

Harjoitteita, joiden avulla voi kehittää keskilinjaa ylitystä:

”Kehon keskilinjaa ylitys tarkoittaa käden/jalan käyttämistä kehon vastakkaisella puolella.
Esim. vasemmassa kädessä olevalla mailalla lyödään palloa kehon oikealta puolelta.”

Arjen askareet:

- Kehon keskilinjaa ylittämistä sisältävä toiminta sekä käsien yhteistyötä vaativat harjoitukset, kuten pukeutuminen, leikki ja askartelu tukevat arjen askareista selviytymistä (Innostun liikkumaan -hanke, 2018).
- Arjen erilaisissa askareissa tarvitaan keskilinjaa ylitystä, joten niitä tekemällä myös taito ylittää keskilinjaa kehittyy.
- Pukeminen/riisuminen
- Peseytyminen
- Hiusten harjaaminen
- Pölyjen pyyhkiminen
- Lattioiden luuttuaminen
- Haravoiminen
- Askartelu ja piirtäminen (esim. laita vesiväreillä maalatessa vesikuppi sivellinkäden vastakkaiselle puolelle tai piirtäessä värikynät piirtävän käden vastakkaiselle puolelle).
- Kun luetaan kirjaa lapsi kääntää yhdellä kädellä kirjan sivut.



Maila- ja pallopelit:

- Erilaisissa maila- ja pallopeleissä kehon keskilinja ylittyy. Pelaamalla näitä maila- ja pallopelejä tai harjoittelemalla esimerkiksi lajitaitoja, kuten pallon kuljettamista mailan kanssa, kahden käden mailasivulyöntiä tai rystylyöntiä tuetaan oppilaiden keskilinjaa ylittämistä.
- Tärkeää on, että lasta kannustetaan käyttämään kehonsa molempia puolia esimerkiksi sellaisten tehtävien avulla, joissa kehon puolisuus selkeästi korostuu tai joissa kehon keskilinjaa tulee ylittää (Kemppinen & Löfberg, 2016).



- Erilaisia maila- ja pallopelejä, joissa keskilinja ylittyy:
- **Sähly/jääkiekko:**
 - o Mailasta pidetään kahdella kädellä kiinni, "parempi" käsi on mailassa ylimpänä. Mailaa liikutetaan pelissä kehon puolelta toiselle niin, että keskilinja ylittyy jatkuvasti.
 - o Voidaan harjoittaa sählyn/jääkiekon lajitaitoja kuten syöttämistä, kuljettamista tai maalintekoa tai sitten harjoitella pelaamista. Nämä kaikki harjoitukset sisältävät keskilinjan ylittämistä.

- **Pesäpallo:**
 - o Pesäpallolyönnissä keskilinja ylittyy, joten sen harjoittaminen on tärkeää.
 - o Myös pesäpallossa, kun otetaan koppia räpylään esim. oikealla kädellä kehon vasemmalta puolelta, keskilinja ylittyy.



- **Ilmapallolentopallo:**
 - o Torjumispelit esim. ilmapallon torjuminen mailasta kahdella kädellä kiinni pitäen kehon vastakkaiselta puolelta.
- **Tennis/sulkapallo:**
 - o Tennistä ja sulkapalloa pelatessa rystilyönnissä tulee keskilinjan ylitystä.
 - o esim. oikea käsi, jossa on maila, lyö rystilyönnillä kehon vasemmalta puolelta pallon vastustajan puolelle.

- **Pallon pomputus** -harjoitukset, joissa pallo siirtyy kehon vastakkaiselta puolelta toiselle.
- **Yliolanheitto:**
 - o Yliolanheitossa heittokäsi liikkuu kohti vastakkaista lonkkaa, jolloin tapahtuu kehon keskilinjan ylitys.



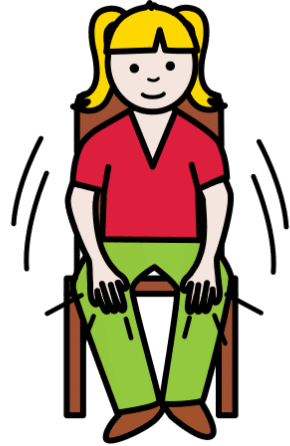
- **Frisbeen rystyheitto:**

- Esim. oikealla kädellä heitettäessä rystyheitossa kiekkoa kurotetaan pitkälle taaksepäin, tässä tapauksessa kehon vasemmalle puolelle, jolloin tapahtuu keskilinjan ylitys.

Laulu- ja rytmileikit:

- **Laulu- ja rytmileikit**, joissa toimitaan kehon vastakkaisella puolella.

