



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



OHJAAJAN OPAS

Voimistelu liikuttaa!



VEIKKAUS

Sanser
PALOJOKI-YHTIÖT

Pohjola

LAPSI ON LUOTU LIKKUMAAN!

Lapsi on luotu liikkumaan, kokeilemaan ja toiminaan. Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle on merkityksellistä ja liikunta tukee myös muuta oppimista.

Ohjaajan muistilista

OHJAAJANA TOIMIMINEN

- Tulen ajoissa paikalle ja lähden vasta, kun kaikki lapset on haettu tai olen sopinut muusta järjestelystä.
- Tervehdin lapsia harjoitukseen tultaessa ja kotiin lähtiessä.
- Hankin tunnille sijaisen ajoissa, jos olen estynyt saapumasta paikalle.
- Suunnittelen tuntini etukäteen, jotta toiminta on monipuolista ja kehittävää.
- Minulla on nimilista ja vanhempien yhteystiedot mukana tunnilla.
- Tiedän, missä tai kenellä on EA-tarvikkeet mukana ja pakkaus on ajan tasalla.
- Ohjatessa olen positiivinen ja annan palautetta lapsille heidän harjoittelustaan.
- Tunneillani on pelisäännöt, joita noudatetaan ja ne takaavat turvallisen treenirauhan.
- Huolehdin, että tunnilla on tarvittavat välineet, musiikki jne.
- Huolehdin, että mahdolliset näytösohjelmat tulevat tehtyä ja harjoiteltua ajoissa.

VANHEMPIEN KOHTAAMINEN JA VUOROVAIKUTUS

- Tervehdin lapsia harjoituksiin tuovia ja hakevia vanhempia sekä huoltajia.
- Esittelen itseni myös vanhemmille kauden alussa.
- Olen ilmoittanut, keneen voi seurassa olla yhteydessä, jos on kysyttävää.
- Olen huolehtinut, että vanhemmilla on mahdollisuus kysyä myös minulta tai muilta ryhmän ohjaajilta tarvittavia kysymyksiä ennen ja/tai jälkeen tunnin.
- Kerron vanhemmille, että on mukavaa, kun lapsi on valinnut harrastukseensa monipuolisen voimistelun.
- Kerron vanhemmille tunnin loppuksi, jos tunnilla on käynyt jotain erikoista (jos lapsi on satuttanut itsensä, ollut mukana kiusaamistilanteessa jne.).
Lisäksi voin antaa vanhemmille positiivista palautetta lasten kehittymisestä ja onnistumisista.

OK!

Elämä, elinympäristö ja rytmi ovat muuttuneet paljon kymmenessä vuodessa ja lasten luonnollinen liikkuminen on vähentynyt eikä kaksi tuntia liikuntaa päivässä enää täyty. Lapsilla ei ole välttämättä edes mahdollisuuksia liikkua lähiympäristössään vapaasti ja tämän vuoksi seuratoiminnan tarjoama liikunta on noussut merkittävään asemaan lasten liikunnallisten valmiuksien kehittäjänä.

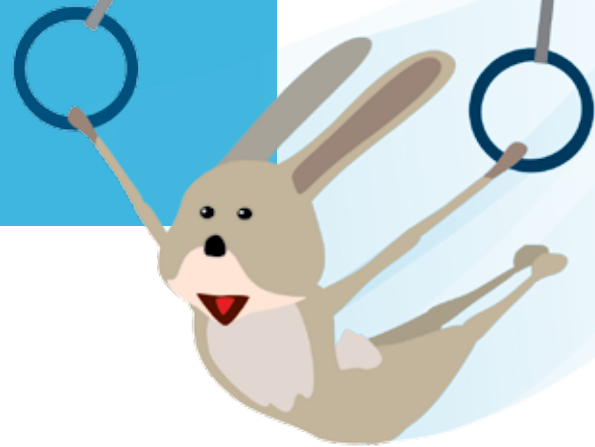
Lasten liikunnassa tavoitteena on tukea jokaisen lapsen kasvua heidän omista lähtökohdistaan käsin. Liikunnallisten taitojen ja hengästyttävän liikunnan lisäksi seuratoiminta voi tarjota parhaimmillaan yhteistyötaitojen oppimista, tukea tunne-elämän kasvua sekä vahvistaa lapsen henkistä kyvykkyyttä.

Kasvata, kehitä ja kannusta lapsia liikkumaan!



LASTEN URHEILUN LAATUTEKIJÄT

Tutkimustiedon perusteella voidaan nimetä erilaisia tekijöitä, jotka ovat tärkeitä sekä urheilijaksi että liikkujiksi kasvaville.

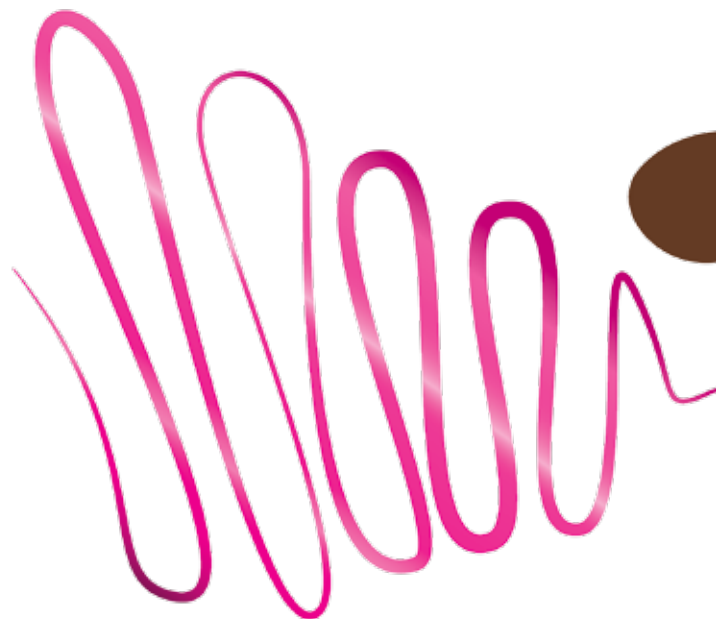


Milloin innostuminen urheiluun syntyy?

