

# VESI – teemapäivä

Ilona Anttila, Roosa Karisto, Aliisa Laiti ja Niina Tervämäki

POMM1052

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto

## Päivän kulku ja oppimisympäristöt:

- 1. & 2. Oppitunti
  - luokassa ja luonnonvesistön äärellä, veteen ja sen eri ilmiöihin tutustumista
- 3. Oppitunti
  - liikuntasalissa tasapaino- ja mielikuvaharjoituksia
- 4. & 5 Oppitunti
  - uimahallissa kellumista ja muita harjoituksia

## Päivän tavoitteet

- **Koko teemaviikon laaja-alaiset tavoitteet**
  - L3 Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot
  - L7 Osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen
- **Koko päivä**
  - **Liikunnan tavoitteet (POPS 2014)**
    - T1 kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen, kokeilemaan erilaisia liikuntatehtäviä ja harjoittelemaan parhaansa yrittäen.
    - T3 ohjata oppilasta sekä vahvistamaan tasapaino- ja liikkumistaitojaan että soveltamaan niitä monipuolisesti erilaisissa oppimisympäristöissä, eri vuodenaikoina sekä eri tilanteissa.
    - T8 ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa sekä säätämään toimintaansa ja tunneilmaisuaan liikuntatilanteissa toiset huomioon ottaen
    - T9 ohjata oppilasta toimimaan reilun pelin periaatteella sekä kantamaan vastuuta yhteisistä oppimistilanteista.
  - **Ympäristöopin tavoitteet**
    - T9 ohjata oppilasta tutkimaan ja toimimaan sekä liikkumaan ja retkeilemään luonnossa ja rakennetussa ympäristössä
    - T15 ohjata oppilasta luonnon tutkimiseen, eliöiden ja elinympäristöjen tunnistamiseen ja ekologiseen ajatteluun sekä ohjata oppilasta ihmisen rakenteen, elintoimintojen ja kehityksen ymmärtämiseen
    - T17 ohjata oppilasta tutkimaan, kuvaamaan ja selittämään fysikaalisia ilmiöitä arjessa, luonnossa ja teknologiassa sekä rakentamaan perustaa energian säilymisen periaatteen ymmärtämiselle
  - **Käsityön tavoitteet**
    - T1 vahvistaa oppilaan kiinnostusta käsin tekemiseen sekä innostaa keksivään, kokeilevaan ja paikallisuutta hyödyntävään käsityöhön
    - T3 opastaa oppilasta suunnittelemaan ja valmistamaan yksin tai yhdessä käsityötuote tai -teos luottaen omiin esteettisiin ja teknisiin ratkaisuihin

## Tavoitteet jaoteltuna eri oppimiskokonaisuuksien / oppimisympäristöjen mukaan:

- **Koululuokka ja luonnonvesistö**
  - Liikunnan OPS: T1, T8 ja T9.
  - Ympäristöopin OPS: T9, T15 ja T17.
  - Käsiyön OPS: T1 ja T3.
- **Liikuntasali**
  - Liikunnan OPS: T1, T3, T8 ja T9.
- **Uimahalli**
  - Liikunnan OPS T1 ja T3

