

Teemu Lindqvist

BUDOLAJEISTA LISÄÄ MERKITYSTÄ KOULULIIKUNTAAN

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Huhtikuu 2020

TIIVISTELMÄ

Teemu Lindqvist
Pro gradu tutkielma, 55 sivua, 7 liitesivua
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma
Huhtikuu 2020

Peruskouluoppilaiden asenteet ja arvonnnot koululiikuntaa kohtaan ovat muuttuneet 2010-luvun kuluessa. Tuoreimmassa suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta ja -suhdetta kartoittavassa LIITU-tutkimuksessa oppilaat korostivat sosioemotionaalisten taitojen, kuten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen harjoittamisen merkityksellisyyttä koululiikunnassa, lajitaitojen ja kilpailun jäädessä taka-allalle. Jotta koululiikunta pystyy vastaamaan oppilaiden tarpeisiin, tulee koululiikunnan sisältöjä uudistaa.

Tutkimukseni tarkoituksena oli pohtia budolajien soveltuvuutta osaksi koululiikuntaa. Tutkimusta varten suunnittelin kaksi erilaista 90 minuuttia kestäväää budolajioppituntia, joita pidin neljällekkymmenellekolmelle ryhmälle eri kouluissa Tampereella ja Kangasalalla. Tutkimus oli otteeltaan autobiografinen. Analysoin ja pohdin suunnittelemani ja pitämiäni oppitunteja suhteessa aiempaan tutkimukseen ja kasvatustieteilijöiden näkemyksiin.

Budolajien harjoittelussa keskeistä ovat kahden harrastajan välinen yhteistyö, kunnioitus ja luottamus. Harjoittelussa korostuu ymmärrys siitä, että ihminen ei elä maailmassa yksin, vaan on aina suhteessa kanssaihmiinsä ja ympäristöönsä. Oppituntien runsas parityöskentelyn määrä ja niiden intensiivisyys loivat oppitunneille turvallisen ja kannustavan ilmapiirin. Oppilaat toimivat ja työskentelivät toistensa kanssa sukupuolesta ja keskinäisistä suhteista riippumatta. Kontakti- ja kosketustilanteet osoittivat, kuinka hienotunteisesti ja kunnioittavasti oppilaat keskenään toimivat ja huomioivat mahdolliset keskinäiset mitta- ja voimasuhde erot. Kosketustilanteet ovat luonteva osa budolajiharjoittelua, eivätkä oppilaat kyseenalaistaneet sitä. Harjoitteissa ylläpidetty katsekontakti sekä jatkuva toisen huomioiminen lisäsivät oppituntien merkityksellisyyttä oppilaille.

Tutkimukseni perusteella budolajit soveltuvat osaksi koululiikuntaa. Budolajeissa on runsaasti harjoitteita ja käytänteitä, jotka ovat siirrettävissä liikunnanopetukseen ja palvelevat sosioemotionaalisten taitojen harjaantumista sekä fyysisten ominaisuuksien ja liikunta-aktiivisuuden tukemista. Budolajien edustamat arvot ja käyttäytymiskoodisto soveltuvat luontevasti osaksi liikunnanopetusta ja ihmisten välistä kanssakäymistä. Tutkimuseni on ajankohtainen, sillä uusimpien koululiikuntaa koskevien tutkimusten valossa oppilaat kaipaavat opetukselta jotakin uutta ja merkityksellisempää. Budolajit, kuten varmasti monet muutkin liikkumisen muodot, ovat hyödyntämätön resurssi liikunnanopetuksessa.

Avainsanat: Koululiikunta, sosioemotionaaliset taidot, budolajit, autobiografia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	KESKEISET KÄSITTEET	7
2.1	AUTOBIOGRAFIA METODINA	7
2.2	BUDOLAJIT	9
2.3	KOULULIIKUNTA JA OPPITUNTIEN SUUNNITTELU	12
2.4	LIIKUNTATUNTI OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ	15
2.5	PERUSKOULULAISTEN KOKEMUS LIIKUNNANOPETUKSESTA.....	18
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	21
3.1	BUDOLAJIOPPITUNTIEN SUUNNITTELU	21
3.2	ELÄMÄNHALLINNAN TUKIKEINOT	24
3.3	BUDOLAJIOPPITUNTI OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ	25
3.4	TUNTISUUNNITELMAT	28
4	TULOKSET	38
5	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	43
6	LÄHTEET	48
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Peruskouluoppilaiden asenteet, toiveet sekä arvonannot koululiikuntaa kohtaan ovat muuttuneet merkittävästi 2010-luvulla. Peruskouluikäisten oppilaiden suhtautumista liikuntaan ja heidän liikunta-aktiivisuuttaan kartoittavassa LIITU-tutkimuksessa vuonna 2014 oppilaat korostivat hyvinvoinnin ja taitojen oppimisen merkitystä. Vuoden 2018 tutkimuksessa oppilaat painottivat yhdessä tekemisen, yhteisöllisyyden tunteen sekä myönteisten liikuntakokemusten saamisen merkitystä liikunnanopetuksessa. Tutkimuksessa peruskoululaiset kokivat sosioemotionaalisten taitojen, kuten yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen, harjoittamisen merkittävimmäksi ja tärkeimmäksi osaksi liikunnanopetusta (LIITU 2018, 93).

Hakala totesi jo parikymmentä vuotta sitten, että koulun liikunnanopetuksessa tulisi korostaa nimenomaan sosioemotionaalisten taitojen opettamista, sillä ihmissuhdeosaaminen ja vuorovaikutustaidot tulevat yhä tärkeämmiksi tulevaisuudessa. Niiden varaan rakentuvat elämänhallintataidot ja tieto- ja palveluyhteiskunnan edellyttämät valmiudet (Hakala 1999, 34-35). Hintsanen (2006) myös painottaa, että koululiikunnassa tulisi korostua sosiaalisuus, vuorovaikutteisuus ja kehoisuus. Liikkumisen mielekkyys ja yhteistyötä edellyttävät harjoitteet ovat kehityksen ja kasvun kannalta merkityksellistä, kilpailun jäädessä hieman taka-alalle. Kokemuksesta ja ymmärryksestä tulee muodostua päämäärä liikkumiselle, jolloin se todella voi tulla osaksi oppilaan arkea ja jatkua läpi tämän elämän. (Hintsanen 2006, 6-7)

Opetuksen tulee tukea yksilöiden keskinäistä sekä yksilön ja yhteiskunnan välistä suhdetta (Hakala 1999, 8). Itsetuntemus ja tunnetaidot ovat tärkeimpiä taitoja empatiakyvyn kanssa, jotka mahdollistavat yksilön pärjäämisen osana yhteisöään tai yhteiskuntaa (Takanen 2020, 10). Koululiikunta on oiva tapa

edistää oppilaiden itsetuntemusta, sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Liikunnanopetuksella voidaan tukea oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä ja kasvua (Hakala 1999, 30). Länsimaalaisessa liikuntakulttuurissa itseen suuntautuva ja itsetutkiskeluun nojaava perinne on erittäin vähäistä. Kosken (2017, 104-105) mukaan tämä ulottuvuus puhuttelee nuoria ja se voisi toimia nuoren liikuntasuhdetta ja aktiivisuutta edistävänä lähestymistapana. Tutustuminen omaan kehoon ja itseen fyysis-henkisenä olentona jää monilta ainakin nuoruusvuosina kokematta. Oman hyvinvoinnin, itsensä hyväksymisen sekä ymmärtämisen kannalta on tärkeää, että tähän osa-alueeseen ja sen kehittämiseen paneudutaan koululiikunnassa (Koski 2017, 105).

Liikunta onkin merkittävä osa eri yhteiskuntien kulttuuria ja toimintaa ympäri maailmaa. Erilaiset lajit ja tapahtumat keräävät ympärilleen miljoonia ihmisiä ihonväristä, iästä, uskonnosta tai sukupuolesta riippumatta (Koski 2017, 88-89). 2000-luvulla lajien kirjo on laajentunut valtavasti ja esiin nousee jatkuvasti erilaisia liikkumisen muotoja. Liikunnanopettajan on tärkeää tunnistaa ajan henki ja kiinnostuksen kohteet, jotka tietyssä ympäristössä ja oppilasjoukossa vallitsevat. Liikunnanopettajan työhön kuuluu nuorten kiinnostuksen tukeminen sekä erilaisten liikuntamuotojen kokeileminen opetuksessa (Koski 2017, 97).

Koulutuksen yhtenä merkittävänä tehtävä on uudistaa yhteiskuntaa (Hakala 1999, 8). On aika pohtia liikunnanopetuksen sisältöjä ja niiden mielekkyyttä suhteessa 2020-luvun vaatimuksiin ja oppilaiden toiveisiin ja tarpeisiin. Koululiikuntakulttuurin uudistamisessa ovat keskeisellä sijalla uudenlaiset tavat liikkua sekä uudenlainen lähestymistapa ja suhtautuminen jo pitkään liikunnanopetuksessa esiintyneisiin liikkumisen muotoihin (Hintsasen 2006, 7). Esimerkiksi perinteinen voimistelu on koululiikunnassa saanut lisää dynaamisuutta tempuradoista. Voimisteluun on lisätty vaikutteita parkourista ja freerunningista, jolloin harjoitteet ovat helposti siirrettävissä myös liikuntasalin ulkopuolelle ja välituntunti- sekä vapaa-ajantoimintaan.

Tutkielmani tarkoituksena on pohtia, kuinka koululiikuntaa ja opetustyötä voisi kehittää vastaamaan paremmin oppilaiden toiveita ja tarpeita sekä ajanhenkeä. Lähestyn oppilaiden kaipaamien sosioemotionaalisten taitojen opettamista

budolajien näkökulmasta. Tutkielmassani pohdin, kuinka budolajit soveltuvat suomalaiseen koululiikuntakulttuuriin ja kuinka budolajiharjoitteiden avulla voidaan harjaannuttaa sosioemotionaalisia taitoja. Tutkielmani on luonteeltaan autobiografinen ja pohdin pitämiäni budolajioppitunteja heijastaen niitä aiempaan tutkimukseen ja kasvatustieteilijöiden kannanottoihin. Tutkimuskysymykseni on:

1. Kuinka budolajit soveltuvat koululiikuntaan ja sosioemotionaalisten taitojen harjoittamiseen?

Kasvatustieteenopinnojeni edetessä olen yhä selvemmin alkanut ymmärtämään harrastamani budolajien syvemmän tarkoituksen ja samalla oivaltanut niiden mahdollisuudet osana koululiikuntaa. Budolajeilla on vahva harrastajakunta Suomessa ja erilaiset budolajit ovat tulleet jäädäkseen. Budolajit ovat merkittävä osa itämaista liikuntaperinnettä ja kulttuuria. Ne soveltuvat myös osaksi suomalaista liikuntakulttuuria, sillä lajit edustavat arvoja, jotka usein mielletään hyveiksi Suomessa, kuten kurinalaisuus, kunnioitus, harkitsevuus ja päättäväisyys. Yhteinen tekijä kaikille budolajeille on holistinen ihmiskäsitys. Harjoittelulla pyritään vaikuttamaan ja kehittämään harrastajaa kaikilla hänen todellistumiensa (fyysinen, sosiaalinen, psyykinen) tasoilla, eikä vain keskittyä lihasten suorituskyvyn parantamiseen tai kilpailemiseen toisia vastaan (Klemola 1988, 138-140). Budolajeissa harjoittelu ei kohdistu yksittäiseen lihakseen, vaan kyseessä on aina koko kehon ja mielen harjaannus. Harjoitteiden suorittamiseen tarvitaan lähes aina toinen harrastaja. Harjoittelun tarkoituksena on aikaansaada mahdollisimman ideaalilla tavalla ja monipuolisesti toimiva keho ja mieli (Hintsanen 2006, 45-46).

2 KESKEISET KÄSITTEET

Tässä kappaleessa esittelen tutkielmani kannalta oleelliset käsitteet sekä syvennyksen budolajeihin ja niiden historiaan. Lisäksi pohdin koululiikunnan näkökulmasta opetuksen suunnittelun ja opettajan merkitystä mielekkään oppimisympäristön luomisessa.

2.1 *Autobiografia metodina*

Autobiografisella, omaelämäkerrallisella, kirjoittamisella on pitkä historia. Kirjoittamisen lisäksi monet eri autobiografisen ilmaisun muodot, kuten perinteet, kertomukset ja kuvitukset, ovat olleet käytössä jo muinaisista ajoista lähtien. Teknologian ja digitalisoitumisen myötä on kehittynyt uusia kirjoittamisen ja ilmaisun tapoja. Sosiaalisessa mediassa esiintyvät blogikirjoitukset ja videoblogit, Facebook-päivitykset ja kuvat sekä henkilötarinat ovat esimerkkejä tämän päivän omaelämäkerrallisesta ilmaisusta. (Kosonen 2015, 14-15).

Autobiografista kirjoittamista on käytetty eri tarkoituksiin aikakaudesta ja paikasta riippuen. Omaan elämään kytkeytyvät kirjoitukset voivat sisältää yksityiseksi tarkoitettua sisältöä tai ne voivat olla kirjoitettu julkaistaviksi jollekin tietylle yhteisölle tai suurelle yleisölle. Päiväkirjat ovat luonteeltaan yksityisiä, kun taas kirjeet ja sähköpostit sekä päivitykset sosiaalisessa mediassa ovat luonteeltaan osittain tai täysin julkisia (Kosonen 2015, 14-16). Tieteellinen tutkimus ja julkaisut ovat luonteeltaan julkisia ja niiden avulla pyritään kuvaamaan, kartoittamaan, selittämään, ymmärtämään ja käsitteellistämään ympäröivää maailmaa.

Laadullisessa tutkimuksessa lähestymistapa tutkittavaan aiheeseen tai ilmiöön voi olla autobiografinen, tutkijan subjektiiviseen tulkintaan pohjautuva. Autobiografinen tutkimusote edellyttää tutkijalta refleksiivisyyttä ja kriittisyyttä omia asenteitaan, arvojaan ja ilmaisuaan kohtaan (Johnson & Kivioja 2016, 122). Tutkimus voi valitun metodin mukaan nojata omaelämäkerrallisiin lähteisiin, kuten muistelmiin, perimätietoon ja perinteeseen, päiväkirjoihin tai kirjeisiin. Erityisesti historian tutkimuksessa käytetään runsaasti omaelämäkerrallisia lähteitä (Roth 2005, 6). Historian tutkija pyrkii ymmärtämään ja jäsentämään menneisyyttä. Päästäkseen tavoitteeseensa, hänen tulee perehtyä aikalaisten kokemuksiin ja tulkintaan tapahtuneesta. Omaelämäkerrallinen lähdeaineisto yhdessä arkeologisten löytöjen ja niiden ajoittamisen kanssa tuottavat tietoa tutkijalle menneisyydestä. Näiden tietojen pohjalta hän tekee omat tulkintansa ja johtopäätöksensä.

Omaelämäkerrallisia lähteitä, kuten haastatteluja ja kokemusasiantuntijoita, on alettu käyttää laajemmin eri tieteenaloilla. Esimerkiksi Liisa Kiviojan (2014) autobiografinen väitöskirja käsittelee opettajan kehitystä ja kasvua työvuosien ja kokemusten karttuessa. Hän korostaa asiantuntijan subjektiivisen kokemuksen merkitystä tiedon ja ymmärryksen tuottamisessa (Kivioja 2014, 18). Kasvatuksen ja koulutuksen parissa toimivien henkilöiden, kuten oppilaiden ja opettajien, autobiografinen pohdinta lisää ymmärrystä (Roth 2005, 6-7). Pohdintojen yhdistäminen eri tavoin tuotettuun tietoon, parantaa käsitystämme koulunkäynnistä tai opettajan työstä kokonaisuudessaan. Omaelämäkerrallisten tutkimuksen vahvuutena on subjektiivisuus, henkilökohtaisuus ja paikallisuus (Johnson & Kivioja 2016, 124). Parhaimmillaan omaelämäkerralliset tutkimukset toimivatkin kehittämisen ja uudistusten käynnistäjinä. Omaelämäkerrallisen kertomisen merkitys ja mielekkyys ovat kokemusten ja näkemysten jakamisessa. Omaelämäkerrallisten kertomusten avulla voidaan kerryttää ymmärrystä ja tarkastella asioita uudesta tai erilaisesta näkökulmasta käsin. Kertomusten jakaminen edistää yhteisöllisyyden luomista (Johnson & Kivioja 2016, 123).

Tiedon luonne asettaa autobiografisen tutkimuksen kriittisen tarkastelun ja kyseenalaistamisen kohteeksi. Vallitsevan käsityksen mukaan tieteellinen tutkimus tulee olla kliinisesti suoritettua ja objektiivisesti havainnoitua. Tutkimusotteesta ja -menetelmistä riippumatta tutkijan on kuitenkin mahdotonta täysin erottaa omia asenteitaan ja oletuksiaan suorittaessaan tutkimusta tai tehdessään havaintoja (Roth 2005, 7). Autobiografisessa tutkimuksessa lähtökohtana on tutkijan subjektiivinen kokemus ja tulkinta jostakin tapahtumasta tai siihen liittyvästä asiasta tai ilmiöstä. Tutkimusotteen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä vastaan tulleista tapahtumista ja pohtia niiden taustalla olevia syy-seuraussuhteita (Johnson & Kivioja 2016, 122-124), ei tuottaa yleistettävissä olevaa tietoa.