- Lapsella on hauskaa
- Lapsi saa leikkiä ja kisailla
- Lapsi saa sopivan haastavia ja häntä kiinnostavia tehtäviä
- Lapsi saa onnistumisen kokemuksia
- Lapsi tuntee pätevyyttä uusien asioiden oppimisesta ja omasta edistymisestään
- Lapsi saa kannustusta
- Lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään ja nauttii yhdessä toimimisesta
- Lapsella on mahdollisuus kokeilla vapaasti ja vaihtelevasti uusia asioita
- Lapsen toiveita ja ehdotuksia kuunnellaan ja hän saa tehdä valintoja häntä koskevilla päätöksillä
- Lapsi saa liikkua ja urheilla innostavassa ympäristössä, jossa huomioidaan yrittämistä, oppimista sekä henkilökohtaista kehittymistä
- Lapsi saa liikkua ja urheilla turvallisessa ympäristössä, jossa huomioidaan sekä tilat ja välineet että kiusaamisen ja häirinnän ehkäiseminen

MISTÄ LASTEN URHEILUN JA LIIKKUMISEN LAATU SYNTYY?

- > *monipuoliset liikuntataidot ja monipuolinen harjoittelu*
 - > *urheilullinen elämäntapa*
 - > *fyysisen harjoitettavuus*
 - > *liikkumistaidot*
- > *innostus voimisteluun ja liikuntaan*



Miten monipuoliset liikuntataidot karttuvat?

- Lapsi kokeilee ja harjoittelee erilaisia liikuntataitoja ja muotoja monipuolisesti
- Harjoittelu tapahtuu kokeilemaan innostavissa, virikkeellisissä ja vaihtelevissa ympäristöissä
- Lapsen lähtötaso ja yksilöllinen tapa oppia huomioidaan harjoittelussa
- Harjoittelussa on paljon toimintaa eikä odotteluun ja seisokeluun käytetä aikaa
- Liikkuminen sisältää sekä omaehtoista liikuntaa että ohjattua harjoittelua
- Lapsi harrastaa useita lajeja

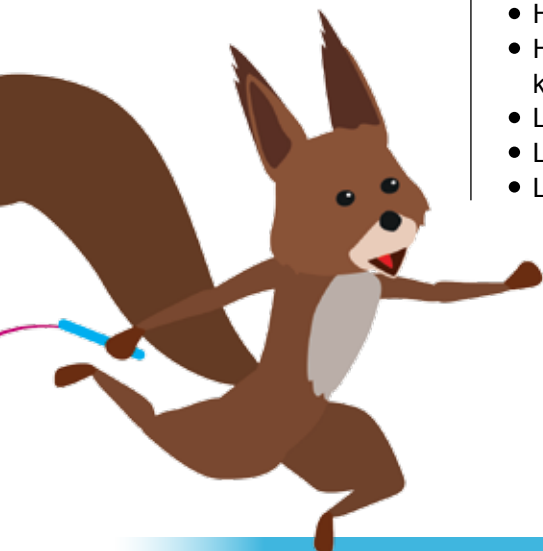
Miten urheilullinen elämäntapa tarttuu?

- Se on oleellinen osa lapsen ja perheen arkielämän kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Lapsi tottuu säännölliseen päivärytmiin (ruokailut, nukkumaanmeno, vapaa-aika)
- Lasta ohjataan urheilullisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin aktiivisesti ja tietoisesti perheen, koulun ja seuran yhteistyönä
- Lapsen lähipiirissä toimivat aikuiset (mm. vanhemmat ja valmentajat) näyttävät omalla käyttäytymisellään ja asenteillaan hyvää esimerkkiä
- Perheellä, koululla ja seuralla on yhteinen ydinviesti, esimerkiksi ravintoon, unen määrään ja päihteisiin liittyen



Mistä hyvä harjoitettavuus rakentuu?

- Harjoittelussa huomioidaan lapsen yksilöllinen kasvu ja kehitys
- Lapsi harjoittaa liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä monipuolisesti
- Harjoittelun suunnittelussa huomioidaan ominaisuuksien herkkyyksikaudet
- Harjoittelu on tavoitteellista ja pitkäjänteistä ja kokonaisliikuntamäärä pysyy korkeana (20 h/vko tavoitteena)
- Liikkuminen sisältää sekä omaehtoista liikuntaa että ohjattua harjoittelua
- Lepo ja kuormitus ovat tasapainossa
- Lapsi harrastaa useita lajeja



HARRASTAN.
HARRASTAN KILPAILEN.
TÄHTÄÄN HUIPULLE.

