



**LEPPÄVAARAN
BUDOSEURA**

Harjoittelijan ja ohjaajan polut

Tässä asiakirjassa on kuvattu harjoittelijan polku ensimmäisestä harjoituksesta alkaen antaen esimerkin seurasta kiinnostuneille, seuran jäsenille, alaikäisten lasten huoltajille ja sidosryhmille siitä, millainen harjoittelijan matka seuran kanssa voi olla. Jokaisen harjoittelijan polku on omanlaisensa ja jokainen etenee omaa tahtiaan.



Sisällys

1. Yleisesti	3
1.1. Peruskurssin jälkeen	3
1.2. "Vyöarvot" ja graduoinnit	4
Kyu-arvot	4
Dan-arvot	4
1.3. Valmistautuminen graduointiin	5
1.4. Oma jaksaminen	5
1.5. Tapahtumat	5
2. Kilpaileminen	5
3. Harrastajan polku	6
4. Ohjaajan polku	6
5. Seura-aktiivin (sivu-)polku	8
Muutosluettelo	9



1. Yleisesti

Leppävaaran budoseurassa voi harjoitella kendoa, iaidoa sekä jodoa. Kaikkien lajien harjoitteluun suosittelemme 15 vuoden ikää. Ikärajoitusta harrastamiselle ei ole, mutta nuoren keskittymiskyky ja kärsivällisyys tulee arvioida ohjaajan ja hänen huoltajansa kesken, jos harjoittelu halutaan aloittaa ennen 15 ikävuotta. Nuoremmat halukkaat ohjataan kokeilemaan pääkaupunkiseudun seurojen järjestämiin lasten- ja/tai nuorten harjoituksiin. Selvästi lasten harjoituksia lukuunottamatta lajeissa ei ole jaottelua ikäryhmittäin eikä esimerkiksi miesten ja naisten sarjoihin, vaan kaikki harjoittelevat yhdessä sukupuolesta tai iästä riippumatta.

Lajeja on mahdollista harjoitella myös joidenkin fyysisten vammojen kanssa. Esimerkiksi iaidoa harjoitellaan runsaasti polviltaan, mutta harjoittelijoita, jotka eivät rajoitteista johtuen pääse polvilleen, ohjeistetaan harjoittelemaan mukautettuja muotoja harjoitteista heidän rajoitteensa huomioiden.

Peruskursseihin osallistuu eri taustaisia ihmisiä nuorista aikuisiin. Useimmat harrastajat ovat kiinnostuneita Japanin kulttuurista, historiasta, japanilaisista budo- tai kamppailulajeista, tai yksinkertaisesti etsivät läheltä kotiaan uutta harrastusta.

Kaikki harrastajat aloittavat polkunsä peruskurssin kautta, jotta harjoitteluympäristö, varusteet, toimiminen harjoitussalissa ja keskeisimmät harjoitteet tulevat tutuiksi ennen yleisiin harjoituksiin liittymistä. Peruskurssi saatetaan järjestää noin kolmen kuukauden kurssina, jolla harjoitellaan kerran viikossa, viikonloppukurssina tai muutaman viikonlopun mittaisena kurssina. Jokaisen uuden lajin harjoittelu aloitetaan kyseisen lajin peruskurssiin osallistumalla. Peruskurssin aikana on tavoitteena suorittaa yksi tai useampia tasokokeita eli kyu-graduointeja riippuen lajista ja peruskurssin kestosta.

1.1. Peruskurssin jälkeen

Peruskurssin suorittanut harrastaja saa osallistua kaikkiin seuran kyseisen lajin harjoituksiin oman kiinnostuksensa ja mahdollisuuksiensa mukaan. Yleensä peruskurssin jälkeen harrastajat osallistuvat 1-2 viikkoharjoitukseen ja halutessaan leireille ja seminaareihin¹. Peruskurssin suorittaneille avautuu myös mahdollisuus osallistua muiden Suomen Kendoseurojen Keskusliiton jäsenseurojen harjoituksiin, liiton kansallisille leireille ja kilpailuihin sekä lajikohtaisiin maajoukkuerinkeihin. Lisäksi on mahdollista osallistua esimerkiksi Euroopan kendoliiton kansainvälisille leireille ja kilpailuihin.

