

# Pedagogisia näkökulmia opettamiseen ja ohjaamiseen

# Ympäristön luominen

- Valaistus
- Musiikki:
  - Tehdään musiikkiin
  - Musiikki taustalla
  - Ilman musiikkia
- Opettajan äänen voimakkuus, sävy

# Opettaminen ja ohjaaminen

- Visuaalinen: liikkeen näyttö (liikerata)
- Verbaalinen
- Taktuaalinen: joko oppilas itse tai opettaja
- Kinesteettinen: pyritään verbaalisella ohjauksella vahvistamaan kinesteettistä palautetta

# Verbaalinen

- Alkuasento
- Liikkeen ydinkohta(t): mitä kehonosaa hallitaan, mitä liikutetaan (lantio paikallaan – yläselän taakse taivutus)
- Miten liikutetaan (taivutus, pyöristys, kurkotus, jarrutus): esim. lantio paikallaan, taivuta yläselkää taakse hitaasti jarruttaen
- Hengityksen ohjaaminen : milloin sisään milloin ulos
- Miten hengitys auttaa hallintaa (mitä hengityksellä tapahtuu esim. kylkiluut laajenevat sivuille)

# Taktuaalinen

- Taktuaalinen: manuaalinen ohjaus
  - Oppilas kontrolloi/tunnustelee asentoa omilla käsillään
  - tai tuntemuksena alustaa vasten (lapojen väli tuntuu kiinni matossa koko liikkeen ajan)
  - Opettaja / pari ohjaa

# Kinesteettinen

- Mielikuvat
- Kysymykset

## Developing Your Imagery Library

### *The Principles, Core Muscle Facilitation, and Warm-up: Some Ideas*

Developing your imagery library will not occur overnight. It's truly an evolutionary process. We attended many courses and observed other educators using imagery to advance our own. Keep in mind the line or plane of movement—sagittal, frontal, or transverse—and use imagery to inspire your intended outcome. Use the following ideas as starting points for your imagery exploration and look for opportunities to increase your “library.”

### Breathing

Use these images to increase awareness of proper breathing mechanics.



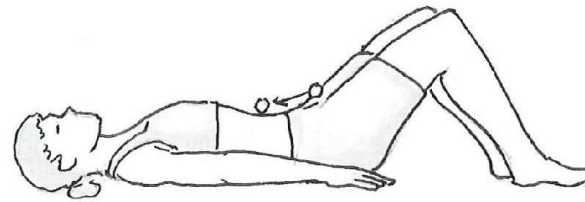
### Neutral Pelvis



Use this image to teach normal pelvic motion and control of motion.

The hipbones and pubic bone create a triangle that is parallel to floor. Balance your favorite drink in the triangle.

### Imprinted Pelvis

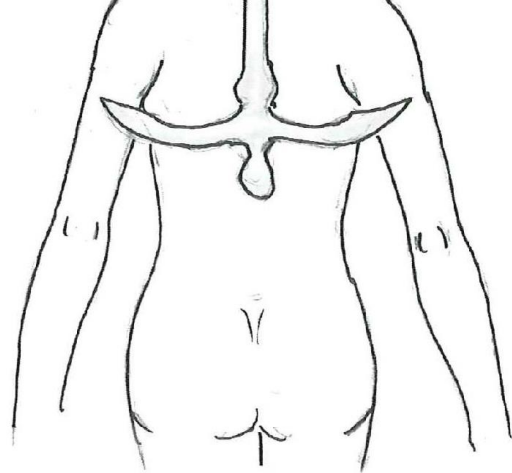


Use this image to teach normal pelvic motion and control of motion.

Imagine rolling a marble from your pubic bone to your belly button.

### Pelvic Clock

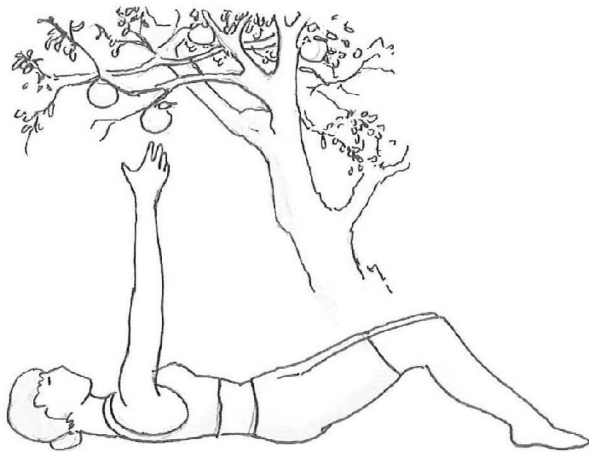




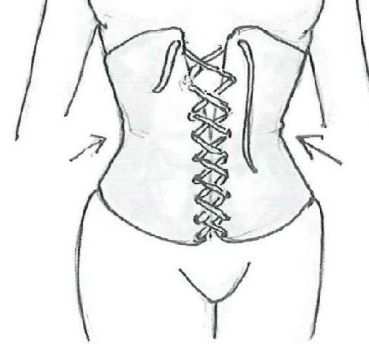
Use this image to teach the importance of scapular positioning in proper alignment.

Feel as if your shoulder blades are anchored on your back. Or slide your shoulder blades toward your back pockets.