KOKONAISLIIKUNTAMÄÄRÄ 1000h/v - 20h/vko - 3h/pv

VOIMISTELUKOULUN OHJAAJAN OPAS

Tämä ohjaajan opas on tarkoitettu kaikille voimistelukouluikäisten lasten ohjaajille ja valmentajille. Löydät oppaasta virikkeitä ja ideoita jumppatunneille, suunnittelumalleja sekä erilaisia leikkejä. Oppaaseen on koottu harjoitteita 4–12-vuotiaille lapsille. Selaile, sovelle ja ota käyttöön parhaat vinkit itsellesi!



Opas sisältää lapsilähtöisen ohjaamisen perusmalleja, joissa korostuu mielikuvien käyttö sekä monipuoliset liikkumistaidot. Lasten liikunnallinen kehitys on fyysisten ominaisuuksien, taitotekijöiden ja perusliikkeistä muodostuvien liikevalmiuksien ja kykyjen välistä vuorovaikutusta. Oppaan tarkoitus on antaa virikkeitä lasten liikunnan sisällöistä ja tavoitteista.

Pohdi opasta lukiessa, mitkä ovat oman ohjaustyösi tueksi sopivia harjoitteita, ideoita tai virikkeitä ja jaa tietoa eteenpäin. Oppaasta saadut ideat mahdollistavat ohjaustyösi lisäksi voimistelijoiden tiedon, taidon ja osaamisen kehittymisen. Arvosta osaamistasi ja ole tyytyväinen, että olet tekemässä arvokasta työtä. Liikutat lapsia!

VOIMISTELUKOULUN
LÄHTÖKOHTANA ON
LAPSILÄHTÖISYYS.

**Kuinka paljon
pitäisi liikkua?**





Laatutavoitteet lasten liikunnassa ja voimistelussa

Voimistelukouluikäisten lasten liikunnassa on tavoitteena, että mahdollisimman moni lapsi innostuisi liikunnasta ja mahdollisimman moni lapsi saisi edellytyksiä kasvaa hyväksi voimistelijaksi, urheilijaksi tai jopa huippu-urheilijaksi! Ohjaajan tärkein alkuvaiheen tehtävä on käynnistää lapsen harrastus ja sytyttää innostus lajia ja liikuntaa kohtaan. Innostus ja liikunnan ilo ovat pohjana motivaatiolle ja harrastukseen sitoutumiselle.

Muut harrastukset

Kaikki harrastaminen vie lapsen kehitystä eteenpäin. Kannusta lasta kokeilemaan ja tuo ohjaamisen harjoitteita ja leikkejä yli lajirajojen. Tarjoa kehityspohjaa lajiin kuin lajiin.

Lisätietoja: www.voimistelu.fi



OHJAAJANA JA VALMENTAJANA KASVAMINEN

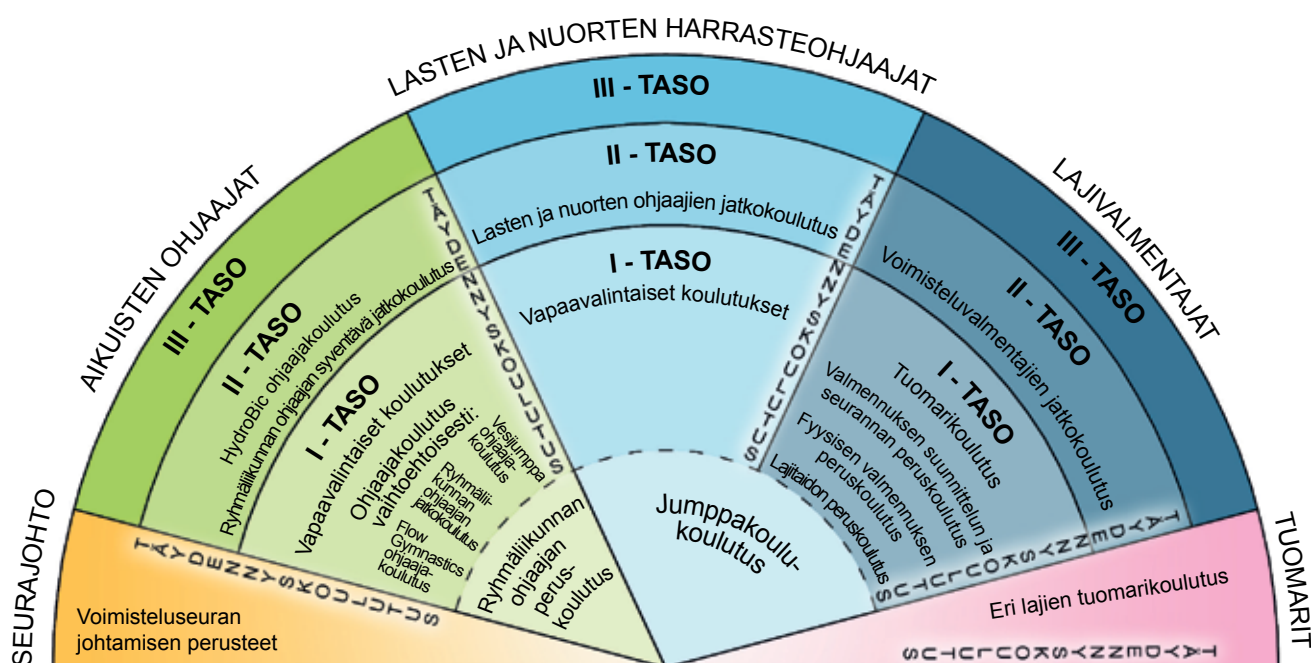


Kun voimistelijasi kasvavat, niin myös sinä kehityt ja kasvat. Käytyäsi voimisteliiton Jumppakoulu-koulutuksen sinulla on hyvät perustiedot ohjaamisesta ja voit jatkaa kouluttautumista ohjaajan tai valmentajan polulla.

