ULKOVYÖKOE JOULUKUUSSA TAMPEREELLA

Tampereen yliopiston Taekwon-Do järjesti syyskauden päätteeksi

ulkovyökokeen !9. joulukuuta 2020. Saliin ei ollut tuolloin ollut

pääsyä muutamaan viikkoon, joten viimeiset viilaukset vyökoetta

varten olivat kotona ja ulkona tehtävän treenin varassa.

Seuran pääopettaja Heli Karjalainen, 6. Dan, päätyi järjestä-

mään ulkovyökokeen, koska muita vaihtoehtoja ei käytännössä ollut.

“Tampereen yliopiston liikuntapalvelu sulki tilat 30.!!., ja

syksyn alkeiskurssi jäi paria kertaa vaille kesken. Vyökokeeseen

liittyvät asiat oli jo opetettu, joten päätimme, että vyökoe pide-

tään tavalla tai toisella. Koska sisätilat oli suljettu, vaihtoeh-

doksi jäi järjestää koe ulkona”, Karjalainen kertoo.

Kyseessä oli tiettävästi SITF:n ensimmäinen ulkona talvi-

keleissä järjestetty vyökoe, ja se vaati rutkasti esivalmisteluja.

Esimerkiksi suorituspaikkaa miettiessä tuli huomioida joulu-

kuun mahdolliset lumi- tai vesisateet ja taattava osallistujille

turvallinen alusta.

“Osallistujat ohjeistettiin pukeutumaan niin, että liikkuminen

ja potkiminen onnistuu helposti. Osan vyökokeeseen liittyvistä

paperitöistä, kuten osallistujalistan, tein valmiiksi jo kotona, ettei

ilmoittautumiseen mennyt aikaa. Mukana oli myös yksi iso potku-

maali, johon voitiin tehdä ottelutekniikkaa myös ulkojalkineilla.”

Vyökoe oli avoin vain alkeiskurssilaisille, joilla kurssi oli päätty-

mäisillään. Melko yksinkertaisen vyökoerakenteen ansiosta kaikki oli

mahdollista suorittaa lähes kuten salissa, eikä esimerkiksi arvostelu

poikennut Karjalaisen mukaan perinteisestä salivyökokeesta.

“Näkisin, että ainakin alkeiskurssin vyökoe, jossa liikeva-

likoima on aika rajattu eikä fyysisesti vielä erityisen vaativa,

voitaisiin järjestää uudestaankin ulkona, jos tarvetta ilmenee.

Harkinnassa on myös järjestää keväällä alempien värivöiden

vyökoe vähän samaan tapaan, jos näyttää siltä, että sisälle ei

päästä”, toteaa Heli Karjalainen.
Suurimpana motivaationa poikkeavan ulkovyökokeen järjes-

tämiselle oli tarjota mahdollisuus edetä vyöarvoissa poikkeus-

oloista huolimatta.

“On tärkeää, että harrastajat pääsevät eteenpäin. Nyt kesää

kohden järjestäminen on varmasti helpompaa kuin keskellä

talvea, joten voin kyllä suositella ulkovyökoetta lämpimästi”,

Karjalainen summaa.

Ensimmäinen vyökoe poikkeusaikana
Tampereen yliopiston Taekwon-Don joulukuun vyökokeeseen osallis-

tunut ex-alkeiskurssilainen Henri Pulla, 8. gup, piti vyökoetta mu-

kavana kokemuksena, poikkeusjärjestelyistä huolimatta.

Syyskuussa aloittanut Pulla jännitti ulkovyökoetta alkuun

paitsi ensimmäisen vyökoekokemuksen myös sään vuoksi.

“Keli oli todella liukas, joten se jännitti. Valmistauduin vyö-

kokeeseen melko samalla tavalla, kuin olisin valmistautunut

sisällä pidettävään kokeeseen. Ainoa ero oli se, että treenailin

myös ulkona, jotta tietäisin miten potkiminen onnistuu, kun

alustalla on hiekkaa ja jalassa kengät.”
Alkujännityksen jälkeen myös ulkovyökoe imaisi mukaansa,

ja jännitys väheni tekemisen edetessä.
“Uskoisin, että suurin ero sisällä pidettävään vyökokeeseen

verrattuna oli tässä vaatetus ja erityisesti se, että potkut ja lii-

kesarjat tehtiin kengät jalassa. Se rajoitti hieman liikkuvuutta,

esimerkiksi sitä, miten sivupotkussa sai tukijalan kääntymään.”