### Scapular Protraction/Retraction In Supine



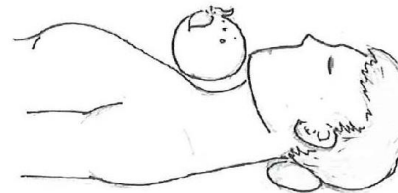
Use this image to teach the importance of scapular positioning in proper alignment.



Use this image to facilitate abdominal recruitment and the importance of positioning with overhead and rotary movements.

Knit your ribs together as if you are wearing a corset. Or truss your ribs up like a turkey at Thanksgiving.

### Head and Neck Positioning



Use this image to teach the importance of head and neck positioning in proper alignment.

Hold orange between chin and chest.

### Lengthening the Neck





# Ohjauskieltä

- Ohjeistuksessa käytetään termejä liikelaadusta: vaivattomasti, helposti, rauhallisesti.
- Hyviä tekemiseen liittyviä termejä: aisti, tunne, kokeile, kuuloste, tarkkaile, vertaa
- On myös hyvä ohjeistaa tekemistä valintoina: jos haluat, voit...., on mahdollisuus valita jne...
- Kysymykset ovat erinomaisia havainnoinnin herättäjiä: miltä liike tuntuu jos....
- Tärkeää ei ole kuinka pitkälle tai kuinka paljon, vaan miltä tuntuu. “Sensing, feeling, Action”

# Kehontuntemuksen oppimisen hyötyjä

- Oppilas oppii havainnoimaan ja aistimaan itseään (esim. miten hengittää, miten selkäranka liikkuu)
- Oppii aistimaan virheasentoja ja liikkeitä sekä korjaamaan niitä.
- Oppilas oppii aistimaan työskenteleviä lihaksia ja venytystä
- Oppilas oppii kohdistamaan liikkeet
- Oppilas oppii aistimaan jännitys-rentous eroja
- Oppilas oppii keskittymään tekemiseen
- Oppilas oppii olemaan läsnä ja rentoutumaan ”taito rauhoittua”

- 
- Kokemusten ja tuntemusten kautta oppilas ymmärtää kehonhuollon merkityksiä

# Ohjaaminen

- **Käytännön esimerkkejä Tietoisuuden ja Kehontuntemuksen kehittämiseen liittyviä keinoista**

# 1. Käsien avulla oman kehon asennon ja kehonosien hahmottaminen

- Kädet "etuvaloilla" lantion asennon hallinnan tarkkailemisen tukena
- Poikittaisen aktivoimista tunnustellen kädet alavatsalla vatsanpeitteiden liukumista UH:lla
- Kylkiluilla hengityksen suunnan löytämisen tukena
- Kädellä hartian rentouden-jännityksen tunteminen

## **2. Liikkeen kuuntelu, miltä liike tuntuu ja missä**

- Selkärangan kosketuksen ja rullauksen aistiminen vasten alusta hartiasillassa tai pallon lailla keinumisessa**
- Hengityksen suunnan aistiminen selkäpuolelle rintakehän takaosan painumisena ja laajentumisena vasten alustaa**
- Syvien vatsalihasten aktivoitumisen aistiminen litistyvänä liikkeenä alavatsalla**

# 3. Suoritusasennon ja liikkeen suunnan aistiminen

- Sivutaivutuksen aikana istuinkyhmyt vasten alustaa
- Konttausasennossa neutraalin hallinta liikkeessä: pää ja häntäluu liukuvat poispäin toisistaan
- Niskan pidentyminen vasten palloa (pallo niskan alla: kaularangan syvien lihasten sytyttäminen ja niskan aktiivinen venytys)

## 4. Vaikutusten aistiminen

- Venytyksen jälkeen selinmakuulla puolierojen havainnointi ja rentoutuneemman puolen miellyttävyyden tunteen / erilaisen kosketuspinnan aistiminen (esim. lapaluu litteämpänä)
- Pallon jälkeen kehon osan laskeminen vasten alustaa ja paremman keskiasentotietoisuuden aistiminen



## 4. Vaikutusten aistiminen

- Pakaralihaksen venytyksen (joutsen) jälkeen esim. alaspäin katsovassa koirassa puolieron havainnointi ja toisen puolen suuremman liikkuvuuden vaikutusten tiedostaminen (toinen kata yltää lähemmäs alustaa /helpommin alustaan)
- Rentouden aistiminen kehon laajempänä kosketuspintana vasten alustaa

# 5. Hengityksen tarkkailu

- Miten normaalisti hengitän (suunta, tiheys, tasaisuus)
- Hengityksen aallon havainnointi (toinen käsi vatsalla ja toinen rintakehällä)
- Hengittäminen kuvitteellisesti eri kehonosiin ja poistaen sieltä jännitystä uloshengityksellä
- Syvennetyn sisäänhengityksen vaikutus venytykseen
- Pidentetyn uloshengityksen vaikutus lihaksen rentoutumiseen
- Hengityksen rauhoittumisen / pidentymisen havaitseminen

# 5. Hengityksen tarkkailu

- ”Rentoutus hengitys kädet vatsanpäällä, rauhallisen vatsanpeitteiden nousun ja laskun tarkkailu
- Sydämen lyöntien kuuntelu käsi rintakehän keskellä tai hieman vasemmalla sydämen kohdalla

# 6. Oman tunnetilan tarkkailu

- Pyydä oppilasta nimeämään itselleen yksi tai kaksi sen hetkistä tunnetilaa ja tiedostamaan miten ne ovat yhteydessä hengitykseen ja sydämen lyöntitiheyteen