2.2 Budolajit

Tässä tutkielmassa käsittelen itämaisen liikuntaperinteen haaraa, jota voidaan nimittää budoksi. Budo terminä kuvaa tarkkoja käyttäytymis- ja kunnioitussääntöjä noudattavia kamppailu- sekä itsepuolustuslajeja. Budohenki näkyy maailmalla selkeimmin japanilaisessa sekä kiinalaisessa liikuntakulttuurissa ja yhteiskunnassa (Klemola 1988). Budolajit ovat vaikuttaneet Itä-Aasialaiseen kulttuuriin merkittäväällä tavalla vuosituhansien ajan. Budolajit ovat viime vuosisatojen aikana saavuttaneet yhä vain vankemman suosion ympäri maailmaa ja niiden ympärille on muodostunut erilaisia variaatioita perinteisistä budolajeista (Klemola 1988), kuten Brasilian jujutsu tai lukkopaini.

Kamppailulajilla tarkoitetaan lajia, jossa kaksi ottelijaa kilvoittelevat ja ottavat mittaa toisistaan noudattaen tarkkoja sääntöjä, niin lajiteknisesti kuin käytöksenkin osalta. Itsepuolustuslajilla tarkoitetaan taas lajia, jossa aggressiiviseen lähestymiseen vastataan voimakeinoin, mikäli väistäminen ei ole mahdollista. Ehkä tunnetuimpia budolajeista lienee judo, joka on vuodesta 1964 lähtien ollut yksi kesäolympialaisten lajeista. Länsimaiset kamppailulajit, kuten nyrkkeily, potkunyrkkeily ja vapaaottelu, eivät lukeudu budolajeihin, sillä lajeissa korostuvat lähinnä fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja kilpailu.

Nykypäivänä tunnetut itämaiset kamppailu- ja itsepuolustuslajit, budolajit, pohjautuvat Zen buddhalaiseen filosofiaan. Perimätiedon mukaan Zen kehittyi

buddhalaisuuden ja taolaisen perinteen sulautuessa yhteen noin 500-luvulla jaa. Nimensä mukaisesti Zen buddhalaisuus korostaa meditaatiota. Keskeistä ovat hengitys- ja keskittymisharjoitukset. Zen filosofian myötä kamppailu- ja itsepuolustustaitojen harjoittelulla ryhdyttiin tavoittelemaan itsen kehittämistä sekä oman hyvinvoinnin edistämistä (Fuller & Lloyd 2020, 22; Allen 2015, 2-4). Itämaisessä liikuntaperinteessä keho ja mieli nähdään yhtenä kokonaisuutena, jota tarvitsee harjoittaa tasapuolisesti. Jokaisen harjoitteen tulee kehittää tekijäänsä kokonaisvaltaisesti. Kilpailullisuus ja yksilöiden välinen kilvoittelu eivät ole lainkaan tärkeässä asemassa. Länsimaissa kamppailulajeja lähestytään usein fyysisyyden ja keskinäisen kilvoittelun näkökulmasta (Allen 2015, 1-3), ei kokonaisvaltaisen itsen kehittämisen näkökulmasta.

Budolajien harjoittelussa keskeistä on kahden harrastajan välinen yhteistyö, kunnioitus ja luottamus. Erilaiset parin kanssa suoritettavat harjoitteet opettavat toisen ihmisen huomioimista. Pyrkimyksenä on oppia liikkumaan sopuinnassa toisen ihmisen kanssa sekä reagoimaan tämän liikkeisiin ja eleisiin. Budolajeihin liittyy oleellisesti harjoitusten aikana tehdyt kumarrukset sekä muut huomion osoitukset, kuten katsekontaktin ylläpitäminen. Ne ovat ulkoisia ilmauksia kanssaihmissen kunnioittamisesta. Budolajeissa näkyy ymmärrys siitä, että ihminen ei elä maailmassa yksin, vaan on aina suhteessa kanssaihmiin ja ympäristöönsä. Budolajien harjoittelussa pyritään jatkuvasti kehittämään harrastajan henkisiä ominaisuuksia sekä ympäristön ja ilmapiirin havainnointia (Hintsanen 2006, 45-46). Budolajeilla on todettu olevan positiivinen vaikutus oppimiseen ja elämänhallintaan sekä hyvinvointiin. Budolajien harjoittelussa korostuvat kurinalaisuus, periksiantamattomuus sekä kunnioitus muita ja itseä kohtaan. (Zetaruk, Violan, Zurakowski & Micheli 2000, 136).

Budolajien harrastajana saa toisinaan kuulla, kuinka ne edustavat silmitöntä väkivaltaa ja ihmisyyden pimeää puolta. Arvostettu suomalainen liikuntakulttuurin tutkija Jouko Kokkonen nimesi kamppailulajit äärilajeiksi. Hän totesi, että läheskään kaikilla harrastajilla ei ole terveys ja hyvinvointi päällimmäisenä mielessä, vaan harrastamisen syynä on väkivallan läsnäolo ja rajut kamppailutilanteet (Kokkonen 2015, 302-303). Hänen mukaansa muun muassa ammattinyrkkeilyn ja vapaaottelun yleisösuosio liittyvät väkivallan

vihteellistämiseen ja sen ihannoointiin (2015, 303). Näin varmasti onkin, että osa harrastajista hakee harjoittelulta nimenomaan fyysisiä kokemuksia. Harmillisesti Kokkonen kuitenkin yleisti kirjoituksessaan länsimaissa suositut nyrkkeily- ja vapaaottelutapahtumat ja niiden harrastajakunnan edustamaan kaikkia kamppailu- ja itsepuolustuslajeja, budolajeja, ja niiden harrastajia. Itämaisessä liikuntaperinteessä korostuvat nimenomaan itsetutkiskelu ja -hillintä sekä ympäröivän maailman havainnointi ja kunnioittaminen (Hintsanen 2006, 45-46).

Kulttuurierot näkyvät suhtautumisessa budolajeihin. Länsimaalaisessa kamppailuperinteessä väkivalta ja sen vihteellistäminen ovat olleet läsnä jo antiikin Kreikan ajoista lähtien. Yleisön hurraaminen ja menestyminen ohjailivat harjoittelua. Harjoittelun tavoitteena oli voittaminen ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, ei kokonaisvaltainen itsen kehittäminen ja harmonian etsintä (Allen 2015, 61-63). Joukkuelajien aikakaudella, jota nyt elämme, voittaminen on yhä keskeinen toiminnan tavoite ja tarkoitus länsimaalaisessa liikuntakulttuurissa (Allen 2015, 65-66). Omalta osaltani haluan olla ohjaamassa suomalaista liikuntakulttuuria pois kilpailukeskeisyydestä kohti holistisempaa suhtautumista liikkumiseen.

Filosofisuuden ja henkisen harjaantumisen lisäksi budolajien tarkoituksena on toki harjaannuttaa myös kehoa. Fyysinen harjoittelu on osa kokonaisuutta ja siksi merkityksellistä (Allen 2015, 198-200). Budolajien harrastamisen tavoitteena on henkisen vahvuuden lisäksi fyysinen voima ja kestävyys, terveys ja oman kehon tunteminen sekä liikkeiden hallitseminen ja nopea reagointi muuttuviin tilanteisiin. Notkeus, kehonhallinta ja tasapaino, voima, kehon ja mielen yhteys harjoittelussa ovat tehneet budolajeista suosittuja ympäri maailmaa. Kuten jo mainitsin, osa harrastajista nauttii vain fyysisestä rasituksesta ja oman fysiikan kehittämisestä tai haluaa vaihtelua arkeen, jättäen filosofisen puolen pois. Sosiaalisuus ja vuorovaikutus ovat kuitenkin harjoittelussa aina läsnä, oli suhde toimintaan minkälainen tahansa, sillä suuri osa harjoittelusta tapahtuu parin kanssa. (Allen 2015, 198-200).

Toisinaan kuulee myös, että budolajit ovat vaarallisia, mutta Zetaruk ym. vuonna 2000 tehdyssä tutkimuksessaan totesivat, että riski loukkaantua on samanlainen, tai jopa pienempi, kuin useimmissa suosituimmissa liikuntamuodoissa, kuten

jääkiekossa, jalkapallossa sekä amerikkalaisessa jalkapallossa. Budolajien loukkaantumisriskin alhaisuuden yhtenä selittäjänä lienee katsekontaktin ylläpitäminen jatkuvasti vastustajan kanssa sekä tämän liikkeiden havainnointi ja niihin reagointi. Budolajien harjoitteet edistävät fyysistä toimintakykyä ja lihasvoiman kasvua, koordinaatio- ja motoriikkataitoja, liikkuvuutta, tasapainoa sekä notkeutta (Zetaruk, Violan, Zurakowski & Micheli 2000, 136). Hyvä kehonhallinta ja tasapaino vähentävät riskiä loukkaantua (Allen 2015, 198-200). Zetarukin ym. tutkimuksen (2000) mukaan budolajeissa harrastajia puoleensa vetää itsetuntemuksen ja -puolustamisen kehittyminen, monipuoliset harjoitteet ja kunnon kohoaminen sekä liikkumisen ilo.

Koen, että budolajit soveltuvat kokonaisuudessaan osaksi koululiikuntaa ja kasvatusta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa korostetaan motoristen- ja perusliikkumistaitojen merkitystä koululiikunnassa, sillä niitä tarvitaan jokapäiväisessä elämässä (Opetushallitus 2014). Vuoden 2014 opetussuunnitelma antaa tilaa uusille ideoille, yhdessä oppimiselle, hauskuudelle ja ilolle, jotka luovat mahdollisuuden liikunnanopettajille vaikuttaa koululiikunnan sisältöihin ja liikkumisen positiiviseen sanomaan sekä siihen, että koululiikunnasta pystytään tekemään mahdollisimman monipuolista ja tarjoamaan onnistumisenkokemuksia kaikenlaisille oppijoille (Mattila 2019, 12).

Koululiikunnassa budolajeja tulee hyödyntää niiden holistisen harjoittelufilosofian vuoksi. Budolajit ovat jo osa amerikkalaista, australialaista sekä aasialaista koululiikuntaa. Monissa eurooppalaisissa kouluissa on tarjolla budolajeihin keskittyneitä valinnaiskursseja ja -jaksoja. (Warnick ym. 2010 ja Sasaki 2006) Budolajit täyttävät Opetushallituksen linjaukset liikunnanopetukselle sekä vastaavat osaltaan oppilaiden toiveisiin ja tarpeisiin. Joten miksi budolajit eivät voisi olla osa koululiikuntaamme?

2.3 Koululiikunta ja oppituntien suunnittelu

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS 2014) puhutaan paljon liikunnanopetuksen tavoitteista, mutta mikä on koululiikunnan todellinen tarkoitus ja tehtävä? Opetustyön filosofinen puoli katoaa helposti arjen keskellä, eikä filosofista ymmärrystä välttämättä pidetä edes hyödyllisenä (Saari 2013, 72).

Käsitys tiedosta ja taidoista sekä siitä, mikä on hyödyllistä tai tavoiteltavaa, tuntuvat olevan niin itsestään selviä, että niitä ei edes kyseenalaisteta. Mielestäni koululiikunnan sisältöjä ja tarkoitusta on hyvä pohtia jatkuvasti. Kuten edellä jo mainitsin, LIITU-tutkimukset ovat osoittaneet, että tämän päivän peruskouluoppilaat kaipaavat koululiikunnalta muutakin kuin liikunnallisia taitoja ja fyysisten ominaisuuksien kehittämistä.

Opetushallitus (2014) on kuvaillut koululiikunnan tehtäviksi liikkumaan kasvattamisen ja liikunnan avulla kasvattamisen. Liikuntaa on käytetty kasvatuskeinona läpi suomalaisen kouluhistorian. Terveydellisten vaikuttimien lisäksi liikuntakasvatus nähdään luokkatyöskentelyn vastapainona ja muuta koulunkäyntiä tukevana toimintana. Liikunnan avulla voidaan osallistaa ja opettaa yhteistyötä sekä mukautumista yhteisön ja yhteiskunnan sääntöihin (Kokkonen 2015, 347). Koululiikuntaliitto (2017) tarkastelee koululiikuntaa kasvatuksen ja yleisen hyvinvoinnin näkökulmasta ja nimeää koululiikunnan tärkeimmäksi tavoitteeksi innostavan ja motivoivan ilmapiirin. Oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen nähdään koululiikunnan merkittäväksi tehtäväksi ja sen tarkoituksena on edistää oppilaan kasvua ja kehitystä niin fyysisellä, sosiaalisella kuin psyykkisellä osa-alueella. Kasvatuksen ja koulun tehtävänä on perinteisesti ollut oppilaiden valmistaminen elämään ja yhteiskunnassa pärjäämistä varten (Hakala 1999, 8). Mielestäni kuitenkin peruskoulun liikunnanopetuksessa tämä kasvatustehtävä unohtuu liian helposti lajiteknisten tietojen ja taitojen varjoon, vaikka sen tulisi olla opetuksen perusta ja läsnä kaikessa toiminnassa. Toivoisin suomalaiseseen koululiikuntakulttuuriin lisää merkityksellisyyttä, sillä koululiikunnalla on paljon annettavaa hikikarpaloiden lisäksi.

Pedagoginen suunnittelu on opettajien työn perusta. Opettajan valitsemat sisällöt ja opetusmenetelmät vaikuttavat merkittävästi oppitunnin etenemiseen (Piispanen 2008, 157). Järvilehto (2014, 151) kehottaa opettajaa pohtimaan, mikä opetettavassa aiheessa tai ilmiössä on itselle merkityksellistä, miksi sen kokee tärkeäksi ja mistä siinä itse innostuu. Opettajan oma innostus on tarttuvaa ja sillä on suuri vaikutus ryhmänhallinnassa sekä positiivisen ilmapiirin luomisessa.

Opetusta suunnitellessa ja liikuntatuntien sisältöjä pohtiessa, opettajan on tiedostettava mitä yhteiskunnassa tapahtuu ja mitä oppilaat opetukselta

kaipaavat ja mitkä ovat opetukselle asetetut tavoitteet. Liikunnanopetukseen tulee valita sellaisia sisältöjä, jotka ovat merkityksellisiä sekä oppiaineen tavoitteiden kannalta, mutta ennen kaikkea oppilaiden kannalta. Sisältöjä tulee pohtia myös siitä näkökulmasta, kuinka ne ovat siirrettävissä osaksi oppilaiden koulun ulkopuolista elämää (Kirk 2010, 97-98). Koululiikunnan sisällöt, kuten muunkin opetuksen sisällöt, heijastelevat yhteiskunnan sekä opettajan arvonantoja. Ei olekaan yhdentekevää mitä sisältöjä liikuntatunneilleen opettaja valitsee (Haanpää & Karkaus 2019, 14). Liikunnanopetuksen kautta pyritään välittämään yhteiskunnan arvostamaa sosiaalista ja kulttuurillista perintöä, mutta sillä on myös mahdollisuus uudistaa kulttuuria ja rikkoa stereotyyppioita (Kirk 2010, 20-22). Opetus- ja kasvatustyön kannalta on tärkeää tiedostaa, että jokaisella opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa muutoksen suuntaan (Hakala 1999, 8).

Suunnittelutyössä on mielestäni tärkeää miettiä liikuntatuntia kokonaisuutena, joka rakentuu jo harjoitellulle tai opitulle ja jolla on jatkumo. Opettajan on pohdittava, minkälainen hänen pitämänsä oppitunti on oppimisympäristönä. Oppimisympäristö käsitteenä voidaan määritellä sellaiseksi paikaksi, tilaksi, tilanteeksi, yhteisöksi, toimintakäytännöksi tai oppimisstrategiaksi, missä tai minkä avulla oppimista tapahtuu. Oppimisympäristön tehtävänä on tukea yksilön sekä ryhmän kehittymistä oppimisessa ja vuorovaikutustaidoissa sekä edistää mielekästä ja turvallista koulunkäyntiä. (POPS 2014, 29) Oppimisympäristöllä tarkoitetaan ulkoisten ympäristöjen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisäksi oppilaan sisäistä oppimisympäristöä, psyykkistä ympäristöä. Jokaisella oppilaalla on oma tapansa, strategiansa sekä kykynsä seurata opetusta ja omaksua sitä. Oppilaan ympärillä oleva sosiaalinen toiminta ja toisten kanssa käydyt vuorovaikutustilanteet ovat merkittävä osa oppimista ja ovat kehityksen kannalta äärimmäisen tärkeitä. Sosiaalinen toiminta ja vuorovaikutus ovat laadukkaan oppimisen perustekijä. Koulumaailmassa vuorovaikutustilanteisiin osallistuvat eri tekijät, kuten oppilaat, joista jokaisella on oma näkemyksensä koulunkäynnistä sekä opettajat, jotka tekevät pedagogisia ja didaktisia ratkaisuja pohjaten omaan näkemykseensä koulunkäynnistä ja opettamisesta. (Piispanen 2008,16).

