilaat pysyvät rauhallisina
	Opetustuokioita vähän
	Oppilaat saavat haasteita

Taulukko 2: Opetustapojen huonot puolet

Hajottaminen	Kaikki kerralla
Koska oppiminen on nopeaa, oppilaat kyllästyvät nopeasti eivätkä jaksaa toistaa yksinkertaisia asioita moneen kertaan	Pitkät opetustuokiot, joita oppilaiden on vaikea kuunnella loppuun asti
Opetustuokioita tulee useita, minkä aiheuttama jatkuva liikkuminen harjoittelun ja katsomisen välillä heikentää ilmapiiriä	Muistettavaa on liikaa; yksityiskohdat unohtuvat kokonaisuuden kustannuksella
Lisäys saa oppilaat unohtamaan aikaisemmin opitun ja keskittymään vain uuteen asiaan	Oppilaat saavat haastetta, joka on heidän osaamistasolleen liian vaikea
Opettaja on tahattomasti epäjohdonmukainen, mikä heikentää muun muassa oppimisilmapiiriä ja keskittymistä	Opettajalla on paljon ja usein huomautettavaa virheistä
Oppilaat eivät näe tekniikkaa kokonaisuutena eivätkä pysty yhdistämään osia selkeästi toisiinsa	
Oppilaat eivät saa tarpeeksi haasteita	

## 5.2 Paras opetustapa

Ei ole olemassa yksiselitteisesti parasta opetustapaa. Tuloksista päätellen tekniikan hajottaminen on näistä opetustekniikoista tehokkaampi vähemmän aikaa harrastaneille nuorille kuin kauemmin harrastaneille. Toisaalta sillä on paljon huonoja puolia (taulukko 2), joista suurin osa on merkittäviä.

Kaikki kerralla -opetustavalla on paljon hyviä ja melko vähän huonoja puolia, mikä osoittaa sen olevan parempi kuin hajottaminen. Toisaalta se ei ole aina toimiva, koska siitä tulee helposti liian vaikea, vaikka tekniikka olisi tavoiteltavan vyötason vyökoevaatimuslistalla. Näin kävi molemmille ryhmille, vaikka keltavöisten ryhmä oli jo aikaisemmin kokeillut opetettavaa tekniikkaa.

Nuorten käytöksestä voi päätellä, että hajottaminen toimii paremmin ensimmäisellä opetustunnilla, jos tekniikka ei ole hajotettu liian pieniksi osiksi. Myöhemmillä tunneilla tekniikan pystyy näyttämään paremmalla menestyksellä kaikki kerralla -opetustavalla, mutta on suositeltavaa näyttää varsinkin vaikeat tekniikat vähintään parissa osassa. Tällä menetelmällä hajottamisen aiheuttama osien irrallisuus paikataan harjoittelemalla kokonaisuutta, kun sen osat on ymmärretty. Myöhemmillä tunneilla, kun tekniikka on jo tuttu, hajottaminen käy oppilaiden kannalta epämieliseksi.

Tutkielman tulokset ovat osittain Ydinkeskeisen motorisen opettamisen teorian mukaisia. Hajottamisen käyttö on ristiriidassa teorian kanssa, sillä teoria painottaa kokonaisuutta. Toisaalta tuloksista huomaa, että myös kaikki kerralla -opetustavan toimivuudessa on teorian vastaisia ominaisuuksia eli siitäkin löytyi huonoja puolia. Tosin huonoja puolia olisi voinut ilmetä vähemmän, jos opetustunteja olisi ollut enemmän.

Tämän tutkielman perusteella paras opetustapa riippuu ryhmästä. Vasta vähän aikaa saksalaista Jujutsua harrastaneille on parempi näyttää ja selittää tekniikat mahdollisimman yksinkertaisesti ja selkeästi. Opetustapaa mietittäessä on otettava huomioon opetettavan ryhmän olemassa oleva tieto, osaamistaso, harrastuneisuus ja periaatteiden ymmärtäminen. On myös muistettava, että jokainen oppii samat asiat omalla tavallaan ja vaatii oman aikansa niiden oppimiseen.

## Lähteet

Eloranta V. ja Jaakkola T. Ydinkeskeinen motorinen opettaminen, Jyväskylän yliopisto, 2003

<http://www.skisport.fi/@Bin/5053/motorinen+oppiminen.pdf> [katsottu 28.1.2015]

Tapanilan erä Ju-jutsun verkkosivut <http://www.jujutsuliitto.fi/tapanilanera/files/Jujutsu2000.pdf>

[katsottu 28.1.2015]

Jens Dykow (toim.) Ju-Jutsu 1X1, Ausgabe 2012, ensimmäinen painos, Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V. (DJJV), Badstubenstadt



## Liite A: Hajottaminen: opetetut tekniikat kuvina

### Esimerkki torjunnasta kädellä



Kuvat: Kirsti Mäenpää

## Jatkotekniikka: käsivarren taivutuslukosta ojennuslukkoon



Kuvat: Kirsti Mäenpää

## Liite B: Kaikki kerralla: opetetut tekniikat kuvina

### Käsivarren ojennuslukko



Kuvat: Kirsti Mäenpää



## Lonkkaheitto



Kuvat: Kirsti Mäenpää