



BRASILIAN JIUJITSUN 20 PERUSTUNTIA -
HIPKO BASIC PROGRAM

Brasilian jiu-jitsun 20 perustuntia

Hipkossa opetettavan 20 perustunnin ohjelman on kehittänyt brasilian jiu-jitsun musta vyö **Lucio Linhares**. Ohjelma sisältää 60 tärkeintä BJJ-tekniikkaa.

Opit:

- jiu-jitsun taktiikan ja strategian
- perusliikkumisen
- positiohierarkian
- lopetukset ja poistumiset yleisimmistä positioista
- toimimaan oikein painiessa
- BJJ-pistelaskujärjestelmän ja säännöt
- kehittämään itseäsi tavoitteellisesti

“Tunne lajisi perinpohjaisesti sen jokaista yksityiskohtaa myöden. Mieti mikä todella on lajisi syvin olemus. Unohda kaikki turhat asiat ja jätä jäljelle vain kaikkein oleellisin, se millä todella on arvoa ja saa aikaiseksi haluamasi lopputuloksen.” – Timo Räcköläinen

Vahvat perusteet

Perusteiden hyvä hallinta on lajin kuin lajin tärkein asia. Ei ole väliä, minkä värinen sinun vyösi on, minä opin jiu-jitsun perusteet vasta ruskealla vyöllä. Kuinka paljon johdonmukaisempaa kehitykseni olisikaan ollut, jos olisin osannut tärkeät perusteet jo heti alussa. Halusit sitten suorittaa sinisen, purppuran, ruskean tai mustan vyön, on perusteiden hallinta kokeessa menestymisen A ja O. Lupaani, että tulet hämmästyneeseen, kuinka paljon opit viiden päivän aikana ja kuinka paljon painisi paranee. Brasilian jiu-jitsun musta vyö Lucio Linhares sanoi minulle tämän saman asian ennen osallistumistani BJJ-perusteiden opettaja-seminaariin. Jälkeenpäin voin todeta, että opin mitä Lucio lupasi.

Kun osaat perusteet hyvin, paini sujuu paremmin

Mikä on silloin eri tavalla kun osaa perusteet hyvin? Taekwondossa se tarkoittaa, että osut vastustajaan, vaikka teet vain peruspotkuja ja perusliikkumista. Jiu-jitsussa se tarkoittaa sitä, että teet enemmän sweeppejä ja lopetuksia. Opit hyökkäämään ja puolustamaan vaistonvaraisesti eri tilanteista ja pysyt jatkuvasti liikkeessä, jolloin paini on kevyempää, helpompaa ja teet paljon lopetuksia.

Yhteiset perusteet tekevät meistä vahvan jiu-jitsu-perheen

Ennen kuin kehität oman tyylisi painia, varmistathan, että osaat jiu-jitsun perusteet hyvin. Hipkossa opetettava Lucio Linhareksen jiu-jitsun 20 perustunnin-ohjelma on perusta, joka yhdistää painityylimme ja antaa painille heti alusta alkaen oikean suunnan. Perusteet on kuin yhteinen geneettinen perimä, joka muodostaa meistä vahvan ryhmän. Haluan, että jokainen jiu-jitsun harrastaja kokee ylpeyttä siitä, että osaa perusteet hyvin ja on suorastaan mestari niissä. Voit olla ylpeä vahvoista jiu-jitsu-juuristasi ja vyöstäsi jota kannat. Kun sinä osaat perusteet hyvin, on opettajasi huomattavasti helpompaa auttaa sinua kehittämään taitojasi edelleen, kohti sinun tapaasi toimia. Muista, että yhteiset perusteet on se asia, joka yhdistää meidät ja luo yhteisen perustan jiu-jitsullemme

Saat treenivihkon - kirjaa ylös tekniikoiden yksityiskohdat ja opit perusteellisesti

Haluan, että opit tekniikoiden kaikki tärkeät yksityiskohdat. Joitain ihmisiä yksityiskohdat eivät voisi vähempää kiinnostaa. Mutta nyt pyydän sinua tsemppaamaan ihan itsesi vuoksi, sillä tekemällä perusteet vähän sinnepäin, saat sinnepäin lopputuloksen. Välillä onnistut suorituksissa, välillä et. Osaamalla perusteet yksityiskohtaisesti, saat aikaiseksi juuri sellaisen lopputuloksen jonka haluat ja tiedät miten sen teet. Saat treenivihkon, johon itse kirjoitat tekniikoiden tärkeät yksityiskohdat ja vaiheet. Silloin, kun sinä lasket oman kynäsi paperiin ja teet omat muistiinpanosi, opit enemmän. Jos minä tekisin muistiinpanot puolestasi, minä oppisin enemmän ja sehän ei ole tarkoitus. Valmistaudu jo nyt intensiiviseen ja tarkkaan työskentelyyn. Tarkat muistiinpanot auttavat palauttamaan tiedon takaisin käyttöösi kun kertaat tekniikoita.

Lopulta et enää tarvitse muistiinpanoja, opit painimaan vaistonvaraisesti oikein. Minä en erityisesti pidä kirjoittamisesta, mutta olen aina tehnyt muistiinpanoja opetellessani uutta lajia, varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Ensimmäisen jiu-jitsu-vuoteni aikana kirjoitin yksityiskohtaisesti ylös jokaisen harjoituksen, johon osallistuin, jotta osaisin myös opettaa tekniikat muistiinpanojen pohjalta. Se vei aikaa, mutta koin kehittymiseni olevan nopeaa. Halusin oppia nopeasti, tulla hyväksi painijaksi ja olla teknisesti monipuolinen opettaja. Se, että näin vaivaa muistiinpanojen suhteen, on maksanut vaivansa takaisin moninkertaisesti. Oppimisen kannalta omien yksityiskohtaisten muistiinpanojen tekeminen on monin kerroin kehittävämpää kuin tuntien videoiminen. Muistiinpanoja tehdessä joudut käymään tekniikan läpi mielessäsi moneen kertaan ennen kuin se on ymmärrettävässä muodossa. Se, että pyörität tekniikkaa läpi omassa mielessäsi, tarkistaen kaikki vaiheet, on huomattavasti tehokkaampaa kuin se, että tekniikka pyörii ulkoisella näytöllä, jota katsot huomattavasti passiivisemmassa roolissa. Tartu nyt hetkeen, tee omat muistiinpanosi ja opi. En tietenkään halua, että jiu-jitsusi on muistiinpanojesi varassa, mutta ne auttavat sinua eteenpäin oppimisen portaissa, kunnes taidot ovat vaistomainen osa sinun käytöstäsi, tapaasi painia.

Osaamisen portaat

Perusteiden, tai yleisemmin taitojen osaamisessa, on monta eri tasoa:

1. Tiedostamaton osaamattomuus (autuaallisen tietämätön):

Oppilas ei vielä tiedä mitä ei osaa. Hän ei ole koskaan nähnyt tai kuullut kurssin sisällöstä, hän ei tiedä mitä tulee oppimaan. Tässä vaiheessa hän ei esimerkiksi tiedä, mitä ”perusteet-ohjelma” pitää sisällään.

2. Tietoinen osaamattomuus (tietää mitä ei vielä osaa):

Oppilas on nähnyt, mitä hänen pitäisi osata, mutta ei vielä tiedä, osaako tehdä liikkeet oikein. Oppilas kokeilee tekniikkaa ja huomaa, ettei vielä osaa tehdä sitä oikein ja tarvitsee lisää ohjausta ja varmuutta eri vaiheisiin.

3. Tietoinen osaaminen (kun ajattelee mielessään kaikki vaiheet, osaa tehdä tekniikan):

Oppilas osaa asian kun hän miettii, kuinka kaikki vaiheet toteutetaan. Ehkä tekniikan tekeminen ei suju vielä kovin nopeasti ja jouhevasti, mutta oppilas pääsee kuitenkin aloituspisteestä aina tekniikan viimeiseen vaiheeseen asti. Tässä vaiheessa voi tuntea kertaamisen ja suurten toistomäärien tekemisen turhaksi. Joku saattaa virheellisesti ajatella, että nyt minä osaan tekniikan, eikä sitä tarvitse enää harjoitella. Toisaalta oppilas saattaa kritisoida tekniikoiden toimimattomuutta, koska ei pysty käyttämään niitä sparrissa tai ihmettelee, miksi tekniikat eivät tule mieleen sparrin aikana. Näihin kysymyksiin löytyy selkeä vastaus!