- Esim. mennään istumaan rinkiin lähekkäin ja musiikin tahtiin tehdään taputuksia. Ensin taputetaan molemmilla käsillä omiin reisiin, sitten oma vasen käsi taputtaa kaverin oikeaan reiteen ja oma oikea käsi omaan vasempaan reiteen, sitten taputetaan taas omiin reisiin molemmilla käsillä, sitten oma oikea käsi taputtaa kaverin vasempaan reiteen ja oma vasen käsi omaan oikeaan reiteen. Haastetta voidaan lisätä nopeuttamalla tahtia tai lisäämällä taputuksia.
- Taputetaan omalla oikealla kädellä vasempaa olkapäätä ja taputetaan omalla vasemmalla kädellä omaa oikeaa olkapäätä.
- Tällaiset rytmileikit sopivat melkein mihin tahansa kappaleeseen.



- **Taputusleikki**, jossa kaksi lasta asettuvat istumaan vastakkain ja he taputtavat ensin omat kädet yhteen ja sitten omalla oikealla kädellä kaverin oikeaan käteen ja sitten vasempaan. Haastetta voi lisätä nopeuttamalla vauhtia.

Jumppa ja muut harjoitukset:

- **Skillilataamo 234. Keskilinjan ylitys jumppa:**

- Kurota vasemmalla kädellä oikean jalan varpasiin, nouse ylös ja tee sama toisinpäin.
- Nosta vasen jalka ilmaan ja kosketa oikealla kädellä vasempaan polveen. Tee myös toisinpäin.
- Lisää edelliseen liikkeeseen vapaan käden vienti vastakkaiseen korvaan. Pidä katse eteenpäin!

- Laita kädet yhteen ja vie niitä vuorotellen puolelta toiselle.

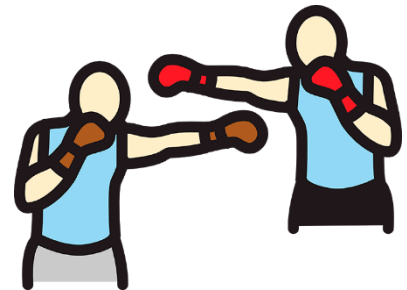
- **Jäljittelyleikki:**

- Aikuinen tekee erilaisia asentoja, joissa keskilinja ylittyy ja oppilaiden tehtävänä on matkia asento. Tätä voi myös tehdä niin, että oppilaat jaetaan pareiksi ja sitten oppilaat tekevät vuorotellen jonkun asennon ja toisen tehtävänä on toistaa asento. Apuna voi käyttää myös peiliä.
- Lapsen tietoisuutta oman kehon ääriviivoista, eri puolista ja kehon ylityksistä voidaan harjoittaa muun muassa peilin avulla tai kehon asennon reflektoinnilla jonkun toisen kehon asentoja jäljittelemällä (Sääkslahti, 2018).

- **Tasapainoilupuomilla** esineiden poimiminen käsillä kehon vastakkaiselta puolelta.

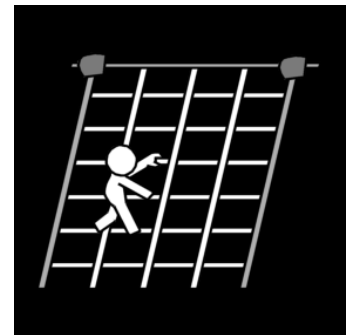
- **Nyrkkeily**

- Erilaisissa nyrkkeilyharjoituksissa tapahtuu keskilinan ylittämistä, kun lyöntejä tehdään kehon vastakkaiselle puolelle.



- **Kiipeily**

- Kiipeilyn avulla harjoitetaan muun muassa kehon oikean ja vasemman puolen yhteistoimintaa ja keskilinan ylittämistä (Haapala & Vainionpää, 2014 viittaavat Laukkaseen ym. 2013).



- Kuten huomaatte kehon keskilinan ylitystä, vaaditaan kaikissa kehon kumpaakin puolta vaativissa taidoissa (Jäppinen & Kääriäinen, 2010) ja sen kehittymistä voidaan harjoitella monipuolisesti erilaisten harjoitteiden avulla niin arjen askareissa kuin ohjatuilla liikuntatuokioilla!

Lähteet

Haapala, R. & Vainionpää, T. 2014. "Liikkumalla oppii" Opas 1–6-vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Innostun liikkumaa-hanke, 2018. Motoriikan haasteet varhaiskasvatuksessa.

Jäppinen, A. & Kääriäinen, M. 2010. "Liike opettaa" Psykomotoriset harjoitteet perusopetuksessa. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Kemppinen, E-M. & Löfberg, E. 2016. OIKEALLA VAI VASEMMALLA? 5–7-vuotiaiden lasten lateraalisuus ja sen yhteys karkeamotoristen taitojen tasoon. Jyväskylän Yliopisto.

Kuvat: <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/>.

Skillilataamo: <https://innostunliikkumaan.fi/card/243-keskilinjan-ylitys/>

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä.