

# RYHMÄLIIKUNTA-MATERIAALI



## LPEA004 RYHMÄLIIKUNTAKURSSI SYKSY 2021

Materiaalin suunnitelleet ja koonneet Mariana Siljamäki ja Anu Penttinen,  
päivittänyt Kiia Rintala

## RYHMÄLIKUNNAN OHJAAMISEN KURSSI 10 tuntia

### Kurssin tavoitteet:

- Osaa ryhmäliikunnan ohjaamisessa tarvittavat perustiedot ja -taidot sekä osaa käyttää musiikkia tarkoituksenmukaisesti
- Tietää ryhmäliikuntaharjoittelun eri osa-alueiden tavoitteet
- Tiedostaa, millaiset ryhmäliikunnan tavoitteet ja sisällöt ovat oppilaiden hyvinvointia tukevia
- Osaa suunnitella ja ohjata ryhmäliikuntatunnille soveltuvia, turvallisia lihaskuntoliikkeitä ja aerobisia liikesarjoja
- Ymmärtää ryhmäliikunnan opetuksen laajasti fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tavoitteiden näkökulmasta
- Ymmärtää omien vuorovaikutustaitojensa ja opetusviestintänsä merkityksen aerobicohjauksessa ja hyödyntää näitä taitoja heterogeenisiä ryhmiä ohjatessaan

### Työtavat/kurssin suoritus tapa:

- oman opetustuokion suunnittelu ja pitäminen, toisten opetuksiin ja palautekeskusteluihin osallistuminen sekä itsenäinen työskentely.

### Kurssin teemoja:

- yleistä tietoa ryhmäliikunnasta ja nimikkeistä
- ryhmäliikuntatunnin tavoitteet ja rakenne
- tunnin aerobinen osio ja lihaskuntoharjoittelu
- step-aerobic: askeltamisen perustekniikka
- venyttely alkulämmittelyn aikana sekä loppuvenyttely
- ohjaamisen perusteet

### Ryhmäliikuntatunnin fysiologiset tavoitteet:

- verenkierto- ja hengityselimistön harjoittaminen
- lihaskunnon kehittäminen
- liikkuvuuden lisääminen ja ylläpito

## RYHMÄLIIKUNTATUNNIN RAKENNE (perustunti)

### 1. Alkulämmittely

Tavoite: kehon valmistaminen tulevaan harjoitukseen

- riittävän rauhallinen tempo (n. 130-138bpm)
- ei voimakkaita hyppyjä tai venytyksiä ääriasennossa
- aktiiviset, lyhyet venytykset

### 2. Aerobinen osuus

Tavoite: hengitys- ja verenkiertoelimistön harjoittaminen

- suunnittele sarjat erilaisista askeleista ja hypyistä ryhmän taitotason ja kunnan mukaan
- kuormituksen taso vaihtelee
- syke n. 65-85% maksimisykkeestä

### 3. Jäähdyttely

Tavoite: sykkeen laskeminen alkulämmittelyn tasolle

- helpohkot askeleet
- joustot, selän rullaukset jne.

### 4. Lihaskunto-osuus

Tavoite: lihaskunnan harjoittaminen ja lihastasapainon ylläpito

- keskitytään päälihasryhmiin ja lihastasapainon kannalta tärkeimpiin lihaksiin
- tavoite, että useat lihasryhmät työskentelevät samanaikaisesti
- tärkeitä lihasryhmiä ovat keskivartalolihakset, lantio- ja reiden alue (reidet, pakarot), olka- ja hartiaselät (esim. punnerrus)
- myös ylävartalon kierrot tärkeitä, sillä rintarangan liikkuvuus on usein huono
- huomioi myös lihaksen eri työtavat eli dynaaminen ja isometrinen

### 5. Venyttely

Tavoite: palauttaa supistuneet lihakset lepopituuteensa

- rentouttamalla ja venyttämällä lihaksia nopeutetaan palautumista
- venytetään lihaksia rauhallisesti ja hieman pidempään kuin lämmittelyn jälkeen
- venytä ainakin reiden etu- ja takaosa, pohjelihakset, lonkan koukistajat, niska- ja hartiaselät