Ihmisen mieli pystyy tietoisesti keskittymään 3-7 asiaan samanaikaisesti. Sparrissa ärsykeitä on huomattavasti enemmän; vastustajan otteet, omat otteet, oma asento, vastustajan asento, oma kunto, vastustajan kunto, vastustajan paine, liikkeen etenemisen suunta jne. Sparrissa tulee elää hetkessä, aistia itse tilanne. Karkeasti voisi sanoa, että sparrissa aistit ovat suuntautuneet ulospäin hakemaan mahdollisimman paljon tietoa itse tilanteesta. Toisaalta sinun ottelusuunnitelmasi tekee sinusta aktiivisen tilanteiden luojan, jolloin voit ennustaa tulevia tilanteita, koska olet itse luonut ne hyökkäämällä, tekemällä ”Set Up-liikkeitä”, toisin sanoen luonut aktiivisesti tilanteita. Näin toimimalla olet askeleen tai kolme edellä vastustajaasi. Mikäli sinun täytyy jossain vaiheessa kääntyä ikään kuin sisäänpäin miettimään jonkin tekniikan suoritusvaiheita, et ole enää tietoinen painitilanteen kulusta ja jäät elämään menneisyyteen. Voin varmuudella sanoa, että ottelusi lässähtää kasaan ja menetät etumatkan vastustajaasi. Et johda tilanteen kulkua ja joudut reagoimaan vastustajan mahdollisesti hyvin osaamiin hyökkäyksiin. Jos jäät miettimään mitä pitäisi tehdä, voit olla varma, että hyvä vastustaja kuristaa tai lukottaa sinut. Siksi on tärkeää, että harjoittelet tekniikat yhdeksi sujuvaksi kokonaisuudeksi niin, että sinun ei tarvitse miettiä tekniikan vaiheita ja ymmärrät samalla mihin tilanteeseen päädyt suorittamasi tekniikan jälkeen. Näin toimimalla pysyt monta askelta edellä vastustajaasi. Kannustankin kaikkia harjoittelemaan perusteet niin hyvin, että viet osaamisesi mustan yön tasolle, mestaruustasolle. Sparratessasi paljastat itsellesi, millä tasolla osaamisesi on. Mitä korkeampi vyöaste, sitä pidemmällä osaamisesi tulee olla.

4. Tiedostamaton osaaminen (painit täysin oikein, teet tekniikat oikein, mutta et enää ole tietoinen osaamisestasi ja tekniikoiden eri vaiheista, taitosi ovat vaistonvaraisia):

Oppilas ei enää tiedä, kuinka monta pientä asiaa hän osaa, tekee oikein sparratessaan ja hänen vasteensa/reaktionsa on aina oikea. Oppilas on muodostanut niin paljon yhteyksiä opittujen asioiden välille, että hänestä tuntuu, että on vain muutama kultainen sääntö ja perusliike, johon kaikki muu pohjautuu, eikä osattavien asioiden määrä tunnu enää kovin suurelta. Siksi mestarilla tai huippu-urheilijalla voi olla vaikeuksia opettaa omaa osaamistaan muille. Olen joskus kuullut hyvien nyrkkeilijöiden kertovan, miten he onnistuvat tyrmäämään aina samalla koukkulyönnillä; ”vedä tällä tavalla, ”tsup, tsup” ja kaveri tippuu”. Ja kun olen noudattanut neuvoa, niin kaveri ei olekaan tippunut. Jotain oleellista on siis jäänyt kertomatta, koska ydintaito on siirtynyt niin tiedostamattomalle tasolle, että jäljelle on jäänyt vain tyrmäävä lyönti, mikä tietysti on itse harjoittelun tavoite. Vielä on olemassa yksi osaamisen taso, josta hyvin harvoin mainitaan mitään. Tämä taso on niille, jotka haluavat tulla mestari-opettajiksi.

Ennen viidettä tasoa kerron yhden esimerkin tiedostamattomasta osaamisesta.

Pikkuserkkuni Matti Hagman oli HIFK:n ruumiillistuma, jääkiekon SM-liigan moninkertainen pistepörssin voittaja ja ensimmäinen suomalainen NHL-kiekkoilija. Matti oli erinomainen syöttäjä ja loi vaarallisia maalintekotilanteita, jotka useimmiten johtivat maaliin. Kirjassaan hän kertoo syöttöstrategiastaan lyhennettynä näin. ”Ketjutovereiden on pidettävä lapa jäässä, jossain kohtaa kiekko ilmestyy lapaan ja sitten teette maalin. Jos lapa ei pysy jäässä, niin tulee vaikeita syöttöjä ja sanomista. Kun menen kulmaan hakemaan kiekkoa, niin ette tule auttamaan, koska otan vastustajia mukaani ja jotkut teistä ovat silloin vapaana syötölle.” Matti sanoo jotain kiinnostavaa, johon kokenut pelaaja pystyy, kun tilanteita ja toistoja on takana paljon. Ehkä tässä on kyse myös siitä, miksi toiset ovat hyviä ja toiset huippuja. Olkoon tämä esimerkki siitä, mitä tarkoittaa kun viet taitosi tiedostamattoman osaamisen tasolle. Niukoissakin raoissa Matti osasi nojata loogisuuteensa ennakoidessaan pelin kehittymistä, vapaat syöttöpaikat aistiessaan. Jos Hakki oli kiekon kanssa maalin takana kaukalon laitaa vasten puristautuneena, hän kiinnitti salamannopeasti katseensa ympärillä olevien pelaajien housujen ja sukkiensa väreihin ja hahmotti niiden perusteella muiden pelaajien sijainnit kaukalossa. Hyvin usein Hagman myös laskelmoi, mihin suuntaan hyökkäysaluetta pelaajat olivat juuri siitä hetkestä eteenpäin siirtymässä. Hänen rautaisesta muististaan kumpusi assosiaatioita, jotka näyttivät sentterille valon nopeudella välähdyskuvia pelin etenemisestä. Sekunnin tuhannesosissa Hagman teki ratkaisunsa ja antoi ranteidensa puhua. ”Monesti mulla ei ollut hajuakaan, missä päin kenttää vapaat jätkämme sijaitsivat. Mutta mä jotenkin aistin heidän paikkansa. Tiesin, että jossain oli pakko olla tilaa, jos parikin vastustajan jätkää oli kimpussani. Sitten vaan lätytti sokkona menemään.” Kun Hagman oli kiekollisena kaukalon laitaa vasten ahdistettuna, kentällisen muut pelaajat eivät saaneet mennä auttamaan häntä. Jos joku joskus meni, Hagman antoi siitä kitkerää palautetta heti vaihtoitioon päästyään. ”Hoitakaa vaan itsenne pelattavaksi. Pysykää leveällä, älkää tulko lähelleni”, hän painotti usein. Hakki halusi tietoisesti imeä yhden tai kaksi, joskus jopa kolmekin vastustajaa kiinni itseensä. Juuri kun vastustaja tai vastustajat olivat pääsemässä helsinkiläisen iholle, tämä syötti kiekon ripeällä ranneheilahduksella eteenpäin - siihen vapaaseen tilaan jonka oli tiennyt synnyttävänsä.

Tässä Hakki kertoo selkeästi strategiansa syöttötilanteiden luomiseen ja kuinka vahvan kokemuksensa voimin lopulta toimii kuin mystikko intuitionsa luottaen niin, että lopputuloksena on erinomainen syöttö. Mikä sen parempaa, jos mekin viemme jiu-jitsumme sille tasolle, että ikään kuin sokkona toimimalla saamme vastustajan taputtamaan.

5. Tietoinen tiedostamaton osaaminen (tulet tietoiseksi sinun tiedostamattomista taidoistasi ja osaat opettaa tämän osaamisen eteenpäin):

Tämä on mestari-opettajan taso, jolloin olet osannut viedä jonkin taidon tiedostamattoman osaamisen tasolle ja jälkikäteen purat osaamisesi osiin ja opit opettamaan tiedostamattoman vaistonvaraisen osaamisesi eteenpäin oppilaille. Näin minä ainakin määrittäisin sanan ”mestari-opettaja”.

Kirkasta tavoitteesi!

Mikä erottaa ihmiset, jotka saavuttavat tavoitteensa ja ihmiset, jotka eivät saavuta tavoitteitansa? On todettu, että ihmiset, jotka kirjaavat tavoitteensa ylös yksityiskohtaisesti, aloittavat saman tien tiedostamattaan matkan kohti tavoitteita. Ihmiset, jotka eivät ole yksityiskohtaisia tavoitteidensa kanssa tai eivät kirjaa niitä ylös, eivät koskaan aloita matkaansa todenteolla kohti tavoitteitaan. Jo kahden viikon aikana syntyy merkittävä ero näiden kahden ryhmän välille. Ensimmäinen, tavoitteet kirjannut tai yksityiskohtaisesti tavoitteet mieltänyt ryhmä on kahdessa viikossa tehnyt monia toimenpiteitä ja valintoja tavoitteen saavuttamiseksi. Jälkimmäinen ryhmä on edelleen lähtökuopissa. Kirjaa ja miellä tavoitteesi tietoisesti, jotta tiedostamaton mielesi voi aloittaa matkan kohti tavoitteita

Artikkeli ja harjoitus

Alla olevan artikkelin kirjoitin kevään 2005 Hipko-lehteen. Artikkelin perässä on harjoitus, jonka voit tehdä paperille tai sitten mielessäsi silmät suljettuina, niin että ystäväsi lukee sinulle harjoituksessa olevat kysymykset. Pyri mieltämään mitä näet, kuulet ja tunnet eri kysymysten kohdalla. Kun olet valmis jatkamaan eteenpäin, anna ystävällesi merkki esimerkiksi nyökkäämällä. Kun vuonna 2005 kirjoitin tämän artikkelin, en tiennyt tästä harjoituksesta, mutta voin nyt jälkikäteen todeta, että tiedostamattani toimin harjoituksen suuntaisesti.