Liikunnanopetuksessa tulee fyysisen toiminnan lisäksi korostaa yhteistoimintaa ja sitä ylläpitäviä toimintatapoja, kannustavaa vuorovaikutusta ja toisen

auttamista (POPS 2014, 735-736). Tällöin ympäristöltä odotetaan ominaisuuksia, jotka mahdollistavat erilaiset ja monipuoliset pedagogiset ja didaktiset ratkaisut sekä kannustaa ja motivoi oppijaa (Piispanen 2008, 15). Toimivuus ja johdonmukaisuus opetusratkaisuissa luovat edellytykset turvalliselle ja luottamukselliselle ilmapiirille liikunnantunneilla (Piispanen 2018, 21).

2.4 Liikuntatunti oppimisympäristönä

Oppimisympäristö on kasvatustieteellisessä tutkimuksessa pyritty pilkkomaan erilaisiin ulottuvuuksiin, jotta se olisi helpommin käsiteltävissä ja ymmärrettävissä. Todellisuudessa kaikki oppimisympäristö-käsitteen eri ulottuvuudet nivoutuvat ja vaikuttavat toisiinsa. Tutkimuksesta riippuen ulottuvuudet tai niiden määrä saattavat vaihdella. Opetushallitukselle paljon tutkimustyötä tuottanut Nuikkinen (2009, 79) jaottelee oppimisympäristö-käsitteen neljään eri ulottuvuuteen: pedagogiseen, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Nuikkisen mukaan (2009) nämä eri ulottuvuudet muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jota voidaan kutsua oppimisympäristöksi. Piispanen on väitöskirjassaan (2008) jaotellut oppimisympäristön kolmeen eri ulottuvuuteen, mutta sisältö on kuitenkin sama: oppimisympäristö muodostuu fyysisestä tilasta, jossa oppimista tapahtuu ja sosiaalisesta toiminnasta ja vuorovaikutuksesta oppimistilanteessa ihmisten välillä sekä yksittäisen oppijan kognitiivisista ja emotionaalisista toimista ja kokemuksesta. Oppimisympäristön tulisi olla niin oppilaille kuin opettajallekin mieluisa paikka oppia ja työskennellä (Piispanen 2008).

Pedagoginen ulottuvuus oppimisympäristö-käsitteestä sisältää opetuksen sisältöjen ja toiminnan suunnittelun sekä opettajan käyttämät opetusmenetelmät. Se sisältää myös oppimisen tukemisen, erilaisten strategioiden opettamisen ja eriyttämisen. Opettajan tulee pyrkiä monipuolisten opiskelumenetelmien ja työtapojen avulla tavoittamaan jokainen oppilas (Aksovaara & Maunovaara-Eskelinen 2013, 4). Hyvä pedagoginen ympäristö ottaa huomioon erilaiset oppimistyyliä ja huomioi monipuolisesti erilaiset aistikanavat. (Hatakka & Nyberg 2009, 10) Monikanavaisuutta, eli aisteihin perustuvaa variaatiota, tulee hyödyntää opetuksessa, sillä se tukee erilaisia oppimistyyliä ja -strategioita sekä

tehostaa muistijälkien syntymistä (Aksovaara & Maunovaara-Eskelinen 2013, 4). Esimerkiksi suoran katsekontaktin mahdollisuus opettajan ja oppilaan välillä on osa monikanavaisuuden huomioimista oppimistilanteessa.

Opetus tulee mukauttaa lapsen kehitystasoon valitsemalla kulloiseenkin kehitystasoon soveltuvat sisällöt ja opetusmenetelmät (Piispanen 2008). Esimerkiksi budolaji-liikuntatunnilla alakoululaisten ja yläkoululaisten oppituntien sisällöt, harjoitteet sekä sanallinen ohjeistus ovat erilaista. Piispanen (2008, 157) muistuttaa, että pedagogiseen oppimisympäristöön liittyvät aina tavoitteet ja tarkoituksenmukaisuus. Opettajan työssä korostuvat opetuksen tavoitteisuus ja vuorovaikutteisuus. Tavoitteisuus tarkoittaa sitä, että liikunnanopettaja tuo opetussisällön oppilaan kokemuspiiriin mielekkäällä tavalla. Opettajan työhön kuuluu myös kasvattajan rooli pedagogisen ja sisällöllisen osaamisen lisäksi. Opettajalta vaaditaan ihmissuhdetaitoja, kehityspsykologista ymmärrystä sekä empatiakykyä, sillä hän on oppijan yksilöllisen kasvun tukija ja motivoija. (Lyyra ym. 2019, 89) Pedagogisessa oppimisympäristössä yhdistyvät fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus yhdessä opettajan opetusfilosofian, pedagogisen pätevyyden ja luovuuden kanssa (Piispanen 2008, 156-157).

Opettajan pedagoginen osaaminen koetaan merkittävänä tekijänä koululiikunnassa. Opettajan osoittama tuki ja kannustaminen ovat peruskouluoppilaille äärimmäisen tärkeää. Oppilaat korostavat opettajan sosioemotionaalisten ja vuorovaikutustaitojen merkitystä sekä kykyä järjestää ja organisoida opetusta. Oppilaat kokevat ne mielekkään koululiikunnan kannalta tärkeäksi. Peruskouluoppilaat eivät oleta opettajan olevan jokaisen liikuntamuodon asiantuntija tai omaavansa taidot lajissa kuin lajissa. (Lyyra ym. 2019, 91.)

Opetusta suunnitellessa tulee huomioida myös fyysinen oppimisympäristö, eli konkreettinen tila välineistöineen tai tilanne, jossa oppimista tapahtuu (Nuikkisen 2009, 78). Fyysisellä oppimisympäristöllä on huomattava vaikutus oppimistuloksiin ja oppilaan motivaatioon (Brooks 2010). Se voi parhaimmillaan auttaa oppilasta ylittämään itsensä. Budolajien harjoittelu budosalin, dojon, tatamilla vahvistavaa oppitunnin kokemusta. Koulun liikuntatilojen ja välineiden erilainen käyttö tai sijoittelu ovat myös hyviä oppimista tukevia keinoja. Opettaja

voi esimerkiksi teipillä rajata liikuntasalista alueen, jolla käyttäydytään kuin dojon tatamilla.

Sosiaaliset vuorovaikutustilanteet, joissa oppilas joutuu käyttämään monipuolisesti aistejaan, ovat erittäin tärkeitä kehityksen näkökulmasta. Oppimisen kokemukset karttavat kehollisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteistoimintana. Vuorovaikutus on erittäin tärkeä osa oppimisprosessia. Vuorovaikutustilanteista välittyvä informaatio aktivoi samanaikaisesti useita aivojen eri osa-alueita. Sosiaalisissa ja vuorovaikutteisissa tilanteissa ihminen opettelee käyttämään ja säätelemään tahdonvoimaansa, harkitsemaan, ponnistelemaan ja hallitsemaan reaktioitaan suhteessa itseensä ja toisiin. Aivot toiminta ja oppiminen ovat tehokkaimmillaan silloin, kun itsen ulkopuolisesta maailmasta kertovien aistien (näkö, kuulo, haju, maku) ja tuntoaistin välittämät informaatiot nivoutuvat yhteen. Sosiaaliset tilanteet, joissa ihminen joutuu hyödyntämään monipuolisesti aistejaan, ovat erittäin palkitsevia ja vahvistavat oppimisprosessia. (Sajaniemi 2016)

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kahden tai useamman ihmisen välistä vastavuoroista kommunikaatiota, jonka perusta muodostuu empatian ja läsnäolon varaan. Se ei ole pelkästään sanoja ja puhetta, vaan kaikkea sitä miten olemme toisen kanssa. Eleet, ilmeet ja katseet, ääntely ja äänenpainot sekä etäisyys ja kosketus ovat osa vuorovaikutustilannetta. Vuorovaikutus on toisen ihmisen lähettämien viestien tunnistamista ja niiden tulkitsemista ja niihin reagoimista (Suomen mielenterveysseura 2017; Väestöliitto 2017). Suvaitsevainen ja turvallinen ilmapiiri tukee oppilaan sosiaalista ja psyykkistä kehitystä ja kannustaa vuorovaikutukseen erilaisten ihmisten ja oppimistilanteiden kanssa (Piispanen 2008).

Psyykkisen ja sosiaalisen oppimisympäristön muodostumiseen vaikuttavat toisaalta yksittäisen oppilaan kognitiiviset ja emotionaaliset tekijät, toisaalta vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin liittyvät tekijät. Yksittäisellä oppilaalla tai opettajalla voi olla suuri vaikutus oppimistilanteen ilmapiiriin (Nuikkinen 2009). Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen valmius ja tapansa hahmottaa ympäristöään. Ulkoisen ja henkilön sisäisen oppimisympäristön välillä yhdistävänä tekijänä toimii yksilön ja ympäristön vuorovaikutus ja kommunikointi (Piispanen 2008).

Opetustilanteen tunnelma ja opettajan sekä kanssaoppilaiden tunteet ovat psyykkisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat oppilaan sosiaalisen oppimisympäristön rakentumisessa ja kokemukseen siitä. Rento, kannustava ja turvallinen tunnelma edistävät oppimista, kun taas pelko ja jännittäminen heikentävät oppilaan oppimista ja motivaatiota (Hatakka & Nyberg 2009, 9).

Psyykinen ja sosiaalinen ilmapiiri luovat perustan mielekkäälle koulunkäynnille, sillä hyvinvointi pohjautuu ennen kaikkea oppilaan sisäiseen tunteeseen omasta hyvinvoinnistaan. Hyvinvoivat oppilaat muodostavat yhdessä hyvinvoivan ryhmän ja yhteisön. Koulun sisäinen ilmapiiri välittyy myös koulussa toimivien henkilöiden kautta koulun ulkopuoliseen ympäristöön ja luo kuvan koulun yleisilmeestä ja viihtyisyydestä. (Piispanen 2008, 155) Oppimisen näkökulmasta hyvällä ilmapiirillä on keskeinen sija myös oppimismotivaation luomisessa sekä oppilaan sosiaalisen ja vuorovaikutteisen toiminnan tukemisessa niin toisten oppilaiden kuin opettajienkin välillä (Piispanen 2008, 142). Opettajan tulee jatkuvasti rakentaa ja ylläpitää luottamuksellista suhdetta oppilaisiinsa. Oppilaan ja opettajan välinen hyvä suhde edistää oppilaan itseohjautuvuutta, mikä taas lisää tämän kokemusta omasta osaamisestaan ja pärjäämisestään. Kun oppilaat ja opettaja luottavat toisiinsa, pystyy opettaja kokeilemaan erilaisia pedagogisia ratkaisuja ja saamaan niistä aitoa palautetta. Tällöin opettaja pystyy mukauttamaan toimintaansa ja kehittymään työssään. (Virtanen 2013, 76)

Oppimisympäristöllä ja -yhteisöllä on suuri merkitys oppilaan terveydelle sekä hyvinvoinnille. Oppimisympäristöllä on merkittävä vaikutus oppilaaseen kokonaisvaltaisesti, ei pelkästään koulumenestyksen osalta (THL 2015, 7).

2.5 Peruskoululaisten kokemus liikunnanopetuksesta

Tutkielmani pohjana toimii vuoden 2018 LIITU-tutkimus tuloksineen. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus, jonka suorittamiseen osallistuvat useat tutkimuskeskukset. Tutkimusta johtaa Jyväskylän yliopiston Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Tutkimuksen tavoitteena on luoda koko maan kattava 7-19 -vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tietojärjestelmä. Tutkimuksella kerätään tietoa heidän liikuntakäyttäytymisestään ja liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja

kokemuksista sekä heidän liikunnalle antamista merkityksistä. Tutkimuksella pyritään selvittämään laajasti kaikkea lasten ja nuorten liikkumiseen ja liikuntaharrastamiseen liittyvää. Tutkimuksessa keskitytään myös koululiikuntaan lasten ja nuorten näkökulmasta. Peruskoululaisista tutkimukseen osallistuvat viidesluokkalaiset sekä seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset. Tutkimus toteutetaan neljän vuoden välein. Ammatillisessa koulutuksessa ja lukiossa opiskelevat opiskelijat osallistuvat myös tutkimukseen.

Tutkimuksessa osallistujat arvioivat koululiikunnan tavoitteiden ja opettajan pedagogisen osaamisen tärkeyttä. Koululiikunnan tavoitteita tarkasteltiin neljän osa-alueen avulla: 1) Fyysinen aktiivisuus, 2) Liikuntataitojen oppiminen, 3) Hyvinvoinnin edistäminen ja 4) Sosioemotionaaliset taidot. Opettajan pedagoginen osaaminen muodosti oman kokonaisuuden. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019, 89)

Koko aineiston merkityksellisimmäksi koululiikunnan osa-alueeksi nousi sosioemotionaaliset taidot ja tutkimukseen osallistuneista 73 prosenttia kokivat sen tärkeimmäksi koululiikunnan osa-alueeksi. Erityisesti yhdeksäsluokkalaiset pitivät sosioemotionaalisia taitoja merkittävimpänä, sillä heistä 80 prosenttia ilmoitti sen tärkeimmäksi koululiikunnan osa-alueeksi. Osallistujien mielestä, iästä tai sukupuolesta riippumatta, tärkeänä pidettiin etenkin sitä, että liikuntatunneilla on hauskaa ja ilmapiiri on myönteinen ja turvallinen. Heidän mielestään toiseksi tärkein osa-alue oli hyvinvoinnin edistäminen. Liikuntataitojen oppimista pidettiin tärkeämpänä kuin koululiikunnan tuomaa fyysistä aktiivisuutta. Uusien taitojen oppiminen koettiin tärkeänä sen takia, että niitä pystytään hyödyntämään vapaa-ajalla. (Lyyra ym. 2019, 89-91)

Osallistujat kokivat fyysisen aktiivisuuden vähiten tärkeäksi koululiikunnan osa-alueeksi (Lyyra ym. 2019, 89-91). Opettajahuonekeskusteluissa olen kuullut pohdittavan sitä, kuinka paljon liikunnanopetuksessa ja koulupäivässä on aktiivista toimintaa ja miten sen saisi maksimoitua. Opettajat ja päättäjät pohtivat koululiikuntaa usein ainoastaan liikunta-aktiivisuuden ja sen terveysvaikutusten näkökulmasta, mikä on ymmärrettävää. Oppilaat taas tuntuvat suhtautuvan liikuntaan hauskanpidon ja yhdessäolon näkökulmasta. Koulutukseni aikana ja

opetustyötä tehdessäni olen alkanut pohtimaan, kuinka nämä kaksi näkemystä saisi yhdistettyä.

Uskon siihen, että mikäli liikkumisella on fyysisen aktiivisuuden lisäksi muutakin merkitystä, lisääntyy myös liikkumisen määrä ja näin ollen myös aktiivisuus. Muulla merkityksellä tarkoitan sosioemotionaaliset taitojen harjaannuttamista, kuten vuorovaikutus- ja kommunikointitaitojen, empaattisuuden ja itsehillinnän sekä tunteiden säätelyn harjoittamista. Budolajiharjoittelussa korostuvat sosioemotionaaliset taidot yhdessä fyysisen toimintakyvyn kanssa. Koululiikunnan tehtävänä on edistää oppilaiden hyvinvointia ja toimintakykyä. Toimintakyky-käsite pitää sisällään fyysisen toimintakyvyn lisäksi psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Opetuksen tulee pyrkiä luomaan myönteisiä liikuntakokemuksia sekä tukemaan liikunnallista elämäntapaa ja oppilaan kasvua ja kehitystä. (POPS 2014) LIITU-tutkimuksissa on havaittu, kuten monissa muissakin kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa, että liikunnallisuudella ja hyvillä liikunnan arvosanoilla on yhteys muuhunkin koulumenestykseen, erityisesti äidinkieleen ja matematiikkaan (Lyyra ym. 2019, 88).

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkielmani tarkoituksena on pohtia budolajien soveltumista koululiikuntaan ja sitä, kuinka niiden parissa voidaan harjaannuttaa oppilaiden LIITU-tutkimuksessa merkittäväksi kokemia sosioemotionaalisia taitoja.

Vuonna 2018 toteutettu LIITU-tutkimus vahvisti ajatukseni siitä, että budolajit voisivat vastata oppilaiden tarpeisiin sekä tuoda uutta sisältöä opetukseen ja suomalaiseen koululiikuntakulttuuriin. Tutkielmaani varten suunnittelin kaksi erilaista 90 minuuttia kestävästä oppituntia. Toteutin tunnit Tampereella ja Kangasalalla syksystä 2018 alkukevääseen 2020 yhteensä 43 kertaa eri luokkasteilla, kolmosluokkalaisista yhdeksäsluokkalaisiin. Lisäksi pidin kolme oppituntia lukiossa (Liite 1). Osalle ryhmistä olen pitänyt molemmat suunnittelemani oppitunnit.

3.1 Budolajioppituntien suunnittelu

Oppitunteja suunnitellessani otin tarkasteluun itämaisen ja länsimaalaisen liikuntakulttuurin ja niiden suhtautumisen liikunnan tavoitteisiin ja tarkoitukseen. Itämaisessa liikuntakulttuurissa kilpailullisuus ei ole keskeistä, vaan harrastajan kokonaisvaltainen kehittyminen ja itsetutkiskelu. Itämaisessa liikuntakulttuurissa on paljon hienoja arvoja ja sisältöjä, jotka soveltuvat suomalaiseen koululiikuntaan ja Opetushallituksen liikunnanopetukselle asettamiin tavoitteisiin ja tarkoitukseen.

