

Yhteistoiminnalliset alkulämmittelyt

*- keinoja edistää luovuutta, kilpailua ja
heittäytymistä*



Jussi Immonen

- Jumppajussi
- LiTM, HKVT, FECC
- Lahti, Helsinki, SKL, Itävalta
- PT-rugby, Tennis
- Kuortane OTC, ESnCE



Alkulämmittelyn monet kasvot

- Mikroannostelu
- Voima
- SAQ
- Liikkuvuus
- Lajitaidot ja – tiedot
- Ryhmytyminen
- ...

Psykologiset perustarpeet

- Autonomia
- Kyvykkys
- Yhteenkuluvuus



Drop outin syyt

- "Harrastus ei ole enää hauskaa"
- "Kyvykkyyden tunteen puute"
- "Liian kova paine tai kilpailun luonne"
- "Huono ryhmä henki tai yhteisön puute"



Alkulämmittely

- Raise
- Activate
- Mobilize
- Potentiate

FUN FACTORY



Tehtävä:

- Tarkkaile demotilannetta. Havaitsetko demon aikana seuraavia asioita:
 - Luovuus
 - Kilpailu
 - Heittäytyminen
- Miten ne ilmenevät?

HARJOITE POTPURI

RAISE

- KEPPIJUMPPA
- SOLMU
- HIÄNTÄ

ACTIVATE + MOBILIZE

- "Ärttö" venytykset
 - Komentotyyliä, autonomia

POTENTIATE

- Pörmestaruuskisat

HUOM! Demossa esitellään erilaisia harjoitteita, joita ei välttämättä kannata tehdä kaikkia samalla kertaa! Käytä mielikuvitusta ja esim. sosiaalista mediaa.

RAISE

- KEPPIJUMPPA
- SOLMU
- HÄNTÄ

ACTIVATE + MOBILIZE

- "ARMEIJA" venytykset
 - Komentotyyli vs. autonomia

POTENTIATE

- Piirimestaruuskisat

Q&A:

- Havaitsitko demon aikana seuraavia asioita:
 - Luovuus
 - Kilpailu
 - Heittäytyminen
- Miten ne ilmenivät?

KIITOS

@jussinkuntokoulu