



Hanmoodo juniorit

Useilla seuroilla on jo lajitoimintaa lapsille. OMD-liitto tukee lajitoiminnan kehittämistä junioreille. Tämä dokumentti antaa junioritoimintaa pyörittäville seuroille työkaluja lasten ohjaamisen lajillisiin tavoitteisiin ja harjoitteisiin.

Lisätietoja junioreiden lajitoiminnasta antaa Hanmoodo juniorivastaava Piia Kurki. Yhteystiedot liiton kotisivuilla Yhteystiedot-sivulla.

Suomen Oriental Moodo -liitto ry valmistelee myös uusien junioritoiminnan ohjaajien vetäjäkoulutusta osana uutta Vetäjäkoulutusohjelmaa. Seuraa ilmoittelua vetäjäkoulutusohjelmasta liiton kotisivuilta.

[Harjoittelu](#)

[Leikinomaisia lajiharjoitteita](#)

[Kilpailu](#)

[Ottelukilpailut](#)

[Alle 9-vuotiaat: Pyykkipoikaottelu](#)

[10-12 vuotiaat: Semikontaktiottelut panssarilla](#)

[Alle 16 vuotiaat: Semikontaktiottelu](#)

[Itsepuolustuskilpailut](#)

[10-7.kup](#)

[7.kup tai korkeampi](#)

[Muut kisamuodot](#)

[Temppurata](#)

[Nunchakunäytös](#)

[Kilpailujen palkitseminen](#)

[Vyökoheet](#)

[Vyökoevaatimukset](#)

[10 kup+ välivyökoe](#)

[10.kup++ välivyökoe](#)

[9.kup](#)

[9.kup+ välivyökoe](#)

[9.kup++ välivyökoe](#)

[8.kup](#)

[8.kup+ välivyökoe](#)

[8.kup++ välivyökoe](#)

[7.kup](#)

[7.kup+ välivyökoe](#)

[6.kup](#)

Harjoittelu

Hanmoodo-alkaiskursseille on yleisenä käytäntönä ollut n. 12 vuoden ikäraja. Tätä nuorempien harjoittelijoiden mukaan ottaminen tulee toteuttaa seuran resurssien mukaan. Pienemmille harrastajille riittää yhdetkin harjoitukset viikkoon. Juniori-ikäisille harrastajille voi olla oma harjoituskerta tai he voivat harjoitella yhteisissä harjoituksissa vanhempien harrastajien kanssa. Harjoituskertoja voi kasvattaa kehityksen mukaan.

Jos juniorit harjoittelevat yhdessä muiden harrastajien kanssa, on nuori ikä huomioitava toistojen määrässä, kontaktissa ja harjoitusten jaksottamisessa. Erilaisiin ryhmiin ja pisteisiin jakaminen harjoitusten tekniikkaosuudessa antaa hyvin mahdollisuuksia kaikenkokoisille kehittyä omalla tasollaan.

Yksi mahdollisuus on myös perhetreenit, jolloin aikuinen ja lapsi voivat tulla harjoittelemaan yhdessä hanmoodoa. Tärkeintä on, että silloin kun on junioreita mukana, paikalla on myös heistä huolehtiva vastuullinen vetäjä, ja että informaatio kulkee junioreiden vanhemmille. Kaikkien seuran harrastajien on myös hyvä tietää millä periaatteilla ja rajoituksilla nuorempien kanssa harjoitellaan.

Harjoituksissa tärkeää on vetäjän osata eriyttää toimintoja niin, että jokainen saa harjoitusrauhan omalla tasollaan ja toiminta on turvallista. Hanmoodon alkulämmittely sopii myös junioreiden harjoitteluun. Jos junnuille on seurassa mahdollisuuksia pitää omia harjoituksia, on lapsille mielekästä harjoituksiin liittää myös liikuntaleikkejä, kuten hippoja, polttopalloa jne. Tällainen leikki voi olla paikallaan myös lajitaitojen harjoittelun keskellä jaksamisen ylläpitämiseksi. Akrobatia on erittäin hyvää kehonhallinnallista harjoittelua niin junnuille kuin vanhemmillekin harrastajille. Akrobaattisten taitojen kehitys auttaa etenemään lajitaidoissa ja kehon kontrolloinnissa.