Kaikkiaan vyökoe tarjosi kuitenkin onnistumisen elämyksiä

ja jännittävän kokemuksen.

“Osallistuisin kyllä mielelläni ulkovyökokeeseen uudestaan,

jos sisäliikuntatiloja ei päästä vielä syksyllä avaamaan. Itse en

muuttaisi vyökoetta mitenkään, järjestäjät suoriutuivat erin-

omaisesti, mutta itse valmistautuessa kokeeseen treenaisin eh-

dottomasti enemmän ulkona”, Henri Pulla summaa.

TEKSTI: INKA KHANJI

Korona-ajan poikkeusjärjestelyt ovat ajaneet

seurat kehittämään uusia tapoja järjestää

vyökokeita, kun useilla paikkakunnilla perin-

teinen Taekwon-Do-vyökoe sisätiloissa ei ole

aikuisille ollut sallittu.

UUDELLA

TAVALLA VYÖKOE VIDEOIDEN VÄLITYKSELLÄ Poikkeusaikojen jatkuessa Helsingissä keväällä 202! Helsingin yli- opiston Taekwon-Do järjesti etävyökokeen videoiden muodossa

20.3.202!. Koe oli avoinna valkoisesta vihreään vyöhön ja siihen

osallistui 2! kokelasta.

“Syksyn vyökoe peruuntui poikkeustilanteen suljettua salit,

ja odottelimme mahdollisuutta järjestää perinteinen vyökoe

pitkälle kevääseen. Kun oli selvää, että siihen ei ole mahdol-

lisuutta, päätimme järjestää vyökokeen samaan tapaan kuin

treenitkin, eli etänä videoiden kautta”, kertaa seuran pääopet-

taja Inka Khanji, 5. Dan.

“Pohdimme sabum Michael Hollerin kanssa sopivinta vyö-

koetapaa, ja totesimme yksikantaan, että emme edes yritä toi-

sintaa perinteistä vyökoetta, sillä tämä suoritustapa poikkeaa

perinteisestä kaikin puolin. Se poisti hieman stressiä kokeen

järjestämisestä ja toi vapautta miettiä, millainen suoritustapa

toisi kokelaille mahdollisuuden näyttää parasta osaamistaan.”

Lopulta Khanji ja Holler järjestivät videovyökokeen, jossa

harrastajat saivat !2 tuntia aikaa kuvata ja lähettää omat suo-

rituksensa. Kukin kokelas sai omalle vyöarvolleen suunnatun

tekniikkalistan lauantaiaamuna kello 8 sähköpostiin, ja pyyde-

tyt videot oli palautettava iltakahdeksaan mennessä.

“Koe poikkesi melkoisesti perinteisestä, sillä nyt kokelaat sai-

vat kuvata suorituksiaan niin monta kertaa, että olivat itse niihin

tyytyväisiä, samoin kuin etäkisoissakin. Väärät tekniikat ja muut

epähuomiossa tehdyt mokat oli siis nyt perinteistä vyökoetta hel-

pompi karsia tekemisestä kokonaan pois”, Khanji sanoo.

Paria vaativat osa-alueet, kuten värivöiden ottelu ja askelot-

telu, tehtiin vyökokeessa ilman vastustajaa varjo-ottelun tyy-

liin. Myös muissa osa-alueissa oli sovellettavaa.

“Perustekniikka ja liikesarjat onnistuvat helposti myös

yksin, mutta jätimme esimerkiksi itsepuolustuksen ja murs-

kauksen vihreiltä vöiltä kokonaan pois. On selvää, että seuraa-

vassa vyökokeessa heillä on todellinen näytön paikkaa, mutta

tällä kertaa oli tärkeämpää pitää harrastajat motivoituneina ja

saada heidät vyöarvoissa eteenpäin.”
Teoriaosuus järjestettiin perinteisestä tavasta poiketen ky-

symyksillä, jotka sallivat muistiinpanojen käyttämisen ja Goo-

gle-haut, mutta vaativat asioiden yhdistelyä ja pohtimista.