## TUNNIN AEROBINEN OSUUS

### Yleistä:

- ota huomioon ryhmän taitotaso suunnitellessasi sarjoja vrt. aloittelijat, keskitaso, edistyneet, heterogeeninen/homogeeninen ryhmä
- aloita helpoista askeleista ja teetä riittävästi toistoja
- yhdistele askeleista sarjoja vähitellen. Huom! Kehittelyt ovat yhtä tärkeä osa tuntia, kuin valmiit sarjat! Jos tunnilla edetään liian nopeasti valmiiseen sarjaan, myös "teho" voi kärsiä.
- yhdistele askeleet siten, että edellisestä liikkeestä siirrytään sulavasti seuraavaan (→ Esim. oikean V-askeleen jälkeen on helppo jatkaa oikealla mambo-askeleella)
- vaihtelee liikkeiden rytmitystä, tempoa ja tehoa
- teetä sarjat mielellään sekä oikealla että vasemmalla jalalla alkaen, sarjassa voi olla sisäänrakennettuna tasapuolisesti kummallakin jalalla alkavia askelluksia
- opeta sarjat sopivina kokonaisuuksina
- helpoistakin askeleista saat mielenkiintoisen kokonaisuuden, kun käytät liikkumisessa eri suuntia ja kuvioita sekä erilaisia käsiliikkeitä
- valitse musiikki, joka on tempoltaan ja tyylyltään ryhmälle sopiva

### ASKELEITA TUNNILLE:

- marssi, juoksu
- grapewine=greippi
- polvennostoaskel
- sivukosketus, takakosketus
- polventoistoaskeleet
- kanta peppuun
- sivu-viereen askel
- chassee/laukka/vaihtoaskel
- mambo
- V-askel
- A-askel
- tiimalasi (=V+A-askel)

## KÄSILIIKKEET

- käsiliikkeillä saat askeleisiin sekä tehoa että vaihtelua
- yhdistä vaativimmat käsiliikkeet askeleisiin vasta sitten kun askeleet ovat hallussa > käsiliikkein voit eriyttää (jos jollekulle liian vaativaa yhdistää käsiliikkeet askeleisiin, voi tehdä ne omalla tavallaan/jättää käsiliikkeet pois)

Esim.

- vipunosto, hauiskääntö, pystysoutu, pystypunnerrus
- vastakkainen kyynärpää polveen
- nyrkkeily
- "alataljaliike" (kädet edestä taakse kylkiä hipoen, kyynärpäitä koukistaen)
- kädet vuorotellen ylös, ylös, alas, alas
- pyöritykset/heilurikädet sivulta toiselle (esim yhdistettynä greippi-askeleeseen)
- rytmitykset taputtaen/napsuttaen

## OHJAAMINEN

- opettele antamaan ennako-ohjeet niin, että liike vaihtuu edellisestä seuraavaan sujuvasti
- ennakoi sanomalla tai näyttämällä käsimerkein viimeistään 4 viimeisen iskun aikana seuraava liike ja suunta
- jos edellinen ei alussa onnistu, teetä liikkeiden tai sarjojen vaihtokohdissa rauhoittavia väliliikkeitä, esim. marssi, sivu-viereen askel tai juoksu
- käytä äänen variointia
- älä huuda, vaan käytä mikkiä, johon voit puhua tavallisella äänellä
- käytä selkeitä ja loogisia ohjeita
- mielikuvat selkeyttävät opetusta
- voit käyttää myös käsimerkkejä (suunnat, toistojen määrä)
- kehitä oma tapasi ohjata! Ei ole yhtä oikeaa tapaa, pääasia on selkeys!

## LISÄKSI

- kiinnitä huomiota asentoihin ja linjauksiin (polvet, nilkat, lantio, pää, hartiat) ja liikkeiden oikeaan suoritustekniikkaan sekä keskivartalon hallintaan.
- pyri näyttämään liikkeet teknisesti oikein ja selkeästi
- kerro ydinkohdat liikkeiden oikeasta suoritustekniikasta selkeästi

- tee yleisiä korjauksia
- havainnoi myös ryhmän ilmapiiriä!
- mieti myös, millainen ryhmäliikuntaopetus soveltuisi parhaiten kouluun!