Juniorien harjoittelussa täytyy ennen kaikkea pitää yllä turvallisuutta. Pääkontaktia ei ole harjoituksissa eikä kilpailuissa. Kevyen kontaktin harjoituksissa keskivartaloon lähtökohtana on reagointi vastustajan hyökkäykseen suojaamalla ja liikkumalla. Pääasiallisesti junioreille hyvää lyönti- ja potkuharjoittelua on tehdä liikkeet ilmaan tai potkutyynyihin. Nunchaku on lapselle motivoiva ja helppo omaksuttava asetekniikka ja sen harjoittelu aloitetaan muiden lajitaitojen kanssa jo varhaisessa vaiheessa.

Leikinomaisia lajiharjoitteita

Liikkumisharjoittelu on helppo toteuttaa myös turvallisesti pariharjoitteluna. Lajinomaiseen liikkumista, tilanteisiin ja vastustajan liikkeisiin reagointia ja ottelusilmää voi kehittää lapsilla kosketusharjoituksilla, hipoilla ja myös esim. pyykkipoikaottelulla. Eri lajitaitojen esimerkiksi liikkumisen, akrobatian, kaatumistekniikoiden, lyöntien ja potkujen yhdistäminen erilaisiksi tempuradoiksi on myös junioreille mielekästä harjoittelua.

Juniorit harjoittelevat hanmoodossa myös keskittymistä, hyvää käytöstä ja toisten kunnioittamista. Jaksamisen ja keskittymisen pysymisen vuoksi on tärkeää jaksottaa harjoitukset materiaalin mukaan sopivanmittaisiin pätkiin ja huolehtia riittävästä juomatauoista. Erilaiset oheismateriaalit motivoivat ja auttavat keskittymään. Kannattaakin ennakkoluulottomasti pohtia esim. kuinka hanmoodo-taitojen harjoittelussa junioreilla voisi käyttää erilaisia yleisliikunnallisia välineitä. Esimerkiksi koulujen saleissa on käytettävissä eri paksuisia patjoja, trampoliineja, ponnistuslautoja, joukkueliivejä, palloja, merkkitötsiä yms. auttamaan hahmottamista, koordinaatioita, oikeiden liikeratojen ja rohkeuden löytymistä.

Esimerkkejä lajinomaisiin lajiharjoitteisiin on kerätty liiton kotisivuille Hanmoodo Leikinomaisia lajiharjoitteita -dokumenttiin. Dokumentti löytyy www.orientalmoodoliitto.fi sivuilta Materiaalit-sivulta.

Kilpailu

Ottelukilpailut

Alle 9-vuotiaat: Pyykkipoikaottelu

- Pyykkipoikaottelu on kilpailumuoto alemmilla vöillä (10kup~8kup).
- Ottelussa on yksi erä kestoltaan 1,5 minuuttia.
- Ottelu päättyy ajan loppuessa tai 8 pisteen erolla.
- Pyykkipoikia on viisi; neljä edessä ja yksi takana. Pyykkipojan irrotessa tuomari laittaa sen takaisin ottelijan pukuun samalle paikalle.
- Jos pyykkipojan saa irti vastustajan puvusta, mutta se tippuu, annetaan yksi piste. Jos pyykkipoika jää käteen, annetaan kaksi pistettä.
- Jos kumpikaan ottelijoista ei ottelun päätyttyä ole saanut pistettä, tai jos molemmilla on sama pistemäärä, tehdään ratkaisu aktiivisuuden perusteella.
- Lyönnit, potkut ja kaadot ovat kiellettyjä.
- Kiellettyä on myös passiivinen, omin käsin pyykkipoikien peittely tai otteluasennossa liikkumisesta muu poikkeava liikkuminen, esim. juokseminen kehässä.
- Annettaessa pistettä, varoitusta, rangaistusta ym., tulee tuomarin korealaisten termien lisäksi selittää termit suomeksi. Tuomarin tulee varmistaa, että lapset ymmärtävät annetut ohjeet.
- Tuomarin tulee aina kilpailusarjan alussa selittää kilpailijoille voimassa olevat säännöt lapsille tajuttavalla tavalla, sekä olla valmis vastaamaan kilpailijoiden, ohjaajien tai vanhempien esittämiin kysymyksiin.
- Suojat eivät ole pakollisia.

