

# EsU-judon valmennuslinjaus



Miten ja mitä meidän seurassa opetetaan

# Valmennuslinjauksen tarkoitus

- Linjaus toimii käytännönläheisenä ohjeena, joka määrittää miten seurassamme valmennetaan
  - Valmentajille: noudatettava viitekehys ja työkaluja valmennuksen toteutukseen
  - Harrastajille ja heidän vanhemmilleen: konkreettinen kuvaus siitä, miten valmennus ja ohjaaminen seurassa tapahtuu
- Kaikki ohjaajat saavat koulutuksen linjauksen toteuttamisesta ja sitoutuvat noudattamaan sitä
  - Koulutus apuветäjille
  - Koulutus vastuuetäjälle
- Toimiakseen, linjauksen täytyy olla tiedossa ja saatavilla kaikille tarvitsijoille

# Seuran arvot ja seurakulttuuri

1

- Arvot:

- Ketään ei syrjitä eikä kiusata harjoituksissa. Mikäli kiusaamista ilmenee harjoituksissa, siihen puututaan välittömästi ja tarvittaessa otetaan yhteyttä osallisten vanhempiin.
- Kaikki ovat valmennuksen suhteen samalla viivalla. Tämä tarkoittaa sitä, että lähtökohtaisesti kaikki saavat samantasoista opetusta vetäjiltä. Mikäli judoka omalla kiinnostuneisuudellaan osoittaa halua lisäopetuksen suhteen, pyritään sitä järjestämään.
- Harjoituksissa käytetään asiallista kieltä, kiroilua ei sallita. Muita ärsyttävään käyttäytymiseen puututaan ohjaajien toimesta.

- Missio

- Tarjotaan nuorille mahdollisimman hyvä paikka harrastaa pitkäjänteisesti judoa Espoonlahden alueella

- Visio

- Jäsenmäärä vähintään 160 henkeä ja SM-kulta

## Dia 3

---

1 Ehdotan, että näitä tarkastellaan ja ehkä täsmennetään pikkasen:

Arvot muuttumattomia?

Missio 100 vuotta

Visio: joku aikaraja? 10-25 vuotta?

Lauri Särkilähti; 10.3.2021

1 Syksyllä tehtiin strategia vuoteen 2025 asti, jossa siis myös visio on siihen asti

Couldn't load user; 10.3.2021

# Valmennuksen eettiset linjaukset 1/2

- Mitä hyvä valmennus on?
  - Hyvä valmennus auttaa urheilijaa kokonaisvaltaisesti (Suomen valmentajat 2016)
  - Tietoisuus omasta toiminnasta ja itsensä kehittäminen (Valmentajan polku)
  - Erittäin tärkeä tekijä drop-outin vähentämisessä
    - Tunne- ja vuorovaikutustaidot
    - Panostus valmentamiseen
- Mikä on valmentajan rooli?
  - Valmentajan tehtävä on luoda olosuhteet ja edellytykset urheilijan optimaaliselle kehitykselle
  - Rooli muuttuu urheilijan polun eri vaiheissa:
    - Lasten urheilussa: ilon ja innostuksen luonti; vanhempien tukeminen kasvatuksessa
    - Nuorten urheilussa; ilo urheilusta ja omien tavoitteiden mukaisesta toiminnasta; tukea urheilijaa kasvamaan vastuuseen omasta urheilustaan
- Mikä on valmentajan merkitys urheilijan kehittymiseen niin urheilussa kuin laajemmin elämässäkin?
  - Urheilussa: Valmentaja vastaa kehittymisen kokonaisuuden toteutuksesta
  - Laajemmin elämässä: Valmentaja toimii roolimallina ja luotettavana aikuisena, jolle voi aina tulla puhumaan mistä tahansa