Oppituntien sisältöä pohtiessani valitsin sellaisia harjoitteita, joiden siirtovaikutus on mahdollisimman hyvä. Siirtovaikutuksella tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin harjoitteen liikeradat tai idean saa siirrettyä muuhun liikunnanopetukseen tai koulunkäyntiin sekä oppilaan koulun ulkopuoliseen toimintaan tai harrastuksiin

(Kirk 2010, 97-98). Harjoitteiden liikkeet ovat hyvin kokonaisvaltaisia ja niissä liikutaan eri tasoilla ja eri suuntiin. Budolajeissa, kuten monissa muissakin lajeissa, kehon kiertoliike ja vartalon alaosaan lähtöisin oleva voimantuotto ovat fyysisen harjoittelun perusta. Terveystiedon- ja liikunnanaineopettajana pohdin budolajien sosioemotionaalisen ulottuvuuden lisäksi sitä, kuinka oppilaiden aktiivisen toiminnan liikunnantunneilla ja koulupäivän aikana saisi maksimoitua ja liikkumisen terveysvaikutuksia korostettua. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen on osa kehon ja mielen kokonaisuuden harjoittamista, ja tämän vuoksi merkittävää (Allen 2015, 198-200). Allen luettelee (2015, 198-200) budolajiharjoittelun eduiksi itsetutkiskelun, kurinalaisuuden ja keskittymiskyvyn kehittymisen lisäksi kehon ja liikkeiden hallinnan, maksimaalisen- ja kestävyyskunnan harjaantumisen sekä reagointinopeuden kehittymisen. Allen korostaa, että budolajiharjoittelu lisää minäpystyvyyden ja -pätevyyden tunnetta sekä kykyä puolustaa itseään, niin sanallisesti kuin fyysisesti. Allenin mukaan kouluikäisten harjoittelussa huomion arvoista on kuitenkin se, että harjoittelussa kehittyvät ominaisuudet tehostavat oppimista ja kehittävät vuorovaikutustaitoja (Allen 2015, 199-200).

Notkeus, kehonhallinta ja tasapaino, voima, kehon ja mielen yhteys harjoittelussa tekevät budolajeista suosittuja. Sosiaalisuus ja vuorovaikutus ovat harjoittelussa aina läsnä, oli suhde harjoitteluun minkälainen tahansa, sillä suuri osa harjoitteista tapahtuu vuorovaikutuksellisissa tilanteissa. (Allen 2015, 198-200) Budolajeissa on runsaasti kontaktitilanteita, joissa ollaan parin kanssa hyvin lähekkäin ja kosketaan toista. Kosketuksella ja siihen reagoimisella on iso merkitys budolajiharjoittelussa.

Kosketus perustuu ihmisen tuntoaistiin, jota voidaan pitää ihmisen aisteista sosiaalisimpana. Koskettaminen tyypillisimmin tapahtuu kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa (Field 2014, 19), kuten budolajiharjoittelussa jatkuvasti tapahtuu. Tuntoaisti on ihmisen kehityksessä ensimmäinen kommunikointiväline. Koskettamisella on merkittävä rooli ihmissuhteissa. Koskettamisen avulla rakennetaan ja ylläpidetään erilaisia sosiaalisia suhteita. Ihminen havainnoi ympäristöään kosketuksen avulla, samalla tavalla kuin muillakin aisteillaan. (Vanhanen 2017, 3-4) Kosketus on tehokas kommunikoinnin

väline. Kun toista koskettaa, tämä reagoi siihen väistämättä. Reagoimattomuuskin on kommunikoinnin keino. Se voi olla esimerkiksi viesti vihamielisyydestä tai halusta vetäytyä. (Finnegan 2002, 198–199) Sosioemotionaalisten taitojen harjaantumisen kannalta on tärkeää, että ihminen oppii koskemaan toista ja tulla itse kosketetuksi kunnioittavasti ja tilanteeseen sopivalla tavalla. Se mikä on sopivaa, on sidoksissa yksilön henkilökohtaiseen kokemukseen ja kulttuurissa vallitseviin normeihin. Budolajioppituntien harjoitteiden yhtenä tarkoituksena on olla toista lähellä ja olla kontaktissa toisen kanssa. Kosketus on merkittävä osa sosiaalista elämää ja vaatii myös harjoittelua.

Eri puolilla maailmaa oppitunneilla ja opetustyössä tapahtuvaa koskettamista on tutkittu jonkin verran (Vanhanen 2017, 9-11). Koskettaminen koetaan yleisesti opettajien keskuudessa riskialttiiksi pedagogiseksi keinoksi. Koskettamiseen liittyy usein pelon kulttuuri, joka on syntynyt vähitellen. Sanat koulu ja kosketus tai koskettaminen samassa virkkeessä saavat ihmiset nostamaan kulmiaan. Kuitenkin opettajan tai kaverin kosketus oppilaalle voi olla todella tärkeää. Opettajan kosketus, kuten olkapäälle koskettaminen tai läpsyjen antaminen, myönteisen palautteen yhteydessä voimistaa palautteen merkityksellisyyttä oppilaalle ja kannustaa tätä osallistumaan myöhemmin tunnilla aktiivisesti (Vanhanen 2017, 18). Koskettamisella voi saada koulussa aikaan myönteisiä vaikutuksia. Kosketuksen on huomattu parantavan urheilujoukkueen suorituksia niin yksilö- kuin joukkueetasolla. Esimerkiksi läpsyjen ja nyrkkitervehdysten ja halausten määrän nähdään ennustavan joukkueen menestymistä. Tätä on selitetty sillä, että kosketukset vahvistavat joukkueen yhteishenkeä ja yhteistyötä ja täten vaikuttavat myönteisesti suoriutumiseen (Vanhanen 2017, 18-19). Koulumaailmassakin tällaisista rutiineista ja rituaaleista on varmasti hyötyä. Omilla budolajioppitunneillani olen panostanut erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin, joihin kosketus kuuluu oleellisesti. Kosketus on merkittävä osa sosioemotionaalisten taitojen kokonaisuutta. Yhteistyötaitojen, yhteishengen ja kouluviihtyvyyden kehittämisen tueksi koulumaailmassa olisi hyötyä erilaisten yhteishenkeä luovien rutiinien, kuten läpsyjen antamisen, omaksumisesta (Vanhanen 2017, 18-19). Kulttuuria ei kuitenkaan voida muuttaa liian nopeasti,

vaan se tarvitsee aikaa. Kosketus osana pedagogiikkaa vaatii opettajalta tilannetajua, niin sanottua pelisilmää, sekä oppilaantuntemusta.

3.2 Elämänhallinnan tukikeinot

Pohdintojeni, ja opinnoista sekä työelämästä saamieni kokemusten ja hyvien käytänteiden, tukena oppituntisuunnittelussa minulla on ollut Hakalan (1999) kategorisointi elämänhallinnan tukikeinoista. Tukikeinojen tavoitteena on tukea oppilaan kokonaista hyvinvointia, kehitystä ja positiivisen minäkuvan muodostumista. Tukikeinojen harjoittamisen tulee näkyä kaikessa koulun toiminnassa ja opetuksessa. Hakala korostaa, että eri kategoriat limittyvät toisiinsa, eivätkä ne todellisuudessa ole erotettavissa toisistaan. Asian selkeyttämisen vuoksi hän on kuitenkin jakanut tukikeinot sosiaaliseen, emotionaaliseen, fyysiseen ja tiedolliseen osa-alueeseen (Hakala 1999, 29-30) Budolajioppitunteja suunnitellessani pyrin siihen, että kaikki Hakalan kategorisoinnin osa-alueet tulevat huomioitua jokaisella oppitunnilla. Tällöin liikuntatuntiin ja koululiikuntaan saadaan lisää merkityksellisyyttä.

Sosiaaliseen alueeseen oleellisesti kuuluvat yhteisöllisyyden vahvistaminen ja itsen ja toisten arvostaminen sekä kunnioittaminen. Erilaisuuden tunnustaminen ja hyväksyminen ja hyvien käytösten harjoittaminen. Emotionaalisuus opetuksessa näkyy tunteidensäätelyn harjoittamisena sekä itsehillinnän ja harkinnan tukemisena. Ongelma- sekä ristiriitatilanteiden ratkaisemisen harjoittelu ja positiivisen ajattelun edistäminen ovat oppilaan hyvinvoinnin ja elämässä pärjäämisen edellytyksiä. Empaattisuus, kyky asettua toisen asemaan, on äärimmäisen tärkeää sosioemotionaalisten taitojen harjoittelun kannalta.

Tiedollinen alue sisältää luovan ajattelun sekä ongelman ratkaisukyvyyn ja kaiken tietoisuuden tukemisen. Toiminnan syy-seuraus-suhteiden ja vaikutuksen ymmärtäminen ovat tärkeitä kehityksen ja oppimisen kannalta. Esimerkiksi pystypainissa on tärkeä ymmärtää, että mikäli horjuttaa paria tiettyyn suuntaan, joutuu hän korjaamaan asentoaan tietyllä tavalla, mikä mahdollistaa itselle taas jonkin uuden toiminnan tai tilan, johon liikkua.

Kategorisoinnin fyysinen alue käsittää kehollisen ilmaisun ja olemuksen hyväksymisen ja tukemisen sekä yksilöllisen suorituksen ja erojen hyväksymisen. Esimerkiksi on jokin ideaali potkutekniikasta, mutta se on jokaisella väistämättä hieman erilainen johtuen kehojemme mittasuhte- ja voimaeroista. Terveiden elämäntapojen harjoittaminen ja ylläpitäminen ja arvostaminen ovat tärkeä osa opettajan työtä. Hakala korostaa toiminnan kautta oppimisen mielekkyyttä. Kaikkia eri osa-alueita pystyy parhaiten harjoittelemaan käytännössä kokeilemalla, erehtymällä ja onnistumalla. Itse näen Hakalan esittämien elämänhallinnan tukikeinojen eri osa-alueiden nivoutuvan täydellisesti yhteen budolajien harjoittelussa. Olen pyrkinyt sisällyttämään nämä kaikki eri ulottuvuudet tuntisuunnitelmiini. Toivon, että olen omalta osaltani ollut tuomassa oppilaiden ja opiskelijoiden koululiikuntaan lisää merkitystä. Jo ennen vuosituhannen vaihtumista Hakala totesi, että liikunnanopetuksen ei tule keskittyä ainoastaan lapsen ja nuoren fyysis- motorisen kehityksen tukemiseen, vaan opetuksen tulee tukea oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä (Hakala 1999, 30).

Budolajioppitunneilleni pyrin luomaan oppimisympäristön, jossa vastattaisiin oppilaiden tarpeisiin, täytettäisiin Opetushallituksen koululiikunnalle asettamat tavoitteet sekä kunnioitetaan budolajien arvoja ja harjoitteiden tarkoitusta. Suunnitellessani oppitunteja ja opetusratkaisujani, pidin mielessäni Nuikkisen (2009) esittämät oppimisympäristön eri ulottuvuudet: pedagoginen, fyysinen ja sosiaalinen sekä psyykinen. Tällä tavoin selkeytin suunnittelutyötäni ja varmistin, että elämänhallinnan tukikeinoja kehittävät toiminnot tulivat varmasti huomioitua oppituntien sisältöjä valikoidessa.

3.3 Budolajioppitunti oppimisympäristönä

Positiivinen ja kannustava ilmapiiri ovat koulunkäynnissä ensiarvoisen tärkeää ja opettajan pedagogisten ratkaisujen tulisi ennen muuta keskittyä tähän. Jokaisella on osaamista, kykyä, taitoja ja olemassa olevaa potentiaalia, joita käyttämällä pystyy vaikuttamaan positiivisesti oppimisympäristön luomiseen. Opettajan tulee tukea oppilasta löytämään ja oivaltamaan omat sekä toisten vahvuudet. Opettajan on syytä kiinnittää runsaasti huomiota palautteen antamiseen.

Palautteen tulee olla rakentavaa ja perusteltua, jotta oppilas pystyy jatkossa tietoisesti kehittämään toimintaansa. Oppilaan on tärkeä oivaltaa, että hänen toimintansa vaikuttavaa hänen itsensä lisäksi koko ryhmän toimintaan ja ilmapiiriin. Kun oppilasta autetaan tunnistamaan niitä asioita, joissa hän on hyvä, hän oppii oivaltamaan omat vahvuutensa. (Kumpulainen ym. 2014, 206). On tärkeää antaa välitöntä palautetta sekä oppitunnin jälkeistä palautetta. Välittömän palautteen saatuaan oppilas pystyy tarvittaessa muuttamaan toimintaansa, kun hänellä on tieto siitä, onko tekemisen suunta oikea vai ei. Oppitunnin lopuksi annettu palaute on myös tärkeää. Siihen ei tule sisällyttää lainkaan kritiikkiä tai korjausehdotuksia, vaan se on luonteeltaan positiivista, jolloin oppitunti päättyy mukaviin sanoihin. Palaute voi olla hyvin täsmällistä tai yleistä, kuten yksinkertainen lausahdus: ”Hyvää duunia!”, oppilaan poistuessa pukuhuoneeseen.

Budolajeja harjoitellessa opettajalla tarvitsee olla vankkumaton auktoriteetti, jotta hänen ohjeestaan toiminta alkaa ja loppuu välittömästi. Auktoriteetin omaaminen on tärkeää, jotta harjoittelu on turvallista. Auktoriteetin määrittelemine on tilanteesta ja henkilöstä riippuvaista. Gjerstad (2015, 177) määrittelee auktoriteetin haluksi seurata jotakuta vapaaehtoisesti, pakottamatta. Auktoriteetti mielletään usein vallankäytön muodoksi, mutta auktoriteetti ja valta käsitteinä eroavat toisistaan. Auktoriteetti hyväksytään ja sen alaisuuteen suostutaan, kun taas vallassa hyväksyntää tai suostumusta ei tarvita (Gjerstad 2015, 177-178). Oppilaskeskeisestä ja -lähtöisestä pedagogiikasta huolimatta, on opettajalla vastuu liikuntatunnin toiminnasta ja hänen on osoitettava normit, joiden puitteissa toimintaa toteutetaan.

Opetustyössä uskon karismaattiseen ja rationaaliseen auktoriteettiin, jolloin oppilas kunnioittaa opettajaa hänen persoonansa sekä häneltä saamiensa hyväksynnän, tuen, neuvojen, tietojen ja taitojen takia. Olen huomannut käytännössä, että parhaiten oppilaiden kunnioituksen saa suhtautumalla heihin arvostavasti. Budolajioppitunnit aloitankin aina kättelyllä. Kättelyyn sisältyy oleellisesti katsekontakti ja tervehtiminen ja tarvittaessa esittäytyminen, mikäli oppilas ei ole tuttu entuudestaan. Haluan heti oppitunnin aluksi huomioida yksitellen ryhmän jokaisen oppilaan. Ohjeistan katsomaan silmiin tarvittaessa ja

siirryn seuraavaan oppilaaseen vasta, kun jokainen on suoriutunut tästä ensimmäisestä kontakti- ja vuorovaikutustilanteesta moitteettomasti. On tärkeää, että jokaisen oppilaan, myös tuttujen, kanssa kätehdään. Sen avulla pystyy luomaan henkilökohtaisemman suhteen oppilaisiin ja se tuo tilanteeseen sopivan ripauksen vakavuutta, sillä budolajiharjoitteet vaativat jatkuvaa keskittymistä. Oppitunnin lopuksi tehdään kättelyjono, jonka läpi käytyään oppilas on kätehdetty opettajan sekä jokaisen ryhmäläisensä kanssa. Kättelyjonossa katsotaan kätehdessä silmiin ja kiitetään mukavasta oppitunnista. Kättely tehdään kahdella kädellä siten, että toisen oikea käsi suljetaan molempien omien käsien väliin, samalla kumartaen hieman eteenpäin. Varmistan, että tämäkin tehdään moitteettomasti ja jokaisen kanssa.

Muita huomaamattomia auktoriteetin ja oppituntirauhan ylläpitämisen keinoja ovat opettajan sijoittuminen ja liikkuminen oppitunnin aikana sekä osallistuminen harjoitteisiin aina mahdollisuuksien mukaan. Pysin itse olemaan jokaisen oppilaan parina oppitunnin kuluessa. Kun harjoitteita mallinnetaan, valitsen joka kerta eri oppilaan apuopettajakseni ja mallintamisen lopuksi annan positiivista palautetta ja kiitan oppilasta. Mallintamisen jälkeen annan pareille hetken aikaa neuvotella, kuinka harjoite tulikaan tehdä. Kun oppitunti on saatu kunnolla käyntiin, on tärkeää luovuttaa osa auktoriteetista oppilaille itselleen, jolloin he toimivat vertaisopettajina, ohjaavat ja kannustavat ja tarvittaessa pitävät yllä työrauhaa. Olen huomannut tämän lisäävän luottamusta oppilaiden kesken sekä oppilaiden ja opettajan välillä, millä on suora vaikutus oppitunnin ilmapiiriin.