Lajien luonne mahdollistaa kaikkien harrastajien osallistumisen kaikkiin harjoituksiin. Viikkoharjoituksissa harjoittelevat kaikenikäiset ja -tasoiset harrastajat juuri peruskurssin suorittaneesta maajoukkueen jäseniin. Harjoituksissa kehitetään lajityypillistä liikkumista ja tekniikkaa usein yhdessä ryhmässä. Ohjaajat neuvovat oikeiden suoritusten tekemiseen ja kokeneemmat harjoittelijat hiovat taitojaan suorittaen samoja harjoitteita kuin muukin ryhmä keskittyen nousujohteisesti harjoitteiden haastavampiin ja monimutkaisempiin yksityiskohtiin.

¹ Nimestään huolimatta leirillä ei retkeillä teltassa eikä seminaarissa istuta auditoriossa, vaan nämä ovat usein monen päivän mittaisia intensiivisiä harjoitustapahtumia, joissa harjoitellaan usein aamusta iltaan korkea-arvoisten opettajien johdolla.



Ohjaajat kannustavat ja neuvovat harrastajia tukiharjoitteluun kuten venyttelyyn ja fyysisen kunnon kohottamiseen lajiharjoitusten ulkopuolella.

1.2. “Vyöarvot” ja graduoinnit

Monissa budolajeissa eritasoiset harjoittelijat tunnistaa erivärisistä väistä. Myös iaidossa, jodossa ja kendossa on käytössä “vyöarvot”, mutta näitä ei näe ulkoisista merkeistä. Lajiemme *kyu*- ja *dan*-arvot toimivat virstanpylväinä harjoittelijan polulla ja ne ovat konkreettinen osoitus omasta edistymisestä niin harjoittelijan omissa kuin koko yhteisön silmissä. Kun henkilö saavuttaa uuden “vyöarvon”, eli läpäisee tietyn tason “vyökokeen” eli graduoinnin, hän on osoittanut hallitsevansa sitä tasoa vastaavat vaatimukset.

Harjoittelijan polulla *kyu*- ja *dan*-arvot toimivat välitavoitteina, jotka kannustavat harjoittelemaan ja kehittymään. Graduointeja ei tule mieltää kokeina, joista yritetään päästä läpi, vaan näytön paikkoina, joissa harjoitteliija näyttää jo ylittäneensä vaaditun tason.

Kukin harjoitteliija asettaa omat tavoitteensa graduointien suhteen ja niistä tulee keskustella ohjaajien kanssa. Seuran ohjaajat myös kannustavat osallistumaan graduointeihin kun heidän mielestään harjoitteliija on valmis yrittämään seuraavaa graduointia.

Kyu-arvot

- Harjoittelijat osoittavat edistymisensä *kyu*-graduoinneissa, joissa myönnetään uusia *kyu*-arvoja.
- *Kyu*-arvot alkavat 6:sta *kyusta* ja päättyvät 1. *kyuhun*.
- Seurassamme noudatetaan Suomen Kendoseurojen Keskusliiton *kyu*-graduointisääntöjä.
- *Kyu*-graduointeja järjestetään peruskurssin aikana ja tyypillisesti kevät- ja syyskauden päätteeksi sekä kansallisilla leireillä ja kilpailuissa.
- Seuraavaan *kyu*-graduointiin voi osallistua kun lajitaidon arvioidaan kehittyneen seuraavalle tasolle ja *kyu*-graduointilisenssin omaava ohjaaja suosittelee seuraavaa graduointia.
- Graduointien välinen vähimmäisaika on sääntöjen mukaan kolme kuukautta, mutta usein graduointien välillä kuluu paljon pidempään.
- 1. *kyun* taso on saavutettavissa noin kahden vuoden harjoittelulla.
- *Kyu*-tasoiset harjoittelijat saavat paljon ohjausta harjoitusten ohjaajilta.

