

Itsepuolustusharjoittelu sopii myös lapsille ja nuorille

LAUANTAIAAMUISIN ESPOON KRAV MAGAN salin täyttää iloinen puheensorina, kun viikon kuulumiset vaihdetaan harjoituskavereiden ja ohjaajien kanssa. Pojat hakevat varastosta pallon, pari tyttöä miekkailee lötköpötköillä, yksi hyppää ohjaajan repuselkään. Kohta ohjaaja huomaa olevansa pienten lilliputtien ympäröimä. Ohjaajat ovat vapaata riistaa ja monesti he ovatkin hiestä märkiä jo ennen harjoitusten alkua. Harjoituksen alkaessa välineet palautuvat takaisin paikoilleen, lapset rauhoittuvat aloitusriviin ja valmistautuvat Krav Maga -itsepuolustusharjoitukseen.

▼ Liikunnallisten taitojen lisäksi lasten Krav Maga -tunneilla halutaan opettaa taito puolustaa itseään ja läheisiään - ja kyky olla käyttämättä taitoja, kun tilanteet eivät niitä vaadi.



Sopiiko itsepuolustusharjoittelu lapsille?

Krav Magaa on opetettu lapsille ja nuorille Suomessa kolme vuotta ja toiminta on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin. Espoon Krav Magan salilla harjoittelee yhteensä viitisenkymmentä nuorta kolmessa ryhmässä. Nuorimmat harjoittelijat ovat viisivuotiaita. Itsepuolustustaidon lisäksi harjoittelu kasvattaa monipuolisesti eri ominaisuuksia:

– Voin vilpittömästi suositella Krav Magaa kaikille lapsille ja nuorille. Laji harjoittaa monipuolisesti lihaskuntoa ja motorisia taitoja, eikä kynnyksellä tulla mukaan ole kenellekään liian korkea. Poikamme itseluottamus on kasvanut lajin parissa saatujen onnistumisten myötä, mikä on vaikuttanut positiivisesti myös koulumenestykseen. Lisäksi lapset oppivat treeneissä keskittymisen taitoa, jolle on nykymaailmassa erityistä tilausta. Eikä erilaisen itsepuolustustekniikoiden harjoittelusta ole siitäkään ainakaan minkäänlaista haittaa, kertoo 10-vuotiaan junioriharrastajan isä.

Lasten ja nuorten itsepuolustus

Harjoitukset on suunniteltu tukemaan lasten ja nuorten kehitystä ja liikunnallisia tarpeita. Mitä nuoremmista lapsista on kyse, sitä enemmän keskitytään motoristen perustaitojen kehittämiseen ja tekniikoiden opettamiseen vauhdikkaiden leikkien ja kisailujen avulla.

Liikunnallisten taitojen lisäksi nuorille halutaan opettaa taito puolustaa itseään ja läheisiään ja itseluottamusta olla käyttämättä taitoja tilanteissa, jotka eivät niitä vaadi. Itsepuolustustekniikat vaihtelevat ikäryhmittäin. Pienimpien kohtaamat uhkaavat tilanteet voivat olla esimerkiksi tönimistä tai kiinnipitämistä, kun taas teini-ikäiset saattavat joutua lyönti- ja potkuhyökkäysten tai useamman hyökkääjän kohteeksi. Lasten ja nuorten Krav Magassa vapautumistekniikat ja torjunnat ovat samoja kuin aikuisilla, vastatoimet vastaavasti lasten ikään ja kehitystasoon sopivia.

Itsepuolustusharjoittelu kehittää taitoja:

- tunnistaa ja välttää uhkaavia tai vaarallisia tilanteita
- ratkaista uhka- ja väkivaltatilanteita
- pyytää tai huutaa apua ja paeta niin nopeasti kuin mahdollista
- kertoa tapahtuneesta turvalliselle aikuiselle

Yhteistyö on voimaa

Vanhempien kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä ja he ovat aina tervetulleita seuraamaan harjoituksia. Harjoittelijoista ollaan kiinnostuneita myös harjoitusten ulkopuolella ja kuulumisia vaihdetaan myös

pidempien poissaolojen aikana. Facebook-ryhmässä jaetaan liikuntaan ja harjoitteluun liittyvää tietoa ja harjoituskuvia. Osa vanhemmista on ystävystynyt keskenään lasten harjoittelun myötä ja muutamalla isällä onkin oma "iskäkerho" kahvikupin äärellä lasten harjoitusten aikana.