## LIHASKUNTOHARJOITTELU RYHMÄLIIKUNTATUNNILLA

- tavoitteena lihaskunnan sekä lihastasapainon harjoittaminen ja ylläpito
- kiinnitä huomiota liikkeen alkuasentoon; esim. ylä-, keski- ja alataso
- huomioi muu kehon asento liikettä tehdessä, esim. selkälihasliikkeessä ja punnerruksissa niska pitkänä (eli pää jatkaa selän linjaa), lankussa kädet kohtisuoraan olkanivelen alapuolella, lapatuki punnerruksissa ja lankussa.
- vatsalihasliikkeissä ei käsillä pään ja niskan "vetämistä", kämmenten muodostama kuppi takaraivolla on vain tukena
- vaihtele alkuasentoja ja käytä lihaksen erilaisia rasitustapoja, esim. vatsalihasliikkeessä ylävartalon nosto asteittain ylös - ykkösellä alas jne.
- kerro ydinkohdat liikkeiden oikeasta suoritustavasta sekä siitä, mihin liikkeen vaikutus kohdistuu
- eriyttäminen → anna suoritusvaihtoehtoja. esim. punnerrukset seinää vasten, konttausasennossa, polvi/säärinojassa tai etunojassa
- keskity päälihasyhmiin
- opeta liikkeet huolellisesti ja jumppaajia kuuntelemaan kehoaan
- muista myös HENGITYS!

## LIHASKUNTOHARJOITTELUUN SAAT VAIHTELUA KÄYTTÄMÄLLÄ ESIM. SEURAAVIA VÄLINEITÄ:

- kuminauhut
- käsipainot/tarrapainot
- kepit, voimatangot
- kunto- tai fysiopallot
- gym-stickit
- bosupallot
- levypainot
- steplaudat

## LIHASTASAPAINO

Asentoa ylläpitävät (posturaaliset) lihakset ovat voimakkaita, mutta herkästi kiristyviä lihaksia. Posturaalisia lihaksia ovat esim. selän ojentajat, rintalihakset,

lonkan koukistajat, säären etuosan lihakset, reiden takaosan lihakset → Jotta lihastasapaino säilyisi, venytä näitä lihaksia.

Voimaa tuottavat ja liikettä suorittavat (faasiset) lihakset ovat edellisiä heikompia. Nämä lihakset väsyvät ja veltostuvat helposti. Faasisia lihaksia ovat esim. reiden etuosan lihakset, pohjelihakset, suora vatsalihas, yläselän lihakset, iso pakaralihas, kaulan lihakset → Jotta lihastasapaino säilyisi, vahvista näitä lihaksia.

Elämäntapamme aktivoi posturaalisia lihaksia faasisten heiketessä entisestään. Näin syntyy helposti lihasepätasapainoa eri lihasryhmien välille.

## STEP-TUNTI

Yleisiä ohjeita:

- askeltaessa hyvä ryhti ja neutraali selän asento
- koko jalkapohja penkille kanta edellä
- ojenna lantio ja tukijalka penkille noustessa, mutta varo yliojentamista
- pysy tarpeeksi lähellä penkkiä
- liikkuvissa toisto -ja kosketusaskelissa vain päkiäkosketus lattiaan (akillesjänteen rasituksen välttämiseksi)
- vältä kiertoliikkeitä polvien ollessa raskaasti kuormitettuna, kevennä hypähdyksellä
- käsiliikkeillä saat askellukseen lisää tehoa ja vaihtelua
- Musiikin tempo sopiva/turvallinen liikkeestä riippuen, n. 120-135bpm
- Alastulo selkä tai kylki edellä

## HUOMIOITAVIA TEKIJÖITÄ SUUNNITTELUSSA JA OHJAAMISESSA

- Lähtöasento voi olla: penkin takaa, penkin sivulta, penkin päältä molemmin päin (pitkittäin/poikittain), penkin sivuilta (jalat haarassa)  
 - Askelten valinnassa otettava huomioon työskentelevien lihasten vuorottelu, intensiteetin vaihtelu, eri liikesuuntien hyödyntäminen

- Perusaskel
- V-askel
- Polvennostoaskel
- Liikkuva polvennostoaskel
- Näpätysaskel

- Käännösaskel
- Penkin yli askel
- Sivukosketus
- Mambo ja puolimambo
- Haara-askellus
- Toistot (esim. polvennostoaskel, potkut)
- A-askel
- T-askel
- Z-askel
- Ylitysaskeleet
- Hyppy -ja ponnistusaskeleet

## VENYTTELY RYHMÄLIIKUNTA TUNNILLA

Lyhyet venytykset alkulämmittelyn lopussa:

teetä alkulämmittelyn lopuksi muutama aktiivinen ja **lyhytkestoinen** venytys (kesto n. 5-10 sek). Huomioi ainakin reiden takaosa, pohkeet, lonkan koukistajat ja selkä

Loppuvenyttely:

- loppuvenyttelyn tarkoituksena on venyttää supistuneet lihakset normaaliin lepopituuteensa
- rentoutetaan ja venytetään lihaksia, jotta palautuminen nopeutuisi ja jokapäiväiset toiminnot helpottuisivat
- venytykset rauhallisia ja vähän pidempiä kuin alkulämmittelyn lopussa (n.10-20sek)
- venytä ainakin reiden etu- ja takaosa, pohjelihakset, lonkan koukistajat ja niska-hartiaseutu

## ESIMERKKEJÄ TUNTIRAKENTEISTA

**Lihaskuntotunnin rakenne** (helppo/keskiraskas)

1. LÄMMITTELY n. 5 min

-Elimistön valmistaminen tulevaan harjoitukseen

-Kehonhallinta, liikeratojen avaus (tulevien liikkeiden läpikäyntiä tekniikkapainotteisesti, orientoituminen tuntiin)

-Bpm max. 125

## 2. AEROBINEN ASKELLUS-OSUUS n. 15 min

- Helppo askellusta, jossa eri askelsarjat vaihtelee
- Intensiteettitasojen vaihtelu (65-75 % maksimisykkeestä)
- Vaihtoehtoja kokemattomille sekä kokeneemmille tekijöille
- Bpm max. 130

## 3. LIHASKUNTO-OSUUS n. 30 min

- Eri alkuasennot (seisten, polviseisonta, konttausasento, selinmakuu, kylkimakuu, päinmakuu, istuma-asento)
- eri välineet (käsipainot, levypainot, kuminauhat ym.)
- toiminnallisuus ja vaihtelevat työtavat (dynaaminen/isometrinen)
- Lihasuryhmien yhdistely (2-3 liikettä per kappale)

## 4. PALAUTTELU n. 5min

- Lihasten palauttaminen lepopituuteen (lyhyet dynaamiset venytykset)
- Liikkuvuuden säilyttäminen
- Rentoutuminen

### **Step-tunnin rakenne (keskiraskas/raskas)**

#### 1. LÄMMITTELY n. 10min

- elimistön valmistaminen tulevaan harjoitukseen
- aktiiviset, lyhyet venytykset
- ensimmäinen kappale lattiatasossa (ei penkkiaskellusta)

#### 2. ASKELTAMINEN n. 25-30min

- musiikin tempo n. 120-135
- sykkeen nostaminen ja pitäminen halutulla raskuustasolla/tai kuormitustasojen vaihtelu askeltamisen aikana (intervallityyppistä)

#### 3. PALAUTTELU n. 3-5min

- sykkeen laskeminen lämmittelytasolle
- lattialiikkeitä sekä kevyitä penkkiaskelluksia
- kevyet dynaamiset venytykset

#### 4. LIHASKUNTO n. 5-15min

- fokus lihasryhmiin, jotka ei askelluksessa työskennelleet
- toiminnallisuus (useat lihasryhmät työskentelevät samanaikaisesti)

## 5. VENYTTELY n. 5min

- Kevyet venytykset päälihasryhmille (pohkeet, reiden takaosa, pakarat, lonkankoukistajat, lisäksi lihaskunto-osuudessa työskennelleet lihasryhmät)

## LIHASKUNTOLIIKKEIDEN SUORITUSTEKNIIKOITA:

### 1. KAHDEN JALAN KYKKY

- Lantion levyinen haara tai leveämpi (kohdelihasryhmästä riippuen)
- Varpaat osoittaen hieman ulospäin, polvet ja lantio kääntyen samaan suuntaan
- Selkä neutraaliasennossa
- Kyykätessä pakarat liukuvat taakse-alas
- Ojennus tapahtuu niveliä lukitsematta

### 2. ASKELKYKKY

- Jalat lantion leveydellä, etujalan polvi linjaa asentoa varpaiden suuntaiseksi
- Takajalan polvi liukuu kohti lattiaa
- Rintakehä avoin, keskivartalo aktiivinen
- Ala-asennossa polvet 90 asteessa ja takajalan reisi lattiansuuntaisesti

### 3. PENKKIPUNNERRUS TANGOLLA

- Leveä ote tangosta (rintalihas, olkavarren lihakset)
- Kyynärpäät tangon alla
- Hartiat alhaalla, "kaukana korvista"
- Yläselkä vasten alustaa, vatsalihakset jännitetty
- Tanko liukuu kohti rinnan keskiosaa
- Kyynärpäät pysähtyy laudan/alustan tasoon