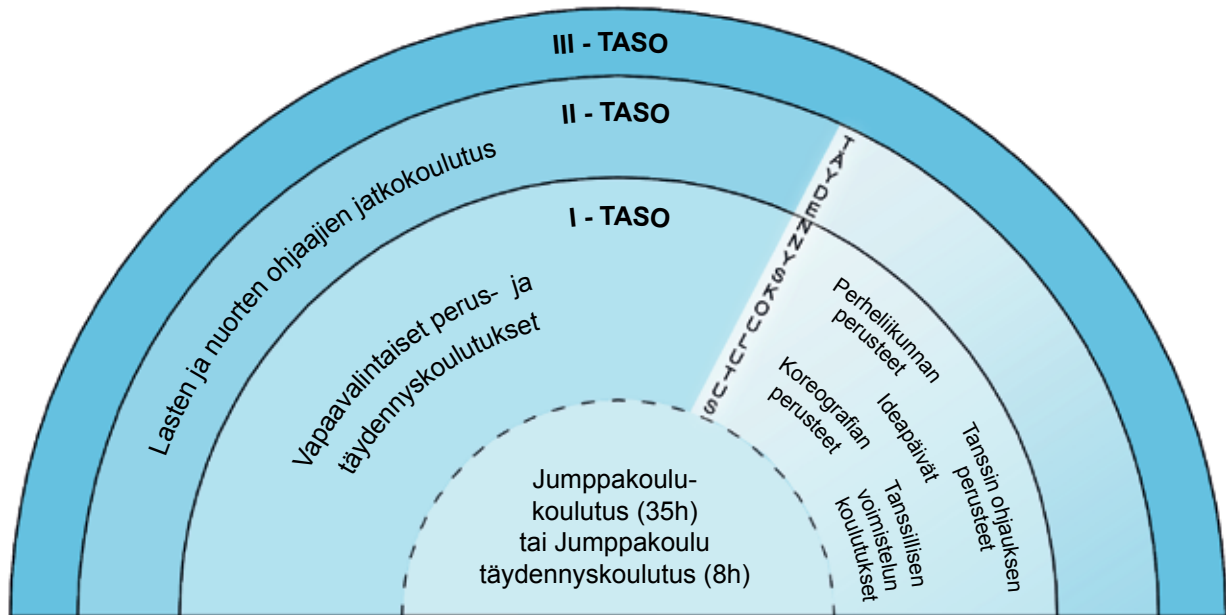
Oman osaamisen kehittämiseen ja virikkeiden saamiseen kannattaa hyödyntää VoimisteluWikiä. Siellä on kuvia, videoita ja ohjeita sekä opinnäytetöitä. Sinne on myös avattu voimistelupassin liikesarjat videoina, jotta niiden opettelu voi harjoitella suoraan videolta.

VoimisteluWiki www.voimistelu.fi sekä ohjaaklubi www.klubi.voimistelu.fi tarjoavat vinkkejä ohjaajana ja valmentajana toimimiseen. VoimisteluWikistä löydät niin videoita kuin artikkeleita Voimistelukoulusta voimistelun lajeihin saakka.

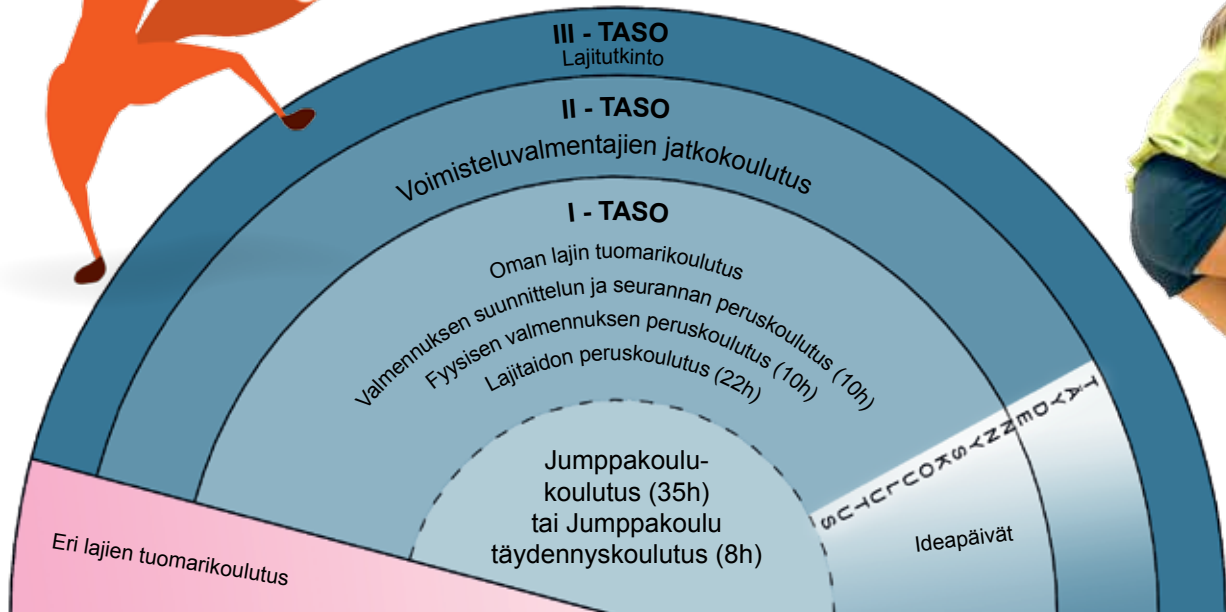
Suomen Voimisteluliiton KOULUTUSJÄRJESTELMÄ