Dan-arvot

- 1. *kyun* saavuttaneet voivat osoittaa edistymisensä *dan*-graduoinneissa.
- *Dan*-arvot alkavat 1. *danista* ja päättyvät 8. *daniin*.
- *Dan*-arvot tunnistetaan kansainvälisesti ja seuraamme Japanin kendoliiton, Kansainvälisen kendoliiton ja Euroopan kendoliiton sääntöjä.
- *Dan*-graduointeja järjestetään tärkeillä kansallisilla leireillä ja kilpailuissa sekä kansainvälisillä leireillä ja kilpailuissa.
- Seuraavaan *dan*-graduointiin voi osallistua kun lajitaidon arvioidaan kehittyneen seuraavalle tasolle ja kokenut ohjaaja suosittelee seuraavaa graduointia.
- 1. *danin* taso on saavutettavissa 2-3 vuoden harjoittelulla.



- Dan-graduointien välinen vähimmäisaika on yhtä monta vuotta kuin harjoittelijan nykyisen dan-arvon järjestysluku on esimerkiksi 3. dan graduointiin voi osallistua kahden vuoden kuluttua 2. dan graduoinnin läpäisystä.
- Dan-tasoinen harjoittelija saa edelleen opastusta, mutta ottaa nousujohteisesti enemmän vastuuta omasta kehitymisestään.
- Dan-tasoisilta harjoittelijoita edellytetään toimimaan hyvänä esimerkkinä ja heitä kannustetaan aloittamaan ohjaajan polulla.

1.3. Valmistautuminen graduointiin

Graduointeihin valmistaudutaan osallistumalla säännöllisesti viikkoharjoituksiin ja mahdollisuuksien mukaan osallistumalla leireille.

Kyu-graduoinneissa on selkeät vaatimukset osattaville tekniikoille ja graduoinneissa käytettäville varusteille. Näitä vaatimusten tekniikoita ja varusteiden käyttöä harjoitellaan hyvissä ajoin ennen graduointia, jotta lajiosaamisen arvioidaan olevan vaaditulla tasolla graduoinnin läpäisemiseksi ja jotta harjoittelijalla itsellään on luottavainen mieli graduointiin osallistumisesta. Ennen ensimmäisiin graduointeihin osallistumista tutustutaan graduointitilanteeseen ja harjoitellaan graduointitilannetta ohjaajien opastuksella.

1.4. Oma jaksaminen

Harrastajan polku on niin halutessaan elinikäinen ja luonnollisesti siihen kuuluu helppoja ja vaikeita vaiheita. Seuramme pyrkii hyvällä ilmapiirillä ja seurahengellä helpottamaan jaksamista vaikeiden vaiheiden yli. Jos oma jaksaminen tai edistyminen huolettaa, käänny ohjaajan, lajin vanhimman tai hallituksen puoleen. Vertaistuki on tärkeää ja tuo usein uutta perspektiiviä omaan kehittymiseen!

1.5. Tapahtumat

Kukin harrastaja ilmoittautuu graduointeihin, leireille ja kilpailuihin itse, ja ilmoittautumiset tehdään pääsääntöisesti SuomiSport-palvelussa. Ohjaajat ja seura tiedottavat tulevista tapahtumista ja ohjaajat kannustavat harjoitusten yhteydessä osallistumaan tapahtumiin. Varsinkin polkunsu alussa oleville harrastajille ohjaajat suosittelevat osallistumaan graduointeihin kun näkevät harrastajan olevan niihin valmis. Kokeneemmat harrastajat lähestyvät itse ohjaajia pyytääkseen suosituksia seuraavan graduointiin osallistumiseksi.

Graduointien, leirien ja kilpailujen yhteydessä ja niiden jälkeen ohjaajat pyrkivät keskustelemaan osallistujien kanssa heidän kokemuksistaan ja suoriutumisestaan.