Kirkasta tavoitteesi -artikkeli (Hipko-lehti kevät 2005)

Kertailen kaikessa rauhassa sohvalla muistiinpanojani. Löydän merkinnän elokuulta 2003, jolloin olin kirjoittanut:

- Nyt muistan taas miltä aloittelijasta voi tuntua, ”ei tästä tule mitään, olen kaikkien heittopussi”. Vaikka mieleni puhuukin minulle näin, järki käskee jatkamaan ja sieluni sisällä tiedän, että tulen oppimaan ja tulen vieläpä hyväksi. On kuitenkin päiviä, jolloin tekisi mieli jättää leikki sikseen.

Olin juuri tullut kotiin ensimmäisistä, ”virallisista”, BJJ-harjoituksista Haminasta, joissa opettajana oli toiminut lajin musta vyö, brasilialainen Lucio Linhares. Olin jo pitkään halunnut aloittaa lajin harrastamisen tosissani, mutta muut kiireet olivat olleet hyviä tekosyitä asian lykkäämiselle. Kolmekymppisenä mietin hetken, että olen liian vanha aloittamaan uuden lajin opetteluun tosimelessä. Koin kuitenkin kutsumukseksi, jopa velvollisuudeksi tutustua paremmin brasilialaiseen jiu jitsuun. Tunsin lajin antavan minulle mahdollisuuden kehittää taitojani maassa tapahtuvan itsepuolustuksen osalta sekä taidon oppia kamppailemaan maassa.

BJJ:ssä pyritään kamppailu viemään maahan kaadolla, heitolla tai vain repimällä vastustaja maahan. Maassa vastustajaa saatetaan sidontaan ja kamppailu päätetään lukolla tai kuristuksella. Ensisijainen tavoitteeni oli oppia kuinka päästä takaisin pystyyn pois sidonnoista, lukko- tai kuristusyrityksistä. Hapkidossa ja taekwondossa oppimani taidot keskittyvät pystyssä tapahtuvaan itsepuolustukseen ja kamppailuun. Jukka-Pekka Niemisen rohkaisemana lähdin tutustumaan lajiin ja osallistuin leireille. Ensimmäisissä harjoituksissa heittopussina oleminen oli minulle kaiken kaikkiaan motivoiva kokemus ja opettajana toiminut Lucio vaikutti mukavalta tyypiltä ja hän rohkaisi minua jatkamaan. Seuraavana viikonloppuna menin takaisin Haminaan, ostin Luciolta puvun ja harjoittelu pääsi alkuun.

Aloin käydä säännöllisesti Lucio Linhareksen leireillä, niin Haminassa kuin Helsingin Alliansin salilla. Hyvin nopeasti ymmärsin, etteivät kyseessä olleet salaisuudet, vaan ahkera ja monipuolinen harjoittelu oli ainoa varma tie uusien taitojen omaksumiseen. Koska korealaisissa lajeissa, hapkidossa ja taekwondossa, ei maassapuolustautuminen ole keskeisessä asemassa,

huomasin, että minulla on paljon opittavaa, niin tekniikoissa kuin kinesteettisen (kehontuntemus) aistin kehittämisessäkin. Erityisesti kinesteettinen aisti ei ollut juurikaan kehittynyt. Taekwondossa ja hapkidossa havainnot tapahtuvat pääasiallisesti visuaalisesti eli näkemällä, mutta maassa sitä ollaan ikään kuin sylkkäin, jolloin näkemällä ei pääse pitkälle. Tärkeämpää on vastustajan otteiden, painopisteen, tukipisteiden ja liikkeen suunnan tunteminen ikään kuin omalla iholla. Tätä puolta aloin kehittää painimalla silmät kiinni. Taekwondossa ja hapkidossa olin tottunut tuttuun ja turvalliseen vyötekniikkaohjelmaan, jossa selkiytyvät eri vyöasteilla harjoiteltavat tekniikat. BJJ:ssä ei vastaavaa ohjelmaa ole, vaikka lajissa edetäänkin vyöasteittain eteenpäin. Yksittäisellä tunnilla opetetaan yleensä kolme uutta tekniikkaa, kertaamatta suuremmin vanhoja tekniikoita. Oppilaan tehtävä on oppia ja muistaa tekniikat ja yrittää siirtää tekniikat omaan otteluun. Jos harjoittelee esim. viisi kertaa viikossa, niin uusia tekniikoita tulee 15/viikko. Mietin, kuinka minun ”kalanmuistiini” saisi tallennettua edes osan tekniikoista, puhumattakaan siitä, että muistaisin ne ottelussa. Videokameraa minulla ei ollut, joten päätin turvautua kynään ja paperiin. Aloin numeroida tunteja, kirjoitin ylös opettajan nimen ja tunnin päivämäärän. Kirjoitin tekniikat ylös yksityiskohtaisesti ja kuvainnollisesti, jotta ymmärtäisin tekniikat niitä myöhemmin harjoitellessani. Myöhemmin sain lainaksi videokameran ja aloin tallentaa tekniikoita videolle, mutta jatkoin myös tekniikoiden kirjoittamista, koska tuntui että tekniikat jäsentyivät ja tallentuivat paremmin mieleen, kun työstin ne kirjalliseen muotoon. Kirjoittaessa joutuu visualisoimaan itseään, vastustajaa ja tekniikkaa hyvin monesta näkökulmasta. Halusin muutenkin ottaa varmanpäälle, koska jos tulevaisuudessa tulisi tilaisuus opettaa lajia vasta-alkajille, muistiinpanoni toimoisivat hyvänä apuna tunteja suunnitellessani.

Hiljalleen aloin toteuttaa kolmiportaista menetelmää harjoituksessani.

1) Normaaliharjoituksissa toistin tekniikoita noin 10 kertaa puolessa tunnissa, jotta muistaisin tekniikat yksityiskohtia myöden.

2) Muistiin palauttamisen helpottamiseksi aloin kirjoittaa tekniikoita ylös yksityiskohtaisesti.

3) Ystäväni kuvasivat tekniikat videolle ja pystyin kertaamaan tekniikoita katselemalla niitä videolta.

Tämän avulla kykenin palauttamaan tekniikat suhteellisen helposti mieleen ja kertaamaan niitä itsenäisesti harjoitellessani. Samalla menetelmäni toimi hyvänä ”mentaalisenä” harjoitteluna, koska sen avulla tekniikoita tuli pyöriteltyä mielessä pitkin päivää tietoisesti ja tiedostamatta. Nyt video-kirjastostani löytyy tekniikoita useampi tuhat, kirjoja yli 100, nettisurffailua lajin parissa ”paljon” ja muistiinpanoista noin 500 kirjattua tekniikkaa. Itse ottelussa pystyin käyttämään vasta muutamaa tekniikkaa, mutta suunta oli eteenpäin.

Loin itselleni kolmiportaisen tavoite suunnitelman, jota seurasin harjoitellessani:

1) Pitkän tähtäimen suunnitelmassa puhutaan noin kuuden vuoden aikajänteestä. Tavoitteeni oli saavuttaa lajissa musta vyö, tulla teknisesti monipuoliseksi ottelijaksi ja opettajaksi.

2) Keskipitkän tähtäimen suunnitelmassa on kyse muutaman vuoden tapahtumista. Listasin ylös seminaarit ja kilpailut joihin tulisin osallistumaan ja niihin liittyvät omat tavoitteeni.

Opettajavierailut Hipkossa jne.

3) Lyhyen tähtäimen suunnitelmassa on kyse muutamasta kuukaudesta. Esim. päätin keskittyä joihinkin ottelun osa-alueisiin, vaikkapa lopetuksiin sivusidonnasta tai parantamaan ottelussa havaitsemiani heikkouksiani. Tämän pohjalta loin omat yksittäiset harjoitustuntini ja opettajaltani saamieni yksityistuntien sisällön.

Tavoitejärjestelmän suunnitteleminen antaa selkeän suunnan omalle harjoittelulle. Omia tavoitteita on myös hyvä tarkastella aika ajoin ja tarkistaa, johtaako oma harjoittelu kohti luotuja tavoitteita.

Toivon kirjotukseni rohkaisevan sinua löytämään oman tapasi kirkastuttaa harjoittelusi tavoitteet, luomaan itsellesi parhaan mahdollisen tavan hahmottaa ja oppia uusia tekniikoita, riippumatta siitä mitä lajia harrastat. Hieman ajattelemalla ja olemalla aktiivinen, nopeutuvat

askeleesi kohti tavoitetta ja olet perillä ennen kuin olet uskaltanut toivoakaan. Pidä harjoittelusi oikeilla urilla ja rohkaise sekä kannusta itseäsi keskustelemalla itsesi kanssa. ”Kyllä minä vielä opin ja onnistun, vaikka nyt juuri ei tunnukaan siltä, huomenna se menee jo paremmin, olenhan sitoutunut tavoitteeseeni ja tieni kulkee sitä kohti.”
(Näin kirjoitin vuonna 2005 Hipko-lehdessä)

Harjoitus - hyvin muotoiltu tavoite

Seuraava harjoitus tavoitteiden asettamisesta antaa mallin siitä, kuinka voit asettaa tavoitteen muotoon, jossa aivot ymmärtävät asian tekemisen. Aivoilla on oltava selkeä malli mitä halutaan saada aikaiseksi, jotta ne osaavat toimia tavoitteen mukaisesti. Seuraavan harjoituksen voi tehdä mielikuvaharjoituksena tai kirjata paperille.