# Valmennuksen eettiset linjaukset 2/2

- Mikä on urheiluvalmennuksen anti yhteiskunnalle?
  - Urheilu on osa kulttuuria ja urheiluvalmennus tukee ja luo edellytyksiä urheilutoiminnalle
  - Hyvä valmennus tukee urheilijoiden kehittymistä myös ihmisinä
  - Valmentaja on yksi osa urheilijoiden turvaverkkoa
  - Valmennuksen kehittämis- ja yhteistyötoiminta ovat tärkeitä taitoja myös elämän muilla aloilla
- Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia kummallakin osapuolella on valmentajan ja urheilijan välisessä ihmissuhteessa?
  - Kaikilla urheilun parissa **oikeus**:
    - kokea iloa urheilusta
    - tulla kohdelluksi yhdenvertaisena
    - toimia turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä
    - osallistua reiluun peliin, jossa kilpaillaan ja toimitaan sääntöjen mukaan ja tehdään parhaansa oikeudenmukaisen lopputuloksen saavuttamiseksi
    - toimia omien tavoitteidensa ja lähtökohtiensa mukaisesti ja tulla arvostetuksi
    - osallistua terveeseen ja puhtaaseen urheiluun
    - tuoda epäkohtia esille.
  - Valmentajalla **velvollisuus** tunnistaa valtasuhteen merkitys ja vallankäytön rajat sekä huomioida urheilijan taso valmennuksessa
  - Kummallakin **velvollisuus** noudattaa yhteisiä sopimuksia
  - Kummankaan osapuolen ihmisarvo ei ole koskaan sidonnainen urheilussa menestymiseen

# Hyvä urheilu urheilijan polun eri vaiheissa 1/3

- Lasten urheilu
  - Tavoite: Ilo urheilusta ja liikkumisesta
    - Uuden oppiminen
    - Sosiaaliset suhteet
    - Erilaiset tunteet
    - Leikkimielinen kilpailu
  - Tärkeää: Lapsi tulee kuulluksi ja kohdatuksi yksilönä
    - Keskiössä valmentajan tunne- ja vuorovaikutustaidot
    - Oikeanlaisen ilmapiirin rakentaminen
  - Miten me käytännössä työskennellään tuota tavoitetta kohti?
    - Tarkka tekniikka “ei ole tärkeää” - nujuaminen ja nautinto
    - Ystävällinen kohtelu (asiallinen ei riitä)
    - Muksujudossa ja peruskurssilla keskitytään judon periaatteiden mukaisen käyttäytymisen opetteluun ja sisäistämiseen

# Hyvä urheilu urheilijan polun eri vaiheissa 2/3

- Nuorten urheilu

- Tavoite: Löytää liikunnan ja urheilun ilo ja nautinto omien tavoitteiden mukaisesta tekemisestä
  - Oman kehitystason mukainen toiminta
  - Sopivat tavoitteet
  - Mukava ja turvallinen ilmapiiri
- Valmentajan tehtävä: Luoda avoin vuorovaikutus nuoren kasvun ja kehityksen tukemiseksi
  - Luottamussuhde, jossa urheilija kasvaa vähitellen vastuuseen omasta urheilustaan
  - Mitä nuorempi urheilija, sitä suurempi valmentajan vastuu
- Miten me pyritään tähän käytännössä?
  - Opetuksen yksilöllistäminen ja vastuun siirtäminen hiljalleen urheilijoille
    - Julisteet tekniikoiden eriyttämisestä ja eri ikäkausien tavoitteista (ja niiden aktiivinen käyttö)
  - Ystävällinen vuorovaikutus ja urheilijoiden ajattelun aktivoiminen (kysele, älä sanele)



# Hyvä urheilu urheilijan polun eri vaiheissa 3/3

- Aikuisten urheilu
  - Tavoite: Oman potentiaalin saavuttaminen (tarkka tavoite riippuu yksilöstä)
    - Innostus ja intohimo
    - Sitoutuminen
    - Oikeanlaiset tavoitteet
    - Parhaansa tekeminen ja vastuunkanto
  - Parhaan kyvyn saavuttaminen edellyttää rajojen etsimistä ja riskien ottoa
    - Epäonnistuminen on oltava sallittua, jotta voi oppia “Moka on lahja”
  - Miten tähän pyritään?
    - Yhteinen sopimus toimintatavoista ja sen kunnioittaminen
    - Urheilijoiden ohjaaminen edustusvalmennuksen piiriin