Lasten ja nuorten ja harrasteohjaajien koulutus



Lajivalmentajien koulutus



KOKOA IDEASI KAUSI-SUUNNITELMAAN

Harjoittelukauden suunnittelulla varmistat tavoitteellisen toiminnan koko kaudeksi. Kausisuunnitelma ja yksittäiset tuntu suunnitelmat toimivat työkaluina, joiden avulla voidaan varmistaa harjoittelun monipuolisuutta sekä kehityssuuntia.

PEREHDY

Ohjaamasi ryhmän:

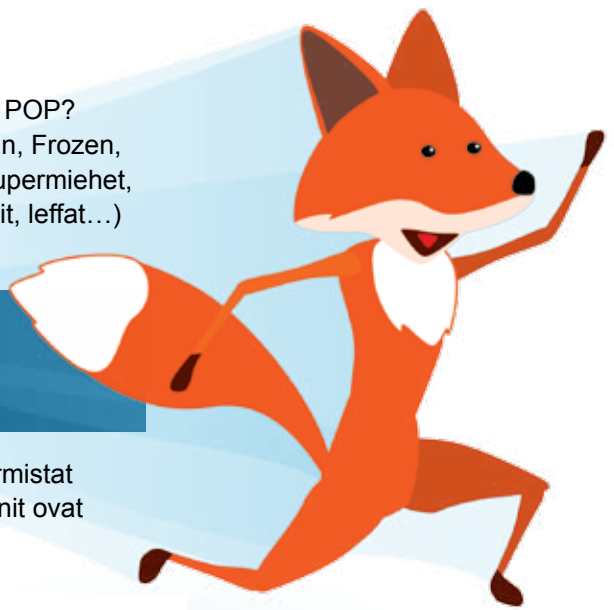
- Ikä, lasten lukumäärä ja taitotaso.
- Mikä on sen ikäisten maailmassa nyt POP? (Risto Räppääjä, Muumit, Ponit, Robin, Frozen, Turtlesit, Isac Elliot, One direction, Supermiehet, huippu-urheilijat, Olympialaiset, bandit, leffat...)

SUUNNITTELE

- Suunnittelemalla tunnit etukäteen varmistat monipuolisuuden ja huomaat, jos tunnit ovat kovin samankaltaisia.
- Kokeile uusia ideoita!

HAVAINNOI

- Seuraa ryhmäsi kehittymistä ja muokkaa suunnitelmia sen mukaisesti.
- Ole avoin lasten ehdotuksille.
- Käy seuraamassa muiden ohjaajien tunteja.
- Yritä löytää vinkkejä esim. luonnosta (voisiko jotain materiaalia hyödyntää tunneilla?).
- Kuuntele musiikkia.
- Jaa kokemuksiasi muiden ohjaajien kanssa niin saat varmasti myös itse jotakin virikkeitä käyttöösi.



Tuntisuunnitelma malli

TUNTISUUNNITELMA				
Ryhmä	Ikä	Koko	Kesto	Paikka
Harjoituskerta/ kauden harjoituksista		Teema/Tunnin nimi/Pääpaino		
TAVOITTEET: 1) Fyysinen- ja/ tai taitotavoite: 2) Muu tavoite: ryhmässä toiminen, käyttäytyminen, tunnetaito tms.				
Rakenne 0) Etukäteisjärjestelyt (ohjaaja) 1) Aloitus 2) Alkuleikki 3) Toimintatuokio 1 (taito tai ominaisuus) 4) Juomatauko 5) Toimintatuokio 2 (taito) 6) Ominaisuus osio/ fyysikkatuokio (esim. liikkuvuus) 7) Loppuleikki 8) Lopetus 9) Loppujärjestelyt (ohjaaja)		Toiminta	HUOM! Välineet, musiikit, harjoitteiden kestot/ toistomäärät jne.	



Teemoja tunneille

- 1) Kauden aloitus ja tutustuminen
- 2) Kulkuneuvot: liikkumisliikkeet
- 3) Kehontuntemus
- 4) Matka maailman ympäri: nopeus ja akrobatia
- 5) Pallotellen
- 6) Nopeus
- 7) Eläimet: jalkojen liikkuvuus ja vartalon voima
- 8) Halloween: ylävartalon liikkuvuus ja leikit
- 9) Heppa hyppää! Ponnistuksia ja hyppyjä 4–6-vuotiaille
- 10) Tasapainot
- 11) Välineillä vauhtia
- 12) Viidakkoseikkailu: hyppyjä ja akrobatiaa
- 13) Joulun juhlaa
- 14) Kaverin kanssa: pariakrobatiaa, leikkejä ja vartalon voimaa
- 15) Pääsiäinen: pupujen matkassa
- 16) Vappusirkus
- 17) Vartalo mutkalle: liikkuvuus

KIVA, ETTÄ...

TULIT TÄNÄÄN!