On hienoa, mikäli oppitunnin pääsee pitämään budosalin, dojon, tatamille. Kokemus on todella voimakas varsinkin niille oppilaille, jotka eivät aiemmin ole vierailut tai harjoitellut dojolla. Harvoin on kuitenkaan mahdollisuutta päästä harjoittelemaan tatamille. Koulun liikuntasalin lattiaan voi halutessaan teipata alueen, tatamin, jolla toimitaan. Tatamille tullessa ja sieltä poistuttaessa kumarretaan. Tatamille ei myöskään mennä jalkineilla tai sukilla. Korut on myös riisuttava ennen tatamille tuloa. Fyysisellä oppimisympäristöllä on iso rooli liikuntatunnin toimivuudelle. Tutun tilan tai välineistön poikkeava tai uudenlainen käyttäminen ja sijoittelu auttavat oppilaita eläytymään harjoitteisiin. Opetustyön kannalta olennaista on se, kuinka opettaja onnistuu hyödyntämään olemassa

olevaa välineistöä ja materiaaleja sekä tilaa, ja kuinka hän mukauttaa toimintaansa kulloisenkin ryhmän mukaan. (Piispanen 2008, 157) Olen huomannut, että oppilaat nauttivat ajatuksesta, että harjoittelemme dojolla. Tämä mahdollistaa myös opettajalle erilaisten pedagogisten ratkaisujen tekemisen ja oppilaan kannustamisen pois mukavuusalueeltaan. Oppitunteja suunniteltaessa välineettömyys oli myös tärkeä kriteeri. Tämä mahdollistaa oppituntien pitämisen missä vain. Mikäli budolajioppitunnin haluaa toteuttaa vaikkapa ulkona puistossa, on opettajan kuitenkin huomioitava ulkoisten tekijöiden mahdollinen häiritsevä vaikutus sekä liikkumapinnan epätasaisuudet.

3.4 Tuntisuunnitelmat

Harjoitteet tuntisuunnitelmiin (Liitteet 2 ja 3) olen valinnut siten, että ne ovat helposti omaksuttavissa ja opittavissa ilman budolajitaustaakin. Tuntisuunnitelmien harjoitteet ovat varioitavissa helposti. Opettajan on kuitenkin hyvä perehtyä budolajien taustoihin ja filosofiaan ennen opettamista. Samanlaisen perehtymisen opettajan tulee tehdä aina, lajista riippumatta, ennen opetusta.

Oppitunnit olen jakanut kolmeen eri osioon. Ensimmäinen osio sisältää tervehtimisen ja aiheen esittelyn sekä alkulämmittelyt ja venytykset. Ensimmäisessä osiossa käydään läpi budolajien perusteita. Ensimmäisessä osiossa toimitaan yksin. Toisessa ja kolmannessa osiossa toimitaan jatkuvasti parin kanssa. Toisessa osiossa on erilaisia liikkuvuutta, kehonhallintaa ja koordinaatiokykyä kehittäviä harjoitteita. Kolmannessa osiossa harjoitellaan jossakin budolajissa käytettyjä tekniikoita tai variaatioita niistä. Toisessa ja kolmannessa osiossa korostuvat parityöskentely ja kommunikointi sekä yhdessä ongelmien ratkaiseminen ja vertaisopettaminen sekä -oppiminen.

Harjoitteita tehdessä oppilaiden on oltava koko ajan valppaina ja havainnoitava ympäristöään. Tietoinen läsnäolo tilanteessa, toisen liikkeen tulkinta ja siihen reagointi korostuvat tuntisuunnitelmien harjoitteissa. Osa harjoitteista on fyysisesti kuormittavia. Fyysisesti kuormittavissa harjoitteissa aktiivinen aika on

noin 30-45 sekuntia, minkä jälkeen seuraa parinvaihto ja noin 15 sekunnin palautuminen. Siirtyessä uuteen harjoitteeseen, oppilaat saavat levätä ohjeistuksen aikana. Osassa harjoitteissa parin kanssa työskennellään pidempään ja päästään yhdessä pohtimaan, sopimaan ja ratkomaan asioita, jotta harjoitteen tekeminen onnistuu.

TUNTI 1 (Liite 2)

Ennen oppituntien alkamista oppilaat tulee ohjeistaa pesemään jalkansa ja kätensä. Hyvä hygienia on osa toisten kunnioittamista budolajeissa. Hiukset tarvitsee sitoa ja korut riisua pois ennen tatamille menemistä ja harjoitteiden alkamista.

Osio 1.

Harjoitteiden onnistumisen kannalta on tärkeää, että oppilaalla on käsitys oikeaoppisesta asennosta ja siinä liikkumisessa. Opettajan tekemä horjuttaminen ja torjunnan kokeileminen ovat ensimmäiset oppitunnin kontaktitilanteet ja on tärkeää, että opettaja tekee ne jokaisen oppilaan kanssa yksitellen. Tähän ei tule käyttää liikaa aikaa, sillä oppilaat voivat vielä seurata, kuinka opettaja käy saman asian läpi muidenkin ryhmäläisten kanssa, jolloin he pystyvät sivusta seuraamalla kertaamaan asiaa.

Harjoite	Kuvaus	Huomioita
Alkukättely ja tervehtiminen	Oppitunnin ensimmäinen fyysinen kontakti ja kunnioituksen osoittaminen.	Silmiin katsominen: oppitunnin eri harjoitteissa katsekontaktin ylläpitäminen on oleellista.
Nivellämmittelyt ja aiheen esittely	Nilkan, polvien, ranteiden, kyynärvarsien, olkapäiden ja niskan nivelien lämmittely. Oppitunnin harjoitteissa on runsaasti monipuolisia suunnanmuutoksia ja kontaktitilanteita.	Käydään läpi oppitunnin rakenne ja tiedustellaan, onko jollakin kokemusta budolajeista ja onko käsitteet tuttuja ja niin edelleen.
Dynaamiset venytykset	Lihasten herättely ja aktivointi.	Venytellessä pystyy havainnoimaan, ketkä oppilaista tarvitsevat

		<p>mahdollisesti eriyttämistä alas- tai ylöspäin liikkuvuuden, tasapainon tai keuhonhallinnan suhteen. Opettaja ohjaa ja tekee itsekin alkulämmittelyt: mallintaminen ja osana ryhmää oleminen.</p>
Asento ja horjutus	<p>Budolajeissa tukeva asento ja siinä liikkuminen ovat toiminnan ydin. Jalkojen asento ja polvien kulma, rintamasuunta sekä käsien asento muodostavat kokonaisuuden, josta muodostuu tukeva asento. Opettaja käy kokeilemassa jokaisen oppilaan asennon. Opettaja horjuttaa oppilasta ja tarvittaessa korjaa hänen asentoaan.</p>	<p>Positiivisen palautteen antaminen harjoitteen yhteydessä on tärkeää. Horjuttamisen tarkoituksena on varmistaa oppilaan tukeva asento, mutta ennen kaikkea tasoittaa tietä parityöskentelylle. Parin kanssa tehdyissä harjoitteissa on runsaasti kosketuksia ja kontakteja.</p>
Liikkuminen ja torjunta	<p>Liikutaan asennossa eri suuntiin ja eri tasoilla. Opettaja ja oppilaat itse pystyvät havainnoimaan liikkumistaan. Liikkumisharjoituksen lomassa opettaja käy jokaisen oppilaan luona näyttämässä käsillä tapahtuvan torjunnan. Opettaja kokeilee oppilaan torjunnan heiluttelemalla käsiä rauhallisesti oppilaan kasvojen edessä. Oppilas kyynärvarsillaan ohjaa opettajan kätet sivuun.</p>	<p>On tärkeää, että ensimmäiset kontaktitilanteet ovat opettajan ja oppilaan välisiä. Tällöin tilanne on varmasti hallittu ja opettaja pystyy antamaan palautetta oppilaan tekemisestä ja keventää tunnelmaa, mikäli oppilasta jännittää.</p>

Osio 2.

Toisessa osiossa alkavat pareittain tehtävät harjoitteet. Parit vaihtuvat useasti ja opettajan ohjeistuksesta. Oppilaat hakeutuvat nopeasti uuden parin luokse, ilman valitsemista. Ainoana kriteerinä on toimia ryhmäläisen kanssa, kenen kanssa ei ole vielä toiminut oppitunnin aikana. Tervehtimisen ja nyrkkitervehdyksen jälkeen parit ovat valmiina toimintaan. Toiminta alkaa ja päättyy opettajan ohjeistuksesta. Hipoissa, viimeistä lukuun ottamatta, pari vaihtuu noin 30-45 sekunnin välein ja jokaista hippaa mennään useamman kerran. Lopuissa osion kaksi harjoitteissa

saman parin kanssa toimitaan pidempään. Pari vaihtuu kuitenkin aina harjoitteen vaihtuessa.

Harjoite	Kuvaus	Huomioita
Reisihippa	Parit pyrkivät osumaan avokämmenellä toisiaan reisiin, torjuen ja väistellen itseensä kohdistuvia iskuja	Harjoitus vaatii aktiivista liikkumista, havainnointia ja reagoimista toisen liikkumiseen.
Olkapäähippa	Parit pyrkivät osumaan avokämmenellä toisiaan olkapäihin, torjuen ja väistellen itseensä kohdistuvia iskuja. Käsillä torjuminen korostuu.	Harjoitus vaatii aktiivista liikkumista, havainnointia ja reagoimista toisen liikkumiseen.
Olkapää-reisihippa	Pari sopii, kumpi yrittää osua ensin toista reisiin ja kumpi olkapäihin.	Opettajan ohjeistuksesta roolin vaihto. Oppilas joutuu pohtimaan liikkumistaan ja torjuntansa kokonaisuutena. Jos itse iskee alas paria reisiin, tarvitsee miettiä omien olkapäiden suojaamista toisen yrittäessä iskeä niihin. Vaatii oppilaalta suunnittelua sekä strategian luomista.

Hipat ovat hyvin intensiivisiä ja syke nousee hetkellisesti korkealle. Hippojen pelaaminen vaatii oppilaiden keskinäistä kommunikointia. Hipoissa korostuu toisen liikkeisiin reagoiminen ja oman toiminnan suhteuttaminen niihin. Hipoissa, kuten ei muissakaan harjoitteissa korosteta kilpailuasetelmaa. Opettajan ei tule kysyä, kuka osui ja kuinka monesti, vaan siirrytään uuden parin luokse tai seuraavaan harjoitteeseen. Mattilan vuonna 2019 tekemässä tutkimuksessa yläkouluikäiset oppilaat korostivat, että liian kilpailuhenkinen opettaja vähensi viihtymistä liikunnantunneilla (Mattila 2019, 64). Kilpailun korostaminen ei sovi muutenkaan budolajien filosofiaan.

Harjoite	Kuvaus	Huomioita
Kyykky ja jalan heilautus	Toinen parista menee kyykkyy, toinen heilauttaa jalan tämän ylitse ja heilautuksen jälkeen menee itse kyykkyy. Kyykyssä ollut	Kommunikointi ja toisen elekielen tulkinta korostuvat, jotta pari pystyy toimimaan yhteisessä rytmisessä. Hyvä liikkuvuusharjoitus ja on

	<p>nousee ylös ja heilauttaa jalan toisen ylitse ja menee takaisin kyykkyyyn toisen jälleen noustessa ylös. Tätä jatketaan, kunnes opettaja ohjeistaa toisin.</p>	<p>siirrettävissä esimerkiksi yleisurheilun koordinaatioharjoitteisiin.</p>
<p>Karhunkävelyasento-kierähdys-konttausasento</p>	<p>Ennen harjoitteen aloittamista varmistetaan, että jokainen osaa tehdä tukevan konttausasennon: ranteet ja olkapäät samassa linjassa sekä lantio ja polvet samassa linjassa, jolloin vartalon, raajojen ja lattiapinnan väliin muodostuu nelikulmio. Karhunkävelyasennossa on tärkeää työntää takapuolta mahdollisimman korkealle kattoa kohden. Pari asettuu rinnakkain, toisen ollessa konttaus- ja toisen karhunkävelyasennossa. Karhunkävelyasennosta kierähdetään toisen selän kautta konttausasentoon. Konttausasennossa ollut pari nousee karhunkävelyasentoon ja kierähtää toisen selän kautta jälleen konttausasentoon, jolloin pari etenee tilassa. Kierähdys vaiheessa selät ovat vastakkain. Tämä harjoite vaatii runsaasti kommunikointia. Harjoitteen tarkoituksena on luoda rentoa ilmapiiriä ennen ronskimpia harjoitteita. Tämä harjoite on helposti siirrettävissä vaikkapa voimisteluun.</p>	<p>Harjoite vaatii runsaasti kommunikointia. Harjoitteen tarkoituksena on luoda rentoa ilmapiiriä ennen ronskimpia harjoitteita. Tämä harjoite on helposti siirrettävissä vaikkapa voimisteluun.</p>
<p>Siltakaato</p>	<p>Toinen parista ottaa tukevan konttausasennon. Toinen parista asettaa rintakehänsä konttausasennossa olevan selälle ja ottaa tukevan otteen tämän kyljestä. Kädet kulkevat toisen vatsaa pitkin kyljelle. Pystyssä oleva oppilas ponnistaa jaloillaan ylös ja tekee siltakaadon pitäen koko ajan konttausasennossa olevasta parista kiinni. Jalat osuvat ensimmäisinä lattiaan. Kun</p>	<p>Opettajan on tärkeää rohkaista ja avustaa oppilaita, jotta harjoite on turvallinen tehdä.</p> <p>Tämä on hyvä luottamusharjoitus. Vaatii keskittymistä ja luottamista itsen ja pariin. Tavoitteena ovat parityöskentelyn harjaantumisen ohella oppilaan rohkaistuminen, omien rajojen rikkominen ja voimaantumisen tunne.</p>

	koko keho on lattiapinnalla, oppilas ryömii selällään konttausasennossa olevan alitse.	
Pystypaini	Pystypaini, eli seisoen tapahtuva paini, on suuressa osassa monissa budolajeissa. Pari asettuu vastakkain ja ottaa tukevan otteen yhdellä kädellä toistensa niskan takaa. Toinen käsi asetetaan parin kädelle, joka on oman niskan takana. Mikäli vasen käsi on parin niskan takana, on vasen jalka hieman edempänä, jolloin asento on mahdollisimman tukeva. Harjoitteessa liikutaan, kuten alussa harjoiteltiin	<p>Opettajan ohjeistuksesta oppilaat lähtevät vetämään tai työntämään pariaan. Pari vaihtuu noin 30-45 sekunnin välein. Opettaja ohjeistaa, kummalla kädellä milloinkin otetaan niskan takaa kiinni.</p> <p>Harjoitteessa korostuu toisen kunnioittaminen. Parin vaihtuessa tervehditään toista ja tehdään nyrkkitervehdys. Parille kumarretaan toiminnan loputtua. Oppilaan tulee aistia toisen tilannetta ja tarvittaessa mukauttaa ja hillitä omaa voimankäyttöään.</p>

Toisen osion pariharjoitteet ovat lähinnä yhteistyö- ja luottamusharjoituksia. Harjoitteet vaativat fyysistä ponnistelua, mutta niiden tärkein tehtävä on kehittää ympäristön ja kanssaihminen liikkeen havainnointia ja yhdessä toimimista. Tämän kaltainen harjoittelu on tyyppillistä budolajeissa.

Osio 3.

Kolmannessa osiossa perehdytään joihinkin budolajeista tuttuihin tekniikoihin. Tekniikoiden harjoittelu vaatii ongelmanratkaisua ja yhdessä pohtimista sekä neuvottelua, jotta toiminta on mielekästä ja oppimista tapahtuu. Tekniikkaharjoitukset tehdään pareittain tai pienissä ryhmissä. Oppitunti lopetetaan kuitenkin koko ryhmän yhteiseen toimintaan, loppuhiki-kuntopiiriin. Tämän jälkeen seuraa kättelyjono, jossa opettaja ja ryhmäläiset huomioivat toisensa henkilökohtaisesti ennen dojolta poistumista. Keskeistä kolmannessa osiossa on voimistaa ryhmän yhteishenkeä.

Harjoite	Kuvaus	Huomioita
Irtaantumiset	Itsepuolustuksen alkeita. Irtaantumisia erilaisista	Irtaantumisia harjoitellessa opettajan tarinallinen

	<p>otteista. Käsiteltävät irtaantumiset ovat ranne- ja kaulusote. Irtantumislikkeet on tehtävä rivakasti, kehon kiertoliikkeen tuottamaa voimaa hyödyntäen.</p>	<p>ohjeistus on mielekästä. Se ohjaa oppilaita pohtimaan minkälaisissa tilanteissa irtantumisia mahdollisesti voisi joutua käyttämään ja kuinka voi ennaltaehkäistä, ettei ajaudu sellaisiin tilanteisiin, joissa joutuu puolustamaan itseään fyysisesti.</p> <p>Opettajan on tärkeä perehtyä opettamiinsa tekniikoihin tarkoin.</p>
Loppuhikijumppa	<p>Oppitunnin loppuksi tehdään yhdessä kuntopiiri, jossa jokaista liikettä tehdään tietty aika tai määrä, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen. Oppilaat itse ehdottavat liikkeitä ja kierrosten määrän.</p>	<p>Opettajan tulee osallistua tähän, mikäli mahdollista. Budolajiharjoituksissa opettajat osallistuvat aktiivisesti harjoitusten eri vaiheisiin.</p>
Kättelyjono	<p>Kättelyjonossa oppilaat asettuvat seisomaan suoraan riviin. Opettaja aloittaa kättelyn toisesta päästä riviä. Kun opettaja on kätellyt oppilasta, lähtee hän seuraamaan opettajaa samalla kätellen jokaisen ryhmäläisensä.</p>	<p>Budolajioppitunnilta lähtiessä oppilaalla tulee olla arvostettu olo.</p>

TUNTI 2 (Liite 3)

Osio 1.

