

Lahden Ammattikorkeakoulu | Muotoiluinstituutti

# Nyrkkeilyn opetus -dvd

Multimedia tuotannon loppu työ

Antti Latva-Kyyry

Kevät 2009

Nyrkkeilyn opetus -dvd  
LAMK Muotoiluinstituutti  
Multimediatuotanto  
Antti Latva-Kyyny  
Kevät 2009  
16 sivua  
Asiasanat:  
Nyrkkeily (YSA)  
Multimedia (YSA)

## Tiivistelmä

Nyrkkeilyn opetus –dvd on Lahden Ammattikorkeakoulun Muotoiluinstituutin multimediatuotannon pääaineen lopputyöni. Se koostuu kirjallisesta osasta ja dvd-levystä. Dvd on tehty yhteistyössä Lahden Kalevan nyrkkeilyvalmentaja Kari Korhosen kanssa. Tavoitteena oli tehdä selkeä, kattava ja helppokäyttöinen opetus-dvd nyrkkeilystä.

Dvd on kolmiosainen, ja se kattaa nyrkkeilytekniikan opettamisen eri osa-alueet. Koulunyrkkeilyssä opetellaan oikea nyrkkeilyasento, liikkuminen, painonsiirto ja oikeat lyöntitekniikat. Perustekniikkaosiossa siirretään koulunyrkkeilyssä opitut perusasiat käytäntöön yksinkertaisissa paritekniikkaharjoituksissa. Ottelutekniikassa opetellaan monimutkaisempia tekniikoita ottelunomaisesti.

Käytin taustamateriaalina Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan -kirjaa ja olemassa olevaa materiaalia eri urheilulajien opettamisesta. Kirjan perusteella liikunnanopettajan toiminta voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: tehtävän selittäminen, oppilaan suorituksen havainnointi ja oppilaan suorituksen ohjaaminen sekä palautteen antaminen. Koska opetus dvd:llä ei ole interaktiivista, on panostettava tehtävien selittämiseen suullisin ohjein ja mallisuoritusten avulla. Lisäksi tutkin eri lajeista tehtyjä opetusmateriaaleja ja otin opiksi niiden hyvistä ja huonoista puolista omaa työtä tehdessäni.

Työni koostuu seuraavista osa-alueista: käsikirjoitus ja suunnittelu, kuvaus, leikkaus, äänityö ja dvd:n koosto.

Lopputuote on kolmiosainen paketti nyrkkeilyn opettamisesta, joka on käsittääkseni ensimmäinen laatuaan Suomessa.

## Abstract

Nyrkkeilyn opetus –dvd (Boxing Tutorial Dvd) formed my scholarly thesis to end my multimedia production studies at the Institute of Design of the Lahti University of Applied Sciences. Boxing has been a big part of my life for the past years, so I decided to make my scholarly thesis of it. Kari Korhonen, the head coach of the boxing club Lahden Kaleva is the main reason I made the dvd in the first place. Korhonen has over 30 years of experience of coaching in boxing, and it's important to store his knowledge so that also the people outside his gym can learn from it.

The dvd has three parts. The first one shows the basics of boxing, like the stance, foot work and punches. In the second one these techniques are done with a partner with small gloves. The third and final part is all about more difficult competition techniques with the partner with full competition gear.

As background material I used a book called "Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan" and tutorials made for other sports. There are three basic steps in physical education teaching and coaching: explaining the task, observing the student's performance and guiding the student and giving feedback. Because the dvd as a teaching method is not interactive, one must concentrate on the oral explanations together with model performances. In addition to this book I studied different tutorials made for other sports, as I wanted to learn from their good qualities and avoid the bad ones while planning and finishing my own tutorial dvd.

This scholarly three part thesis consists of scripting, filming, video and sound editing and dvd production.

## Sisällys

### 1 Johdanto

### 2 Liikuntataitojen opettamisen pedagogiikka ja sen soveltaminen dvd-tuotteeseen

### 3 Prosessi

#### 3-1 Toteutuksen lähtökohdat

- 3-1-1 Nyrkkeilyvalmentaja Kari Korhonen
- 3-1-2 Henkilökohtainen suhde nyrkkeilyyn
- 3-1-3 Henkilökohtainen motivaatio

#### 3-2 Rajaus ja käsikirjoitus

#### 3-3 Olemassa oleva opetusmateriaali

- 3-3-1 Nyrkkeilytekniikka 1, nyrkkeilyn opetusvideo  
*Tekijä: Arto Koski, T:mi Arto Koski 2001*
- 3-3-2 Golfin opetus -dvd  
*Tekijät: Mikael Piltz & Jan Forsell, Tuotantoyhtiö Mediatalli Oy 2005*
- 3-3-3 Big Dvd of Combat, kamppailun opetus -dvd  
*Tekijä: Bas Rutten, Bas Rutten Enterprises 2006*
- 3-3-4 Nyrkkeilyn valmennus, nyrkkeilyvalmennuskirja  
*Tekijä: Matti Hernetkoski, Työväen Urheiluliitto 1977*
- 3-3-5 Nyrkkeilyn aakkosia, nyrkkeilyvihkonen  
*Tekijät: Ringside Club & Suomen Nyrkkeilyseura 1990*

#### 3-4 Rekvisiitta, kalusto, kuvauspaikka ja avustajat

- 3-4-1 Kalusto
- 3-4-2 Kuvauspaikka
- 3-4-3 Avustajat
  - 3-4-3-1 Nyrkkeilijä: Anssi Korhonen
  - 3-4-3-2 Nyrkkeilijä: Mikko Marttinen
  - 3-4-3-3 Kuvaus, tekninen avustus, tuutori: Jani Karttunen
  - 3-4-3-4 Kertojaääni: Sami Rouhiainen
  - 3-4-3-5 Ääniteknikko: Sakari Hulkkonen

#### 3-5 Sisältösuunnitelma

- 3-5-1 Koulunyrkkeily
- 3-5-2 Perustekniikka
- 3-5-3 Ottelutekniikka

#### 3-6 Työn toteutus

- 3-6-1 Kuvaus
- 3-6-2 Leikkaus ja äänityö
- 3-6-3 DVD:n koosto

### 4 Analyysi: Lopputulos ja työn onnistuminen opetusvälineenä

### 5 Lähteet

# 1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on nyrkkeilytekniikan opetus –dvd, ja se tehdään yhteistyössä Lahden Kalevan nyrkkeilyvalmentaja Kari Korhosen kanssa. Syy opetus-dvd:n tekemiseen on se, ettei vastaavanlaista nyrkkeilyaiheista opetusmateriaalia tietääkseni ole olemassa, vaikka sille olisi tarvetta ja kysyntää.

