



# Kaikille avoin kamppailuseura

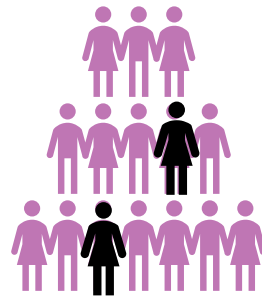
Soveltaminen  
kamppailussa

# Tausta

- Liikuntatieteellinen seura -



Vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista



Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu n. 15% Suomen väestöstä



Tällä hetkellä 1/10 urheiluseuroista järjestää erityisryhmiä

# Soveltaminen kamppailussa



Kuva: deportiweb.com

# Soveltamisen keinot

## Soveltaa voi:

1. Sääntöjä ja rooleja muokkaamalla
2. Välinettä vaihtamalla tai muuntelemalla
3. Pientämällä tai suurettamalla tilaa
4. Nopeuden muutokset
5. Rinnakkainen toiminta eli mahdollisuus valita itselleen soveltuva vaihtoehto.
6. Käänteinen integraatio
7. Avustaja tai harjoituspari, jos ryhmässä toimiminen hankalaa

HUOM! Ei ylisovelleta. Soveltava vs parakamppailu.



## Säännöt ja roolit

Muokataan sääntöjä tai määritellään turva-alueet.

Eri tavoin liikkuville voidaan antaa erilaisia tehtäviä.

- Kamppailussa puolustajan ja hyökkääjän roolit
- Toisella lyönnit - toisella potkut
- Toinen paikoillaan – toinen liikkuu
- Ulkokehä - sisäkehä
- Lineaarinen ottelu
- 1 vs. Useampi
- suojien käyttö
- Liikesarjoissa erilaiset apuvälineet sallittuja, muokataan liikesarjaa
- Myös erilaiset rajoittimet: molemmilla silmäsidot, molemmat istuen, liikkuminen rajoja pisin jne.





## Välinettä vaihtamalla tai muuntelemalla:

- kamppailussa suojat
- kirkasvärinen mitsi
- äänimerkki osumasta
- paikallaan pysyvä uke tai maali
- pisteet osuma/tarkkuudesta/voimasta/nopeudesta
- ulottuvaan tekniikkaan lötköpötkö (vrt. potku)
- Raskaampi/kevyempi väline (esim. miekka), pidempi lyhyempi.

## Pienennetään tai suurennetaan tilaa

- Ottelualue
- Pelkkiä kulmatilanteita
- Viivan molemmin puolin
- Keskialue tai ulkokehä
- Liikesarjoissa mahdollisuus pysyä pisteellä, liikkua edestakaisin yms.



iStock™  
Credit: Tashi-D

## Nopeus

sovelletaan nopeutta

- Molemmat liikkuu hitaammin  
esim. 60% nopeus
- Toinen liikkuu hitaammin
- Toisella "jarru": painoliivi, hyppii  
yhdellä jalalla, kyykyssä, vain  
oikealle



iStock™  
Credit: JackF



## Rinnakkainen toiminta

mahdollisuus valita itselleen soveltuva vaihtoehto

- Seiza rei vs. ritsu rei (ilman kumarrusta uskonto/kulttuuri)
- seisten istuen tehdyt tekniikat
- tekniikka ilman ala- yläraajojen asentoa
- kuperkeikka/tukkipyörintä
- osuma paikallaan olevaan/istuvaan/liikkuvaan/puolustavaan/hyökkävään vastustajaan (lohikäärme, haiallas)
- Tekniikkojen määrä itse päätettävissä: Luvun mukaan vs. 1 min ajan.
- matala/korkea este





### **Avustaja tai harjoituspari**

- jos ryhmässä toimiminen hankalaa

### **Käänteinen integraatio**

- ritsu rei, tuoli rei kaikille
- istuen tehty liikesarja
- Lötköpötkö/vyöhyökkäykset
- mattopaini, polvipaini
- silmät sidottu ottelu...yms.



**KIITOS**  
**MIELENKIINNOSTA!**