On tärkeää, että toinen oppitunti aloitetaan toiminnalla ja harjoitteilla, jotka ovat oppilaille jo tuttuja edelliseltä kerralta. Ensimmäinen osio onkin täysin identtinen ensimmäisen oppitunnin aloituksen kanssa:

- Alkukättely ja tervehtiminen
- Nivellämittelyt ja aiheen esittely
- Dynaamiset venytykset
- Asento ja horjutus
- Liikkuminen ja torjunta

Toisen osion alussa on samoja harjoitteita, kuin ensimmäisellä oppitunnilla:

- Karhunkävelyasento-kierähdys-konttausasento
- kyykky ja jalan heilautus.

Toisen oppitunnin osiossa kaksi on tuttujen harjoitteiden lisäksi uusiakin. Osio kolme on täysin erilainen, kuin ensimmäisellä oppitunnilla. Seuraavaksi luettelen toisen oppitunnin osion kaksi ja kolme uudet harjoitteet.

Osio 2.

Harjoite	Kuvaus	Huomioita
Katsekontakti kärrynpyörä	Pari asettuu vastakkain ja tekee omalla tyylillään kärrynpyöriä tai käännöksiä siten, että heillä pysyy jatkuvasti katsekontakti toisiinsa.	Vaikka parilla on tiivis katsekontakti toisiinsa, on heidän kuitenkin samalla havainnoitava ympäristöään ja muita pareja, jotta ei synny törmäyksiä.
Sääri Sääreän	Pari asettuu lähelle toisiaan ja ottaa toisiaan niskan takaa kiinni. Tämän jälkeen nostetaan ensin oikean jalan sääret toisiaan vasten, tämän jälkeen vasemman jalan sääret ja niin edelleen. Saadaan tuntumaa jalalla torjumiseen.	Parin keskinäinen kommunikointi on tärkeää, jotta pari pystyy toimimaan yhteisessä rytmissä.

Reiden päälle astumiset ja tasapainoilu	Toinen parista ottaa tukevan asennon, toisen noustessa tämän reisien päälle seisomaan. Parit pitävät toisiaan käsistä kiinni. Kun yhteinen tasapaino on löytynyt, parista maassa seisova yrittää liikkua eri suuntiin, toisen edelleen tasapainoilla reisien päällä.	Opettaja mallintaa jonkun oppilaan kanssa harjoitteen, mutta parit saavat keskenään suunnitella ja pohtia, kuinka onnistuisivat parhaiten.
---	--	--

Osio 3.

Katsekontaktin merkitys korostuu toisen oppitunnin kolmannessa osiossa, sillä harjoitellaan potkuja ja niiden torjumista. Oppilaiden on oltava jatkuvasti valppaina ja muistaa tervehtiä toisiaan ja varmistaa, että molemmat ovat tietoisia, milloin toiminta alkaa ja mitä tehdään. Toiminta alkaa ja loppuu opettajan ohjeistuksesta.

Harjoite	Kuvaus	Huomioita
Takapotkun perusteet	Harjoitteen tarkoituksena on korostaa kehon kiertoliikkeen merkitystä ja eri ruumiinosien yhtäaikaista toimintaa. Potkua on harjoiteltava, että voidaan harjoitella torjumista sekä välttää polvivammoilta. Potkut ovat todellisuudessa heilautuksia, eikä niissä käytetä juurikaan voimaa. Tällöin harjoittelu on turvallista ja torjijalla on enemmän aikaa reagoida	Tukijalan ja lantion liikkeeseen keskityttävä, jotta polvi ei väänny ja liikerata on mahdollisimman laaja ja liike sulava.
Jalkatorjunta	Nostetaan polvea ylös ja tuodaan saman puolen kyynärpää alas kohti nostetun jalan reittä. Suljetaan kylki ja suojataan keskivartaloa mahdolliselta iskulta. Mikäli potku kohdistuu oikealle puolen kehoa, nostetaan oikea polvi ylös ja oikea kyynärpää alas kohti oikean jalan reittä.	Oman kehon ja toiminnan havainnointi ja hallitseminen. Parin yhteistyö ja kommunikointi korostuu.

Kiinniottaminen ja horjutus	Kaapataan potkaisijan jalka omaan kainaloon, liikutaan sivulle ja lukitaan potkaisijan jalka omaa vartaloa vasten. Lähdetään horjuttamaan potkaisijaa haluttuun suuntaan.	On tärkeää tarkkailla parin eleitä ja ilmeitä, jotta oma voimankäyttö ja liikkeiden nopeus ovat sopivia, jotta toiminta on mielekästä ja välttään vammoilta.
Jalasta kuljettaminen ja hypyt	Parin jalasta otetaan kiinni ja paria kuljetetaan, tai oikeammin hyppyytetään, opettajan ohjeistamalla tavalla ja sovittuun suuntaan.	Harjoitteessa korostuu jälleen parin tarkkaileminen ja oman toiminnan suhteuttaminen toisen toimintaan. Oppilaat voivat omatoimisesti eriyttää tekemistään. Hauska harjoite oppitunnin loppuksi.
Venyttelyt ja kertaus	Kerrataan läpi käytyt harjoitteet samalla venytellen. Pari oppilasta kerrallaan näyttävät muille opettajan tiedusteleman harjoitteen. Muut oppilaat korjaavat tarvittaessa. Mikäli kukaan ryhmäläisistä ei osaa auttaa, opettaja voi ohjeistaa tai korjata. Oppilaat itse ehdottavat venytyksiä.	Vertaisopettaminen ja palautteen antaminen ovat tärkeitä asioita ja auttavat oppilaita sisäistämään oppitunnilla harjoiteltuja asioita.
Kättelyjono	Kättelyjonossa oppilaat asettuvat seisomaan suoraan riviin. Opettaja aloittaa kättelyn toisesta päästä riviä. Kun opettaja on kätellyt oppilasta, lähtee hän seuraamaan opettajaa samalla kätellen jokaisen ryhmäläisensä.	Budolajioppitunnilta lähtiessä oppilaalla tulee olla arvostettu olo.

Suurin osa tuntisuunnitelmien harjoitteista on sellaisinaan vietävissä muuhun liikunnanopetukseen tai sovellettavissa erilaisiksi peleiksi tai vaikkapa taukojumpaksi. Budolajiharjoitteet ja -liikkeet soveltuvat erinomaisesti myös osaksi tanssikoreografiaa ja ilmaisutaidon opetusta ja draamallista opetusta.

4 TULOKSET

Kättely ja katsekontakteineen ja tervehdyksineen toimi pitämilläni oppitunneilla rauhoittavana elementtiä. Sanojen ja kosketuksen yhteisvaikutus näytti olevan suuri ja opettajan läheisyys oppitunnin aikana oli aivan normaalia. Oppitunneilla puhuin rennosti ja ystävällisesti, mutta en sallinut lainkaan päälle puhumista. Toisen ja hänen puheenvuoronsa kunnioittaminen ja huomioiminen ovat opetusfilosofiani kulmakiviä. Budolajeissa itsehillintä ja perinteisiin nojaava käyttäytymis- ja kunniakoodisto toimivat itsessään jo auktoriteettina ja oppilaat sisäistivätkin ne nopeasti ja harvoin jouduin erityisemmin ylläpitämään työrauhaa. Hakala on todennut (1999, 8), että kiinnittyminen ja kulttuuriin on tärkeää, jotta voi kokea kuuluvuuden tunnetta. Pysin budolajioppitunneille luomaan ”kulttuurin”, johon kaikkien oli helppo päästä mukaan. Tietynlainen draamallisuus opetuksessa, kuten japanilaisten komentosanojen käyttäminen, helpottivat oppilasta eläytymään opetukseen ja astumaan uudenaikaiseen rooliin.

Budolajioppitunteja pitäessäni huomasin, että oppilaat pystyivät toimimaan ja työskentelemään toistensa kanssa sukupuolesta ja keskinäisistä suhteista huolimatta. Opettajan oma innostus on tarttuvaa ja sillä on suuri vaikutus ryhmähengen sekä positiivisen ilmapiirin muodostumisessa (Rajakaltio 2014, 51). Opettajan tasapuolinen ja johdonmukainen suhtautuminen oppilaisiin ja opetusfilosofian oppilaskeskeisyys luovat oppimisympäristön, missä oppilas voi harjoitella, epäonnistua ja onnistua ilman pelkoa tulla loukatuksi tai nolatuksi. Opettajan tulee kohdella oppilaitaan kannustavasti, hienotunteisesti ja oikeudenmukaisesti. Opettaja ei saa olla pelottava, ivallinen eikä epäoikeudenmukainen, eikä hänen tulee korostaa tarpeettomasti itseään. (Uusikylä & Atjonen 2005).

Harjoitteiden mallintamisessa otin joka kerta eri oppilaan kanssani näyttämään mitä seuraavaksi tehdään. Mallintamisen jälkeen kiitin häntä ja annoin positiivisen palautteen kaikkien nähden. Mikäli jollakin oppilaalla oli tietoja ja

taitoa harjoiteltavasta asiasta, mielelläni annoin hänelle tilaa opettaa sen muille. Järvilehto toteaaakin (2014, 151), että opettajan kannattaa ehdottomasti hyödyntää oppilaiden omaa mielenkiintoa ja harrastuneisuutta.

Turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen opetuksessa on erittäin tärkeää, tällöin oppilas pystyy rohkeasti kokeilemaan ja yrittämään pelottavilta tuntuvia asioita ja mahdollisesti ylittämään itsensä. Oli hieno huomata, kuinka oppilaan, esimerkiksi siltakaadon tehtyään, katse kirkastui ja ryhti kohentui. Kunnioittava käyttäytyminen läpi oppitunnin ja jokaisen harjoitteen aluksi ja lopuksi olivat erittäin tärkeää oppitunnin luonteen, mutta myös oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen kehittymisen ja hyvinvoinnin kannalta. Lyyra ym. painottavat (LIITU 2019, 89), että koululiikunnassa on korostettava oppimisen ja opettamisen inhimillistä ydintä, eli kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. Yhteiskunnan digitalisoituessa kommunikointi tapahtuu yhä useammin teknologian välityksellä. Elävä, luova ja jatkuvaa reagoitua vaativa tilanne ja ympäristö kehittävät empatiakykyä ja lisäävät kykyä ymmärtää ja tulkita toisia. Katsekontaktilla ja parityöskentelyllä on iso osa budolajeja harjoitellessa. Molemmat parista ovat koko ajan tietoisia siitä, mitä tapahtuu ja millä suunnalla on liikettä tai kontaktia. Huomasin, kuinka oppilaat nauttivat siitä, että heillä oli tunne, että he hallitsevat tilannetta ja pystyivät ennakoimaan liikkeitään. Usein oppitunneilla loistivat oppilaat, jotka jäivät syrjään joukkuelajeissa, toiminnan hahmottamisen hankaluuden tai heikkojen välineenhallintataitojen takia.

Budolajien eksoottisuus antaa tilaa astua normaalista koulutyöstä poikkeavaan rooliin, niin opettajana kuin oppilaana. On mukava eläytyä harjoitteisiin ja maalailin erilaisia tilanteita tai maisemia, missä tekemiämme harjoitteita voisi tehdä tai tarvita. Oppitunnit vaativat tietynlaisen opettajajohtoisen rakenteen, jotta asiat etenevät turvallisesti ja aika riittää. En huomannut minkäänlaista eroa tyttöjen ja poikien toiminnassa, vaan he eläytyivät yhtäläillä harjoitteisiin. Oli hieno huomata, kuinka oppilaat toimivat välittämättä parin sukupuolesta. Selkeä ohjeistaminen sekä opettajan tasapuolinen suhtautuminen oppilaisiin helpottaa oppilaiden toimintaa. Yhtenä syynä sekaryhmien toimivuudelle oppitunneillani oli varmasti myös se, että Suomessa tyttöjen ja poikien liikuntatottumukset ovat lähentyneet toisiaan, vaikka lajien harrastamisessa ilmeneekin edelleen

sukupuolittuneisuutta (Kokkonen 2015, 349). Kokkonen mukaan (2015, 349) koulujen liikunnanopetuksessa jako tyttö- ja poikaryhmiin herättääkin enenemissä määrin keskustelua. Mielestäni sekaryhmät toimivat mainiosti ja mikäli jonkinlaista jakoa oppitunnin aikana tarvitsi tehdä, tein sen oppilaiden päivän tuntemusten mukaan. Oppilas sai päättää, osallistuiko hän totisempaan toimintaan vai rennommalla otteella tehtyyn. Sukupuoli ei liity tähän mielestäni mitenkään ja dojoilla harjoitellaankin sekaryhmissä.

Brasiliassa Santa Catarinan yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa (So, Martins & Betti 2018) havaittiin, että tytöt osallistuivat huomattavasti poikia heikommin koululiikunnan osana olevan budolajijakson harjoitteisiin. Tarkkailun alaisena olivat yläkouluikäiset, 13-vuotiaat oppilaat. So, Martins ja Betti (2018) esittävät, että tyttöoppilaat kokivat oppituntien harjoitteet maskuliinisina ja epänaiseksina. Lisäksi pelko loukkaantumisesta ja itsensä nolaamisesta heikensivät tyttöjen osallistumista harjoitteisiin. Vastaavaa en havainnut pitämilläni oppitunneilla. Suomalaisessa liikuntakulttuurissa on hienoa, että se ei ole kuitenkaan niin sukupuolittunutta kuin joissakin muissa yhteiskunnissa. Maahanmuuttajataustaisilla oppilailla huomasin toisinaan aluksi hieman hankaluuksia olla lähellä toista, varsinkin sekaryhmissä. Oppitunnin edetessä he usein rentoutuivat ja osallistuivat toimintaan kuten muutkin ryhmäläiset. Korostan jälleen opettajan pelisilmää. Mikäli jollekin on aivan mahdotonta olla parina vaikkapa pojan kanssa, patistaminen on tarpeetonta. Tällaisiin juttuihin koululiikunnassa ei mielestäni kannata takertua liikaa. Tärkeintä on, että pari vaihtuu usein.

Kontaktitilanteissa oli hienoa huomata, kuinka kypsästi ja empaattisesti oppilaat toimivat keskenään ja huomioivat mahdolliset keskinäiset mitta- ja voimasuhteensa. Pyrin aina osallistumaan toimintaan ja tekemään harjoitteita eri oppilaiden kanssa. Halusin korostaa, että oman kehon voimavaroja ja liikkeitä oikein hyödyntämällä, isokin vastustaja saadaan liikkumaan ja horjutettua. Lisäksi havaitsin tämän tukevan hyvää ilmapiiriä ja luovan luottamuksellisemman suhteen minun ja ryhmäläisten välillä. Omalla toiminnallani oppitunneilla oli valtava merkitys niiden onnistumiseen. Opettajan on havaittu olevan kaikista

tärkein oppimiseen vaikuttava tekijä (Saloviita 2013, 38; Hattie 2009, 109). Opettajan rooli onkin merkittävä.

Oppitunneille pyrin valitsemaan sisältöjä ja tekemään sellaisia pedagogisia ratkaisuja, jotka tukevat oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen karttumista. Liikuntatunnin mielekkyys ja yhdessä tekeminen ovat opetusfilosofiani. Koulunkäynti on oppilaiden ja henkilökunnan yhteinen projekti, jossa jokaisella on oma roolinsa, jotta tavoitteet saavutetaan, koulussa viihdytään ja oivalletaan. Opettajalta vaaditaan karismaattista auktoriteettia ja aitoa kiinnostusta sekä innostumista oppitunnin toiminnasta ja sisällöistä, jotta ryhmä toimii omaehtoisesti. En usko pelottelun tai rangaistuksen uhkaan, vaikka jossakin tilanteessa ne voivat toimiakin hyvin, mutta niitä on käytettävä varoen.