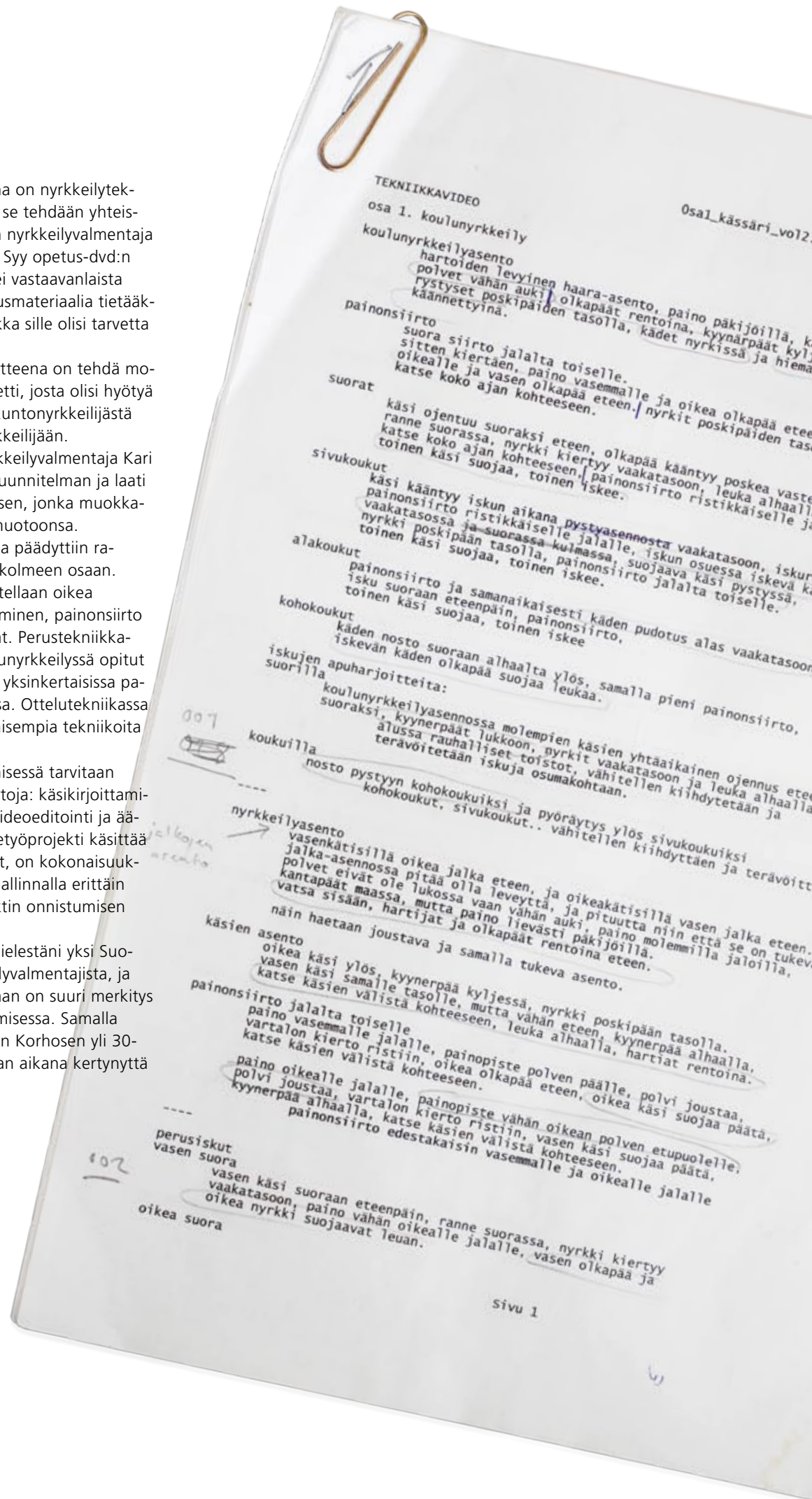
Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä monipuolinen opetuspaketti, josta olisi hyötyä kaikille aloittelevasta kuntopyrkkeilijästä kokeneeseen kilpapyrkkeilijään.

Lahden Kalevan nyrkkeilyvalmentaja Kari Korhonen teki sisältösuunnitelman ja laati alustavan käsikirjoituksen, jonka muokkasin sitten lopulliseen muotoonsa.

Työtä suunniteltaessa päädyttiin rajaamaan kokonaisuus kolmeen osaan. Koulunyrkkeilyssä opetellaan oikea nyrkkeilyasento, liikkuminen, painonsiirto ja oikeat lyöntitekniikat. Perustekniikkaosiossa siirretään koulunyrkkeilyssä opitut perusasiat käytäntöön yksinkertaisissa paritekniikkaharjoituksissa. Ottelutekniikassa opetellaan monimutkaisempia tekniikoita ottelunomaisesti.

Opetus-dvd:n tekemisessä tarvitaan erityisesti seuraavia taitoja: käsikirjoittaminen, ohjaus, kuvaus, videoeditointi ja äänitys. Koska opinnäytetyöprojekti käsittää kaikki nämä osa-alueet, on kokonaisuusien suunnittelulla ja hallinnalla erittäin suuri rooli koko projektin onnistumisen kannalta.