10-12 vuotiaat: Semikontaktiottelut panssarilla

- Ottelut käydään kevyellä kontaktilla ja osuma-alue on rintapanssari.
- Pakolliset suojat: pääsuoja, kyynärsuojat, jalkasuojat, pojilla alasuojat, hammassuojat, rintapanssari.
- Pääkontaktia ei ole.
- Alle 2v harrastaneet
 - Sallitut tekniikat
 - Potkut keskivartaloon
 - Lyönnit keskivartaloon
 - Jalastaheitto
 - Pisteet
 - Selkeä osuma keskivartaloon 1p
 - Hallittu kaato 1p

- Otteluaika
 - 2 x 1 min
- Yli 2v harrastaneet
 - Edellisten tekniikoiden lisäksi sallittuja 1 pisteen arvoisia tekniikoita ovat myös
 - Muut heitot
 - Pyyhkäisy (ote + horjutus)

Jos sarjoja yhdistetään ja samassa sarjassa on sekä yli että alle 2v harrastaneita, kilpaillaan alle 2v harrastaneiden sääntöjen mukaan.

Alle 16 vuotiaat: Semikontaktiottelu

- Selkeä osuma riittää, ei voimakriteeriä
- Pakolliset suojat: pääsuoja, kyynärsuojat, jalkasuojat, pojilla alasuojat, hammassuojat. Halutessaan saa käyttää otteluissa rintapanssaria, mutta ei pakollinen yli 12-vuotiailla.
- Pääkontaktia ei ole
- Sallitut tekniikat kuten 10-12 vuotiailla, jaettuna alle ja yli 2 vuotta harrastaneisiin

Itsepuolustuskilpailut

10-7.kup

- Harrastaja esittää neljä vapaavalintaista itsepuolustusliikettä vyökoetekniikoista tai IP-leireistä
- Parista toinen on ensin neljässä liikkeessä avustaja/hyökkääjä ja toinen puolustaja, sitten toisinpäin.
- Pari suorittaa yhdessä 4+4 liikettä.
- Henkilökohtainen arviointi kirjallisesti.
 - Sujuvuus yhteissuorituksessa (ajoitus, pehmeä liikkuminen)
 - Tasapaino
 - Realistisuus
 - Liikkeiden oikea suoritus
 - Kaatumistekniikat

7.kup tai korkeampi

- Vapaamuotoinen näytös, arvostellaan ryhmänä (2-5 henkilöä kuten aikuisilla).
- Arvioidaan kirjallisesti
 - Sujuvuus yhteissuorituksessa (ajoitus, pehmeä liikkuminen)
 - Tasapaino
 - Realistisuus

- Liikkeiden oikea suoritus
- Kaatumistekniikat

Jos kilpaileva pari tai ryhmä sisältää eri vyöasteella olevia, voivat he itse päättää haluavatko suorittaa 4+4 itsepuolustusliikettä tai tehdä vapaamotoisen näytöksen. Suorituksen arvioinnissa huomioidaan vyöarvo.

Muut kisamuodot

Temppurata

Rata voi olla erilainen sisältäen kaatumistekniikoita, potkuja, lyöntejä, ottelumaista liikkumista, torjuntaja ja esteitä. Temppuradan suorittamisesta arvioidaan suoritusnopeutta sekä liikkeiden oikeaa suoritusta. Arviointi kellottamalla ja kirjallisella palautteella. Radan voi yrittää suorittaa useamman kerran esim. kolme kertaa suorituksen parantamiseksi ja kehittymiseksi.

Nunchakunäytös

Vapaamuotoinen, max 1min, nunchakuesitys, jossa tulee olla mukana myös kaatumistekniikoita, lajinomaista liikkumista ja potkuja. Arvosteluperusteena suorituksen puhtaus ja selkeys, tasapaino, sujuvuus.

Kilpailujen palkitseminen

- Alle 10-vuotiailla kaikki palkitaan yhteneväisesti eikä sijoituksia erityisesti julkisteta. Näin kannustetaan osallistumaan itse kisatilanteeseen ja turvataan mielekäs ja positiivinen jatkumo harrastukselle.
- 10-15 -vuotiailla junioreilla suositellaan, että mitalisijoilta jääneet palkitaan myös esimerkiksi pronssimitalein tai muilla kannustimilla osallistumisestaan.
- Tuomarit antavat kisaajille palautetta kannustavassa ja positiivisessa hengessä onnistumisien kautta.
- Erikoispalkintoja voi jakaa etenkin hyvää käytöstä ja asennetta osoittaneille.
- Temppurata voidaan suorittaa muiden kisalajien lisänä pisteenomaisena suorituksena ilman erillistä palkintojenjakoa ja kilpailijoiden laittamista järjestykseen.