Usein budolajioppitunnit olivat kaikille ryhmäläisille uusi tilanne, mikä voimisti tilannetta kollektiivisena kokemuksena ja toimi itsessään ryhmäyttävänä elementtinä jo ennen tunnin alkamista. Oppitunneillani ryhmästä nousi useasti esiin sellaisia oppilaita, jotka eivät ole päässeet loistamaan palloilu- tai mailapeleissä. Oppituntien harjoitteet eivät saa olla liian monimutkaisia. Harjoitteiden tulee kuitenkin haastaa oppilaita pohtimaan ja keskustelemaan parin kanssa. Koululiikuntaan tuodussa budolajiharjoittelussa tulee korostua parityöt ja toisen kunnioittaminen, auttaminen ja vertaisopettaminen ja yhteiset onnistumisen kokemukset. Budolajioppitunneilla harjoitellut tekniikat ja taidot tähtäsivät henkiseen kasvuun ja onnistumisen kokemuksiin sekä itsepuolustustaitojen kerryttämiseen. Oppitunneilla ei harjoiteltu asioita, joilla voi satuttaa toista, vaan harjoitteissa korostui yhdessä oleminen ja tekeminen, liikkuvuus ja itsepuolustus. Oppitunnit haastoivat oppilaat keskittymään jatkuvasti. Tietoinen läsnäolo ja harmoniassa toisen kanssa toimiminen korostuivat.

Harjoitteiden ja tuntityöskentelyn avulla ja oppilaiden eläytymiskyvyn ansiosta oppitunnit sujuivat erinomaisesti. Rungas ja monipuolinen parityöskentely sekä toisen kunnioittaminen ja huomioiminen ovat budolajiharjoittelun vahvuuksia ja ne soveltuivat koululiikuntaan luontevasti. Oppituntien harjoitteet ohjasivat oppilaita pohtimaan ja oivaltamaan syy-seuraussuhteita. Ajatusprosessien

tukeminen on tärkeää, sillä toiminnan tulee olla tiedostettua ja säädeltävissä. Itsehillintä, tunteiden- ja voimankäytönsäätely ovat läsnä budolajiharjoittelussa jatkuvasti. Itse asiassa ne ovat läsnä elämämme kaikissa toiminnoissa ja tilanteissa, joten niiden harjoittaminen koululiikunnassa on tärkeää.

Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen on oleellinen osa kokonaisuutta. Budolajeissa se ei kuitenkaan ole itseisarvo vaan mahdollistaa kehon ja mielen sopusointuisen toiminnan ja näin ollen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Oppituntien harjoitteista osa oli fyysisesti kuormittavia ja haastaviakin, mutta ne tehtiin aina parin kanssa, jolloin tilanteessa korostuivat havainnointi ja reagointi muuttuviin tilanteisiin. Onnistuakseen, oppilaiden oli tiedostettava kuinka on tarkoituksenmukaista liikkua ja he joutuivat alati mukauttamaan liikkumistaan tilanteiden ja kehon asentojen muuttuessa. Oman kehon hallitseminen ja välineettömyys ovat ominaista budolajiharjoittelussa. Toki on budolajeja ja harjoitteita, joissa gi, asuste, ja erilaisten välineiden, kuten miekkojen, käsittely ovat keskeisiä, mutta koululiikuntaan tuoduissa harjoitteissa välineettömyys oli oleellista. Tällöin oppilas pystyi keskittymään omaan tekemiseensä ja kehonsa sekä liikkeidensä hallitsemiseen.

Tuntisuunnitelmat ovat kokonaisuutena vietävissä osaksi liikunnanopetusta. Mikäli opettaja ei koe budolajien soveltuvan omaan lukuvuosisuunnitelmaansa, niin harjoitteet ovat helposti sisällytettävissä muihin oppitunteihin. Oppituntien aloitus ja lopetus kättelyllä sekä parityöskentelyn aloittaminen ja lopettaminen yhteisesti sovitulla tavalla selkeyttävät ja rytmittävät toimintaa. Yhteinen aloitus ja lopetus sekä runsas parien vaihtaminen lisäävät ryhmähenkeä.

Reisi- ja olkapäähippa soveltuvat liikuntatuntien alkulämmittelyksi. Karhunkävelyasento-kierähdys-konttausasento, siltakaato, reisien päällä tasapainoilu, katsekontakti kärrynpyörä ja jalasta kuljettamiset soveltuvat osaksi voimistelutunteja. Katsekontaktin ylläpitäminen ja toisen liikkeisiin reagoiminen ja yhdessä käydyt neuvottelut, kehittävät sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja. Pystypaini ja parin horjuttaminen soveltuvat vaikkapa eri pallo-, maila- ja joukkuepelien oheisharjoitteluksi. Harjoitteet ja liikkeet ovat hyödynnettävissä ja muokattavissa kaikkeen liikunnanopetukseen.

5 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Halusin tutkielmassani pohtia budolajien soveltuvuutta yhdeksi koululiikunnan sisällöksi. Esimerkkioppitunnit suunnitteleamalla ja niiden sisältöjä ja toteutumista havainnoimalla ja pohtimalla pyrin löytämään budolajeista piirteitä ja ominaisuuksia, jotka soveltuisivat koululiikunnan sisältöihin ja noudattelisivat Opetushallituksen linjauksia sekä huomioisivat LIITU-tutkimuksessa oppilaiden esiin nostamat arvonannot ja toiveet koululiikunnalle.

Tutkimukseni perusteella budolajit soveltuvat osaksi koululiikuntaa. Budolajeissa on runsaasti harjoitteita ja käytänteitä, jotka ovat siirrettävissä liikunnanopetukseen ja palvelevat sosioemotionaalisten taitojen harjaantumista sekä fyysisten ominaisuuksien ja liikunta-aktiivisuuden tukemista. Budolajien edustamat arvot ja käyttäytymiskoodisto soveltuvat luontevasti osaksi liikunnanopetusta ja ihmisten välistä kanssakäymistä. Parityöskentelyn runsas määrä ja intensiivisyys loivat oppitunneille turvallisen ja kannustavan ilmapiirin. Harjoitteissa ylläpidetty katsekontakti sekä jatkuva toisen huomioiminen lisäsivät oppituntien merkityksellisyyttä oppilaille. Kontakti- ja kosketustilanteet osoittivat, kuinka hienotunteisesti ja kunnioittavasti oppilaat keskenään toimivat. Kosketustilanteet ovat luonteva osa budolajiharjoittelua, eivätkä oppilaat kyseenalaistaneet sitä. Ajatusprosessien tiedostaminen ja niiden tukeminen erilaisten yhteistyötä ja ongelmanratkaisua edellyttävien harjoitteiden avulla on tärkeää. Oppilaita tulee tukea ja ohjata oivaltamaan syy-seuraussuhteita toiminnassaan, jotta toiminta olisi mahdollisimman tarkoituksenmukaista. Budolajiharjoittelussa pyritään toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla, niin fyysisestä kuin henkisestä näkökulmasta katsottuna.

Uusien liikkumismuotojen viemisessä koululiikuntaan tulee mahdollisuuksien mukaan hyödyntää jo olemassa olevaa materiaalia ja välineistöä. Välineettömyys on budolajien yksi hieno puoli koululiikunnan näkökulmasta. Välineettömyyden

ansioista oppituntien pitäminen ei ole resurssikysymys. Välineettömyyden myötä oppilaiden keskinäinen varusteiden vertailu jää myös pois. Oppitunneilla oppilaat saivat keskittyä vain omaansa ja parinsa liikkumiseen, eikä heidän tarvinnut miettiä pelivälineen hallintaa tai sen suojaamista. Budolajit ovat omiaan kehittämään sekä karkeaa että hienomotoriikkaa. Harjoitteet ovat kokonaisvaltaisia ja vaativat oppilaalta oman toiminnan havainnointia ja tasapainon ylläpitämistä. Harjoitteiden siirtovaikutus muuhun koululiikuntaan ja toimintaan on hyvä. Budolajeja voi hyödyntää muidenkin oppiaineiden kuin liikunnan näkökulmasta. Niiden kautta pystytään tutustumaan ja perehtymään erilaisiin kulttuureihin ja etsimään esimerkiksi yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia eri kulttuurien välillä ja pohtimaan syitä tähän.

Oppilaiden tarpeiden ja toiveiden huomioiminen opetuksen suunnittelussa näytti edistävän oppimista, sillä budolajioppitunnit onnistuivat poikkeuksetta erinomaisesti. Olen ylpeä oppilaista, jotka rohkeasti osallistuivat toimintaan ja ottivat huomioon toinen toisensa. Olen tyytyväinen ohjaamiini oppitunteihin ja oppilailta saamaani palautteeseen.

Mahdollisia haasteita koululiikunnan näkökulmasta budolajien hyödyntämiselle liikunnanopetuksessa ovat ennakkoluulot ja väärät käsitykset budolajien luonteesta. Virheellisesti niiden oletetaan olevan riskialttiita ja kannustavan aggressiiviseen toimintaan. Budolajeissa harjoitteet nimenomaan pyrkivät kehittämään itsehillintää ja tunteiden- sekä voimankäytönsäätelyä. Koululiikuntaan tulee valikoida sellaisia sisältöjä ja harjoitteita, jotka ovat perusteltavissa liikunnanopetuksen tarkoituksen ja tavoitteiden näkökulmasta ja edistävät oppilaiden hyvinvointia ja kehitystä. Opettajalla on suuri merkitys oppituntien sujumiseen ja onnistumiseen. Oppilaantuntemuksen tai opettajan oman motivaation ollessa heikkoa, oppituntien pitäminen hankaloituu eikä välttämättä saavuteta harjoitteiden sosioemotionaalista ulottuvuutta.

Turvallisuuden ylläpitäminen ryhmissä, joissa osalla oppilaista haasteita ohjeiden sisäistämisen tai itsehillinnän ja käyttäytymisen kanssa vaatii opettajalta hyvää pelisilmää ja ryhmänhallintakeinoja. Tällaisen ryhmän kanssa opettaja joutuu tekemään arvion, millaiset harjoitteet tai niiden sovellukset sopivat omalle

ryhmälleen. Opettajan pedagogiset taidot ja ratkaisut ovat suuressa roolissa ihan minkä vain oppitunnin järjestämisessä ja onnistumisessa.

Edellä luettelemani haasteet ovat ratkaistavissa. Tiedonhankinta ja perehtyminen opetettavaan aiheeseen sekä opettajan oma pohdinta kulloiseenkin opetustilanteeseen ja -sisältöön soveltuvista menetelmistä ratkaisevat haasteet. Kuten jo mainitsin, oppituntien pitäminen ei vaadi kuin opettajan perehtymistä budolajeihin ja niiden filosofiaan, sillä välineitä ei tarvitse hankkia eikä varata erillisiä tiloja oppitunteja varten.

Itselleni tutkimuksen tärkein anti oli se, kuinka huomasin oppilaiden nauttivan parityöskentelystä ja valitsemistani ja suunnittelemistani harjoitteista. Harjoitteet lisäsivät lyhyessä ajassa oppilaiden keskinäistä luottamusta. Mikäli liikunnanopetuksessa systemaattisesti tuottaisi sisältöjä ja tilanteita, joissa oppilaat todella joutuisivat liikkumisen ohella tekemään yhteistyötä ja suunnittelemaan toimintaansa, tulisi liikkumista entistä mielekkäämpää, jolloin koululiikunta voisi puhutella laajempaa osaa oppilaista.

Opetuksessani ja oppituntien sisältöjä valitessa pyrin budolajien filosofiaa mukaillen korostamaan kehon ja mielen yhteistyötä. Oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen tukeminen ovat oman opetusfilosofiani keskeisimmät asiat. Tiedollinen ja taidollinen puoli ovat toissijaisia. Kun oppilaan minäpätevyys ja -pystyvyys ovat hyvällä tasolla, oppiminenkin helpottuu. Tutkielman autobiografisen luonteen takia sain pohtia opettajan roolia ja omaa opettajuuttani. Tämän tutkielman tekeminen on tukenut ja vahvistanut omaa opettajaidentiteettiäni ja lisännyt ymmärrystä omista vahvuuksistani ja heikkouksistani opettajana.

Opettajan oman työn ja opettajuuden pohdinta on tärkeää, sillä hänellä on merkittävä asema yhteiskunnassa ja oppilaidensa elämässä. Autobiografinen, omaelämäkerrallinen, pohdinta ja kirjoittaminen auttavat opettajaa kehittymään työssään (Roth 2005, 5) ja huomaamaan opetuksessa elementtejä tai sisältöjä, jotka eivät ole parhaimpia mahdollisia ja ylläpitämään sekä jalostamaan

käytänteitä tai kulttuuria, jotka tuntuvat toimivilta, mielekkäiltä tai tarkoituksenmukaisilta.

Autobiografinen ote tutkielmassani mahdollisti käytännön kokemuksen ja teorian vuoropuhelun. Kaikessa toiminnassani, niin opetustilanteissa kuin kirjoitustyössä ja pohdinnoissani, olen noudattanut hyvän tieteellisen tutkimuksen käytäntöjä ja eettisiä periaatteita. Tutkielmassani kirjoitan oppitunneista ja oppilaiden toiminnasta ja reaktioista yleisellä tasolla. Oppilaat eivät ole altistuneet muusta koululiikunnasta poikkeavaan vaaraan loukkaantua. Turvallisuusnäkökulma ja toisen kunnioittaminen korostuvat budolajiharjoittelussa ja ovat olleet luonnollisesti osa tutkimusta.

Autobiografisessa tutkimuksessa subjektiivisuus ja oma harrastuneisuus sekä mielenkiito tutkittavaa ilmiötä kohtaan tulee huomioida. Subjektiivisuudesta ei suinkaan pyritä eroon autobiografisessa tutkimuksessa, mutta se tulee tiedostaa jokaisessa tutkimuksen vaiheessa (Lincoln & Guba 1985, 223-225). Oma asiantuntijuus ja toimijuus tuottavat ymmärrystä, eikä omaa pohdintaa tule vähätellä, mutta siihen tulee suhtautua kriittisesti ja pitää huolta, että prosessi on läpinäkyvää (Johnson & Kivioja 2015).

Laadullisen tutkimuksen sisällä, tutkimusmetodeista ja -otteesta riippuen, luotettavuuden kriteerit vaihtelevat. Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa tulee huomioida sen lähestymistapa tutkittavaan ilmiöön tai asiaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135-136) Omaelämäkerrallisen tutkimuksen arvioinnissa tutkija pystyy itse parhaiten määrittämään tutkimukselleen kriteerit, joiden avulla tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus todennetaan (Clandinin & Connelly 2000). Tutkielmaani varten perehdyin aiempaan tutkimukseen ja laajasti budolajien historiaan ja filosofiaan sekä kasvatustieteelliseen kirjallisuuteen lisätäkseni tutkimuksen luotettavuutta. Pyrin mahdollisimman kattavasti kuvailemaan ja perustelemaan valintojeni ja ratkaisujeni taustatekijöitä sekä niiden vaikutusta oppituntien toimintaan ja etenemiseen. Neljäkymmentäkolme ongelmitta pidettyä oppituntia erilaisten ja eri kokoisten ryhmien kanssa puoltavat sitä, että budolajioppitunnit olivat sisältöjen ja pedagogisten ratkaisujen valossa onnistuneita.

Tutkimukseni autobiografisesta, omaelämäkerrallisesta, luonteesta johtuen, ei voida tehdä yleistyksiä tai aukottomasti osoittaa, että budolajit tukevat sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Olen kuitenkin mielestäni perustellut laajasti ja hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti, miksi budolajit soveltuvat osaksi suomalaista koululiikuntakulttuuria. Suomalainen koululiikuntakulttuuri on uudistamisen tarpeessa ja tarvittaisiin lisää ja laajempaa tutkimusta uusista koululiikunnan muodoista, jotta liikunnanopetus olisi ajanhengen mukaista ja parasta mahdollista. Resurssit liikunnanopetuksessa ovat hyvät. Valtion panostukset koululiikuntaan ja koulussa liikkumiseen ovat olleet merkittäviä läpi 2000-luvun (mm. Liikkuva koulu -hanke). Tärkeintä on pohtia, kuinka jo olemassa olevat resurssit (tuntimäärät, välinehankinnat ja tilat yms.) käytetään. Koen, että tutkielmani aihe on ajankohtainen, sillä uusimpien koululiikuntaa koskevien tutkimusten valossa oppilaat kaipaavat opetukselta jotakin uutta ja merkityksellisempää. Budolajit, kuten varmasti monet muutkin liikkumisen muodot, ovat mielestäni hyödyntämätön resurssi opetuksessa.

Oppimisen ja koulunkäynnin tulee olla motivoivaa ja mielekästä. Mielekkäällä en tarkoita sitä, että koulun tulee olla kuin huvipuisto, vaan että opetuksessa tulee olla jokin syvällisempi tarkoitus tai tavoite mikä palvelee oppilasta läpi hänen elämänsä. Koulu on merkittävä osa oppilaan lapsuutta ja nuoruutta ja vaikuttaa oleellisesti minäkuvan muodostumiseen. Vaikka koulu on opettajalle työpaikka, tulee hänen muistaa, kuinka suuressa osassa se on oppilaan elämää.

6 LÄHTEET

Aksovaara S. & Maunovaara-Eskelinen I. 2013. Oppimisen iloa tukeva oppimisympäristö. Jyväskylän ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Allen, B. 2015. Striking beauty: a philosophical look at the Asian martial arts. Columbia University Press.

Björklid, P. 2005. Lärande och fysisk miljö. En kunskapöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola. Stockholm. Forskning i fokus, nr. 25. Saatavilla: <file:///C:/Users/Teemu%20&%20Jenna/Downloads/L%C3%A4rande-och-fysisk-milj%C3%B6.pdf> (Luettu 11.1.2020)

Bowman, P. 2017. Mythologies of Martial Arts. London, Rowman & Littlefield International.