Kari Korhonen on mielestäni yksi Suomen parhaista nyrkkeilyvalmentajista, ja hänen ammattitaidollaan on suuri merkitys tämän dvd:n valmistumisessa. Samalla halutaan jakaa edelleen Korhosen yli 30-vuotisen valmennusuran aikana kertynyttä tietotaitoa.



## 2 Liikuntataitojen opettamisen pedagogiikka ja sen soveltaminen dvd-tuotteeseen



Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan -kirjan mukaan liikunnanopettajan toiminta voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäinen on liikuntasuorituksen selittäminen oppilaalle. Toinen vaihe on oppilaan suorituksen havainnointi ja kolmas oppilaan liikuntasuorituksen ohjaaminen ja palautteen anto. (Heikinaho-Johansson ym. 2003, 152.)

### 2-1 Tehtävän selittäminen

Liikuntasuorituksen selittäminen oppilaalle on opettamisen perusta. Pelkkä selittäminen ei tosin yleensä riitä, vaan suoritus on hyvä havainnollistaa myös mallisuorituksella. Liikuntasuorituksen sanallinen selittäminen on myös aikaavievää ja vaikeaa, ja mallisuorituksella havainnollistaminen on yleensä ainoa keino saada viesti perille. Mallisuoritus on tarpeellisin, kun liikesuoritus on visuaalinen ja helposti havaittavissa. Mallisuoritus luo oppilaalle mielikuvan, jota opettajan sanallinen selitys täydentää. (Ml., 153-155.)

Selityksen tulee olla lyhyt, riittävän yksinkertainen ja selkeä. Sen täytyy myös keskittyä olennaisiin suorituskohtiin, jotta oppilaan on mahdollisuus omaksua, mikä suorituksessa on olennaisinta. Selityksellä voidaan myös motivoida oppilas tekemään suoritus halutulla tavalla, kun tuo esille, mitä oikea suoritus tapa mahdollistaa ja mille väärä suoritus tapa altistaa. (Ml., 153-155.)

Esimerkiksi hyvä tasapaino nyrkkeilyasennossa mahdollistaa tukevat lyönnit, mutta huono tasapaino altistaa vastustajan lyönneille.

### 2-2 Oppilaan suorituksen havainnointi

Oppilaan liikuntasuoritus on keskeistä tässä vaiheessa. Opettaja tarkkailee oppilaan suoritusta aktiivisesti ja arvioi, kuinka hyvin oppilas on sisäistänyt oikean tekniikan. Opettajan tulee tietää oikea tekninen suoritus tapa, jotta hän osaa kiinnittää huomiota oikeisiin asioihin oppilaan suorituksessa. (Ml., 156-157.)

### 2-3 Oppilaan suorituksen ohjaaminen ja palautteen antaminen

Opettaja voi antaa oppilaalle palautetta joko suorituksen aikana tai sen jälkeen. Palaute on yleensä sanallista, mutta eleet, kuten hyväksyvä nyökkäys, ovat myös hyvin käyttökelpoinen tapa palautteen antamiseksi. Palaute olisi hyvä pitää positiivisena ja siihen olisi hyvä sisällyttää korjausohjeita, niin ettei oppilas tee samaa virhettä heti uudestaan vaan ymmärtää, missä teki virheen ja miten voi sen korjata seuraavalla kerralla. (Ml., 157-160.)

### 2-4 Liikuntataitojen opettamisen pedagogiikan soveltaminen dvd-tuotteeseen

Opetuksen tulisi aina olla interaktiivista ja koostua yllä esitetyistä kolmesta vaiheesta. Opetus-dvd:n tekijä ei pysty havainnoimaan sen katsojan (oppilaan) suoritusta eikä pysty ohjaamaan sitä tai antamaan palautetta. Sen takia dvd:llä täytyy pannaostaa tehtävän selittämiseen niin, että katsoja pystyy soveltamaan itse näkemiään tekniikoita mahdollisimman hyvin käytäntöön. Nyrkkeilyvalmentajalla on parhaat valmiudet siirtää dvd:n tekniikat osaksi opetustaan. Mutta dvd:ltä on mahdollista oppia nyrkkeilytekniikkaa myös ilman opettajaa, varsinkin jos on jo vähän kokeneempi nyrkkeilijä.

Aloittelijoiden on mahdollista oppia koulunyrkkeily-osasta nyrkkeilyn perusteita, mutta monimutkaisemmista perus- ja kilpailutekniikkaosista aloittelija ei ilman valmentajan apua saa todennäköisesti niin paljon irti.

## 3 Prosessi

### 3-1 Toteutuksen lähtökohdat

#### 3-1-1 Nyrkkeilyvalmentaja Kari Korhonen

Korhosen osaaminen on tämän dvd:n koko asiasisällön pohja.

Korhonen meni nyrkkeilyalalle ensimmäisen kerran 15-vuotiaana vuonna 1969. Laji vei nuorukaisen saman tien mukanaan ja kilpailudebyyttin vuoro oli puolitoista kuukautta myöhemmin. Satakunta ottelua sisältäneen, vuonna 1977 päättyneen kilpauran parhaat saavutukset olivat miesten SM-kullat 57 kilon sarjassa vuosina 1975 ja -76. Seppo Mutanen oli Korhosen valmentaja hänen koko uransa ajan. (Korhonen 2009, suull.)

Lopettamisen jälkeen Korhonen jäi salille, nosteli kuukauden verran puntteja ja autteli siinä sivussa vähän harjoitusten vedossa. Kun silloinen vastuuvälmentaja lähti iltaopiskelemaan ja katosi sille tielleen, Korhonen otti valmentajan tehtävät puoliksi pakon sanelemana. Salilla oli silloin paljon lupaavia poikia, kuten tuleva EM-mitalisti, Esa Hukkanen ja hänen veljensä Timo. (MI.)

- Ei ollut vaihtoehtoja, koska homma olisi muussa tapauksessa meidän salilla kuollut siihen, kertoi Korhonen.