# Koulutusjärjestelmä

- Judoliiton koulutusjärjestelmä (<https://www.judoliitto.fi/judoliitto/koulutus/koulutusjarjestelma/>)
  - VOK 1
    - Judon perusteet ja Oppimisen ja opettamisen perusteet
    - 20h VOK 1-tason koulutuksia
    - 50h käytännön opettamista
  - VOK 2
- Lisäksi seuran oma ohjaajakoulutus
  - Uuden apuohjaajan koulutus
    - Valmennuslinjauksen opettaminen
    - Judotaidon perusteet
  - Vastuuohjaajan koulutus
    - Harjoitusten suunnittelun koulutus
    - Taidon opettaminen judossa
  - Mentorointi / Tutorointi

# Valmennuksen tavoitteet

- Valmennuksen kokonaistavoite:
  - Valmennuksemme pääpainopiste on harrastajiemme kilpajudollisen osaamisen kehittämisessä. Valmennuksemme järjestetään laadukkaasti kaikille ikäluokille, mutta se on erityisesti suunniteltu tarjoamaan lapsille ja nuorille mahdollisimman hyvät edellytykset menestykseen nuoruuden ja aikuisuuden ensi vaiheen kilpailuissa. Sen jälkeen tähtäämme siihen, että saamme kilpailemisesta innostuneet harrastajamme edustusvalmennuksen piiriin, taataksemme heille mahdollisuuden päästä kilpaurallaan niin pitkälle kuin he haluavat.
    - i. Ensisijaisena tavoitteena on harrastajiemme menestys nuorten SM-kisoissa.
- Harrastusryhmäkohtaiset tavoitteet (muualla ikäkausikohtaiset)
  - Eli “Judokan polku Espoon Urheilijoissa”
  - Jokaiselle ryhmälle konkreettiset tavoitteet, jotka saavutettuaan siirrytään seuraavaan
    - i. Taktis-tekninen osaaminen (esim. “Osaa heittää työntävän vastustajan”)
    - ii. Pelikirjallinen osaaminen (esim. “Osaa suorittaa oman lempiheittonsa aloituksesta neutraalille ukelle: ote - liikutus - heitto - sidonta)
    - iii. Motoriset perustaidot (esim. “Osaa hallita lantionsa asentoa ja pitää sen neutraalina punnertaessa”)
    - iv. Kehonhallinnallinen osaaminen (esim. “Osaa tehdä kuperkeikan eteen ja taakse”)

# Taktis-tekninen osaaminen 1/2

- Ei yksittäisiä tekniikoita, vaan pelillistä ymmärrystä ja taitoa
- Asento
  - painopiste, tasapaino
  - Niiden hallinta itsellä ja vastustajassa
- Liikkuminen
  - Hyvä asento säilyttäen (jalat ristissä, askeleiden pituus, oman painopisteen seuraaminen)
- Otteet
  - Otepelin ymmärrys
    - Aina parempi ote
    - Aina askeleen vastustajaa edellä
  - Oteveli käytännössä (mistä haluan milloinkin ottaa kiinni ja miksi?)

# Taktis-tekninen osaaminen 2/2

- Heittopaikat ja niiden hyödyntäminen
  - Luominen liikuttamalla tai dominoimalla otteilla
  - “Löytäminen” Vastustajan asennon ja liiketekijöiden hyväksikäytöllä (esim. vastustaja työntää)
- Hyökkäyksen peruskaavan ymmärrys
  - Pystyssä:
    - Ote - heittopaikan luonti - heitto - mattoon jatko
- Taktinen osaaminen
  - Sääntöjen tuntemus
  - Rangaistusten välttäminen ja hyväksikäyttö (vastustajan rangaistukset)
  - Milloin hyökätä, puolustaa, viivytellä, jatkaa matossa
  - Oman toiminnan sopeuttaminen vastustaja-kohtaisesti

# Pelikirjallinen osaaminen

- Oman henkilökohtaisen tekniikan rakennusta
  - “Laajennettu versio lempitekniikasta”
- Kummalla puolella ottelen
- Mitä heitän heti aloituksesta
- Mihin otteeseen/otteisiin haluan päästä
  - Heitot siitä kaikkiin suuntiin
- Miten hankkiudun siihen otteeseen
  - Heitot kaikista matkalla vastaan tulevista otetilanteista
- Mitä hyökkäyksiä matossa alta/päältä
  - Kilppari/vatsallaan (ilman otetta, eri otteista)
  - Avoin guardi, suljettu guardi, half guardi
- Miten toteutan pelikirjaa vastustajasta riippuen?