Aloituksia tunneille

Tunnit on hyvä aloittaa selkeällä aloituksella, jotta lapset osaavat suunnata keskittymisen toimintaan. Mitä nuoremmat lapset ovat kyseessä, sen tärkeämpää on rakentaa rutiinit tunnille, jotka toistuvat joka kerta. Rutiinit luovat turvallisuuden tuntua sekä auttavat pieniä lapsia hahmottamaan ajankulkua eli siksi myös tunnin rakenne sekä lopettaminen ovat pienille voimistelijoille merkittäviä tekijöitä toiminnan hahmottamisessa. Tunti aloitetaan tervehtimisellä saliin tullessa tai yhteisesti esimerkiksi alkupiirissä tai rivissä.

KÄSIN-TAI
PÄÄLLÄ-
SEISONTA

HYPPY-
NARU

VENYTYS

KOROKE-
HYPYT

Aloitusleikkejä

NIMIPIIRI

- Käydään kaikkien lasten nimet läpi esim. "Kaisa, Kaisa, kiva, kun oot täällä!" (istuen, seisten, taputtaen tai liikkuen).

NIMIPIIRI + TOIVELIIKE

- Aikuinen: "Mitä oot tullut tekemään/harjoittelman/ kokeilemaan tai yrittämään?"
Lapsi (Pekka): "Mä oon tullut pyörimään"
Kaikki: "Pekka, Pekka kiva kun oot täällä (samalla kaikki tekevät lapsen toivomaan liikettä).

NIMITUNNELI

- Tehdään käsistä tunnille (parit vastakkain) tai tehdään lankku/kottikärry niin, että jalat ovat penkillä ja kädet tukevasti lattialla.
- Se kenen nimi (Mari) sanotaan ryömii tunnelin ali ja muut lapset aktiivisesti yrittävät pysyä lankussa/kottikärryssä ja kannustavat ryömijää: "Mari, Mari..!"
- HUOM., ison ryhmän kohdalla voit tehdä 2-3 tunnelia, niin ryöminen sujuu vauhdikkaammin.

NIMILAULU

- Ensin kysytään, mitä lapsi on tullut tekemään?
Lapsi (Ninni): "Hyppimään!"
Kaikki laulavat/lausuvat: "Ninni on tullut hyppimään, hyppimään, hyppimään. Ninni on tullut hyppimään, tervetuloa!"

NIMIJUOKSU

- Ollaan rivissä, piirissä tai avopaikoilla ja kun oma nimi huudetaan juostaan kovaa piirin ympäri tai jonnekin merkillä ja palataan takaisin omalle lähtöpaikalle.

KÄTTELY

- Juostaan salissa musiikin tahdissa ja aina kun musiikki hiljenee, kätellään toista ja esittäytyään. Myös ohjaaja kättelee lapsia.

MAGNEETTI

- Juostaan salissa ja kun opettaja huutaa lapsen nimen: "Eero", kaikki juoksevat mahdollisimman nopeasti koskettamaan Eeroa.

LENTÄVÄ PALLO(T)

- Lapset juoksevat ja heittelevät/pomputtelevat 1-3 palloa ja tarkoitus on heittää/pompauttaa pallo liikkeessä toisella. Tärkeää on katsoa kenelle heittää ja huutaa hänen nimensä.
- Aloita yhdellä pallolla ja lisää haastetta ottamalla lisää palloja mukaan. Voit varioida leikkiä siten että, kun lapsi on heittänyt pallon pois pitää vielä tehdä kuperkeikka tms. jos haluat monipuolista tekemistä.



KIIPEÄMINEN

KUPER-
KEIKKA

PARI-
AKROBATIA

JALKOJEN
NOSTO

MIKÄ OLI

KIVOINTA?

Oheistoimintapisteitä

- Avustettu tai itsenäinen käsin- tai päälläseisonta tukea vasten
- Hyppynarulla hyppääminen etu- ja takaperin
- Silta- tai linnunpesävenytys
- Korokkeelle hyppääminen tai korokkeen yli hyppääminen tasajalkaa tai kinkkaamalla
- Kuperkeikkaharjoittelu etu- tai takaperin alamäkeen
- Pariakrobaattisia liikkeitä (katso voimistelupassista)
- Köyden kiipeäminen
- Selkä puolapuita vasten jalkojen nosto keräasennossa tai jalat suorina

Tunnin loppuksi

Tunnin loppuksi on hyvä koota lapset vielä yhteen, jossa voi antaa palautetta, kiitos ja kehuja. Siinä voidaan muistella mitä opittiin tai arvioida omaa tekemistä. Lisäksi tarrakortit tms. muut jaettavat laput ja liput on hyvä antaa vasta lopetuksen yhteydessä. Panosta silmiin katsomiseen ja kiitokseen, jotka ovat hyvän vuorovaikutuksen helmiä.

Loppuloruja

(Esim. 4–8-vuotiaille)

- Hyppy ja loikka, nyt on loppu voikka, ensikertaan moikka!
- Kivaa oli mulla, hiki taisi tulla, kiitokseksi vilkutan, ensi kertaa odotan! Moikka!
- Kierin ja pyörin, salilla hyörin. Kiitän ja kumarran, niiaan ja vilkutan. Heippa!
- Minä vilkutan, minä vilkutan, minä vil-vil-vilkutan x 2 + heippa! (laulu alle 5 v)
- Sano K, sano i, sano i, sano t, sano t ja huuda vielä i eli KIITTI!
- Kiitti, kiitti, nyt riitti! Heippa! (sopii koululaisille)

Arviointi

Arvioi omaa toimintaasi ja pohdi jokaisen kerran jälkeen mikä meni hyvin ja mikä ei toiminut niin kuin olit suunnitellut. Ajatukset voi kirjoittaa ylös, niin voit samalla pitää kausiseurantaa ja olet tietoinen mitä tunteilla tehtiin. Näin pystyt paremmin seuraamaan saavutettiinko kaikki asetetut tavoitteet.