### 4. ETUNOJAPUNNERRUS

- Kämmenet hartioita hieman leveämmällä
- Selkä suorana, pää ja keskivartalo kannatettuna
- Kyynärpäät osoittavat hieman sivuille
- Rintaranka neutraalissa asennossa, lapatuki!!
- Ojentajapunnerruksessa kapeampi noin hartianlevyinen asento käsissä

## 5. KULMASOUTU TANGOLLA/KÄSIPAINOILLA

- Perusasento(kantapäät lantion alla, rintakehä avoin/hartiat takana, keskivartalo jännitetty, polvet hieman koukussa, polvet-varpaat samaan suuntaan)
- Tanko polvitasoon, vedetään kohti napaa, tuodaan jarruttaen alas
- Soudussa lapaluut rutistetaan yhteen
- Selkä pysyy soudun ajan paikallaan

## 6. OJENTAJADIPIT

- Sormet osoittaa eteenpäin
- Rintakehä avoin, lapatuki aktiivinen
- Kyynärpäät osoittaa taaksepäin
- Lantio lähellä laudan/penkin reunaa
- Ylös tuodessa kyynärpäät ei yliojennu

## 7. KICKBACK-SOUTU

- Ryhdikäs toispolviseisonta
- Nojataan eteenpäin, katse ala-etuviistoon
- Hartiat samassa tasossa
- Käsipaino/levypaino roikkuu olkanivelen alapuolella, josta koukistetaan kyynärpää 90 asteeseen, ojennetaan ja palautetaan takaisin
- Ojentaessa kyynärpää pysyy lähellä kylkeä

## 8. HAUISKÄÄNTÖ

- Kyynärpäät pysyy kylkien vieressä
- Kyynärpäät koukistuu ja painot pysähtyy rintakehän eteen
- Rintakehän ja painojen väliin jää noin nyrkin mentävä rako
- Alhaalla kyynärpäät ojentuu ja painot osuu kevyesti reisiin

## 9. PYSTYSOUTU

- Kädet lantion ulkopuolella
- Tanko/painot pysähtyy rintakehän alaosaan
- Tanko lähellä vartaloa koko liikkeen ajan
- Kyynärpäät johtaa liikettä

## 10. VIPUNOSTO SIVULLE

- Kyynärpäät 0-90 asteen koukussa (sen helpompi mitä suurempi nivelkulma)
- Kyynärpäät pysähtyy hartiatasoon tai hieman alapuolelle
- Rintakehä avoin, keskivartalo jännitetty

## 11. VATSALIHASLIIKKEET

- Ylävartalon nosto ja kierto  
Kylkiluut liukuu kohti lantiota  
Niska pitkänä rangon jatkona, vatsa litteä  
Kierrossa lantio paikallaan ja kierto rintarangasta
- Alavartalon nosto/twistaus  
Jalat kohti kattoa, selässä neutraaliasento  
Pienellä liikkeellä nostetaan tai kierretään lantiota  
Hallittu liike molempiin suuntiin
- Jalkojen ojennus  
Selän neutraaliasento säilyy  
Polvet n. 90 asteessa lantion päällä, sääret lattian suuntaisesti  
Jalkojen liikerata hallinnan mukaan

## 12. KONTTAUSASENTO

- Alkuasento: Ranteet olkanivelten alla, samoin polvet lonkkien alla
- Keskivartalo kannatettuna, ranka pitkä suora linja kallonpohjaan saakka
- Leveä ja pitkä selkä, lapatuki!
- Käden ja jalan nostot vain selän linjaan

## 13. KYLKIMAKUU

- Mielikuva "kahden seinän välissä"-olosta
- Pitkä virtaviivainen asento vartalossa, kyljet yhtä pitkät
- Kylkilankussa hartiaarenkaan hallinta ja lapatuki tärkeä

## 14. PÄINMAKUU

- Keskivartalo aktiivinen
- Pitkä virtaviivainen asento vartalossa
- Voi tehdä erilaisia alavartalon -ja ylävartalon nostoja sekä loitonnuksia

## ESIMERKKEJÄ ERILAISISTA ASKELLUS -JA LIHASKUNTOTUNNEISTA

Vatsa/Core/Abs-tunti=

Toiminnallista keskivartalotreeniä, jossa liikkeet ovat monipuolisesti keskivartaloa kuormittavia harjoitteita. Yleensä koreografisesti helppoa ja tehokasta

Circuit=

Monipuolinen lihaskuntotunti, joka sopii kaikentasoisille liikkujille.

Kiertoharjoittelutunnilla työskentelevät lihasryhmät vuorottelevat, joka haastaa hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön töihin.