# Judokan motoriset perustaidot

- Liikemallit, Liikkumistaidot ja tasapainotaidot
- Liikemallit
  - Kaatuminen (ukemit eri suuntiin)
  - Kyykkyliike
  - Nostoliike
  - Lapojen hallinta
  - Lantion asennon hallinta (keskivartalon syvät lihakset)
  - Vaakasuuntainen työntö
  - Vaakasuuntainen veto
  - Pystysuuntainen työntö
  - Pystysuuntainen veto
- Liikkumistaidot & tasapainotaidot ( [www.valmennustaito.info](http://www.valmennustaito.info) )

# Kehonhallinnallinen osaaminen

- Voimistelutyypisiä liikkeitä
- Selkeitä hyötyjä judon kannalta
  - Sellaisenaan sovellettavat liikemallit (mm. kärrynpyörä heiton väistössä tai päävoltti guardin ohituksessa)
  - Kehonhallinnallinen taito edistää aina uuden oppimista (monimutkaisten judotaitojen oppiminen helpottuu ja nopeutuu)
- Kuperkeikat
- Kärrynpyörät
- Voltit



# Peruskurssi

<b>Taktis-tekninen osaaminen</b>	Osaa kertoa, missä oma ja vastustajan painopiste on suhteessa tasapainoalueeseen	Osaa heittää työntävän ja vetävän vastustajan	Tunnistaa onko vastustaja migi vai hidari ja osaa ottaa otteen sen perusteella	Osaa heittää, jos vastustaja astuu jalat ristiin			
<b>Pelikirjallinen osaaminen</b>	Tietää kumpi jalka edessä ottelee	Tietää mihin otteeseen haluaa päästä ja osaa heittää siitä kaksi heittoa					
<b>Judokan motoriset perustaidot</b>	Kaatuminen Kyykkyliike	Laukka - etuperin - takaperin - sivuttain	Karhukävely ja rapukävely eri suuntiin	Tasajalkahypyt eteen ja taaksepäin	Tasapainoilu - 1 jalalla - Etuvaaka	Kääntyminen - Jännehyppy 180	Suunnanmuutokset - toimiva pujottelu
<b>Kehonhallinnallinen osaaminen</b>	Kuperkeikka - eteen ja taaksepäin päin yli	Kärrynpyörä - Aasinpotku - Kottikärryhypy					