Menestyksenkäs valmentajanura alkoi siis vähän vahingossa. (MI.)

#### Valmennustietous

Korhosen valmennustietous pohjautuu vahvasti venäläiseen nyrkkeilyvalmennukseen. Hänen mielestään venäläisellä nyrkkeilykoulukunnalla on paras tietotaito, ja siihen hän onkin pohjannut valmennuksensa alusta asti. Suomen työväen urheiluliitolla (TUL), jota Korhonen kilpaurallaankin edusti, oli 1970 ja -80 -lukuilla paljon kansainvälistä kilpailutoimintaa, joten hän pääsi kiertämään kansainvälisissä kilpailuissa niin ottelijana kuin valmentajanakin. (MI.)

Myös TUL:n valmentajakoukulus oli tuolloin korkeatasoista. Parhaiten Korhonen muistaa Suomessa 80-luvulla järjestetyt viikon ja kahden mittaiset valmennusseminaarit, joissa Venäjältä tullut valmentaja opetti nyrkkeilyvalmennusta käytännönläheisesti. Seminaareilla menttiin toki teoriaakin läpi, mutta pääpaino oli käytännön valmentamisen opettamisessa. 1990 ja 2000 -lukuilla



Venäjän nyrkkeilypäävalmentajana työskennellyt Nikolai Rhomov veti valtaosan valmennusseminaareista. (MI.)

Näkemällä ja tekemällä oppii Korhosen mielestä parhaiten hyväksi nyrkkeilyvalmentajaksi, "kalvosulkeisiin" panostamalla valmentajan osaaminen jää helposti teoriatasolle. (MI.)

#### Saavutukset

Korhosen 1977 alkaneen valmentajauran ensimmäinen miesten Suomen mestaruus tuli vuonna 1984, kun poikanyrkkeilijästä mieheksi kasvanut Esa Hukkanen voitti 71-kiloisten kultaa. Timo Hukkanen otti tuolloin samassa sarjassa pronssia. (Suomen Nyrkkeilyliitto 2009a.)

Alkaen vuodesta 1984, yhdeksän Korhosen valmentamaa nyrkkeilijää on voittanut miesten Suomen mestaruuden. Mestaruuksien kokonaismäärä on huikea 24 kpl. (Suomen Nyrkkeilyliitto 2009a, b.)



Esa Hukkanen ja Jani Rauhala ovat tuon yhdeksikön menestyneimmät nyrkkeilijät. Hukkanen voitti yhteensä viisi miesten SM-kultaa, nuorten EM-pronssia 1982, miesten EM-pronssia 1987 ja edusti Suomea Soulin olympiakisoissa vuotta myöhemmin. Rauhala voitti yhteensä kahdeksan miesten Suomen mestaruutta ja EM-pronssia 2002. (Suomen Nyrkkeilyliitto 2009a,b.)

Korhonen on valittu kolmesti vuoden valmentajaksi Suomessa, ja Lahden Kaleva on palkittu SM-nyrkkeilyssä useamman kerran parhaana seurana. Viimeisin

parhaan seuran palkinto tuli Helsingissä 2009 järjestetyissä SM-kilpailuissa, kun Kaleva otti yhden kullan ja kaksi hopeaa. Kultaa iski Esa Hukkasen 16-vuotias poika, Ville Hukkanen. (Suomen Nyrkkeilyliitto 2009c.) Esa Hukkanen on Villen henkilökohtainen valmentaja, Korhonen auttaa aina tarpeen mukaan ja on usein Villen kulmassa kilpailuissa. Tällä hetkellä Korhonen vastaa Lahden Kalevan nyrkkeilijöiden valmentamisen lisäksi, Nyrkkeilyliiton vuoden 2012 olympiaprojekti, Team Londonin valmennuksesta. (Korhonen 2009, suull.)



Lahden Kalevan miesten Suomen mestarit vuoden 1975 jälkeen

(kuvassa järjestyksessä oikealta vasemmalle)

Kari Korhonen	57 kg: 1975, 1976
Esa Hukkanen	71 kg: 1984, 1985 75 kg: 1986, 1987, 1988
Teemu Kaski	54 kg: 1991, 1993
Jani Rauhala	71 kg: 1996, 1997, 1998 75 kg: 2001, 2002, 2003 81 kg: 2004, 2005
Teemu Lindqvist	57 kg: 1998
Jouni Hartman	60 kg: 1998, 1999
Mikko Marttinen	51 kg: 1999
Mikko Malkamäki	54 kg: 2004
Anssi Korhonen	69 kg: 2005, 2006, 2007
Teppo Laine	81 kg: 2006
Ville Hukkanen (ei kuvassa)	75 kg: 2009



### 3-1-2 Henkilökohtainen suhde nyrkkeilyyn

Innostuin nyrkkeilystä vuonna 2000, kun suoritin varusmiespalvelustani Niinisalon tykistöprikaatissa. Opettelin nyrkkeilyn perusteita Kankaanpään nyrkkeilyosalilla valmentaja Veli Kootan opastuksella. Loppuvuodesta Kajaanissa järjestettiin Suomen sotilasurheiluliiton vuotuiset kamppailupäivät.

Tupakaverini Tuomo Ahola päätti osallistua kamppailupäivillä tekniikkanyrkkeilyyn ja sai suostuteltua minut mukaansa. Otteluni 75 kilon sarjassa menivät yllättävän hyvin, ja selvisin kahdella voitolla sarjani loppuotteluun. Vaikka kyyti tuossa loppuottelussa oli kylmää, puraisi nyrkkeilykärpänen sen verran pahasti, että jatkoin lajin parissa reserviin päästyäni.

Kotikaupungissani Kauhajoella ehdin nyrkkeillä Jarkko Latomäen, Markku Lähteen, Markku Hirvijärven ja Tomi Nevanpään kanssa vuoden 2002 syksyyn asti. Tuolloin sain opiskelupaikan Lahden Muotoiluinstituutista, ja edessä oli muutto Päijät-Hämeeseen.

Lahdessa tutustuin nopeasti paikalliseen nyrkkeilyväkeen ja aloitin harjoittelun Kari Korhosen ja Jarmo Heinon opastuksella Lahden Kalevan salilla. Ensimmäisen viralli-

sen kilpaotteluni otin vuoden 2002 lopulla ja viimeisen vuoden 2006 SM-kilpailuissa. Otteluja uralle kertyi yhteensä 34 (20 voittoa, 14 tappiota) ja parhaiksi saavutuksiksi jäivät miesten SM-hopeat vuosilta 2005 ja 2006 sarjoissa 75 ja 81 kg. Edustin koko urani ajan Kauhajoen Kamppailu-Urheilijoita.

Viime vuodet olen vastannut kamppailu-urheiluseura GB-Gym Helsingin nyrkkeilyvalmennuksesta.

### 3-1-3 Henkilökohtainen motivaatio

Suunnittelin opintojen ohessa Kalevalle nyrkkeilyaiheisia ottelujulisteita, käsiohjelmaa ja lehtimainoksia. Syksyllä 2005 Korhosen kanssa tuli puhetta suomalaisista nyrkkeilyn opetusvideoista tai enemmänkin niiden puuttumisesta. Korhonen kysyi, olisiko opetus-dvd:n teko nyrkkeilystä mahdollista, ja vastasin, että ei se nyt mahdotontakaan ole. Myöhemmin, kun koulussa piti valita loppu työn aihe, päätin tehdä nyrkkeilyaiheisen opetus-dvd:n.

Kari Korhonen on mielestäni Suomen paras ja lajille omistautunein nyrkkeilyvalmentaja, ja on hienoa, jos opetus-dvd:n avulla muutkin kuin hänen henkilökohtaiset valmennettavansa saavat uusia ideoita harjoitteluunsa.

▲ Nyrkkeilyn sarjan 81 kg finaali 2006: Viimeinen otteluni päättyi tappioon Teppo Lainetta vastaan pistein 15-30.



### 3-2 Rajaus ja käsikirjoitus

Kari Korhonen suunnitteli dvd:n sisällön ja teki alustavan käsikirjoituksen. Muokkasin käsikirjoituksen lopulliseen muotoonsa. Muokkasin käsikirjoitusta tekoprosessin aikana useampaan otteeseen, niin että siitä tuli lopulta sopiva. Ensimmäisessä osassa (koulunyrkkeily) on eniten kertojaosuutta, ja sen viimeistely veikin eniten aikaa. Tein viimeistelyjä vielä äänitystudioissa, kun jokin kohta ei kuulostanutkaan puhuttuna sellaiselta, kuin oli tarkoitus. Kolmiosaisen dvd:n sisällöstä enemmän kohdassa 3-5 Sisältösuunnitelma.

Korhosen tekemä raakateksti oli melko valmista. Eniten muutoksia tein kieliasun viimeistelyyn, tekstin lyhentämisen ja yksinkertaistamisen kanssa. Katsoja näkee videolta, miten tekniikat tulee tehdä, joten pidin tärkeänä, ettei kertojaääntä tule liikaa, vaan se pelkätään selittää kokonaisuuden lyhyesti. Ensimmäisessä osassa (koulunyrkkeily) mennään tekniikka pikkutarkasti läpi, joten osissa kaksi ja kolme (perus- ja ottelutekniikka) ei lyöntien ratoihin ja yksityiskohtiin kiinnitetä enää kertojaäänessä niinkään huomiota.

### 3-3 Olemassa oleva opetusmateriaali

Etsin lähdemateriaaliksi eri lajeista tehtyjä opetusvideoita. Pidin lähdemateriaalin etsimistä tärkeänä, koska tarkoitukseni ei ollutkaan pyörän uudelleen keksiminen, vaan pikemminkin ottaa opiksi jo olemassaolevan materiaalin hyvistä ja huonoista puolista. Erityisesti kotimaiset opetusvideot kiinnostivat, koska halusin päästä vähintään niiden tasolle oman projektini kanssa.

Internetin videosivustoilta löytyy jonkin verran esittelypätkiä eri lajien opetusvideoista. Videoiden valmistuksen ja tuotannon taso vaihtelee paljon. Osa valmentajista on entisiä tai nykyisiä huippuottelijoita ja osa ansioituneita ammattivalmentajia. Valitettavasti joukossa oli myös paljon täysin epäpäteviä henkilöitä, joiden opetuksella ei mielestäni ole muuta kuin viihdearvoa. Yhdessäkin opetusvideossa, joka lähdemateriaalia etsiessä tuli vastaan, ei ollut käytetty jälkiäänitystä. Pätkät oli lisäksi yleensä kuvattu yhdellä kameralla, ja leikkaus oli sen takia aika pienimuotoista.

### 3-3-1 Nyrkkeilytekniikka 1, nyrkkeilyn opetusvideo

*Tekijä: Arto Koski, T:mi Arto Koski 2001*

Arto Koski on tehnyt tietävästi ainoan suomalaisen opetusvideon (VHS) nyrkkeilystä vuonna 2001. Katselin itsekin Kosken videoita tiiviisti, kun aloittelin nyrkkeilyharrastustani, koska valmentajaa minulla ei vielä silloin ollut. Kosken video on kuvattu ja äänitetty samalla kertaa pitkillä yhden kameran ottoilla, ja kokonaisuus on muutenkin toteutettu aika rennolla kädellä ilman turhia hienouksia. Koski on erikoistunut kuntonyrkkeilyyn, ja se näkyy hänen teknisessä osaamisessaan. Opetuksen laatu ei siis kilpanyrkkelymielessä ole aivan paras mahdollinen, vaan mukana on kilpanyrkkelijälle epäoleellisia tekniikoita. Toki video on huomattavasti parempi kuin mitään, ja siitä onkin moni aloitteleva pugilisti ammentanut oppejaan.