1. On positiivinen...

Mieti mitä sinä haluat.

Älä mieti mitä et halua - tiedostamaton mieli ei ymmärrä eroa.

2. On kokemuksella mitattavissa...

Mistä tiedät, että olet saavuttanut tavoitteesi?

Mitä silloin näet, kuulet ja tunnet?

Miltä silloin näytät ja kuulostat?

3. Riippuvuus omasta toiminnasta?

Mitä resursseja tarvitset saavuttaaksesi tavoitteesi?

4. Nykytilan positiivisen aikeen huomioiminen

Mitä tapahtuu kun saavutat tavoitteesi?

Mitä ei tapahdu, jos saavutat tavoitteesi?

Mitä tapahtuu vaikka et saavuttaisi tavoitettasi?

Mitä ei tapahdu, jos et saavuta tavoitettasi?

Mitä sinä saat tai pidät ennallaan jos et saavuta tavoitettasi?

Mistä tiedät, että tämä kaikki on tavoittelemisen arvoista?

5. Ekologia

Miten tavoitteen saavuttaminen vaikuttaa elämääsi: itseesi, perheeseesi, työhösi, ystäviisi, taloudelliseen tilanteeseesi ja harrastuksiisi?

Mikä on erilaista tavoitteen saavuttamisen jälkeen?

6. Aikatauluta tavoitteesi!

Tee tavoitteestasi haave, jolla on aikataulu, ota askel kohti tavoitettasi ja mieti miten, missä järjestyksessä ja millä prioriteetilla lähdet kulkemaan sitä kohti.

Nopea oppiminen hyvällä "treenifiiliksellä"?

Hyvä treenifiilis ja oppiminen rakentuvat yksinkertaisista asioista

1. Kunnioitus on huomioimista

Salilla kunnioitus näkyy oppilaiden kunnioittaessa lajin opettajia, muita oppilaita, Hipkossa harjoiteltavia lajeja, salisääntöjä ja koulua, jossa harjoittelu tapahtuu. Oikeanlainen kunnioitus on aina molemmin suuntaista: opettajat kunnioittavat oppilaita, lajit rakentuvat kehittämään oppilasta, salisäännöt takaavat turvalliset harjoitteluolosuhteet ja koulu pyrkii jatkuvasti kehittämään palveluitaan varmistaakseen oppilaille parhaat mahdolliset harjoitteluolosuhteet. Kunnioitus synnyttää luottamuksen, joka on perusedellytys hyvään ihmistenväliseen vuorovaikutukseen. Kunnioituksen käsitettä voi laajentaa koskemaan eri kulttuureita, uskontoja, luontoa jne. Kunnioittava käytös on toisen arvostamista ja huomioimista. Ryhmäharjoituksessa annat tilaa kaikille oppilaille, etkä tuo itseäsi tarpeettomasti esille.

2. Puhtaus - fyysinen, henkinen ja tekninen

Harjoitusvarusteet on hyvä pitää puhtaina ja hyväntuoksuisina, kynnet lyhyinä ja jalat sekä kädet pestyinä. Korvakorut ja lävistyksiset tulee poistaa tai teipata harjoitusten ajaksi, jotta ihon repeytymiä ei pääse tapahtumaan. Henkinen puhtaus on rehellisyyttä toisia ja itseään kohtaan. Rehellisyyttä on pyrkimys puhua aina totta värittämättä tarinoita valheellisesti. Rehellisyyttä on myös kyky tunnustaa omat virheet ja puutteet. Jos huomaat itsessä puutteita, esimerkiksi jokin tekniikka on sinulle vaikea, niin myönnä asia itsellesi ja aloita harjoittelu pikaisesti, älä turhaan selittele tai keksi tekosyitä. Myös tekninen puhtaus on tärkeää. Pyri tekemään tekniikoiden kaikki vaiheet oikein, älä kompensoi puutteellista tekniikkaa voimalla, saatat vain hajottaa itsesi, harjoitusparisi ja hidastaa kehittymistäsi. Tekninen puhtaus ja kyky soveltaa tekniikoita eri tilanteissa on taidoista tärkein. Voimaa ja kuntoa on helppo harjoitella. Pyri puhtauteen niin ajatusten, sanojen kuin tekojenkin tasolla. Käytä harjoituksissa aina asiallista kieltä, älä kiroile!

3. Kärsivällisyys

Kunnon kohentaminen, painonpudotus tai lajitaitojen kehittyminen ei tapahdu kädenkäänteessä. Kun harjoittelet säännöllisesti ja suunnitelmallisesti, edistyt takuuvarmasti. Aina omaa edistymistä ei välttämättä huomaa, koska se tapahtuu pikkuhiljaa. Kun testaat itseäsi vyökokeissa tai kuntotesteillä, huomaat edistyksesi. Alussa edistystä tapahtuu nopeammin, mitä paremmaksi kehityt, sitä hitaammaksi kehitys muuttuu. Huipulla sinun tulee luottaa itseesi ja harjoitussuunnitelmaasi ja olla kärsivällinen. Ole myös rehellinen äläkä vaadi itseltäsi liian paljon liian lyhyessä ajassa.

4. Minä opin, onnistun ja osaan

Jos harjoituksessa tulee tunne, että jokin asia on vaikea ja sen oppiminen tuntuu hankalalta, älä menetä malttiasi, vaan ole kärsivällinen ja rauhoitu. Aseta itsellesi uudet tavoitteet asian oppimisen nopeuden suhteen. Jos kiellät asian oppimisen toistamalla itsellesi ”tästä ei tule mitään, en opi”, niin et opikaan, sillä annat itsellesi oppimisen vastaisia käskyjä. Totta kai välillä asiat tuntuvat hankalilta. Mutta mitä nopeammin rauhoitut ja aloitat asian harjoittelun ikään kuin uudestaan ja sanot itsellesi ”minä opin, onnistun ja osaan”, sitä varmemmin pääset haluamaasi lopputulokseen. Yritä, älä pelkää virheitä, mutta tee sama virhe vain kerran.

Pahimmassakin pulassa ajattele aina myönteisesti. Maailma on täynnä mahdollisuuksia, pidä mieli avoimena ja näe. Onnistumisten ja epäonnistumisten suhteelliset määrät vaikuttavat ratkaisevasti mielialaan. Onnistuminen ja epäonnistuminen eivät ole todellisia tapahtumia, vaan ihmisen mielikuvituksen tuottamia tulkintoja tapahtuneesta. ”Ei ole olemassa epäonnistumisia, on vain suuntaa ohjaavaa palautetta kohti tavoitteitasi.”

Yhteiset säännöt - yhteinen turvallisuus

Jotta salilla harjoittelu ja työskentely on turvallista ja viihtyisää, tulee kaikkien noudattaa yhteisiä sääntöjä. Säännöt koskevat mm. harjoitusturvallisuutta, treenifiilistä, yleistä huomaavaisuutta, hygieniaa ja siisteyttä.

Yleiset salisäännöt (harjoitusturvallisuus)

Jotta harjoittelu olisi nousujohteista, turvallista ja mukavaa, tarvitaan yhteisiä sääntöjä, joita jokaisen oppilaan tulee noudattaa. Kun säännöistä pidetään kiinni, on salilla mukava harjoitella!

1. Tule harjoituksiin ajoissa.
2. Käyttäydy aina kunnioittavasti harjoitustovereita ja salia kohtaan.
3. Käyttäydy kunnioittavasti myös opettajia kohtaan. Keskity opetukseen ja tee harjoituksissa opettajan näyttämiä tekniikoita. Tee omia tekniikoita omalla ajallasi.
4. Sali pidetään siistinä. Reput, harjoituskassit, vaatteet jne. laitetaan niille määrättyyn paikkaan. Ethän jätä tavaroitasi pukukoppeihin, elleivät ne ole lukitussa kaapissa. Mikäli jotain hajoaa, ilmoita siitä heti henkilökunnalle.
5. Pidä harjoitusasu siistinä, poista kellot, korut ja lävistyksset (loukkaantumisriskin vuoksi) sekä huolehdi henkilökohtaisesta hygieniasta. Pidä kyntesi lyhyinä ja pese jalat sekä kädet ennen harjoitusta.
6. Kaikki haavat ja hiertymät tulee teipata hyvin ennen harjoitusta. Mikäli harjoituksissa tulee haavoja tai vanhat ruhjeet aukeavat, on veritahrat siivottava heti pois.
7. Opettajan ohjeita on noudatettava nopeasti ja täsmällisesti. Kuuntele opettajaa ja keskity harjoitukseen. "SEIS"-komento on erityisen tärkeä! Tällöin on toiminta lopetettava välittömästi. Älä puhu turhia harjoitusten aikana tai seuratessasi toisten harjoituksia.
8. Jos loukkaannut harjoituksissa, pyydä harjoittelutoveriasi ilmoittamaan siitä opettajalle.
9. Jos tuot kaverin katsomaan harjoituksia, esittele hänet opettajalle.
10. Kipeänä tai päihtyneenä ei saa harjoitella!
11. Salilla ei saa tupakoida eikä muuallakaan kannata.
12. Jos joudut poistumaan kesken harjoituksen, kerro siitä opettajalle jo ennen tuntia. Salista ei saa poistua harjoitusten aikana ilman opettajan lupaa.
13. Toimisto ja vastaanottotiski ovat ainoastaan henkilökunnan käytössä.