– Krav magasta on tullut meillä isä-tytär -harrastus. Lapselle on ollut erittäin tärkeää tiedostaa, että harjoittemme omissa ryhmissämme täysin samoja asioita.

Valmentajat tekevät yhteistyötä myös muiden liikuntalajien ryhmien kanssa. Kaksi edellistä talvea itsepuolustusta on opetettu Masalan Kisan jalkapalloilijoille. Niissä harjoituksissa kehitetään erityisesti niitä ominaisuuksia, jotka eivät ole painopisteenä jalkapalloilijoiden omissa lajiharjoituksissaan.

– Masalan Kisan P05 joukkueessa mietimme, miten toisimme jalkapalloilijoiden harjoitteluun monipuolisuutta mielenkiintoa herättävällä tavalla. Tutustuessani erilaisiin vaihtoehtoihin, poikia varmasti kiinnostava itsepuolustus vaikutti houkuttelevalta idealta. Itsepuolustustaidon lisäksi Krav Magan harjoittelu kasvattaa itseluottamusta, itsekuuria ja fyysistä kuntoa sekä kehittää motorisia taitoja, eli tuo oppia myös urheilun ulkopuolelle. Harjoittelussa edellä mainittuja taitoja opetetaan eri näkökulmasta jalkapalloon verrattuna, mikä monipuolistaa harjoittelua, kertoo joukkueen vastuvalmentaja Riku Åkerblom.

– Valmentajan näkökulmasta on erittäin hyödyllistä saada harjoittelun eri osa-alueita vetämään kyseiseen alueeseen kouluttautunut ammattilainen, näin saadaan paras hyöty harjoittelusta. Mielestäni eri lajien välinen yhteistyö tuo harjoitteluun monipuolisuutta ammattilaisten toimesta ja antaa valmentajille mahdollisuuden keskittyä lajiharjoitteluun, kuvailee joukkueen vastuvalmentaja Riku Åkerblom kuvailee.

Tietoisuus itsestä ja ympäristöstä

Asioita käydään läpi joskus myös keskustellen – esimerkiksi miten toimia, jos tuntematon aikuinen yrittää houkutellessa mukaansa tai jos kiusaajapörukka odottaa joka päivä koulutien varrella.



▲ Krav Magassa ei ole kilpailutoimintaa. Jokainen kilpailee vain itsensä kanssa ja tavoitteena on oppia liikunnallinen elämäntapa.

▼ Yksi pääperiaatteista on, että harjoituksissa pitää olla kivaa.

Tarkoitus ei ole lietsoa pelkoa, vaan keskustella asioista avoimesti ja miettiä yhdessä ratkaisuja. Positiivista palautetta on tullut:

/// Iso kiitos teille! Koulukiusaaminen on loppunut totaalisesti. Ihana on katsoa tuota hymyä, joka tulee entiseen tapaan niin positiiviselle ja iloiselle neidille, kun alakulo ja paha mieli oli niin kauan harmituksena. Jonkinlainen "kasvu" on tapahtunut niin psyykkisesti kun fyysistikin. Ja se uskallus sanoa myös "ei".

Harjoitukset lasten ehdoilla

Hyvät harjoitukset rakennetaan kolmen periaatteen ympärille: harjoituksissa on kivaa, paljon tekemistä ja siellä oppii uutta. Pidempään harjoitelleita haastetaan tekemään liikkeiden haastavampia variaatioita samalla, kun uudemmat tai hitaammin oppivat tekevät perusasioita. Näin jokainen voi kokea onnistumisen elämyksiä ja luottamus omaan osaamiseen kasvaa.

Lajissa ei ole kilpailutoimintaa ja jokainen kilpaileekin vain itseään vastaan. Tavoitteena on, että nuoret oppivat liikunnallisen elämäntavan ja taidon toimia elämän vaikeissakin tilanteissa.

– Meillä Krav Maga toi poikamme elämään aika isonkin muutoksen. Harrastuksen kautta selvisi jopa tulevaisuuden suunnitelmat eli lajilla ja toiminnalla on ollut todella iso merkitys. Lajit ovat myös kasvattaneet terveellisiin elämäntapoihin ja pitäneet pois vaikeuksista, joihin moni teini joutuu, jos ei ole järkevää tekemistä, kuvailee yksi vanhempi. ◉

Lisätiedot:

<http://kmgfinland.com/lasten-ja-nuorten-kmg>