## Harjoitukset ja niiden organisointi:

- Koululuokka:
  - Edellisen päivän teemaan integroiminen
    - Muistellaan elementti-kokonaisuutta: edellisenä päivänä on käsitelty tuli-teemaa, nyt siirrytään veteen
    - Keskustellaan siitä, millaisissa tilanteissa oppilaat ovat itse käsitelleet tulta
    - Keskustelua siitä, miten sammutus on tapahtunut (-> veteen integroiminen seuraavalla oppitunnilla veden kuljetus -viestin avulla luonnonvesistön luona)
  - Oman päivän tavoitteen keksiminen ja sen kirjoittaminen passiin
- Luonnonvesistö:
  - Opeteltavat taidot: veden pintajännitteeseen tutustuminen
  - Alkulämmittely: Siirrytään järvelle eri tavoilla liikkuen. Matkan varrelle viety kylttejä, joissa ohje, miten seuraava kylttien väli tulee liikkua (esim. kenguruna tasajalkaa hyppien, karhukävetyllä).
  - Veden kuljetus -viesti ryhmissä. Jokaisella ryhmällä on pieni ämpäri, joka on tavoitteena saada täytettyä vedellä. Viestin kulku on seuraava: ensimmäinen täyttää mukin täyteen järvivettä ja lähtee kuljettamaan sitä ämpäriin luokse. Kuljetustyyli on vapaa. Kun ensimmäinen on käynyt tyhjentämässä mukin ämpäriin, hän palaa takaisin ja antaa mukin seuraavalle. Tätä toistetaan niin kauan, että ämpäri on täysi. Ensimmäisenä ämpäriin täyteen saanut joukkue voittaa. Tässä harjoituksessa korostamme hauskanpitoa, emme voittamista. Erilaisia vedenkantovälineitä, kuten lusikka, pyyhe, reikämuki...
  - Ryhmätehtävä: oman ryhmän kelluvan maskotin rakentaminen. Tavoitteena saada rakennettua kelluva esine erilaisista luonnonmateriaaleista luonnossa hajoavaa lankaa apuna käyttäen siltä varalta, että maskotti karkaa järvelle (opettaja tuonut koululta mukanaan). Oppilaat saavat liikkua vapaasti lähiympäristössä ja kerätä erilaisia materiaaleja. Tarkoituksena kuitenkin pysyä lähellä järveä, jotta voi esimerkiksi kokeilla, millaiset materiaalit kelluvat ja millaiset eivät.
  - Siirrytään järveltä takaisin koululle. Kerätään matkalla kyltit pois niin että jokainen ryhmä ottaa tietyn kyltin mukaansa ja palauttaa sen koululla sovittuun paikkaan.
- Liikuntasali:
  - Opeteltavat taidot: kehontuntemus ja -hallinta,
  - Alkuleikki: Kalat kuivalla maalla
    - Salin lattialla patjoja, yhtä monta kuin oppilaita
    - Kun opettaja huutaa liikkeen nimen, pitää vaihtaa patjaa ennen seuraavan liikkeen tekemistä. Samalle patjalle ei saa palata

- Viimeinen tippuu pois yhden kierroksen ajaksi ja toimii seuraavan kierroksen tuomarina
- Liikkeet: meritähti (selinmakuulla, jalat ja kädet suorina), kala kuivalla maalla (mahallaan makuulla, kädet ja jalat ojennetaan suoriksi eivätkä ne saa koskea lattiaan. Aktivoidaan selkälihakset nostamalla vuorotellen eri jalkoja ja käsiä samanaikaisesti) ja simpukka (istutaan, kädet ja jalat osoittavat yläviistoon samaan suuntaan. Vain peppu koskettaa maata, vatsalihakset jännittyvät)
- Motivoivana tehtävänä mielikuvaharjoitus: miltä tuntuu olla vedessä, miltä tuntuu kelluminen. Esitellään käsitteenä pintajännite.
- Tasapainoharjoitteet liikuntasalissa: circuit-harjoittelu. Esimerkiksi tasapainottelu slacklinella (apuna voidaan käyttää sauvakävelysauvoja), pariakrobatia ja ryhmäpyramidit, tasapainoilu laudan ja palkin varassa/tasapainolaudalla, tasapainoliikkeissä pysyminen (liikkeinä mm. Kukko, vaaka ja tähti).
  - Motivoidaan oppilaita tehtäviin esimerkiksi sillä, että näistä harjoitteista hyötyä uimahallin tehtäviin (esim. kellumiseen)
  - Opettajan on korostettava turvallisuusasioita erityisesti tasapainoharjoitteita tehtäessä:
    - Slacklinella kävellessä pari voi kulkea vierellä ja slacklinella kävelijä voi pitää häntä käsivarresta kiinni, jos tasapainottelu ilman tukea tuntuu haastavalta. Vaihtoehtoisesti apuna voidaan käyttää sauvakävelysauvoja. Slacklinella voi harjoitella eri tapoja istua, seisoa, kävellä, makaamista tai hyppäämistä. Helppointa on liikkua pitkittäissuuntaisesti välineen kanssa, tasapainotellen käsien avulla. Polvet pidetään rennosti koukussa.
    - Turvallisuus: Oppilaiden on suositeltavaa olla harjoituksissa paljain jaloin ja suorittaa maton päällä. Pariakrobatiasa on tärkeää huomioida, että parit muodostetaan niin, ettei oppilaiden kokoero ole liian suuri. Liikkeitä näyttäessä ja ohjatessa on tärkeää näyttää selkeästi, mihin kohtaan jalat ja kädet tulevat liikkeissä (ks. Liite 2). Parille tulee ilmoittaa, kun toinen on nousemassa parin päälle. Alla olevan henkilön tulee ilmoittaa, jos olo tuntuu tukalalta, jolloin ylempänä oleva poistuu rauhallisesti alas. Opettajan tulee myös ohjata, miten liikkeistä tullaan pois turvallisesti. Opettaja voi aluksi varmistaa pariakrobatia-temppuja, mutta myöhemmin oppilaat voi opastaa varmistamaan toisiaan. Varmistajan tehtävänä on olla koko liikkeen aikana valppaana ja seurata oppilaan liikettä käsillä ja tarvittaessa hidastaa liikettä.



Kuva 1. Paino laitetaan kuvan oransseille alueille. Selkärangalle ei tule astua.

- Loppuleikki: Oppilaat muodostavat ryhmänä jonon, joka kuvastaa pienen pientä puroa. Oppilaat kuvaavat puron etenemistä, jolloin oppilaat vuorollaan liikkuvat ensimmäisen liikkujan ohjeiden mukaan (seuraa johtajaa). Kun kaikki oppilaat jonossa ovat saaneet olla kerran kuvaamassa puron liikehdintää, kaksi puroa yhdistyvät seuraavaksi yhtenäiseksi joeksi. Joki virtaa entistä voimakkaammin opettajan esittämien liikkeiden mukaan. Lopuksi joet yhdistyvät mereksi, jolloin kaikki oppilaat ovat piirissä ja tekevät yhdessä aaltoja.
    - Tarina ja taustaaänet liitteenä
  - Siirrytään koululta yhdessä uimahallille.
- Uimahalli
    - Opeteltavat taidot: veteen totuttautuminen, kehontuntemus ja kehonhallinta
    - Altaassa aikaa noin 60 minuuttia
    - Veteen totuttelu- ja motivointileikki. T-hippa: Yksi on hippa, joka yrittää ottaa muita kiinni. Kun hippa koskettaa, oppilas jää kiinni ja asettaa kiinnijäämisen merkiksi kädet vaakasuoraan sivuille veden pintaa pitkin. Kiinnijääneen voi pelastaa kastautumalla ja menemällä pelastettavan käden alta. Pelastushetkellä ei saa ottaa kiinni.
    - Pintajänniteharjoitteita altaissa, esimerkiksi noste (kelluminen, uppoaminen, tasapaino)
      - Harjoitellaan kellumista aluksi keränä, meritähtenä ja suorana tikkuna vedessä. Kokeillaan nostetta, voidaan esim. kokeilla kuinka paljon kevyempi kaveri on vedessä.
      - Opetellaan sculling-tekniikka. Harjoitellaan aluksi käsiliikettä, jonka jälkeen myös jalat yhtyvät liikkeeseen. Seuraavaksi yhdistetään sculling-liike selällään ja vatsallaan kellumiseen.
        - Sculling-liikkeessä voidaan maata vatsallaan tai selällään vedessä. Kädet ovat hieman koukussa vartalon sivuilla ja otetaan kroolin käsivedon otevaihe. Käsien voidaan kuvitella olevan kauhovan vettä kuppiasennossa. Liikettä ohjataan kämmenillä, jotka aluksi liikuttavat vettä sivuille ja takaisin. Aluksi kämmenet siirretään eteen, jonka jälkeen niitä liikutetaan ulospäin, kämmenet lähes täysin ulospäin käännettyinä. Liikkeen ääriasentoon tultaessa kämmenet käännetään jälleen ja ne työnnetään lähes yhteen.
    - Loppukoonti. Itsearviointi liikkuen. Altaan reunalla on emojiä. Opettaja esittää kysymyksiä päivän kulumisesta ja sen herättämistä tunteista ja ajatuksista. Oppilas ui sellaisen emojiin luo, joka parhaiten vastaa tämän mielipidettä.
    - Lopuksi kokoonnutaan vielä uimahallin kahvioon ja täytetään vesipasseihin itsearviointi-osuus eli se, miten oppilaan oma vesipäivälle asettama tavoite toteutui. Jaetaan myös "vesimerkit" passiin kiinnitettäväksi. Opettaja kerää passit seuraavaa päivää varten itselleen.
  - Loppukoonti seuraavana päivänä (n. 60 min)
    - Lyhyt (pari min) arviointikeskustelu ryhmissä siitä, miten vesipäivä sujui omalta ja muiden osalta (vertaisarviointia)
    - Kahoot-kysely
      - Kysymyksiä koko viikkoon ja kaikkiin eri elementtipäiviin liittyen - tarkoituksena saada tietää, mitä oppilaat kokivat oppineensa, kuinka hyvin he muistavat opeteltuja asioita, mistä he pitivät tai eivät pitäneet ja mikä olo heille jäi ylipäätään koko teemaviikosta.
        - Se hyöty, että oppilaat voivat vastata anonyymisti / nimimerkillä
        - Opettaja saa tärkeää tietoa oppilaiden oppimisesta ja kokemuksista. Palautteen avulla hän voi myös kehittää eri harjoitteita ja opetussisältöjä paremmiksi
    - Katsotaan yhdessä Avara luonto - Planeettamme maa: Kuiva maailma (<https://areena.yle.fi/1-3843063>) / jokin vastaavanlainen luontodokumentti. Sen

aikana lyhyt henkilökohtainen oppilas-opettaja palautekeskustelu vuorollaan jokaisen oppilaan kanssa

- “Kuiva maailma” kertoo koko maapallon elinympäristön muuttumisesta ja se liittyy vahvasti kaikkiin näihin elementteihin
- Opettaja jakaa oppilaille yksi kerrallaan passit takaisin, antaa oppilaalle suullisesti palautetta koko teemaviikosta (osallistuminen, aktiivisuus, yritteliäisyys jne.) ja keskustelee oppilaan kanssa, jos oppilaalla on vielä jotain teemaviikkoon liittyvää, josta haluaisi jutella

### **Integrointi - oppiaineet, joita integroitu liikunnan kanssa**

- Luonnonvesistö: ympäristöoppi (pintajännite), käsityö (erilaiset materiaalit ja niiden yhdistäminen)
- Liikuntasali: ympäristöoppi (pintajännite)
- Uimahalli: ympäristöoppi (pintajännite, noste)

### **Välineet:**

- Koko päivä:
  - passi
- Luonnonvesistö:
  - Ohjekyltit matkalle
  - Maskotin rakentamiseen tarvittaessa luonnossa hajoavaa lankaa sitomiseen ja materiaalien yhdistämiseen ja tarvittaessa muita välineitä
  - Pienet ämpärit ja mikit/muut vedenkantovälineet veden kuljetus -viestiin
- Liikuntasali:
  - Voimistelumattoja, patjoja, musiikkisoitin, tasapainolautoja, slackline, Rola-bola-rullia, tasapainotyynynt yms.
- Uimahalli:
  - Emojilaput, kelluntalautoja

### **Arviointi:**

- Arvioinnin pääpaino on oppilaiden osallisuudessa, aktiivisuudessa ja ilmapiirin luomisessa. Päivän aikana pyritään antamaan rohkaisevaa ja kannustavaa palautetta oppilaille onnistumisista ja yrittämisestä niin yksilö kuin ryhmätasolla.
- Näkyvä arviointi välittyy teemaviikon yhteisen passin kautta, johon oppilas asettaa itselleen tavoitteen jokaiseksi päiväksi ja lopuksi arvioi sen toteutumista päivän lopuksi.
- Luonnon vesiympäristössä opettaja voi tarkkailla ryhmissä toimimista, ongelmanratkaisukykyä (vesiviesti ja kelluvan maskotin teko) ja aikaisemman tiedon soveltamista (paino, kelluminen). Lopussa oppilaiden kertoessa omasta teoksen rakentamisesta, arvioidaan oppilaiden tekemiä ongelmanratkaisutaitoja pitkin työn rakentamista.
- Salitunnilla voidaan arvioida oppilaiden välistä yhteistyötä ryhmissä: kavereiden auttamista ja kannustamista. Arvioidaan oppilaiden osallisuutta ja ryhmätyötaitoja.
- Seuraavana päivänä teemaviikon koontitunnilla oppilaat arvioivat yhdessä ryhmän kanssa sitä, miten vesipäivä sujui koko ryhmällä. Oppilaat arvioivat ryhmäläisten osallisuutta, mitä ovat oppineet sekä mikä päivässä oli mukavaa.

### **Soveltaminen, eriyttäminen:**

- Luonnonvesistö:
  - Harjoituksia voi muuttaa haastavammiksi tai helpommiksi (jos toteutetaan eri ikäryhmällä) pienillä ohjeistuksen muutoksilla
  - Eriyttäminen: aikuinen voi säädellä ohjeistusta ja tukemista lasten tarpeiden mukaan, keskittyä enemmän tukea tarvitsevaan oppilaaseen. Veden kuljetus -viestissä eriyttämistä voi toteuttaa esimerkiksi niin, että vesimukia ei tarvitse laittaa täyteen (kulkeminen helpottuu) tai liikkumisnopeuden voi päättää itse.

- Liikuntasali:
  - Eriyttäminen: tasapainoharjoitteiden tekeminen tuettuna avulla, haastetta tekemällä yhdellä jalalla, lisäämällä hyppyjä tai kiertoa.
  - Liikkeitä voidaan mukauttaa oppilaiden taitotasoon sopivaksi.
  - Huomioidaan oppilaiden turvallisuus ja muistutaan tekemään osa liikkeistä patjan päällä. Itsestä huolehtimisen ja arjen taidot
- Uimahalli:
  - Eriyttämistä; T-hipassa ei välttämättä tarvitse mennä pelastaessa pää veden alle, vaan vaikka vetämällä vankina olevan kädet alas sivuille
  - Harjoitusten vaikeustason ja ohjeiden määrän muuttaminen
  - Kellumistehtävät voivat olla pistetyöskentelynä, laminoidut laput (meritähtiasento yms.) ja niissä mennään pareittain
  - Uimahallilla tärkeää on turvallinen ja rauhallinen työskentely, jotta tunti on turvallinen kaikille.

### **Työn heikkoudet ja vahvuudet, käytännöllisyys:**

- Työn vahvuudet
  - Eri oppimisympäristöjen käyttö: uimahalli, liikuntasali, luonnonvesistö
  - Integrointi muihin oppiaineisiin
  - Suurin osa päivän harjoituksista voidaan toteuttaa melko vähäisillä tai yksinkertaisilla välineillä (etenkin luonnonympäristö- ja uimahalli-osuudet). Saliosuudellakin mainitut välineet ovat korvattavissa monilta osin, voidaan hyödyntää koululta löytyviä välineitä.
  - Opetus on melko helposti eriytettävissä
  - Tehtävissä on sekä ryhmä- että yksilötehtäviä
  - Oppilaiden motivointi on helppoa monipuolisten oppimisympäristöjen ja tehtävien avulla, jo ne itsessään motivoivat monia
- Työn heikkoudet
  - Oletetaan, että luonnonvesistö on lähellä ja käytettävissä, tai että se ei ole jäässä - muussa tilanteessa suunnitelmamme vaatii paljon soveltamista
  - Liikuntasalitunnille vaaditaan täysin suunnitelmaa noudattaessa erikoisiakin välineitä, eikä niitä välttämättä ole saatavilla

## Lähteet

Sääkslahti, A. 2009. Lasten uimakoulu, osa 3. Yle. Vanhemmuus.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/06/01/lasten-uimakoulu-osa-3-kastautuminen>. Luettu 29.11.2017.

Yle Areena. Kuiva maailma. <https://areena.yle.fi/1-3843063>. Luettu 30.11.2017.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

Ylikorva, M. 2009. Pieni sirkusopas. Sirkusopetusmateriaali peruskoulun opettajille. Tampereen taidekaaren julkaisuja osa 2

Forsberg, E ja Salminen, S. 2015. SIRKUS - Luovaa liikuntaa kouluun, menetelmäopas yhteisölliseen ja omaehtoiseen sirkustoimintaan.

## Liitteet

Liite 1: Purotarina

### PURROTARINA

Tähän tarvitaan kaksi henkilöä niin että toinen vaihtelee ääniä/musiikkeja ja toinen lukee tarinaa (mieluiten mikrofoniin). Tarinan voi halutessaan myös äänittää ja laittaa suoraan kuulumaan.

#### Musiikit:

- Rauhallinen puro <https://www.youtube.com/watch?v=gmar4gh5nlw>
- Tavallinen joki [https://youtu.be/6uhRxK\\_EOm4](https://youtu.be/6uhRxK_EOm4)
- Koski/raju joki <https://youtu.be/KRq0vHytUzq>
- Myrskyävä meri <https://youtu.be/AsD5u6k6dKI>
- Rauhallinen meri <https://youtu.be/Oq4BsA9yNhk>

#### Ohje oppilaille:

Teidän tehtävänne on nyt kuunnella kuulemaanne tarinaa tarkasti ja toimia sen ja musiikin mukaan. Liikutaan yhdessä niin kuin vesi liikkuu.

#### Tarina:

Olette **pienenpieniä puroja**, jotka rauhallisesti solisevat eräänä kauniina kevätaamuna. Puro on satumaisessa lehtimetsässä, jossa saattaa joskus nähdä keijuja, jos on oikein tarkkana.

Nyt purossa tulee kohta, jossa **virta vie hieman voimakkaammin** eteenpäin. Puron vierellä pieni kauriinvasa laukkaa samaan tahtiin ja tunnelma on iloinen.

Vastaan tulee kohta, jossa **puro yhdistyy jokeen**. Kaksi puroa yhdistyy nyt yhdeksi jokeksi. Joki on leveämpi, joten voidaan mennä parijonossa.

Joki kulkee vähän vauhdikkaammin kuin puro, mutta on vielä tyyni.

Nyt tulee vastaan kivikkoinen **koski**, jossa vesi oikein **kuohuaa ja pärskyy** kovasti niin, että vettä räiskyy ihan kaikkialle! Joen rannalla on karhuja kalastamassa.

Hetken matkan päästä **joki rauhoittuu** taas ja jatkaa matkaansa.

Lopulta joet **yhdistyvät yhdeksi mereksi**. Mennään yhteiseen piiriin, käsi käteen.

Meri on suuri ja valtava ja kova tuuli saa **myrskyn** aikaan.

Lopulta sää **rauhottuu** ja niin myös merikin. Vain pienet laineet liplattelevat ja iskevät rantaan kuin muistona vaimenneesta rajunilmasta.



## Liite 2: Pariakrobatialiikkeet

### Liike 1.



**Kuva 1. Lentokone.** Jalat ohjataan laittamaan parin lonkkien päälle hieman vinottain, eikä suoraa mahan päälle. Työntäkää kädet suoriksi. Yläihminen seisoo lähellä pohjaa ja nojautuu pohjan jalkojen päälle. Pohja nostaa jaloilla ja voi tasapainoilla ojentamalla ja koukistamalla nilkkoja. (Forsberg & Salminen, 2015)

## Liike 2.



**Kuva 2. Kontta kontan päällä.**

Alamies asettuu kontta-asentoon niin, että kädet ovat suorina hartialeveydellä ja jalat hartioiden leveydellä. Paino on tasaisesti käsillä ja jaloilla. Selkä on suorassa, ei notkolla eikä köyryllä. Ylämies kiipeää samanlaiseen kontta-asentoon alemman päälle asettaen kämmenpohjansa parin harteiden päälle ja polvensa tämän pyllyn päälle. Tarkoituksena on välttää sitä, että polvet painaisivat parin selkärankaa. Ylämiehen polvet ovat samalla kohdoin kuin alamiehellä. (Ylikorva, 2009)

Liike 3.



**Kuva 3. Kerrossänky.** Parit ottavat toisiaan kiinni läheltä nilkkaa, kädet ja jalat hartioiden leveydellä. Molemmat nostavat itseään ylös punnertaen. Alimmainen voi nousta liikkeessä istuma-asentoon ja työntää käsiä ylöspäin. Tällöin alimmainen ohjaa kehonsa ja hartiansa lantion alle. Lapatuki. (Forsberg & Salminen, 2015)



**Kuva 4.**



**Kuva 5.**

Liike 4.



**Kuva 6. Laatikko.**

Alimmainen asettuu selälleen makaamaan, nostaa jalkansa suorina ilmaan 90 asteen kulmaan ja asettaa kätensä pään vierelle kämmenet ylöspäin. Ylempi asettuu seisomaan alemman kämmenten päälle ja ottaa kiinni alemman jalkapohjista. Ylempi ponnistaa ja keventää painoaan ottaen tukea alemman jaloista. Alempi suoristaa kädet, joilla ylimmäisen jalkaterät lepäävät. Liike on valmis. Ylimmäinen voi kääntyä katsomaan yleisöön osoittaakseen liikkeen olevan valmis. Purku tapahtuu käänteisesti, niin että ylempi taas keventää voimakkaasti jalkoihin nojaten. Liikettä helpottaa huomattavasti, jos ylempi on pienikokoisempi kuin selällään oleva oppilas. (Ylikorva, 2009)

Liike 5.



### **Kuva 7. Olkaseisonta.**

Alamies asettuu selälleen makaamaan, polvet koukussa ja jalkapohjat alustalla lantion leveydellä toisistaan. Ylämies asettaa kämmenensä alemman polville ja liikkuu hajareisin eteenpäin, kunnes alamiehen kädet yltävät hänen hartioihinsa. Alamiehen peukalot ovat kämmenen suuntaisesti. Molempien kyynärpäät pysyvät suorina koko liikkeen ajan. Alamies työntää käsillään hieman vastaan niin, etteivät hänen kätensä liiku liian taakse, jolloin ylämiehellä ei ole enää otetta polvista; silloin väli levenee liiaksi. Ylämies ponnistaa jaloillaan itsensä alamiehen käsien päälle tasaponnistuksella olkaseisontaan. Ylämies voi ponnistaa kippuran kautta asentoon. Ylämiehen on pidettävä itsensä tiukkana ja jalkansa suorina. Alamies pitää huolen, että hänen selkänsä lepää kokonaan tiukasti alustaa vasten ja jalat pysyvät vakaasti paikoillaan. Asento on valmis. Purku tapahtuu käänteisesti. (Ylikorva, 2009)