Yleinen etiketti

- Pidä varusteesi puhtaana. Esimerkiksi ihotaudit voivat levitä likaisten varusteiden tai hoitamattomien kynsien kautta. On suositeltavaa pestä puku jokaisen harjoituksen jälkeen, mutta vähintään kerran viikossa. Etikkaliuoksessa liottaminen auttaa irrottamaan pinttynyttä hajua - haju on haitta siinä missä muukin lika. Ruhjeet ja haavat tulee aina puhdistaa ja suojata huolellisesti sekä itsesi että parisi takia.
- Pidä itsesi puhtaana - eli jos tarvetta, niin käy suihkussa myös ennen harjoitusta. Jalat on hyvä pestä ennen saliin tulemistä, niin sali pysyy puhtaampana ja tarttuvien ihotautilien leviämiskahva pienenee.
- Pidä kynnet lyhyinä, ettet satuta niillä itseäsi tai pariasi.
- Jos sinulla on esimerkiksi jokin tarttuva ihotauti, älä tule treenaamaan ennen kuin se on täydellisesti parantunut. Noudata tarkasti lääkärin ohjeita.
- Kehitä itseäsi sekä henkisesti että fyysisesti. Jätä ego eteiseen kenkien viereen. Salilla ei ole väliä kuka voittaa kenet, sillä siellä ollaan oppimassa.
- Jiu-jitsussa paria kätellään ennen ja jälkeen sparrin, voit myös kumartaa parille ennen ja jälkeen harjoitteiden. Voit myös kumartaa tai tehdä jonkin kohteliaan eleen opettajalle aina

ohjeiden annon jälkeen. Myös saliin tultaessa kumarretaan. Kumarrus ei osoita alistumista tai alemmuutta, vaan kunnioitusta.

- Hyvä treenifiilis edistää oppimista.

Turvallisuus

Taputtaminen

Taputtamisella tarkoitetaan luovuttamista. Kun pari taputtaa, on lukko tai kuristus löysennettävä välittömästi. Taputtamalla pääset pois tilanteesta, joka voi aiheuttaa sinulle vamman, kuten kuristus tai lukkotilanne. Muista luovuttaa ajoissa. Harjoitussparrin voittamisen takia ei kannata ottaa kuukausien harjoitustauon tai mahdollisesti koko eliniän kestävän vamman riskiä.

Taputa mieluiten **useita kertoja** paria vasten, jolloin pari tuntee taputuksen ja ymmärtää löysätä lukon nopeammin. Jos kädet ovat jumissa, eikä niillä pysty taputtamaan, on taputus mahdollista tehdä jaloilla tai verbaalisesti. Tiesithän, että kilpailuissa mikä hyvänsä huuto/puhe voidaan tulkita luovuttamiseksi.

Kielletyt tekniikat

Kilpailuissa ja harjoituksissa kiellettyjä tekniikoita ovat mm:

- slämmääminen
- niskaan ja selkärankaan kohdistuvat lukot
- piennivellukot ja kaikki jalkalukot, suoraa nilkkalukkoa lukuun ottamatta
- ”likaiset keinot”: sormet silmiin, oil checking jne...

Alkuun voi tuntua, että säännöt rajoittavat jiu-jitsun realistisuutta. Jiu-jitsun teho perustuu kuitenkin mahdollisuuteen toteuttaa tekniikoita täysillä vastustelevaan vastustajaan jokaisissa harjoituksissa. Tämä on mahdollista vain rajoittamalla onnettomuusherkimmät tekniikat pois. Kontrolloimalla vastustajaa jiu-jitsu-tekniikoilla, rajaat hänen mahdollisuuksiaan käyttää kiellettyä tekniikoita.

Lukot vs. kuristukset

On hyvä tiedostaa kuristuksen ja lukon vaikutusten ero. Kuristuksessa pahin riski on tajunnan menetys, kun taas lukossa riskinä on nivelen rikkoutuminen. Muista lukkoharjoituksissa, että nyt ei ole oikea hetki osoittaa soturihenkeä. Kuristusharjoituksissa on hyvä opetella olemaan taputtamatta ennen kuin kuristus alkaa vaikuttaa. Näin et opi vääriä kuristustekniikoita. Valitettavasti kuristusharjoituksissa on sattunut kuoleman tapauksia, tosin onneksi hyvin harvoin. Oppilas tietää itse, millaisen riskin ottaa kuristuksia harjoitellessaan. Jotkut synnynnäiset sydänviat altistavat kuolemaan johtavaan tajunnan menetykseen. Ko. vika saattaa olla myös piilevänä, eli oppilas ei siitä itse välttämättä tiedä.

Ensiapu

Muista lukoissa, vääntymisissä, nyrjähdyksissä välitön KKK (kylmä, koho, kompressio). Mikäli harjoituksissa sattuu KKK-hoidon vaatima vamma, kannattaa kylmähoitoa jatkaa kotona kolmen päivän ajan, jotta paranemisaika nopeutuu. Mikäli kylmäpusseja, lunta tai vastaavaa ei ole saatavilla, pidä loukkaantunutta kohtaa kylmän suihkun alla.

Kuristuksesta johtuvassa tajuttomuudessa nostetaan tajuttoman jalat ylös. Virkoaminen tapahtuu yleensä muutamissa sekunneissa.

Tunnin kulku

Yleistä

Yleensä tunnit ovat kestoaltaan 1h 15min, jolloin tunti jaetaan suunnilleen näin: 15-20 min alkulämpö - juomatauko - 30-40 min tekniikkaosuus - juomatauko - 20-30 min positiopaini/sparri 0-5 min loppurentoutus/venyttely. Tarkka jaotus riippuu tekniikan määrästä ja vaikeudesta.

Alkulämmittely

Alkulämmittelyn tarkoituksena on valmistaa kehoa kestävään harjoituksen rasitteet sekä pitkällä tähtäimellä kohottaa fyysisiä valmiuksia paremmin jiu-jitsuun sopiviksi.

Peruslämmittelyliikkeiden (juoksu, polvien nosto jne.) lisäksi on hyvä olla mukana lajinomaisia elementtejä, esim. drillejä Ajoittain myös vanhanajan kuntopiirit ja brasilialaistyypiset vatsalihas-alkulämmöt ovat hyviä kehittämään kehoa ja mieltä.

Tärkeitä lajinomaisia liikkeitä

- kuperkeikka eteen
- kuperkeikka taakse (olkapään yli **molemmille puolille**)
- katkarapu eteen ja taaksepäin
- kaatumiset (ukemi eteen, taakse, sivulle, kova eteen)
- tekninen ylösnousu, silta, krokotiilikävely (myöhemmin sprawl)

Jotta harjoitus pysyisi mielekkäänä, vaikeutetaan liikkeitä pikkuhiljaa erilaisilla modifikaatioilla:

kuperkeikka käsilläseisonnasta, takaperin olkapään yli + keinutuolivenytys, takaperin kuperkeikka + ponnistus käsillä ja niskalla jne.

Perusketteryyttä on hyvä kehittää tekemällä esim. kärrynpyöriä, käsillä kävelyä eläinkävelyjä jne.

Hieman edistyneemmille opetetaan jaloista alavientiä (ideana paino alas, etupolvi mattoon, takajalka ottaa askeleen), sprawlia, kylkipylpyrää (aloita harjoittelu puolikkaalla), manaajakävelyä (kehittää siltaan vaadittavia lihaksia) jne.

Erilaiset uudet mausteet totutuissa rutiineissa piristävät treenejä. Niskojen lämmittely ja vahvistaminen on tärkeää etenkin aloittelevilla oppilailla. Aloitteleville on tyypillistä pitäytyä niskalenkin tapaisissa puristuksissa runsasta voimaa käyttäen, jolloin niskan kipeytyminen on enemmän sääntö kuin poikkeus. Parhaiten vakavampia jumeja voidaan ehkäistä niskan huolellisella lämmittelyllä.

Niskan lämmittelyksi käy hyvin esimerkiksi seuraava: maataan selällä maassa ja tehdään yhteen putkeen esim. kymmenen nyökkäystä, kymmenen pudistusta ja kymmenen kertaa korva hartiaan. Lopuksi tehdään vielä omaan rauhalliseen tahtiin päänpyöritystä molempiin suuntiin.