### 3-3-2 Golfin opetus-dvd

*Tekijät: Mikael Piltz & Jan Forsell, Tuotantoyhtiö Mediatalli Oy 2005*

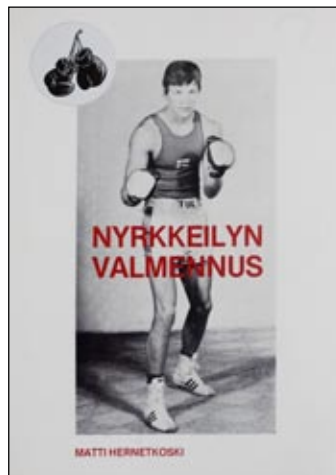
Mikael Piltz ja Jan Forsell tekivät golfin opetus-dvd:n vuonna 2005. Dvd:n teko on panostettu, ja se on kauttaaltaan laadukas. Golfausta opetetaan rennosti, ja esimerkit ovat havainnollisia. Dvd on kuvattu kahdella kameralla ja leikattu niin, että kulloinkin käytetään opetuksellisesti havainnollisempaa kuvakulmaa. Kuvauksessa on käytetty pääasiassa laajaa kokokuvaa, josta on tarvittaessa zoomattu lähikuvaan tai erikoislähikuvaan. Piltz ja Forsell selittävät sitä mukaa, kuin tekevät, eikä jälkiäänitystä ole käytetty.



### 3-3-3 Big Dvd of Combat, kamppailun opetus -dvd

*Tekijä: Bas Rutten, Bas Rutten Enterprises 2006*

Bas Rutten on vapaaottelija, mutta hän opettaa vuonna 2006 valmistuneella kamppailu-dvd:llään myös lyöntitekniikkaa. Vaikka Ruttenin opetus ei ole kovin huoliteltua, on se laadukasta - parasta, mitä lyöntien osalta on digitaalisessa muodossa tullut vastaan. Rutten on sekä erittäin osaava kamppailija että karismaattinen esiintyjä. Videot on kuvattu yhdellä kameralla ilman kikkailuja, vähän samaan tyyliin kuin aiemmin mainitut Kosken nyrkkeilyvideot.



### 3-3-4 Nyrkkeilyn valmennus, nyrkkeilyn valmennuskirja

*Tekijä: Matti Hernetkoski, Työväen Urheiluliitto 1977*

Hernetkosken vuoden 1977 Nyrkkeilyn valmennus -kirja on laadukas ja paras suomenkielinen kirja, mitä olen nähnyt. Yli kolmenkymmenen vuoden ikä näkyy nyrkkeilytekniikoissa, mutta ei läheskään niin paljon, kuin voisi luulla. 164-sivuinen kirja on tuhti paketti aina nyrkkeilytekniikasta harjoittelusta ja valmennusmenetelmiin.

### 3-3-5 Nyrkkeilyn aakkosia, nyrkkeilyn opetusvihkonen

*Tekijät: Ringside Club & Suomen Nyrkkeilyseura 1990*

1990 valmistunut Nyrkkeilyn aakkosia -vihkonen on hyvin teoriapainotteinen. Siinä on käytetty samaa kuvitusta, kuin Hernetkosken Nyrkkeilyn valmennus -kirjassa. 44-sivuisen vihkosen on saatu mahtumaan todella paljon asiaa, mutta 90-luvulla valmistuneeksi se on mielestäni todella vanhanaikainen ja raskaslukuinen.

### 3-4-1 Kalusto

Kuvauksessa käytettiin kahta Canon XM2 -videokameraa. Äänityksessä käytettiin kameroiden omia mikrofoneja. Kertojaäänentallennuksessa käytettiin suuntamikrofonia ja videoeditointi tehtiin Macbook Pro -tietokoneella ja Applen Final Cut -ohjelmistolla.

### 3-4-2 Kuvauspaikka

Kuvauspaikkana käytettiin Lahden Kampipailulajikeskuksen nyrkkeilykehää. Tutustuin tilaan huhtikuussa 2007 järjestetyissä potkunyrkkeilyn SM-loppuotteluissa. Kampipailulajikeskus oli ainoa löytämäni paikka, jossa kehä oli tarpeeksi valoisa ja sen ympärillä oli tilaa kuvausten järjestämiselle.

### 3-4-3 Avustajat

#### 3-4-3-1 Nyrkkeilijä: Anssi Korhonen

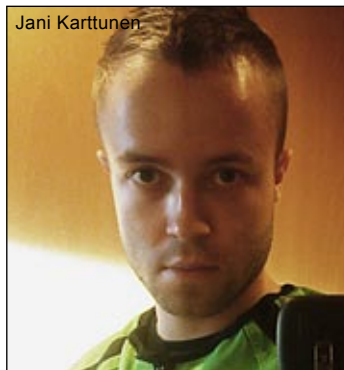
Anssi Korhonen on toinen tekniikoita näyttävistä nyrkkeilijöistä dvd:n osissa kaksi ja kolme. Lahden Kalevaa edustanut, Kari Korhosen valmennettava, Korhonen otteli urallaan 86 ottelua ja voitti niistä 70. Hänen uransa parhaat saavutukset ovat Suomen mestaruudet vuosina 2005 – 2007, Tammer-turnauksen voitto 2005 ja juniorien Pohjoismaiden mestaruus 2004. Korhosen kilpaura päättyi 2007 SM-kisojen jälkeen, kun hän päätti keskittyä sähkötekniikan opintoihinsa Tampereen Ammattikorkeakoulussa.

#### 3-4-3-2 Nyrkkeilijä: Mikko Marttinen

Mikko Marttinen on Anssi Korhosen parina dvd:n osissa kaksi ja kolme. Marttinen aloitti nyrkkeilyn Kari Korhosen valmennuksessa kymmenvuotiaana. Pitkälle uralle kertyi otteluja noin 150, joista voittoon päättyi satakunta. Marttisen parhaat saavutukset ovat Suomen mestaruus vuodelta 1999 ja hopea vuodelta 2007, jonka jälkeen hän lopetti kilpanyrkkeilyuransa.

