

URHEILU

”Kenelläkään ei ole lupa tulla ja koskettaa, jos et anna lupaa.”



Modern Mano Mano on suoraviivainen laji, jossa säälipisteitä ei jaeta. Turpaan vaan ja onnea -meininki opettaa puolustamaan itseään tositalanteita varten. Päivalmentaja Tomi Harell kouluttaa puoli vuotta lajia harrastanutta Teppo Hakosta.



Turpaan vaan ja onnea!

Uusi kamppailulaji Modern Mano Mano rantautuu ensimmäisen kerran Suomeen. Realistinen laji antaa yksinkertaiset eväät itsepuolustukseen.

PORISSA on alkamassa jälleen uusi kamppailulaji, Modern Mano Mano. Kyse on filippiiniläisestä kamppailu- ja itsepuolustuslajista, joka yhdistää monia klassisia ja moderneja filippiiniläisiä taistelutyyliä. Filippiinien kamppailuperinteelle on tyypillistä käyttää aseita, koska se antaa etulyöntiaseman vastustajaan nähden, mutta Mano Manossa toimitaan täysin aseettomasti ja jokaisen oman fyysiikan ja kehon puitteissa.

Lajin päivalmentaja **Tomi Harell** toteaa Mano Manon olevan yksinkertaisuuden huippu, sillä lajista on riisuttu kaikki ylimääräinen pois. Oppilaille opetetaan pääasiassa erilaisia perusiskuja, irrottautumista, hallintaotteita ja heittotekniikoita. Tavoitteena on, että oppilaat oppisivat reagoimaan vaistonvaraisesti taistelutilanteissa.

Kyseessä on Harellin mukaan todella kova ja realistinen laji. Pääperiaate on se, että jos joku ottaa kiinni tai hyökkää, lyödään heti.

– Se on turpaan vaan ja onnea. Kenelläkään ei ole lupa tulla ja koskettaa, jos et anna lupaa. Mano Manon oppilaat oppivatkin hyvin nopeasti, kuinka puolustaa itseään kaikista hyökkäysetäisyyksistä ja hyökkäyskulmista.

Harell muistuttaa, että kyseessä on nimenomaan itsepuolustuksen opettelu, vaikka se samalla onkin fyysisesti raskasta urheilua.

– Usein itsepuolustusta opetetaan kuin urheilua. Ei se ole urheilua, vaan selviytymistä silloin, kun joku yrittää raiskata tai käydä päälle pahat mielessä.

Modern Mano Manon tekniikkajärjestelmä on erittäin looginen ja hyvin laadittu. Harjoittelija ei joudu tekemään traditionaalisia, akrobaattisia tai muuten turhia tekniikoita, ja järjestelmä etenee muutenkin loogisesti. Kaikki pe-

rustuu hyvään virtaavuuteen, oikeaan ajoitukseen ja luonnolliseen tekniikoiden suoritusjärjestykseen. Harell puhuu lajista ikään kuin kamppailutanssina, josta selvittää voittajana.

– Olemme pyrkineet luomaan lajin, joka on kaikkien ulottuvilla ja jota voi harrastaa lähes kuka tahansa nainen tai mies. Olisi hienoa, jos kurssilla olisi mukana naisiakin, eikä vain karvaisia äijiä, Harell nauraa.

Lajin alkeiskurssi alkaa ensimmäistä kertaa Suomessa. Porin lisäksi lajia pääsee kokeilemaan myös Kokkolassa ja Vantaalla. Mitään massalajia siitä ei Harellin mukaan ole tulossa, sillä lajin taitavia opettajia ei Suomessa ole vielä montakaan.

Anne Nikka

Modern Mano Manon alkeiskurssi alkaa Porissa 25.8. Alaikäraja on 15 vuotta. Lisätietoja www.manomano.org.



Mikä Modern Mano Mano?

- Filippiiniläinen aseeton itsepuolustusmenetelmä.

- Mano y Mano tai Mano a Mano on espanjankielinen termi tai sanonta, joka englanniksi käännettynä on lähinnä hand to hand. Englanniksi termiä on käännetty myös tyyliin one to one, head to head, single combat, tai man to man. Suomeksi termin merkitys voisi olla mies miestä vastaan.

- Termi kuvaa kilpailullista tilannetta, jossa kaksi vastustajaa yrittää saada toisensa pois pelistä.

- Modern Mano Manon perusrunkoon kuuluvat 20 perusiskua käsin ja jaloin, 20 vapautumistekniikkaa ja hallintaotetta, 20 alasvientekniikkaa, heittotekniikat, aseita vastaan puolustautuminen sekä Palit Palit-harjoitusmenetelmä.

- Palit Palit-metodin avulla harjoittelija oppii heti alusta lähtien kaikki suunnat, torjunnat, vastaiskut sekä molemman puolen toiminnan.

- Lajin on kehittänyt suurmestari Ernesto Amador Presas, joka on tehnyt merkittävän, vuosikymmenten työn filippiiniläisten kamppailutyylien tutkijana ja modernisoijana.

LUE VERKOSTA!

Päätoimittajan Turpajuhlat blogissa

PORIN Sanomien päätoimittaja päätti pistää itsensä liikoon ja ilmoittautui Modern Mano Manon alkeiskurssille. Oppiiko tyhjäntoimittaja vetämään oikeaoppisesti turpaan ja hankkimaan itselleen keltaisen vyön jouluun mennessä? Lue *Porin Sanomien* nettisivuilta 26.8. alkaen, miten päätoimittajan *Turpajuhlat* etenee.

– Kirjoitan blogia kerran pari viikossa ja tyyli on enemmän kuin vapaa. Niiden, joilla hernesoppa alkaa turhan herkästi kiehua nokassa, ei ehkä kannata blogia lukea. Itseni tuntien läppä lähtee taatusti lapasesta ja rönsyilen aiheesta ja aiheen vierestä.

– Pyyhkäisen vähän rajapintaa ja koettelen hyvän ja huonon huumorin rajoja. Siviiliminä pääsee nyt puhumaan enemmän kuin ehkä olisi viisasta, päätoimittaja **Anne Nikka** velmuilee.

Turpajuhlat -blogi Porin Sanomien nettisivuilla www.porinsanomat.fi 26.8. alkaen.