Alkulämmittely - drillit

Kun ohjelmassa on edistytty riittävästi, voidaan osa alkulämmöistä korvata kertaamalla vanhoja tekniikoita. Tällöin pääasiana ei ole tekniikan pilkuntarkka suorittaminen, vaan toistojen kautta

tuleva liikkeen sujuvuus sekä hiki. Esimerkkejä drilleistä: käsilukko mountista aikaa 1 min, niin monta toistoa kuin mahdollista, sama triangelilla ja kimuralla. Edellä mainitut ovat yksinkertaisimpia mahdollisia yhden ainoan tekniikan drillejä. Tuttuja tekniikoita on silloin tällöin hyvä yhdistää pidemmiksi drilleiksi, joissa kerrataan opittuja tekniikoita. Esimerkiksi guardin avaus ja ohitus, sivusidonnan ottaminen, jonka jälkeen toinen osapuoli palauttaa guardin (tehdään pari minuuttia ja vaihdetaan osia). Tai ikiliikkuja-tyyppinen drilli, jossa osat vaihtuvat automaattisesti, esimerkiksi lähtö mountista kyynärpäapako (päätyy vetämään päällä olevan guardiin), guardista sweeppi mounttiin ja päädytään alkutilanteeseen, päinvastaisissa positioissa.

Nyrkkisääntönä on, mitä yksinkertaisempi drillattava liike, sitä rankemman drillin saa aikaan. Tällöin saadaan kehitettyä myös ottelussa tarvittavaa räjähtävää suoritusta.

Tekniikkaosuus

Tunnin tekninen rakenne:

1. Ensimmäisessä tavassa tietystä positioista suoritetaan vaihtoehtoisia
2. Toisessa tavassa tunneilla käytetään etenevää tyyliä, jossa lähdetään tietystä tilanteesta, ensimmäinen tekniikka muuttaa positiota ja toinen tekniikka jatkuu muuttuneesta positioista jne.
3. Kolmas tapa koostaa tunti on esimerkiksi tietyn tekniikan harjoittelu useista eri positioista. Tätä kolmatta tapaa ei tässä ohjelmassa juurikaan käytetä.

Tekniikasta strategiaan

Aktiivinen hyökkääminen yhdistelmillä

Aloittelijoille ensimmäisten tuntien tekniikat ovat pääasiassa yksittäisiä tekniikoita tietystä käsiteltävästä positioista. Tarkoituksena on lisätä perustyökaluja, jotta myöhemmin tekniikoita yhdistämällä voidaan saada aikaan monimutkaisempia kokonaisuuksia (ks. haasteita perusteiden osaamiseen). Kun osaa yksittäisen tekniikan yksityiskohtaisesti, ei se tarkoita, että kyseinen tekniikka onnistuisi myös sparrissa vastustelemaan vastustajaan (ks. osaamisen portaat).

Vastustajan liikkeeseen reagoiminen

Toinen askel opettaa oppilaat reagoimaan, kun pari tekee tekniikan. Esimerkiksi jos pari suoristaa käden ollessaan alla mountissa -> suora käsilukko.

Aktiivinen tilanteiden luominen

Kolmannessa askeleessa pyritään parille saamaan aikaan reaktio, jota pystytään hyödyntämään toisen askeleen tavoin.

Jiu-jitsussa ei ole oikeaa tai väärää tekniikkaa (pl. vaarallisina kielletyt tekniikat). Eli myös ns. teknisesti väärää tekniikoita saa käyttää. Mikäli teknisesti väärällä tavalla saadaan ottelussa kaivettua lopetus, on se samanarvoinen kuin teknisesti oikein tehty versio tekniikasta.

Peruskurssin tekniikoiden yksityiskohdat ovat tämän ohjelman näkemys parhaista toteutustavoista, eli osa tekniikoista on kompromisseja helpon suorituksen ja tehokkuuden välillä.

Muista: jokaiseen jiu-jitsu-tekniikkaan on olemassa vastatekniikka!

Sparrit ja positiopainit

Sparrien tarkoituksena on oppia tekemään opittuja tekniikoita vastustelemaan paria vastaan.

Erilaiset sparriparit ovat voimavara, ei suinkaan heikkous. Vähemmän harjoitelleen parin kanssa

Copyright Helsingin Itsepuolustuskoulu Oy / Hipko / Timo Räkköläinen

on hyvä antaa parille tilaa ja pyrkiä hiomaan sellaisia tekniikoita, joita ei vielä tasaiselle parille saa suoritettua ("vaikeita" tekniikoita ja lopetuksia, joihin ei parempien tai tasaväkisten parien kanssa edes pääse). Tasaväkisten parien kanssa tulee parhaat taistelut ja saa ottelutyyppejä eriä. Selvästi parempien kanssa saa hiottua poistumisia ja puolustavia tekniikoita.

Opit tekniikat käyttämällä niitä sparrissa. Käytä päivän tekniikoita loppupaineissa niin opit ne paremmin.

Etenkin alkuun täysien sparrien sijaan on suositeltavaa harjoitella positiopaineja. Tällöin päivän tekniikat saadaan helpommin ajettua oppilaille sisään.

Haasteita perusteiden osaamiseen

1. *"Itse tekniikka"*

Ensimmäisellä kierroksella tee aina yksittäinen tekniikka mahdollisimman tarkasti, jokainen yksityiskohta huomioiden. Tarkista yksityiskohdat muistiinpanoistasi.

2. *Kahden tekniikan yhdistelmät*

Kun osaat "itse tekniikan", yhdistä kaksi tekniikkaa, esimerkiksi alasvienti ja sivusidonasta americano, tai guardin ohitus ja mountin ottaminen. Tee yhdistelmistä erilaisia drillejä.

3. *Kolmen tekniikan yhdistelmät*

Tee kolme tekniikkaa peräkkäin, esimerkiksi: guardin ohitus, ota mount ja mountista käsilukko.

4. *Edistyneemmät yhdistelmät*

Voit harjoitella tällä tasolla, mikäli myös parisi harjoittelee 20 tunnin ohjelmaa. Olet parisi kanssa vuoroin aktiivinen ja vuoroin passiivinen: esimerkiksi ohitat guardin, päädyt sivusidontaan, pari palauttaa takaisin suljettuun guardiin, avaat ja ohitat guardin, otat mountin, pari alla tekee siltapakenemisen. Tee tämän jälkeen suljetusta guardista suora käsilukko. Voit kehittää esimerkinomaisia tekniikkayhdistelmiä rajattomasti. Sisällytä tekniikkayhdistelmiin kaikkia 20 perustunnin tekniikoita. Tämä taso opettaa sinua reagoimaan oikeanaikaisesti vastustajan liikkeisiin. Kirjaa ylös kaikki kehittämäsi tekniikkayhdistelmät

5. *"Set Up"-taso*

Kun vastustaja puolustautuu, sinulle syntyy tilanne, jonka olet itse rakentanut ja olet askeleen edellä vastustajaasi. Tee sitten vastustajan reaktioon pohjautuva uusi hyökkäys. Esim. olet mountissa ja teet americana-lukon. Vastustaja tarttuu itseään ranteesta kiinni, vaihda saman tien hyökkäyksesi vastustajan toiseen käteen juji-katameksi. Voit kehittää lukemattoman määrän erilaisia "set up"-tekniikoita yhdistelemällä lukkoja, kuristuksia ja sweeppejä

BJJ BASICS 1-20 (BLUE BELT) - LUCIO LINHARES + 10 SELF DEFENCES

Yleistä

Positiohierarkia:

- aloitus pystystä
- alasvienti ja guardiin veto
- guardilla tarkoitetaan sitä, että jalat ovat meidän ja vastustajan välissä
- erityistapauksena mainitaan suljettu guard
- guardin ohitus-> sivusidonta
- polvi rinnalla
- mount
- back mount

Mount-positio on neljän pisteen arvoinen ja sen saa, kun on pysynyt parin päällä 3 sekunnin ajan.

Käyttäytyminen perus-mountissa

1. Pidä takapuoli hieman irti vastustajan kehosta
2. Pura vastustajan oteyritykset
3. Rentoudu ja levitä polvia hieman sivulle, hae tasapainoisen tuntuinen asento
4. Myötäile vastustajan liikettä, pidä polvet irti vastustajan kyljistä. Jos pari lähtee kääntymään sivuttain tai mahalleen, anna hänen kääntyä
6. Mount on niin hyvä positio, että siitä tulee lopettaa vastustaja

Harjoitusdrilli

Mountia drillataan olemalla yhdestä kahteen minuuttiin alla, ja sen jälkeen sama toisin päin.

Alla olevan tehtävänä on pyöriä eri suuntiin, tehdä siltoja ja rimpuilla, **kyse ei kuitenkaan ole kilpailusta**. Päällä olevan tehtävänä on totutella päällä olemiseen.

Sparrivaiheessa positiopainia. Alla oleva voittaa, jos saa käännettyä parin ympäri, vedettyä suljettuun guardiin tai noustua seisomaan.

Tunti #1 - Hyökkäykset mountista

1. Ristikuristus mountista (ei opeteta lasten tunneilla)

2. Americana mountista

3. Suora käsilukko mountista

IP: Tekniikka #1 - Headlock from the back (lesson 1)

Tunti #2 - Pakenemiset mountista

Yleistä

Alkulämmöissä harjoiteltava katkarapu-liike (yhdellä jalalla) sekä silta-liike

Kummastakaan tekniikasta ei saa pisteitä, mutta positio on selvästi parempi kuin mount alta.

Jos vastustaja saa estettyä ensimmäisen tekniikan, siirry heti toiseen tekniikkaan, esim. optimaalinen aika kyynärpääpakoon on heti pikaisen siltapakoyrityksen jälkeen.