“Kaikkiaan vyökoe oli järjestäjän näkökulmasta monin ver-

roin työläämpi tavalliseen vyökokeeseen nähden. Jo esivalmis-

telut vaativat useita tunteja töitä, puhumattakaan jokaisen ko-

kelaan videoiden arvioinnista.”
Khanjin arvion mukaan aikaa videovyökokeeseen kului järjestä-

jiltä noin neljä kertaa enemmän perinteiseen vyökokeeseen nähden.

“Muuta vaihtoehtoa meillä ei kuitenkaan ollut. Toivotaan

silti, että pääsemme jo loppukesästä järjestämään tavallisen

Taekwon-Do-vyökokeen eikä videovyökokeisiin tarvitse enää

palata”, sanoo Inka Khanji.

Videovyökoe pitkän odotuksen päätteeksi

Helsingin yliopiston Taekwon-Don Kanerva Matveinen, 7. gup,

tähtäsi vyökokeeseen jo joulukuun puolella, mutta salien sulkeu-

duttua vyökoemahdollisuus tuli eteen vasta maaliskuussa.

“Olin muiden tavoin odottanut pitkään, että pääsisin vyöko-

keeseen näyttämään osaamistani. Kuullessani että vyökoe on

etänä, en edes ajatellut, että se olisi jotenkin huono asia, sillä

halusin näyttää itselleni ja muille kehitykseni. Oli todella mah-

tavaa, että poikkeusoloissakin opettajamme kehittivät tavan

järjestää vyökokeen”, hän sanoo.
Kokeen lähestyessä pintaan nousi myös jännitys, mutta koska

kameran edessä omien liikkeiden kuvaaminen oli tullut tutuksi jo

etätreeneistä, treenaaminen koetta varten onnistui jo rutiinilla.

Etävyökoe poikkesi Matveisen mukaan perinteisestä ko-

keesta monin tavoin, muun muassa ajallisesti.

“Perinteisessä vyökokeessa on vain yksi otto, joka määrittää

lopputuloksen. Yhteen suorituskertaan on helppo laittaa kaikki

energia ja huomio. Nyt pystyin ja jouduin tekemään uudestaan

niin monta kertaa kuin halusin. Tämä näkyi myös etävyökokeen

suoritusajassani, sillä suoritus kesti huomattavasti kauemmin,

kuin perinteisessä vyökokeessa.”
Erojen lisäksi myös samankaltaisuuksia perinteiseen kokeeseen

verrattuna oli rutkasti. Tärkeimpinä nousi halu onnistua ja tehdä

parhaansa riippumatta siitä, missä ja miten vyökoe suoritetaan.

“Jännitys ja halu onnistua melkeinpä vain lisääntyivät, kun

kerrankin oli mahdollisuus oikeasti näyttää paras suorituk-

sensa. Monen oton jälkeen kuitenkin totesin, että suoritukseni

ei siitä paremmaksi muutu, mutta ainakin on jotain sellaista

kehitettävää, minkä näen itsekin.”
Matveisen mukaan yksin kotona tehty vyökoe opetti myös

uudenlaista rohkeutta, kun vyökoetilanteesta tuli selvitä ilman

treenikavereiden tukea. Oman tekemisen katsominen videolta

myös auttoi korjaamaan tekniikoita uusintaotoissa.

“Etävyökokeessa auttoi paljon se, että kaikkea ei tarvinnut

tehdä yhdellä otolla, vaan jokainen osa-alue esitettiin omalla

videolla. Sen avulla pystyi oikeasti näkemään oman suorituk-

sensa ja parantamaan sitä.”

Koska videot sai kuvata haluamassaan järjestyksessä, aloitti

Matveinen kuvaamisen itselleen varmimmista osa-alueista,

mikä ei olisi ollut mahdollista perinteisessä kokeessa.

Etävyökoe oli uudenlainen ja jännittävä kokemus, joka paitsi

haastoi miettimään omia suorituksia uudella tavalla myös toi

onnistumisen kokemuksen.

“Samalla tuli kyllä myös pieni ylpeys, sillä videoiden avulla

näin, kuinka paljon olin kehittynyt ja kuinka paljon uutta oppinut

jo nyt Taekwon-Do-matkallani”, Kanerva Matveinen summaa.

VYÖKOE

14 | Taekwon-DoLife Taekwon-DoLife | 15