2. Kilpaileminen

Kilpaileminen on tapa haastaa omaa lajitaitoa paineen alla ja mahdollisuus ylittää itsensä. Se ei kiinnosta kaikkia, mutta joillekin se antaa syvää motivaatiota kehittyä. Kilpailuihin osallistumista tuetaan (Lebudosta on tullut monia suomen- ja euroopanmestareita!), mutta ketään ei siihen painosteta.



Kendossa kilpaillaan SM-, EM- ja MM-tasolla. laidossa ja jodossa kilpaillaan SM- ja EM-tasolla. Näiden lisäksi on useita mahdollisuuksia osallistua kilpailutoimintaan ulkomailla pidettävissä tapahtumissa. Arvokilpailuissa tuomareina toimivat korkean dan-arvon saavuttaneet harjoittelijat.

Seuramme harjoituksissa järjestetään kilpailuharjoittelua, vaikka osallistuminen kilpailuihin on kunkin harjoittelijan oma valinta.

3. Harrastajan polku

Harrastajia on monenlaisia, mutta karkeasti kuvattuna tietyt vaiheet ovat yhteisiä suurimmalle osalle. Kuvassa 1 on kuvattu tyypillisiä harrastajatyyppejä tai harrastajan polulla. On tärkeä huomata, että polku ei ole lineaarinen “suora viiva alusta loppuun”, vaan siinä on monia sivupolkuja, joista osa vie myös muualle, pois seuramme lajeista. Myös silloin, kun peruskurssille osallistunut henkilö päättää siirtyä seuran toiseen lajiin tai vaihtaa kokonaan harrastusta, kokeilu on todennäköisesti ollut onnistunut, ja toivotamme myös lajeja kokeilevat tervetulleiksi!

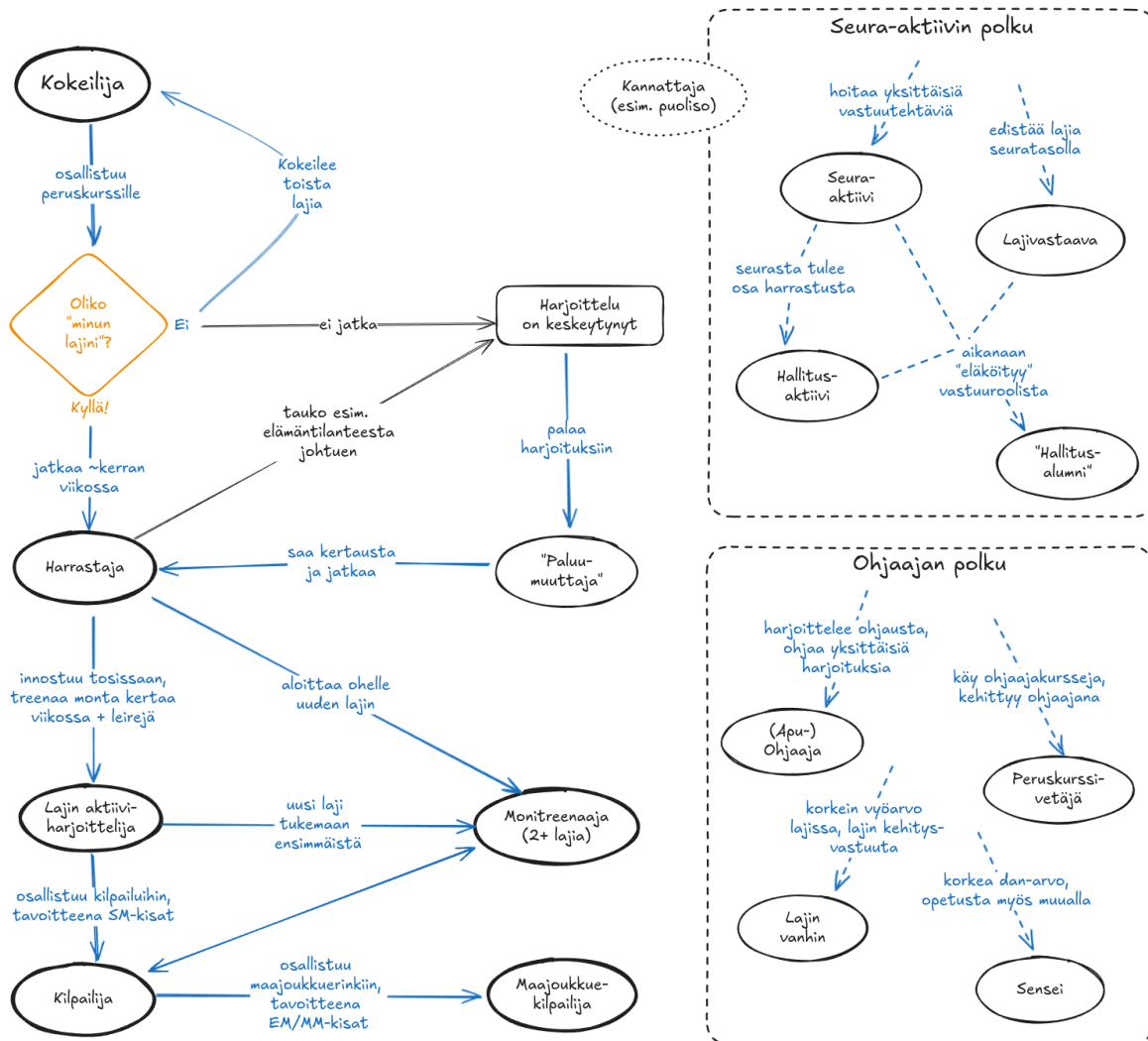
Kuvassa 1 esitetyt tyypilliset vaiheet eivät myöskään ole aina johda seuraavaan, eikä tämä ole tarkoitukseen, vaan erilaiset harrastajat on hahmoteltu kuvaan siksi, että toiminnan suunnittelussa pyritään paremmin pitämään mielessä erilaiset harrastajat.

Harrastajia pyritään tukemaan kaikissa “siirtymissä”, myös silloin kun siihen liittyy poistuminen seurasta; kokeneemmat harjoittelijat pystyvät usein suosittelemaan muita seuroja toisilta paikkakunnilta esimerkiksi töiden tai opintojen vuoksi muualle muuttavalle, tai pohtimaan millainen muu laji voisi sopia henkilölle, jos seuran omat lajit eivät tunnukaan omalta. Myös esimerkiksi monta kertaa viikossa tai useaa lajia harjoitteleva jäsen ei ole mitenkään arvokkaampi tai saa parempaa kohtelua kuin kerran kuussa harjoituksissa käyvä; he ovat erilaisia harjoittelijoita, ja kaikkia pyritään tukemaan heidän tarvitsemallaan tavalla.

Harrastamisen tai kilpailujen lisäksi jäsenyydessä on kaksi hieman irrallista polkua: ohjaajan ja seura-aktiivin polut, joista kerrotaan alempana. Ohjaajat, peruskurssien vetäjät, hallitus-aktiivit ja muut vastaavat ovat pieni osa jäsenistöstä, mutta koska seuran toiminta ja kehittyminen pitkälti nojaa heidän tekemäänsä vapaaehtoistyöhön, myös näiden “polkujen” olemassaolo on syytä muistaa erityisesti siksi, että esimerkiksi hallitustyössä kehittyminen tai valmentajakoulutukseen osallistuminen voivat monelle olla arvokkaita ja haluttavia tapoja kehittää itseään lajiharjoittelun ohella.

4. Ohjaajan polku

Lajiemme periaatteisiin kuuluu perinteen jatkuvuuden tukeminen. Käytännössä tämä tarkoittaa uusien harrastajien houkuttelemista ja heidän opettamistaan. Seuramme kannustaa harrastajia osallistumaan perinteen jatkamiseen muun muassa ryhtymällä harjoitusten ohjaajiksi. Ohjaajat suunnittelevat ja johtavat viikkoharjoituksia, neuvovat ja tukevat harjoituksiin osallistuvia sekä kannustavat osallistumaan leireille ja kilpailuihin.