#### 3-4-3-3 Kuvaus, tekninen avustus, tuutori: Jani Karttunen

Jani Karttunen hoiti kameroiden säädöt kuntoon ja kuvasi niistä toisella. Karttunen



auttoi myös videon editoinnissa, äänityösä ja toimi lopputyön tuutorina.

#### 3-4-3-4 Kertojaääni: Sami Rouhiainen

Sami Rouhiainen on dvd:n kertojaääni, ja hän auttoi äänitysten järjestelyissä.

#### 3-4-3-5 Ääniteknikko: Sakari Hulkkonen

Sakari Hulkkonen lainasi yhtyeensä harjoitustilan studiota kertojaäänentallennusta varten ja hoiti ääniteknikon työt.



### 3-5 Sisältösuunnitelma

Dvd:n rakenne noudattaa tätä sisältösuunnitelmaa

#### 3-5-1 Koulunyrkkeily

Nyrkkeilyn perusteiden opettamista kutsutaan usein koulunyrkkeilyksi. Korhoselle nyrkkeilyn opettaminen koulunyrkkeily-nimellä tuli tutuksi 70-luvulla.

Koulunyrkkeilyssä opetellaan ensin lyöntien ratoja ja painonsiirtoa paikaltaan koulunyrkkeilyasennosta (jalat vierekkäin, hartioiden levyinen haara-asento), etenemällä helpoista tekniikoista vähitellen vaikeampiin.

Koulunyrkkeilyasennossa lyöntien ja painonsiirron hahmottaminen on helpompaa, koska asento on luonteva ja tasapainoinen, eivätkä suuret ja helposti väärin menevät painonsiirrot ole mahdollisia. Huomio pysyy aluksi käsien liikkeessä ja pienissä painonsiirroissa, ja kun ne alkavat olla hallussa, on helpompi siirtyä samojen asioiden opetteluun vaikeammasta nyrkkeilyasennosta.

Nyrkkeilyasennossa lyöminen on vaikeampaa, koska painonsiirron ja ylävartalon kierron merkitys varsinkin takakäden lyönneissä korostuu. Mutta jos koulunyrkkeilyharjoittelussa on oppinut hyvin käsien oikeat liikeradat, niin lyömisen opettelu nyrkkeilyasennosta helpottuu huomattavasti. Periaatteena on, että kaikki iskut lyödään hyvästä tasapainosta, eikä lyönnin jälkeen olla koskaan huonossa tasapainossa.

On tärkeää, ettei lyöntiä tahattomasti "näytetä ennalta" vastustajalle millään valmistavalla kehon liikkeellä, vaan nyrkki lähtee liikkumaan ensimmäisenä ja vartalo pysyy takana tukemassa painonsiirrolta. Näin pystytään käyttämään lyönnejä niiden koko liikeradalta ja saadaan niihin enemmän voimaa. Lisäksi pysytään itse paremmin koskemattomana ja vastustajalle jää vähemmän aikaa lyödä onnistuneita vastaiskuja.

Sisältö: koulunyrkkeily

Asento ja painonsiirrot

Iskut

Nyrkkeilyasento

Käsien asento

Painonsiirto jalalta toiselle

Perusiskut

Liikkuminen

Sivuväistöt nyrkkeilyasennossa

#### 3-5-2 Perustekniikka

Perustekniikka on suora jatkumo koulunyrkkeilylle ja yksi porras lähempänä ottelemista. Perustekniikassa otetaan koulunyrkkeilyssä opitut asiat ja siirretään ne parin kanssa käytäntöön. Korhosen mielestä perustekniikkaa opitellessa on hyvä käyttää säkkihanskoja, koska pienet hanskat pakottavat tekemään suoritteet tarkasti. On kiinnitettävä erityistä huomiota käden ja nyrkin asentoihin niin lyödessä kuin torjuessakin, ja suoritustekniikka pysyy paremmin kasassa.

Isot hanskat antavat anteeksi teknisiä puutteita, kuten avonaisella nyrkillä tai peukalolla osumisen, ja harjoittelun idea eli tekniikan parantaminen saattaa helposti kadota.

Edistyneemmät kilpailijat, joilla tekniikka on jo hyvällä tasolla, voivat toki käyttää paksuja nyrkkeilyhanskoja perustekniikkaharjoittelussa, mutta pienillä hanskoilla harjoittelua ei silti kannata kokonaan hylätä.

Korhonen tutustui säkkihanskoilla tehtävään tekniikkaharjoitteluun ensimmäistä kertaa 1980-luvun lopulla, kun venäläisvalmentaja Jevgeni Pavlenko veti TUL:n valmentajille kahden viikon kurssin Pohjankurun Kisakeskuksessa. Tuosta leiristä lähtien hän on sisällyttänyt sen myös omaan valmennukseensa. (Korhonen 2009, suull.)

Sisältö: perustekniikka

Kaukoetäisyys

Sivuväistöt

Vastaiskut vasemman suoran aloitukseen









### 3-6-2 Leikkaus ja äänityö

Ostin vuoden 2006 lopulla Macbook Pro:n ja siihen Final Cut -videonleikkausohjelman lopputyöni leikkaamista varten. Leikkasin materiaalin niin, että tekniikat näkyvät useampaan kertaan molemmista kuvakulmista. Aluksi oli tarkoitus käyttää videoiden lopuissa hidastuksia. Luovuin kuitenkin siitä, koska en enää pitänyt hidastuksia tarpeellisena, jos tekniikat näytetään useampaan kertaan. Lisäksi vioittunut videomateriaali hankaloitti leikkaamista jo muutenkin ihan riittävästi. Paikoitellen videota ei saanut ollenkaan kaapattua tietokoneelle, ja joissain kohdissa kuvassa oli niin paljon häiriöitä, ettei sitä voinut käyttää. Pysäytyskuvien ja saman materiaalin uudelleenkäytöllä sain työn kuitenkin tehtyä.

Sami Rouhaisen kertojäänet äänitettiin Sakke Hulkkonen Coredust-yhtyeen harjoitustilassa Helsingissä. Äänityssesio onnistui hyvin, ja kertojan osuudet saatiin kerralla talteen ilman ongelmia. Hulkkonen pisti studion kuntoon ja hoiti ääniteknikon työt seinän takana, kun me puolestamme istuimme Rouhaisen kanssa äänitysstudion puolella. Äänitimme yhden osion kerralla ja pidimme pienen tauon. Rouhiainen luki kohdat niin monta kertaa

läpi, että olimme lopputulokseen tyytyväisiä, yleensä kaksi kertaa riitti. Kahden ja puolen tunnin kuluttua kertojan osuudet olivat paketissa.

Kuvausten aikana Lahden Kamppailulajikeskuksen sali oli hiljainen, mutta valitettavasti tilan ilmastointia ei saanut kytkettyä pois päältä, vaan tuulettimien kohina jäi taustalle. Ensin ajattelin, että jätän taustäänet kokonaan pois ja pistän päälle pelkän kertojäänen. Luovuin ideasta, koska ilman iskujen ja torjuntujen ääniä lopputulos oli todella vaisu.

Jani Karttunen sai säädettyä kohinan tason alhaiselle tasolle, mutta ei saanut sitä kuitenkaan kokonaan poistettua heikentämättä muuta äänimaailmaa liiaksi.

Leikkausvaiheessa vaimensin taustääniä tarpeen mukaan, jotta kertojääni kuului mahdollisimman hyvin.

### 3-6-3 Dvd:n koosto

DVD:n kooston tein Lahden Muotoiluinstituutin multimediatautannon luokassa tuntiopettaja Antti Heinosen suosiollisella avustuksella. Ohjelmina käytimme Applen iDVD:ta ja Adoben Encorea. En käyttänyt dvd-valikoissa animaatioita, vaan tein niistä mahdollisimman yksinkertaiset ja selkeät.

▲ Sami Rouhiainen keskittyy studiossa.



#### 4 Analyysi: Lopputulos ja työn onnistuminen opetusvälineenä

Olen tekemääni nyrkkeilyn tekniikka-dvd:hen suhteellisen tyytyväinen. Dvd on asiasisällöltään mielestäni kiitettävää tasoa, mutta tekninen laatu jätti toivomisen varaa. Uskon, että se kuitenkin toimii hyvin nyrkkeilyn opetusmateriaalina ja moni nyrkkeilijä saa siitä apua harjoitteluunsa. Opetusmielessä dvd jää aina puutteelliseksi, koska siitä ei pysty tekemään interaktiivista. Opettaja pystyy suorituksen näyttämisen jälkeen tarkkailemaan oppilaan suoritusta ja antamaan rakentavaa kritiikkiä. Pelkkä dvd ei siihen pysty. Dvd:n toiseen ja kolmanteen osaan olisi voinut lisätä tarkentavia kommentteja eri tekniikoista, mutta jätin ne pois, että videomateriaali saisi enemmän huomiota eikä informaatiota tulisi liikaa.

Näin jälkepäin päällimmäisenä mielessä ovat tietenkin ne työn osat, joihin jäi parantamisen varaa. Lopputyö olisi kannattanut rajata tiukemmin, koska tällai-

sena kolmiosaisena kokonaisuutena se oli vähän liian laaja ja kovatoinen. Toisaalta koulunyrkkeilyn, perustekniikan ja ottelutekniikan esittelyn jälkeen jää vielä paljon asioita, joita olisi voinut ottaa työhön mukaan. Nyrkkeilyn oheisharjoittelusta, kuten lihaskunto- ja välineharjoittelusta, saisi hyvin tehtyä vielä useamman dvd:n verran opetusmateriaalia. Videomateriaalin kanssa tulleet ongelmat harmittavat eniten, koska ne laskivat tuntuvasti motivaatiota, eikä lopputyöstä tullut niin laadukas, kuin olisin halunnut. Työ toki opetti minulle paljon, koska sen laajuus pakotti tekemään monia erilaisia tehtäviä aina tarvittavien henkilöiden etsimisestä kuvaukseen ja dvd:n koostoon asti.

Omaan panokseeni en ole tyytyväinen, sillä puutteeni kokonaisuuden hallitsemisessa venyttivät työn valmistumisen aivan liian pitkälle. En kuitenkaan kadu, että valitsin lopputyökseni niinkin haastavan ja monimutkaisen aiheen kuin nyrkkeilyn opetus -dvd, koska sille oli tilausta. Ja se on nyt tehty. ■

▲ Kari Korhonen ohjaa Team London -ryhmän harjoituksia Ruskeasuon liikuntahallissa.

## 5 Lähteet

Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) 2002.  
Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Korhonen, K. Lahden Kaleva. Nyrkkeilyvalmentaja. Haastatteli A. Latva-Kyyny 18.1.2009.

Suomen Nyrkkeilyliitto 2009.

a) SM-mitalistit 1951-1999. Viitattu 20.1.2009

[http://www.nyrkkeilyliitto.com/tulokset/sm-mitalistit/sm-mitalistit\\_1951-1999/](http://www.nyrkkeilyliitto.com/tulokset/sm-mitalistit/sm-mitalistit_1951-1999/).

b) SM-mitalistit 2000-2008. Viitattu 20.1.2009

[http://www.nyrkkeilyliitto.com/tulokset/sm-mitalistit/sm-mitalistit\\_2000-2008/](http://www.nyrkkeilyliitto.com/tulokset/sm-mitalistit/sm-mitalistit_2000-2008/).

c) SM-mitalistit 2009. Viitattu 20.1.2009

[http://www.nyrkkeilyliitto.com/tulokset/sm-mitalistit/sm-mitalistit\\_2009/](http://www.nyrkkeilyliitto.com/tulokset/sm-mitalistit/sm-mitalistit_2009/).