Suoritus aika pistettä kohti vaihtelee n. 30s-90s.

Tabata=

HIIT (high intensity interval training) harjoittelua, jossa sykettä nostetaan kehonpainoa ja/tai käsipainoja hyödyntäen aina 20 sekuntia kerrallaan.

Työjaksojen välissä pidetään 10 sekunnin tauko. Tämä toistetaan kahdeksan kertaa, jonka jälkeen pidetään minuutin tauko. Esim. 30min tunnilla ehditään yleensä tehdä 4-5 tabata -kierrosta.

Lihaskestävyystunti levytangolla -ja painoilla=

Koko kehon helppo koreografinen lihaskestävyystunti. Tunnilla käytetään yleensä levytankoa -ja painoja sekä step-lautaa ja käsipainoja. Käytettävät painot voi itse valita, jolloin jokainen pystyy säädellä harjoituksen tehoa omalle kuntotasolle sopivaksi.

## SARJAN SUUNNITTELU MUSIIKKIIN

Käytä opetuksessasi itse valitsemaasi musiikkia. Musiikin tarkoituksena on luoda tunnelmaa, kannustaa ja auttaa liikkeiden tekemisessä sekä tietenkin antaa tempo liikkeille. Selkeä syke helpottaa sekä ohjaa että oppilasta. Tempo valitaan tunnin osa-alueen mukaan, eli lämmittelyihin ja aerobisiin sarjoihin nopeampi musiikki kuin lihaskunto-osioihin. Aloitteleville ryhmille kannattaa lähtökohtaisesti ottaa hieman hitaampi musiikki kuin edistyneemmille.

Musiikissa lasketaan 8:aan ja liikesarjat aloitetaan aina 1:llä. Kun sarja suunnitellaan ns. bloki-musiikkiin (bloki = 4x8 iskua), jossa kappaleet jatkuvat levyllä ilman taukoa ja ne on miksattu niin, että bloki-rakenne säilyy, sarjojen kehittäminen ja sarjan suunnittelu on helpompaa. Voit suunnitella sarjan esim. siten, että aluksi kutakin liikettä tehdään yksi bloki. Kun on tehty 4 eri liikettä, voidaan sarjoja lyhentää niin että yhdessä blokissa onkin kaksi liikettä (kesto silloin 2x8). Ja vielä tästäkin voidaan lyhentää siten, että kaikki neljä liikettä tulevat yhden "blokin aikana, eli liike kestää 1x8. Mitä nopeammin liikkeet vaihtuvat, sitä useammin ohjaajan pitää ennakoita eli kertoa seuraava liike (ennakointi tapahtuu aina edellisen liikkeen/sarjan lopussa, esim. viimeisillä neljällä iskulla).

Jos taas käytetään ei-miksattua musiikkia, kappaleista täytyy selvittää niiden muotorakenne ja eri osien kestot (säkeistöjen ja kertosaiteiden välissä voi olla

esim. tahdin mittainen silta, joka sekoittaa "kasit") ja suunnitella sarjat niiden mukaan. Esim. säkeistössä voi olla tietty askel, kertosaäkeessä omansa ja välisoitossa omansa. Tämä tapa vaatii hieman enemmän suunnittelua ja opettelua, mutta monesti omat suosikkikappaleet osataan paremmin ja osien vaihtuminen hahmotetaan helpommin.

#### POHDITTAVAKSI:

1. Sinulla on kaksi taitotasoltaan erilaista ryhmää. (taitavat/vähemmän taitavat) Miten voit muunnella samaa aerobista sarjaa, jotta se soveltuisi molemmille ryhmille. Miten helpotat tai vaikeutat tuntia?

2. Ohjaat useaa ryhmää, jotka ovat kunnoltaan eritasoisia. Miten muuntelet samaa aerobista sarjaa eri ryhmille, jotta saat tunnista tehokkaamman/kevyemmän?

3. Teetät sarjaa, joka alkaa oikealla jalalla. Millä tavoin saat sarjan joustavasti vaihtumaan vasemmalla jalalla alkavaksi?

4. Miten voit vaikuttaa vammojen ennaltaehkäisyyn aerobicissa?

5. Vältä kuluneita kliseitä, jotka saavat monen jumppaajan niskakarvat pystyyn! Mieti, miten voisit sanoa toisella tavalla seuraavat asiat:

Vielä jaksaa....!

Näytä mulle!

Paina, paina!

Naisten punnerrus/miesten punnerrus

Muita kliseitä