Kuva 1: Tyypillisiä harjoittelijan polkuja Kokeilijasta Harrastajaksi, ja mahdollisesti vaikkapa kilpailijaksi. Harrastajatyyppejen nimet ovat vain havainnollistavia, ja vaikka nuolet harjoittelijatyyppejen välillä osoittavat tyypillistä suuntaa polulla, niiden seuraaminen ei ole itsetarkoitus, vaan täysipainoista harjoittelua voi toteuttaa missä "pallurassa" tahansa. Seura-aktiivin ja ohjaajan "sivupolkujen" roolit ovat mahdollisia niistä kiinnostuneille.

Ohjaajan polusta kiinnostuneen tulee lähestyä seuran lajivastaavaa ja kertoa toiveistaan. Yleensä kiinnostuneille annetaan mahdollisuus johtaa alkulämmittelyä ja ohjata osia viikkoharjoituksista. Suoritteista ja ohjaamisesta keskustellaan kokeneemman ohjaajan kanssa ja saadaan kehitysehdotuksia. Ohjaajan polulle lähteville suositellaan suoritettavaksi ohjaajakoulutuksia kuten Valmentaja- ja ohjaajakoulutus taso VOK-1. VOK-1 -taso antaa valmiudet ohjata yksittäisiä harjoituksia ja opettaa ohjaustekniikkaa sekä liikkumisen teoriaa. Kokeneet ohjaajat voivat suorittaa VOK-2 tason, joka antaa valmiudet ohjata laajempia kokonaisuuksia kuten harjoittelukauden ja -leirin.

Ohjaajat tutustuvat ja sitoutuvat seuran valmennuslinjaan ja lajikohtaisiin opetussuunnitelmiin, ja pyrkivät oma-aloitteisesti kehittymään ohjaamisessa keskustelemalla vertaistensa ja kokeneempien ohjaajien kanssa, tutustumalla oppimisen ja opettamisen kirjallisuuteen ja osallistumalla koulutuksiin.



5. Seura-aktiivin (sivu-)polku

Lajien harrastamisen lisäksi seuran “yhdistystoiminnan pyörittäminen” vaatii erilaisia aktiiveja seuran hallituksessa ja sen ulkopuolella. Moni jäsen on kokenut myös tämän “sivupolun” mieleiseksi ja lähtenyt mukaan esimerkiksi hallitustoimintaan tai johonkin vastuutehtävään (ks. toimintakäsikirjan *liite 5 - Tehtäväkuvaukset*). Nämä ovat tyypillisesti määräaikaista nimityksiä tai lyhyitä projekteja, joiden kautta tästä puolesta kiinnostunut jäsen voi saada arvokasta kokemusta järjestötoiminnasta. Osittain tähän kategoriaan menee myös toimintaan osallistuva ei-harrastaja, usein perheenjäsen tai vastaava, joka saattaa auttaa kilpailujen järjestelyissä tai vähintään osallistua kannatusjoukoissa. Tällaiset kannattajat ovat osaltaan tärkeä ryhmä, joiden osallistumista toimintaan on hyvä tukea.

On tärkeää huomata, että seuratoiminnan tämä puoli ei kiinnosta eikä välttämättä edes sovi kaikille, eikä se varsinaisesti liity seurassa harrastettaviin budolajeihin. Se ei ole myöskään samanlainen jatkumo kuin ohjaajatoimintaan osallistuminen on kokeneelle harrastajalle. Vaikka kaikkia kannustetaan ja rohkaistaan osallistumaan myös yhdistystoimintaan osaamisensa ja/tai kiinnostuksensa puitteissa, ketään ei siihen myöskään painosteta.

Muutosluettelo

PVM	Kohta	Muutos	Tekijä
13.1.2026		Toimintakäsikirja hyväksytty hallituksen kokouksessa.	Leppävaaran Budoseura ry:n hallitus