# Juniorit

<b>Taktis-tekninen osaaminen</b>	<p>Tunnistaa oman asennon tukevuuden ja osaa liikkua tasapainon säilyttäen (ei yleensä jalkoja ristiin)</p> <p>Osaa horjuttaa vastustajaa 8 eri suuntaan</p>	<p>Tunnistaa vastustajan työnnön/vedon suunnan ja osaa heittää niihin</p> <p>Osaa luoda reaktion vastustajassa ja heittää siihen</p>	<p>Ymmärtää otepelin perussäännöt (Aina parempi ote, aina askeleen edellä)</p> <p>Osaa irrottaa vastustajan hiha- ja kaulusotteen</p>	<p>Osaa heittää, jos vastustaja ottaa "väärän" otteen aloituksessa</p>	<p>Tunnistaa heittopaikat (3kpl) ja osaa heittää jokaisesta</p>	<p>Osaa jatkaa heittonsa mattoon asti</p> <p>Tunnistaa maton perustilanteet ja osaa hyökätä ja puolustaa jokaisessa</p>	<p>Tuntee ottelusäännöt</p> <p>Tietää milloin kannattaa hyökätä / puolustaa / viivyttellä</p>
<b>Pelikirjallinen osaaminen</b>	<p>Osaa oman lempiotteen rakentamisen migi ja hidaria vastaan ja osaa siitä heiton eteen ja taakse</p>	<p>Osaa otepelin omaan lempiotteeseen asti ja osaa heittää sen eri vaiheista</p>	<p>Osaa suorittaa oman lempiheittonsa nollatilanteesta mattoon asti vastaan pistävää ukea vastaan</p>	<p>Omaan lempiheittoon olemassa lempijatkot mattotilanteissa</p>			
<b>Judokan motoriset perustaidot</b>	<p>Liikemallit pl. Pystysuuntainen työntö &amp; veto</p>	<p>Vuoroloikka ja kinkka eteenpäin</p> <p>Vuorohyppelyt etu-taka- ja sivuttain</p> <p>Vuorolaukka etu ja takaperin</p>	<p>Juokseminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- polvennosto- pakara-juoksu eri muunnelmilla</li> </ul>	<p>Kääntyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- astehyppy</li> <li>- piruetit</li> <li>- uchi mata ja seoi nage</li> <li>käännökset</li> </ul>	<p>Tasapainoilu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-jalan vaakaliikkeet</li> <li>- tomoe nage ja uchi mata</li> <li>tasapainoilut parin kanssa</li> </ul>	<p>Päälläseisonta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eri variaatiot</li> </ul> <p>Avustettu käsilläseisonta</p> <p>Käsilläkävely</p>	<p>Kieriminen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eri variaatiot</li> </ul>
<b>Kehonhallinnallinen osaaminen</b>	<p>Kuperkeikka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sivuttain</li> <li>- lentokuperkeikka</li> <li>- esteen yli</li> </ul>	<p>Kärrynpyörä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- molemmin puolin</li> <li>- esteiden yli</li> </ul>	<p>Takaperin voltti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kerähyppy</li> <li>- avustettuna polvet rintaan</li> <li>- pöydältä pudotus</li> </ul>	<p>Etuperin voltti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korkea lentokuperkeikka</li> <li>- esteen yli vajaa voltti (patjalle)</li> </ul>	<p>Päävoltti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-päälläseisonnasta kaato siltaan</li> <li>- siltahyppy parin yli</li> </ul>	<p>Puolivoltti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avustettu kaato käsilläseisonnasta</li> </ul>	

# Aikuiset

<b>Taktis-tekniinen osaaminen</b>	Tunnistaa vastustajan asennon ominaisuudet ja osaa manipuloida sitä haluamansa laiseksi vetämällä, työntämällä ja hämäämällä  Osaa muuttaa asentoaan tilanteen mukaan	Osaa luoda vastustajassa haluamansa liikereaktion (työntää, vetää, puolustaa) eri suuntiin	Osaa otepelin "säännöt" ja osaa pelata sitä sekä ai-yotsussa, että kenka-yotsussa  Osaa eritellä, mitä otepelissä tapahtuu ja osaa reagoida vastustajan toimintaan	Ymmärtää heittopaikan luomisen ja osaa luoda heittopaikan kaikille oman pelikirjansa heitoille	Osaa käyttää ottelusääntöjä hyväkseen välttämällä rangaistuksia ja "ajamalla" vastustajaa ottamaan rangaistuksia	Tuntee matto-ottelun tilanteet ja osaa jatkaa heittonsa suoraan niihin	
<b>Pelikirjallinen osaaminen</b>	Oma pelikirja sisältää lempiotteet migiä ja hidaria vastaan ja molemmista vähintään kaksi heittoa eteen ja taakse, migille ja hidarille	Pelikirja sisältää otepelin joka vaiheessa hyökkäyksen	Kaikkiin pelikirjan heittoihin olemassa jatkot mattoon	Pelikirjassa mietitty mattojatkot myös silloin kun tulee itse heitetyksi			
<b>Judokan motoriset perustaidot</b>	Kaikki perusliikemallit	Vuoroloikka ja vuorokinkka eteen ja taakse	Ylösalaiset asennot	Kääntyminen - astehypyt - piruetit - uchi mata ja seoi nage käännökset	Tasapainoilu - Uchi mata ja tomoe nage tasapainoilut parin kanssa		
<b>Kehonhallinnallinen osaaminen</b>	Kuperkeikka - ilman käsiä - käsilläseisonnasta - takaperin käsilläseisontaan	Kärrynpyörä - 1 kädellä - arabialainen	Takaperin voltti - avustettuna	Etuperin voltti - voltti (patjalle)	Päävoltti - kyykkyy - käsilläseisonnasta	Puolivoltti - avustettu puolivoltti	Macaco