Käyttäytyminen alla mountissa

1. Pidä kyynärpäät kiinni omissa kyljissä, jotta vastustaja ei pääse ylös mountiin
3. Suojaa tarvittaessa kauluksiasi
2. Rentoudu ja odota sopivaa pakenemisaikaa tai luo sellainen itse
3. Pysy selällä ja tee silta- tai katkarapu poistuminen huomioiden kohdat 1. Ja 2.

Harjoitusdrilli

Sparrivaiheessa positio-painissa. alla oleva voittaa, jos saa käännettyä pariympäri, vedettyä suljettuun guardiin tai noustua seisomaan ja päällä oleva, jos saa parin lopetettua.

1. Siltapakeneminen mountista

2. Kyynärpää/polvi pakeneminen mountista

Tunti #3 - Sweepit suljetusta guardista

Yleistä

Kaikki tunnin 3 tekniikat ovat sweeppejä guardista mountiin. Sweepistä saa 2 pistettä, ja kun mount-positiota on pidetty 3 sekuntia, saadaan vielä 4 pistettä lisää.

Kun olet tehnyt sweepin, kertaan mountin lopetustekniikat.

Tee sweepit aluksi hitaasti ja varmista, että olet purkanut vastustajan tukipisteet

Käyttäytyminen alla suljetussa guardissa

1. Hyökkää ketjuttamalla käsilukko-, kuristus- ja sweep-tekniikoita
2. Liiku sivuttain, älä nouse suoraan vastustajaa kohden vaan aina hieman sivulle
3. Hyökkää ennen kuin vastustaja saa posturen tai pura posture

Harjoitusdrilli

Sparrivaiheessa positiopainia. Alla oleva voittaa, jos saa käännettyä parin ympäri (tai lopetettua jos kokeneempia mukana) ja päällä oleva, jos pääsee parin jalkojen ohitse.

1. Sit Up- Sweep guardista

2. Saksi-sweepi guardista

3. Keinu (swing)-sweepi guardista

IP: Tekniikka #2 - Rocking and technical stand up (lesson 1)

Tunti #4 - Guardin ohitus

Yleistä

Guardin avaamisesta ei tule pisteitä.

Jalkojen ohittamisesta saa 3 pistettä. Pisteiden saaminen edellyttää kolmen sekunnin kontrollia parin sivusidonnassa.

Toreando-ohituksessa pidä etäisyys, älä anna vastustajalle otteita, ohita nopeasti, kontrolloi vastustajan lantio ja lähempi jalka.

Smashing-ohituksessa vedä vastustaja polviesi päälle, kaiva hyvät otteet, kyynärpäät tiukasti kiinni omissa kyljissä, vastustajan lantio kontrolloituna, ohittaessa pidä rintakehäsi vastustajan rintakehän päällä, kävele jaloilla sivulle, nosta leukasi ylös ja ota hyvä sivusidonta

Tällä tunnilla näytetään kaksi perussivusidontaa, joihin päädytään guardin ohituksen jälkeen.

Käyttäytyminen suljetussa guardissa päällä

1. Hae tasapainoinen asento (kolmio) ja hyvä ryhti (paino jakautuu polvien ja lantion välillä tasaisesti)
2. Pidä painopiste alhaalla
3. Ota posture 1. käsiasennot ja kontrolloi vastustajan ylävartalo ja lantio
4. Nouse ylös avaamaan guard

Harjoitusdrilli

Alla oleva voittaa, jos saa käännettyä parin ympäri (tai lopetettua jos kokeneempia mukana) ja päällä oleva, jos pääsee parin jalkojen ohitse.

1. Guardin avaus pystyssä - Posture 1.

2. Guardin avaus pystyssä - Posture 1.2

3. Guardin ohitus - Smashing

4. Guardin ohitus - Toreando

Tunti #5 - BackMount-hyökkäykset

Yleistä

Backmount on neljän pisteen arvoinen suoritus

Harjoitusdrilli 1

Toinen pareista lähtee mountista päältä ja toinen alta. Alla oleva kääntyy vatsalleen ja nousee kilpikonna-asentoon, jolloin päällä oleva laittaa hookit sisään. Kilpikonnassa alla oleva henkilö saa pyöriä, tehdä kuperkeikkoja nousta seisomaan jne, ja selässä olevan tarkoituksena on pysyä selässä. Drilliä tehdään 1-2 minuuttia, jonka jälkeen vaihdetaan osia. **Seisoma-asennosta ei ole sallittua hypätä selälleen maahan.** Kyseessä ei ole kilpailu tai sparri, vaan tarkoituksena on saada tuntumaa siitä, miltä selässä oleminen tuntuu. Selässä ollessa pidä paino takana ja kädet kainaloiden alta kiinni liepeissä.

Selkään ottaessa jalkojen ristiminen ei ole järkevää (voi johtaa nilkkalukkoon). Tarkoituksena ei ole puristaa paria omien jalkojen väliin, vaan painaa omat jalat tiukasti parin sisäreisille, jolloin parin lantion liike vaikeutuu.

Käyttäytyminen backmountissa

1. Pidä rintakehä kiinni vastustajan selässä ottamalla turvavyöote
2. Jos vastustaja on kilpikonna-asennossa, pidä omat jalat ilmassa (kiinni vastustajan sisäreisissä) ja anna vastustajan kantaa painosi. Peruuta taaksepäin ja pidä otteet kiinni vastustajan liepeistä (vastustajan kainaloiden alta)
2. Älä risti nilkkoja, kontrolloi jaloillasi vastustajan lantiota
3. Hyökkää kuristuksella
4. Back mount on niin hyvä positio, että siitä tulee lopettaa vastustaja

Harjoitusdrilli 2.

Aloitus istuma-asennosta, pari toisen selässä, molemmat kädet kainaloiden alta parin kauluksilla. Selässä oleva hakee lopetusta ja edessä oleva pyrkii pakenemaan (loppuu, jos edessä oleva pääsee johonkin muuhun positioon kuin selkä tai mount).

1. Mount to back

2. Mata Leon - Rear Naked Choke (ei opeteta lasten tunneilla)

3. Kauluskuristus takaa (ei opeteta lasten tunneilla)

4. Kauluskuristus takaa - käsi niskan takana (ei opeteta lasten tunneilla)

IP: Tekniikka #3 - Slap defence with hip toss (lesson 1)

Tunti #6 - BackMount-pakenemiset

Yleistä

Backmountista poistumisesta ei tule pisteitä.

Käyttäytyminen backmountissa kun vastustaja on selässä

1. Suoja kauluksia ja pidä leuka lähellä omaa rintaasi
2. Jos vastustaja saa kuristusotteet, irrota otteet heti!
3. Vie oma selkä maahan
4. Pyri aina poistumaan vastustajan kuristavan käden sormien osoittamaan suuntaan
5. Rentoudu ja pakene

Harjoitusdrilli

Aloitus istuma-asennosta, pari toisen selässä, molemmat kädet kainaloiden alta parin kauluksilla. Selässä oleva hakee lopetusta ja edessä oleva pyrkii pakenemaan (loppuu, jos edessä oleva saa suljetun guardin tai pääsee päälle).

1. Backmount - pakeneminen

2. Back Mount + Kauluskuristus - pakeneminen (ei opeteta lasten tunneilla)

3. Back Mount + Kauluskuristus, ”väärä puoli” - pakeneminen (ei opeteta lasten tunneilla)

Tunti #7 - Butterfly-Guard

Yleistä

Harjoitusdrilli 1.

Pari istuu polvillaan toisen jalkaterien päällä. Päällä oleva voi liikkua polvillaan tai nousta seisomaan ja liikkua seisaaltaan eteen, taakse ja sivuille, alla oleva pyrkii pitämään jalkateriä koko ajan tiukasti parin sisäreisillä ja alla oleva voi välillä kokeilla horjuttaa päällä olevan tasapainoa hookeilla vetäen. Jalkaterien tulisi olla noin 90 asteen kulmassa sääreen nähden (hook), mikäli nilkka on ojennettu, pari pääsee helposti jaloista ohi. Harjoituksen tarkoituksena on tutustuttaa pari hook guardiin. Kyse ei ole kilpailusta tai sparrista.

Käyttäytyminen butterfly-guardissa

1. Pidä nilkat koukussa, hookit aktiivisina ja kiinni vastustajassa
2. Hae otteet, liimaudu kiinni vastustajaan
3. Kaivaudu vastustajan alle niin, että ylävartalosi on lähempänä vastustajaasi ja takapuolesi kauempana (aurauskulma)

Harjoitusdrilli 2.

Aloitus lähdetään asennosta, jossa alla olevalla on hook guard-asento jaloilla ja parin pää painaa keskivartaloa lattiaa kohti. Ensimmäisissä erissä alla oleva pyrkii sweeppaamaan, lopettamaan tai sulkemaan guardin ja päällä oleva ohittamaan alla olevan jalat. 10 minuutin jälkeen alla olevalle ei riitä guardin sulkeminen, vaan vaaditaan sweeppi tai lopetus.