Lasten kanssa voi myös harjoitella arviointia. Kirjoittamalla, piirtämällä, värittämällä tai keskustelemalla voi saada paljon irti lasten fiiliksistä ja ryhmän toiminnasta. Hyödyntämällä lasten ideoita, sitoutat heidät tiiviimmin mukaan toimintaan. Lasten kanssa voi keskustella esim. – mikä oli kivointa? Missä onnistuit? Mitä olisit voinut tehdä paremmin? Mitä uutta olet oppinut? Muista myös kertoa lapsille, mitä he ovat oppineet. Näin tuet heidän ymmärtämistään, mitä oppinen on ja teet sen heille näkyväksi.

Tunti 1

KAUDEN ALOITUS JA TUTUSTUMINEN

ENNEN TUNNIN ALOITUSTA

- Pelisääntöjä varten paperia ja kyniä
- Tarkista, että sinulla on vanhempien yhteystiedot (ja lasten sairaudet yms.)

1. ALKUPIIRI

- Kootaan ryhmä piiriin ja ohjaaja(t) esittelevät itsensä lapsille.
- Ensimmäisellä kerralla (aloittelevat ryhmät) nimet voidaan käydä nimilistasta käsin ja lapsille on hyvä laittaa teipillä nimi rintaan, jotta ohjaajat oppivat nimet nopeasti.
- Jos ryhmässä on jo pitkään voimistelua harrastaneita, voidaan lapsia pyytää tekemään toiveiliike, kun oma nimi sanotaan ja muut toistavat nimen perässä: "Hei Minna!" ja tekevät saman toiveiliikkeen.

2. PELISÄÄNNÖT

- Mietitään yhdessä miten tunneilla käyttäydytään, jotta kaikilla on mukavaa ja turvallista olla mukana.
- Ohjaaja kirjaa pelisäännöt paperille ja lapset voivat käydä kirjoittamassa nimen alle pelisääntöihin sitoutumisen merkiksi.

3. TOIMINNAN AKTIVOINTI

- Ennen liikkeelle lähtöä tarkastetaan perusasento ja kerrotaan, miksi se on oleellinen asento voimistelijalle.

4. ALKULEIKKI: YHTEISJUOKSU

- Musiikki soi ja lapset juoksevat salissa.
- Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja huutaa numeron esim. 3 ja ryhmäläiset yrittävät tehdä 3:n hengen porukoita.
- Kun 3 lasta on kasassa, jatkavat he juoksua yhdessä eteen, taakse tai sivuttain, kunnes musiikki taas lakkaa ja tulee uusi ryhmäytyminen pariin tai neljän hengen ryhmäksi tms.

5. TAITO-OSA 1: LIIKKUMISET

- Jatketaan liikkumista, jotta saadaan puna poskille.
- Juostaan, hypitään, laukataan ja kävellään eri suuntiin ja eri nopeuksilla aina musiikin soidessa ja musiikin pysähtyessä tehdään perusasento tiettyyn kohtaan esim. punaiselle viivalle tai niin, että selkä koskee seinää tms.

TAVOITTEET

- > Perusasennon harjoittelu ja voimistelijan ryhti
- > Tutustuminen ryhmään, ohjaajiin ja pelisääntöihin
- > Liikkumisliikkeitä tutuksi leikeillä

6. TAITO-OSA 2: Liikkumiset 2-5 min.

- Tehdään iso piiri ja lähdetään liikkeelle piirissä.
- Harjoitetaan kävelyä varpailla, kokojalalla ja kyykyssä, sekä kävellä piirin keskelle ja peruutetaan ulos. Harjoituta liikkeitä musiikkiin, jossa on rytmi.
- Kävelysarja päättyy ojennukseen jalat yhdessä.

Tasapainoharjoittelu 4x6

- Noustaan varpaille jalat yhdessä ja liikutetaan päätä puolelta toiselle ja sivulta sivulle sekä yritetään katsoa kattoon liikuttamatta jalkoja.

Yhdistely penkillä 2-5 min.

- Kävellä voimistelupenkillä (leveä tai kapea puoli) ja tehdään penkin päässä tasapaino.
- Tehdään sama kävellen sivuttain, juosten, kävellen varpailla ja kyykyssä.
- Huomio jalkaterän ja polvien linjaus.

7. OMINAISUUSOSA:

VARTALONHALLINTA 2-5 min.

- Hallintaa tarvitaan tasapainoissa sekä liikkumisissa ja hallituissa pysähdyksissä ja käännöksissä.
- Lapset voivat laittaa jalat penkille ja tehdä kottikärryasennon ja vuoron perään joku ryömii muiden kottikärryjen tai lankkujen ali. Korjaa vartalon linjaa ja lapatukea.
- Toisessa harjoitteessa jalat laitetaan penkille ja nostetaan pakarat irti lattiasta ja jännitetään asento tiukaksi hartoiden varaan.