Vyökokeet

Vyökoevaatimukset

Junioreilla on käytössä vöihin lisättävät natsat, joilla he voivat näyttää osaamistaan lapselle sopivan kokoisina tavoitteina. Natsat motivoivat ja kannustavat harjoittelemaan sekä ovat merkinä edistymisestä ja ahkerasta harjoittelusta. Jokaiseen vyöhön tulee kaksi seuraavan vyön väristä natsaa merkinä välivyökokeista ennen kokonaan seuraavan kupin vyötä.

Kouluikä (7v) on keskittymisen ja jaksamisen kannalta suositeltava aloitusikä. Vyökokeilla on junioreilla kannustava, motivoiva ja lajin kannalta rituaalinen ja symbolinen merkitys. Lasten taidollisia eroavuuksia ei varhaisessa vaiheessa tarvitse suuresti korostaa ja arvostetaan jokaisen harrastajan innokasta yrittämistä ja henkilökohtaista kehitystä.

10 kup+ välivyökoe

Valkoinen vyö, yksi keltainen natsa

- Tunnistaa peruskomennot ja toimia niiden mukaan: chariot, kyongnae, jumbi, sizak, kuman
- Otteluasento
- Etupotku ja kiertopotku keskivartaloon
- Taka- ja etukäden lyönti
- Perusliikkumista pyörähdys kahdella askeleella ympäri+ lyönnin torjunta pariharjoituksena
- Saman puoleisen käden, ristikkäisen käden ja kahden käden otteesta irrottautuminen

10.kup++ välivyökoe

Valkoinen vyö, kaksi keltaista natsaa

- 4 keltaisen vyön itsepuolustusliikettä ensin erillisinä suorituksina
- 4 itsepuolustusliikettä 1.systeemillä
- Kuperkeikka, kolmiokaatuminen, kissanputoaminen, tiikerikaatuminen erillisinä suorituksina
- Moniottelun putoamisradan 1.osio

9.kup

Keltainen vyö

- 4 itsepuolustusliikettä kolmella eri systeemillä. Ei tiukkaa aikarajaa, oikea suoritus ja sujuva eteneminen tärkeämpää
- Moniottelun putoamisradan 1. osio

9.kup+ välivyökoe

Keltainen vyö, yksi vihreä natsa

- Torjunta, oikea käsien asento ja sujuva puolenvaihto
- Vastatekniikka 1-vyökoesysteemin neljä ensimmäistä tekniikka

9.kup++ välivyökoe

Keltainen vyö, kaksi vihreää natsaa

- VT1-systeemin väistöt taakse, sivulle ja viistoon. Tämän jälkeen lyönnit ja potkut mukaan(suoritukset ilmaan ilman paria)
- Vastatekniikan 1-vyökoesysteemin viisi jälkimmäistä parin kanssa

8.kup

Vihreä vyö

- Koko vastatekniikka 1-vyökoesysteemi

8.kup+ välivyökoe

Vihreä vyö, yksi oranssi natsa

- Keltaisen vyön itsepuolustusliikkeet eli ”jatkokurssin IP liikkeet”
- Moniottelun putoamisradan 2. osio

8.kup++ välivyökoe

Vihreä vyö, kaksi oranssia natsaa

- Itsepuolustus 1:n vihreän vyön itsepuolustusliikkeet (myös edellisen vyökokeen keltaisen vyön liikkeet voi liittää haasteeksi vyökokeen suorittajan tason mukaan)
- Moniottelun putoamisradan 3.osio

7.kup

Oranssi vyö

- IP 1:n oranssin vyön tekniikat. (myös keltaisen ja vihreän vyön liikkeet voi liittää haasteeksi vyökokeen suorittajan tason mukaan)
- Arvostelussa huomioitavaa: ikä ja lapsen kehitytaso

7.kup+ välivyökoe

Oranssi vyö, yksi violetti natsa

- Asetekniikka: nunchaku
- Moniottelun putoamisrata kokonaisuudessaan

6.kup

Violetti vyö

- Vastatekniikka 2

Tästä eteenpäin noudattaa normaalia vyökoesysteemiä. Oletuksena että lapsi on tässä vaiheessa 12 vuotias. Jos lapsi edelleen tarvitsee pienempiä askeleita etenemiseen lajitaidoissaan, voi vyökokeita edelleen suorittaa natsasysteemillä lapsen kehitys huomioiden.