1. Palautus Butterfly-Guardista suljettuun guardiin

2. Butterfly-Guardi Sweeppi

3. Butterfly-Guardi -> selkään

IP: Tekniikka #4 - Slap defence with tani otoshi (lesson 2)

Tunti #8 - Pakenemiset sivusidonnasta

Yleistä

Sivusidonnasta pakenemisesta tai vastustajan kääntämisestä selälleen ei tule pisteitä

Alkulämmittelyissä kerrattava katkarapu-liike sekä silta-liike.

Harjoitusdrilli 1.

Alkulämmittelyissä hyviä drillejä: toinen makaa selällään maassa ja toinen pitää sivusidontaa kädet selän takana. Alla olevan tarkoituksena on totutella liikkumaan painoa päällään, ja päällä olevan tarkoituksena on oppia pitämään painonsa parin päällä. Alla oleva siltaa, pakenee lantiollaan ja liikkuu eri suuntiin ja päällä oleva pyrkii pysymään tasapainossa. Kyse ei ole kilpailusta tai sparrista. Toinen parista on alla 60-90 sekuntia, jonka jälkeen vaihdetaan osia ja toistetaan sama harjoitus eri rooleissa.

Ensimmäisen alkulämmittely-drillin jälkeen opetetaan kaksi eri tapaa pitää sivusidontaa, eli sadan kilon tekniikat.

Tapa 1: Perussivusidonta käsi kainalon alta ja pään takaa parin jalkojen puoleinen polvi parin lantiolla. Jos pari liikuttaa lantiota, oma polvi seuraa mukana. Parin pään puoleisen jalan oltava suora (lisää hitausmomenttia), jotta alla oleva ei pysty kääntämään päällä olevaa ympäri. Kontrolloi vastustajan päätä painamalla omalla olkapäälläsi vastustajan leukaa/kaulaa.

Tapa 2: Käsi pään takana ja toinen käsi lantiolla (ei otetta puvusta). Kun toinen käsi on lantiolla, omat jalat voi pitää suorassa, jolloin saadaan lisää painoa parin rintakehän päälle.

Molemmille sivusidonta-tavoille yhteistä on lantion hallinta sekä painon tuominen parin päälle.

Harjoitusdrilli 2.

Toinen menee selälleen maahan ja toinen ottaa jonkun edellä mainituista sivusidonnoista. Alla olevan tehtävänä on päästä sivusidonnasta pois ja päällä olevan tehtävänä on tilanteen mukaan vaihdella erilaisten sivusidontojen välillä. Harjoituksen tarkoituksena on opettaa päällä olevalle kuinka liikkuu sivusidonnassa ja vaihtaa aina sopivimpaan sivusidontaan. Alla oleva totuttelee sivusidonnassa olemiseen sekä huomaa, että sivusidonnasta poistuminen on hankalaa ilman sopivaa tekniikkaa.

Käyttäytyminen alla sivusidonnassa

1. Pidä kyynärpäät kiinni omissa kyljissä sekä suojaaa kauluksia
2. Älä käännä parille selkää, yritä kääntyä paria kohden kyljelleen
3. Rentoudu ja odota sopivaa pakenemisaikaa (toimi kun vastustaja hakee lopetusta tai vaihtaa positiota) tai luo sellainen itse.

Harjoitusdrilli 3.

Lähdetään sivusidonta-asennosta. Päällä olevan tarkoituksena on päästä mountiin tai lopettaa, alla olevan tarkoituksena on saada pari suljettuun guardiin, päästä päälle tai saada pari lopetettua.

1. Sivusidonnasta pakeneminen - guardiin

2. Sivusidonnasta pakeneminen - Double Leg takedown

Tunti #9 - Hyökkäykset guardista

Yleistä

Alkulämmittelyssä tutustutaan käsilukossa käytettävään lantion siirto-liikkeeseen. Etäisyys parista pyritään pitämään koko liikkeen ajan samana (katkaravussa pyrittiin pakenemaan lantiota)

Käyttäytyminen alla suljetussa guardissa

1. Hae otteet kiinni, pidä vastustaja polvillaan, riko vastustajan posture ja nosta suljettu guard ylemmäksi
2. Ketjuta hyökkäykset
3. Kiinnitä huomio oikeisiin tekniikkakulmiin

Harjoitusdrilli 1.

Aloitus guard-asennosta. Päällä olevan tarkoituksena on päästä jaloista ohi tai lopettaa, ja alla olevan tarkoituksena saada pari sweepattua (alta päälle) tai lopetettua.

1. Ristikuristus guardista (ei opeteta lasten tunneilla)

2. Suora käsilukko guardista

3. Kimura guardista

4. Traingle-Kuristus guardista

IP: Tekniikka #5 - Body lock over the arms from the back (lesson 3)

Tunti #10 -Sivusidonnasta mountiin

Yleistä

Kumpikin tämän tunnin tekniikoista on neljän pisteen arvoinen.

Nouse mountiin maltillisesti vastustajaa kontrolloiden (varmista, että vastustaja ei pysty tekemään siltausta tai vetämään halfguardiin)

Harjoitusdrilli

Aloitusta sidemount-asennosta. Päässä olevan tarkoituksena on päästä mount-positioon, selkään tai lopettaa ja alla oleva pyrkii saamaan suljetun guardin, pääsemään päälle tai lopettamaan.

1. Reverse-sivusidonnasta mountiin

2. Sivusidonnasta mountiin polvi vatsalla

Tunti #11 - Butterfly-guardin ohitus

Yleistä

Kaikki tämän tunnin tekniikat ovat kolmen pisteen arvoisia (11.1-11.3).

Käyttäytyminen butterfly-guardissa päällä

1. Pidä vastusta selällä
2. Älä anna vastustajalle otteita
3. Paina vastustajan kantapäät kiinni hänen takapuoleensa
4. Pää ja katse eri suuntaan kuin ohitus

Harjoitusdrilli

Alkuasento butterfly-asennosta alhaalta. Päällä olevan tarkoituksena on ohittaa parin jalat. ja alla oleva pyrkii joko sweeppaamaan, ottamaan selän tai lopettamaan.

1. Perhos-guardin ohitus

2. Perhos-guardin ohitus hyppäämällä

3. Cross Pass -ohitus

IP: Tekniikka #6 - Body lock over the arms from the front (lesson 4)

Tunti #12 - Halfguardin ohitus

Yleistä

Käyttäytyminen halfguardissa päällä

1. Kontrolloi vastustajan päätä
- 2.

Harjoitusdrilli

Aloitus halfguardista. Päällä olevan tehtävänä on lopettaa tai ohittaa jalat, ja alla oleva pyrkii sulkemaan täyden guardin, sweeppaamaan tai lopettamaan päällä olijan.

1. Halfguardin ohitus mountiin

2. Halfguardin ohitus Sisusidontaan

Tunti #13 - Halfguardista pakeneminen

Yleistä

Käyttäytyminen halfguardissa alla

1. Suojaa päätäsi, älä anna vastustajan tarttua siihen
2. Käänny kyljelleen paria kohden

Harjoitusdrilli

Aloitus halfguard-asennosta. Päällä olevan tarkoituksena on ohittaa parin jalat, ja alla oleva pyrkii joko vetämään parin suljettuun guardiin, sweeppaamaan, ottamaan selän tai lopettamaan.

1. Palauttaminen halfguardista alta guardiin

2. Halfguardista alta selkään

3. Tuulimylly sweeppi

IP: Tekniikka #7 - Headlock pulling backwards (lesson 6)

Tunti #14 - Pystyottelu

Yleistä

Ennen heitto- ja kaato harjoituksia, kertaat kaatumistekniikat. Kaikki alaspääntekniikat, joissa vastustaja kaatuu selälleen tai kyljelleen, ovat kahden pisteen arvoisia suorituksia.

1. Osotogari pyyhkäisy

2. Lonkkaheitto

3. Double-leg alaspäänti

Tunti #15 - NorthSouth-hyökkäykset

1. Käsilukko NorthSouthista

2. Kimura NorthSouthista

3. Massimon Illallinen-kuristus NorthSouthista

IP: Tekniikka #8 - Side headlock standing up (posture) (lesson 6)

Tunti #16 - Pystyottelu ja guardiin veto

1. Guardiin veto pystystä

2. Suora käsilukko guardiin vedosta

3. Hessu Hopo-sweepi

Tunti #17 - NortSouth pakenemiset

1. NorthSouth pakeneminen ja single leg takedown

2. NorthSouth pakeneminen selkään

IP: Tekniikka #9 - Side headlock standing up (with punches) (lesson 7)

Tunti #18 - Pakenemiset niskalenkistä

1. Niskalenkistä (juntti-kuristus) pakeneminen sivusidontaan ja käsilukko

2. Niskalenkistä pakeneminen selkään

Tunti #19 - Tuplahyökkäykset guardista

1. Cross-sweepistä kimuraan

2. Saksi-sweepistä ristikuristukseen (ei opeteta lasten tunneilla)

3. Keinusweepistä käsilukkoon

IP: Tekniikka #10 - Pushing your chest with one hand (lesson 8)

Tunti #20 - Hyökkäykset sivusidonnasta

1. Ristikuristus sivusidonnasta (ei opeteta lasten tunneilla)

2. Polvi vatsalla

3. Ristikuristus polvi vatsalla (ei opeteta lasten tunneilla)