# Käytännön valmennuksen suunnittelu

- Kausisuunnitelma
  - Seuratasolla linjaus kilpailuista ja lomista ym.
    - Ryhmien toiminnan synkronointi
  - Kunkin ryhmän vastuuvetäjien suunnitelma kauden läpiviennistä
    - Vetovastuut
    - Aiheiden jako
- Yksittäisen harjoituksen suunnitelma
  - Harjoitusten vetäjän vastuulla
    - Aihe kausisuunnitelmasta
    - Sisältö noudattaa harjoitusten runko -kaavaa
- Työkaluja suunnittelun tueksi
  - Harjoitusten suunnitelmapohja ja ohjerunko (sähköinen/tulostettava taulukko ohjaajille)
    - Pohja harjoitusten suunnitteluun ja tukena selitykset, mitä eri osioissa pitäisi huomioida
  - Yksittäisen tekniikan soveltaminen taitotason mukaan (juliste ja sähköinen)
  - Valmennuslinjauksen ryhmäkohtaiset tavoitteet
  - Judokan polusta ikäkohtaiset tavoitteet (juliste ja sähköinen)
    - Yksittäinen harrastaja voi palauttaa mieleen, mihin hänen tulisi ikänsä puolesta keskittyä
    - Valmentajana ammattitaitoa on rakentaa sellaisia harjoitteita, joissa oppijat pääsevät valitsemaan versioita oman taitotasonsa mukaan
  - Motoristen perustaitojen juliste (valmennustaito.info tai sit tehdään oma)
  - Seuran yhteinen kausipalaveri ja ryhmäkohtaiset palaverit kullekin harjoitusryhmälle
  - Valmennuskeskustelut urheilijoiden kanssa
    - Kerran kaudessa ja ryhmää vaihtaessa
  - Pelikirja dokumentti

# Valmentajien osaamisen kehittäminen

- Judoliiton koulutuspolku
- Seuran sisäinen koulutus
  - Uuden apuohjaajan koulutus
    - Valmennuslinjauksen opettaminen
    - Judotaidon perusteet
  - Vastuuohjaajan koulutus
    - Harjoitusten suunnittelun koulutus
    - Taidon opettaminen judossa
- Tutorointi / Mentorointi
  - Valmennuslinjauksen jalkauttaminen ja sen seuranta 2021 - 2023
- “Säröily”
  - Muiden valmentajien seuraaminen
    - Omassa seurassa ja muualla

# Valmentajien rooli kilpailutoiminnassa

- Mitkä ovat kilpailemisen tavoitteet?
  - Opitaan kilpailemaan
    - Kamppailustressiin tottuminen
  - Luodaan yhteishenkeä
  - Henkilökohtaiset tavoitteet
    - Tulostavoitteet
    - Omien rajojen kokeileminen
    - Opitaan käsittelemään tunteita voittoon ja häviöön liittyen
- Mikä on valmentajan rooli kilpailutilanteessa
  - Opastaa kilpailutoimintaan (ilmoittautuminen, punnitukset, lämmittely, valmistautuminen, otteluvyöt ym.)
  - Normalisoida suuret tunteet (on täysin normaalia, että itkettää tms.)
  - Auttaa pohtimaan otteluiden onnistumisia (ensisijaisesti sitä mikä meni hyvin)
- Miten suhtaudutaan tuomareihin, toimitsijoihin ja muihin kilpailijoihin sekä valmentajiin?
  - KAIKKIIN ja AINA ystävällisesti ja asiallisesti (koskee sekä harrastajia, että vanhempia ja toki valmentajia)
  - Jos tuomari toimii väärin, niin tehdään valitus, EI huudeta ja herjata
- Miten palautetta annetaan urheilijoille kilpailun / ottelun aikana ja sen jälkeen
  - Ottelun aikana tauoilla (mate:n ja hajime:n välinen aika) voi antaa nopeita taktisia neuvoja (hyvä asia opetella)
  - Ottelun jälkeen tehtävä siirtää katse seuraavaan otteluun (kannustava palaute ja ohjeet seuraavaan otteluun)
  - Kilpailun jälkeen yhdessä urheilijan kanssa käydään läpi asiat, jotka toimivat hyvin (tarkoituksena jättää positiivinen kuva)
    - “Virheisiin” voidaan keskittyä tulevissa harjoituksissa