Brooks, D. C. 2010. Space matters: The impact of formal learning environments on student learning. British Journal of Educational Tehcnology. Saatavilla: <https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.psu.edu/dist/2/54260/files/2016/06/Brooks-D.-C.-2011.-Space-matters.pdf> (Luettu 5.3.2020)

Brown, D. & Johnson, A. 2012. The Social Practice of Self-Defense Martial Arts: Applications for Physical Education. Quest journal 52 (3), 246-259.

Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. 2000. Narrative Inquiry. Experience and Story in Qualitative Research. San Francisco, Jossey-Bass.

Culjak, Z., Kalinski, S., Kezic', A. & Miletic, D. 2014. Influence of fundamental movement skills on basic gymnastics skill acquisition. *Science of Gymnastics Journal* 6 (2), 73-82.

Elliott, J. 2005. *Using Narrative in Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches*. London, SAGE Publications.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere, Vastapaino

Finnegan, R. 2002. *Communicating: The multiple modes of human interconnection*. London, Routledge.

Fuller, C. & Lloyd, V. 2020. *Martial arts and well-being: connecting communities and promoting health*. Abingdon, Routledge.

Gjerstad, E. 2015. *Kuka on kukkulan kuningas? Lasten ja aikuisten valtasuhteet kasvun tukena*. Jyväskylä, PS-kustannus.

Haanpää, L & Karkaus, K. 2019. "Aidosti hyvä ja uudentyyppinen juttu liikuntaan": toimintatutkimus CrossFitin soveltuvuudesta koululiikunnan sisällöksi. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta, Tampereen yliopisto.

Hatakka, T. & Nyberg, T. 2009. *Turvallinen oppimisympäristö ammatillisessa koulutuksessa*. Kehittämishanke, Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Hakala, L. 1999. *Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla?* Jyväskylä, PS-kustannus.

Heikkinen, H. L. T. 2001. Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä, PS-kustannus, 116–132.

Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) 2015. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere, Suomen Yliopisto paino Oy.

Hintsanen, J. 2006. Liikunta elämäntapana ja itsen projektina. Filosofian Pro gradu –tutkielma. Matematiikan, tilastotieteen ja Filosofian laitos, Tampereen yliopisto.

Hujanen, P. & Karvinen, R. 2015. Viihtyisä oppimisympäristö erään kuudennen luokan oppilaiden silmin. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto.

Huuki, S. 2009. Koululiikunnan merkitys kuudesluokkalaisten elämässä. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna.

Ilmanen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–53.

Johnson, E., & Kivioja, L. 2016. Autobiografinen opettajatutkimus ottaa ja antaa. *Aikuiskasvatus*, 36 (2), 122-125.

Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. Jyväskylä, PS-kustannus.

Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki, WSOY, 232–254.

Kirk, D. 2010. Physical Education Futures. London, Routledge.

Kivioja, L. 2014. Opetussuunnitelman opettelijasta pohtivaksi osaajaksi. Omaelämäkerrallinen opetussuunnitelmatarina. Kasvatustieteen väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius.

Klemola, T. 1988. Karate-Do. Budon filosofiaa. Helsinki, Otava.

Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordsström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 256–275.

Kokko, S. & Maritn, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1

Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri. Juuret, nykyisyys ja muutossuunnat. Suomen urheilumuseosäätiön tutkimuksia nro. 3.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä, PS-kustannus, 87–113.

Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Tampere, Tampere University Press.

Kosonen, P. 2015. Creative Autobiography from self-knowledge to the teaching of writing. Scriptum, Creative Writing Research Journal 2. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/46473> (Luettu 2.3.2020)

Krokkfors, L., Kangas, M. & Kopiso, K. (toim.) 2014. Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisyyt ja leikillisyyt opetuksessa. Tampere, Vastapaino.

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J., & Lipponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä, PS-kustannus, 199–215.

Lei, S. A. 2010. Classroom physical design influencing students' learning and evaluations of college instructions: a review of literature. *Education* 131 (1), 128-134.

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. 1985. *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, SAGE.

Lindroos, J.-E. & Lohivesi, K. 2004. *Onnistu strategiassa*. Helsinki, WSOY.

Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89-93.

Malinen, A. 2015. *Oppimisen pelikenttä. Oppilaiden näkemyksiä unelmien luokkahuoneesta*. Kandidaatin tutkielma. Kasvatustieteen yksikkö, Tampereen yliopisto.

Malinen, A., Stuber, O. & Jyrkiäinen, A. 2016. Puheenvuoroja, Oppilaat osallisina oppimisympäristöjen ja kouluarkkitehtuurin kehittämisessä. *Kasvatus* 3/2016, 271-274.

Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. 2007. *Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun*. Helsinki, Opetushallitus.

Mattila, S. 2019. Yläkouluikäisten nuorten kokemuksia liikuntatuntiviihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. *Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma*. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.

Michaelson, M. T., Ronnenberg, A., Walsh, D., Linden, P. Should martial arts be taught in physical education classes? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; Reston Vol. 71, Iss. 9, (Nov/Dec 2000): 12-14

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus, Helsinki.
Saatavilla: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Piispanen M. 2008. Hyvä oppimisympäristö. Oppilaiden, vanhempien ja opettajien hyvinvointien kohtaaminen peruskoulussa. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, Kokkola.

Rajakaltio, H. 2014. Yhteisvoimin kohti uudistuvaa koulua. Raportit ja selvitykset 2014:9. Opetushallitus, Helsinki. Saatavilla: http://www.oph.fi/julkaisut/2014/yhteisvoimin_kohti_uudistuvaa_koulua

Raportit ja selvitykset 2010. Merkkejä tulevaisuuden oppimisympäristöistä. Opetushallitus, Helsinki.

Saloviita, T. 2013. Luokka haltuun! Parhaat keinot toimivaan opetukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saari, A. 2013. KATSAUKSET: Suomalaisen koulupedagogiikan kasvatustieteellinen perusta 1900-luvulla. Esiitys Kasvatus sosiaalisena ja yhteiskunnallisena toimintana –seminaarissa, Helsinki 4.4.2013.

Sasaki, T. 2006. The meaning and role of budo (the martial arts) in school education in Japan. Archives of Budo, 2006, Vol. 2: 11-14. Department of Human Development and Culture. Fukushima University, Japan.

So, M. R., Martins, M. Z. & Betti, M. 2018. Relations of girl students to martial arts knowledge in Physical Education lessons. Laboratório e Observatório da Mídia Esportiva. Universidade Federal de Santa Catarina, Brasilia.

Springgay, S., Irwin, R. L., Leggo, C. & Gouzouasis, P. (toim). 2008. Being with A/r/ography. Rotterdam, Sense Publishers.

Syrjälä, L. 2015. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle (2. p.). Jyväskylä: PS-kustannus 257–270

Takanen, K. 2020. Tunnelukkojen työkirja. Helsinki, WSOY.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki, Tammi.

Uusikylä K. & Atjonen P. 2005. Didaktiikan perusteet. Porvoo, WSOY.

Väestöliitto 2017. Vuorovaikutus. Viitattu 10.2.2020. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

Vanhanen, V. 2017. Luokanopettajien suhtautuminen kosketukseen pedagogisena keinona. Pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta, Luokanopettajan koulutus. Helsingin yliopisto.

Zetaruk, M. N., Violan, M. A., Zurakowski, D. & Micheli, L. J. 2000a. Karate injuries in children and adolescents. *Accident Analysis and Prevention*, 32, 421 -5.

Warnick, J. E., & Martin, W. D. 2010. *Advancements in the Scientific Study of Combative Sports*. American Psychological Association. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Pidetyt opetustuokiot syksystä 2018 kevääseen 2020.

Opetustuokio	Päivämäärä	Luokka-aste	Oppilaiden määrä	Sekaryhmä Kyllä / Ei
1	10.10.2018	5	26	Kyllä
2	11.10.2018	5	25	Kyllä
3	17.10.2018	5	22	Kyllä
4	5.11.2018	6	23	Kyllä
5	11.12.2018	9	21	Ei
6	11.12.2018	9	19	Ei
7	15.1.2019	8	17	Kyllä
8	15.1.2019	9	18	Kyllä
9	17.12.2019	7	20	Ei
10	22.1.2019	8	19	Ei
11	22.1.2019	9	18	Kyllä
12	12.3.2019	9	16	Kyllä
13	12.3.2019	9	19	Ei
14	16.4.2019	4	18	Kyllä
15	22.4.2019	5	21	Kyllä
16	16.5.2019	6	22	Kyllä
17	16.5.2019	6	22	Kyllä
18	3.9.2019	3	16	Kyllä
19	5.9.2019	3	19	Kyllä
20	10.9.2019	3	20	Kyllä
21	4.10.2019	4	24	Kyllä
22	16.10.2019	5	22	Kyllä
23	5.11.2019	6	25	Kyllä
24	5.11.2019	6	24	Kyllä
25	14.12.2019	8	22	Kyllä
26	14.12.2019	8	22	Kyllä
27	8.1.2020	6	16	Ei
28	9.1.2020	6	17	Ei

29	9.1.2020	6	18	Kyllä
30	10.1.2020	9	18	Kyllä
31	10.1.2020	9	19	Kyllä
32	15.1.2020	8	16	Kyllä
33	15.1.2020	8	16	Kyllä
34	17.1.2020	9	14	Ei
35	17.1.2020	9	18	Ei
36	21.1.2020	5	21	Kyllä
37	21.1.2020	5	19	Kyllä
38	23.1.2020	5	19	Kyllä
39	20.2.2020	Lukio	12	Kyllä
40	20.2.2020	Lukio	7	Kyllä
41	21.2.2020	Lukio	14	Kyllä

Opetuksen toteutuksen suunnitelma

Tunnin/opetustuokion pitäjä:	
Aihe: Tutustuminen budolajeihin	
Päivämäärä:	Käytettävissä oleva aika: 2 x 45min
Yhteydet muihin oppisisältöihin: Motoriikka ja liikkuvuus, parityöskentely ja vuorovaikutustaidot.	

Tavoitteet, joihin pyritään:
Toisten ja sääntöjen kunnioittaminen. Itsehillinnän ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Tutustuminen useimmalle tuntemattomaan liikuntamuotoon, liikunnallisten kokemusten kerryttäminen ja hyvä meininki. Oppitunnin merkittävänä tavoitteena on luoda hyvää yhteishenkeä kollektiivisen, muusta koulupäivästä poikkeavan, kokemuksen kautta.
Opetuksen eteneminen/tunnin kulku:
<p>Osio 1.</p> <p>Alkulämmittely ja tervehtiminen: kättely</p> <ul style="list-style-type: none"> - nivellämmittelyt ja aiheen esittely - dynaamiset venytykset - asento ja torjunta - liikkuminen - horjutus (opettaja horjuttaa jokaista vuorollaan, oppitunnin ensimmäinen ”rouheampi” kontakti, jonka tarkoituksena on tarkistaa oppilaan asento sekä madaltaa kynnystä tuleville harjoitteille) <p>Alkulämmittelyt tehdään opettajajohtoisesti, jokaisen keskittyessä omaan toimintaan ja kehonhallintaan.</p> <p>Osio 2.</p> <p>Pareittain tehtävät harjoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> - reisihippa (katsekontakti, liikkuminen ja torjunta)

- olkapää (katsekontakti, liikkuminen ja torjunta)
- sekahippa (kommunikointi, katsekontakti, liikkuminen ja torjunta)
- kyykky ja jalan heilautus (katsekontakti, liikkuminen, ajoitus ja luottaminen toiseen)
- karhunkävelyasento-kierähdys-konttausasento (parityöskentely, kommunikointi.)
- siltakaato (parityöskentely, kommunikointi, kannustaminen, luottaminen toiseen ja oman kehon hallinta)
- pystypaini (veto, työntö, vaihtuva: liikkuminen, luottaminen toiseen, ohjeiden kuunteleminen ja niihin reagointi)

Toisen osion aikana parit vaihtuvat jatkuvasti. Tavoitteena on, että oppilas ei kertaakaan toimi saman parin kanssa (paitsi jos ryhmäkoko on pieni tai oppilas tarvitsee erityistä tukea yms.).

Toisen osion aikana tulee runsaasti fyysistä kontaktia ja kosketusta. Harjoitteissa katsekontakti ja oman voiman- ja liikkeenhallinta suhteessa toiseen korostuvat.

Osio 3.

Itsepuolustus ja loppuhiki, oppitunnin päättäminen.

- irtaantumiset; ranneote, kaula/kaulusote (pari- ja ryhmätyöskentely, kommunikointi, kannustaminen ja ohjeistaminen, luottaminen toiseen)
- loppuhikijumppa (parityöskentely, liikkuminen)
- loppukättely

Oppitunnin loppuksi kaikki kättelevät toisiansa ja kiittävät oppitunnista: kättelyjono. Opettaja antaa vielä jokaiselle läpsyt ja toivottaa mukavaa päivän jatkoa.

Keskeiset käsitteet:

Budo, kunnioitus, katsekontakti, itsepuolustus, kontakti, kosketus, kehon kierto.

Opetuksen toteutuksen suunnitelma

Tunnin/opetustuokion pitäjä:	
Aihe: Tutustuminen budolajeihin	
Päivämäärä:	Käytettävissä oleva aika: 2 x 45min
Yhteydet muihin oppisisältöihin: Motoriikka ja liikkuvuus, parityöskentely ja vuorovaikutustaidot.	

Tavoitteet, joihin pyritään:
Toisten ja sääntöjen kunnioittaminen. Itsehillinnän ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Tutustuminen useimmalle tuntemattomaan liikuntamuotoon, liikunnallisten kokemusten kerryttäminen ja hyvä meininki. Oppitunnin merkittävänä tavoitteena on luoda hyvää yhteishenkeä kollektiivisen, muusta koulupäivästä poikkeavan, kokemuksen kautta.
Opetuksen eteneminen/tunnin kulku:
<p>Osio 1.</p> <p>Alkulämmittely ja tervehtiminen: kättely</p> <ul style="list-style-type: none"> - nivellämmittelyt ja aiheen esittely - dynaamiset venytykset - asento ja torjunta - liikkuminen - horjutus (<i>opettaja horjuttaa jokaista vuorollaan, oppitunnin ensimmäinen ”rouheampi” kontakti, jonka tarkoituksena on tarkistaa oppilaan asento sekä madaltaa kynnystä tuleville harjoitteille</i>) <p>Alkulämmittelyt tehdään opettajajohtoisesti, jokaisen keskittyessä omaan toimintaan ja kehonhallintaan.</p> <p>Osio 2.</p> <p>Pareittain tehtävät harjoitteet</p>

- reisihippa (*katsekontakti, liikkuminen ja torjunta*)
- olkapää (*katsekontakti, liikkuminen ja torjunta*)
- sekahippa (*kommunikointi, katsekontakti, liikkuminen ja torjunta*)
- kyykky ja jalan heilautus (*katsekontakti, liikkuminen, ajoitus ja luottaminen toiseen*)
- karhunkävelyasento-kierähdys-konttausasento (*parityöskentely, kommunikointi*)
- käärynpyörä jatkuvalla katsekontaktilla (*kommunikointi, parityöskentely, liikkuminen*)
- sääri sääreen (*kommunikointi, luottaminen toiseen, torjunta*)
- reiden päälle nouseminen ja tasapainoilu (*kommunikointi, parityöskentely, oman kehon hallinta suhteessa toisen liikkeeseen, luottaminen toiseen*)

Toisen osion aikana parit vaihtuvat jatkuvasti. Tavoitteena on, että oppilas ei kertaakaan toimi saman parin kanssa (paitsi jos ryhmäkoko on pieni tai oppilas tarvitsee erityistä tukea yms.).

Toisen osion aikana tulee runsaasti fyysistä kontaktia ja kosketusta. Harjoitteissa katsekontakti ja oman voiman- ja liikkeenhallinta suhteessa toiseen korostuvat.

Osio 3.

Tekniikka

- takapotkun perusteet; kehon kierto ja voiman tuotto (*kehonhallinta, vertaispalautteen antaminen*)
- jalkatorjunta; polven nosto ja keskivartalon suojaus (*kommunikointi, parityöskentely, oman kehon hallinta suhteessa toisen liikkeeseen, luottaminen toiseen*)
- potkun torjuminen, kiinniottaminen ja horjutus (*kommunikointi, parityöskentely, torjunta, oman kehon hallinta suhteessa toisen liikkeeseen, luottaminen toiseen*)
- jalasta kuljettaminen ja hypyt (*kommunikointi, parityöskentely, oman kehon hallinta suhteessa toisen liikkeeseen, luottaminen toiseen*)

- venyttelyt (erityisesti lonkat ja nivuset) sekä läpi käytyjen tekniikoiden kertaus
- loppukättely

Oppitunnin loppuksi kaikki käättelevät toisiansa ja kiittävät oppitunnista: kättelyjono.
Opettaja antaa vielä jokaiselle läpsyt ja toivottaa mukavaa päivän jatkoa.

Keskeiset käsitteet:

Budo, kunnioitus, katsekontakti, itsepuolustus, kontakti, kosketus, kehon kierto.