8. LOPPULEIKKI: KOTTIKÄRRY-HIPPA

- Juostaan tai hypellään ympäri salia.
- Kun jääjä koskettaa mennään kottikärry-asentoon ja pelastaminen tapahtuu, kun toinen lapsi nostaa tiukkana olevan kottikärryn jalat ilmaan ja he kävelevät 5 askelta eteenpäin.

9. JÄÄHDYTTELY

- Musiikin tahdissa "loputanssi", jossa liike pysyy kokoajan yllä.
 - käsien pyörytykset 5 x suunta
 - torsion kierrot (x 10)
 - rento eteentaivutus ja polvista joustuen ylävartalon rento heiluttelu puolelta toiselle (x 8)
 - polvien takaa kiinni ja selän pyöristys 15 s
 - kylkien venytys 10 s/venytys
 - etureisien ja pohkeiden venytys 10 s/venytys

Tunti 2

Teematunti: KULKUNEUVOT

TAVOITTEET

- > Erilaisten liikkumisliikkeiden opettelu
- > Tilan ja muotojen hahmottaminen
- > Pelisääntöjen kertaaminen

MIELIKUVITUSTA TUNNILLE!

Paperilautaset ovat hyviä ratteja.

1. ALKUPIIRI

- Tehdään piiri, jossa kaikki taivuttavat eteen lattialla (kilpa-auto).
- Se kenen nimi sanotaan lähtee juoksemaan pika-vauhtia piirin ympäri ja muut tekevät peppukävelyä kohti piirin keskustaa ja seuraavan juoksijan kohdalla suurennetaan eli peruutetaan piirissä peppukävelyllä.

2. ALKULEIKKI: TÖRMÄYSVAARA

- Leikki harjoittaa tilan hahmottamista sekä opettaa lapsia väistelemään toisiaan.
 - kävellään tilassa törmäämättä toisiin
 - kävellään omaa kolmiota, väistetään, jos toinen tulee eteen
 - kävellään omaa neliötä (kasvot menosuuntaan, sivuttain, peruuttaen, sivuttain)
 - juostaan omaa neliötä ympäri
 - juostaan salissa sikin sokin ja tehdään teräviä käännöksiä

Musiikki: Fröbelin palikat, "Autot vanhanaikaiset"

MUISTA...

JUOMATAUKO



3. TAITO-OSA: LIIKKEET

- Liikutaan salissa erilaisin tavoin (tehdään yhtä liikettä vähän aikaa ja vaihdetaan tai käydään ensin liikkeitä läpi ja vaihdetaan lennosta kulkuneuvoa).
 - auto: juostaan (voidaan ohjata rattia)
 - bussi: juostaan pareittain tai pienissä jonoissa, ote kaverin hartioista
 - lentokone: juostaan / kävellään varpailla, kädet sivuilla ja kallistellaan vartaloa sivuille
 - metro: ryömitään maassa
 - ratikka: kuljetaan kiskoja pitkin (esim. penkkiä pitkin)
 - juna: kuljetaan raiteilla esim. vedetään itseä penkkiä pitkin
 - laiva: tehdään vatsallaan laivakeinua kädet ja jalat suorina kannatettuina
 - raketti: hypitään penkiltä ylöspäin ja laskeutuminen kunnan polvien joustolla lattialla
- Musiikki: "Aa-aa-auto"

4. OMINAISUUSOSA: VARTALONHALLINTA

- Tehdään erilaisia vartalonhallintaliikkeitä:
 - kuppi ja kaari keinunnat selällään ja vatsallaan (x 10)
 - vatsallaan jalkojen suorat nostot ilmaan pienellä pidolla (x 6)
 - selällään tuulilasin pyyhkijät (liikkeen opettelua yrittämisen kautta) tai (x 8)
 - lankku pito parin kanssa: vuorotellen toinen ryömii ali ja menee lankuksi ja toinen menee ali jne. (8 x 10) (toinen vaihtoehto on hypätä parin jalkojen yli)

5. LOPPULEIKKI: LIIKENNEVALOT

- Ohjaajalla on mukanaan punainen, keltainen ja vihreä paperi.
 - vihreällä lapset juoksevat (tai liikkuvat muulla tavoin salissa väistäen toisiaan)
 - keltaisella vauhti pysähtyy ja mennään sovittuun asentoon (aktiivinen venytys tai voimaliike)
 - punaisella valolla ollaan aivan paikallaan (passiivinen venytys tai staattinen voimaliike)
- Parkkipaikka: Kun ohjaaja huutaa "parkkipaikka!", lapset juokset esim. puolapuulle roikkumaan.
 - ...ja taas liikkeelle!

Tunti 3

KEHONTUNTEMUS

TAVOITTEET

- > Oppia tunnistamaan omat kehonosat
- > Tiedostaa, että kehossa on lihaksia ja miltä sydän tuntuu, kun on hengästynyt
- > Kuperkeikan ja muiden keräliikkeiden opettelu

1. ALKUPIIRI

- Lapset valitsevat oman nimen kohdalla jonkun kehon osan esim. olkapäät ja taputtavat olkapäitä.
- Muut lapset toistavat liikkeen ja sanovat esim: "Riku, Riku, kiva kun oot täällä!"

2. ALKULEIKKI: HIKIPISARAT

- Alustus: keskustelu, mitä on hiki ja milloin voi tulla hiki?
- Ohjaaja puhalttaa saippuakuplia ja lapset juoksevat ja hyppivät sekä yrittävät napata mahdollisimman monta saippuakuplaa rikki ennen kuin ne tippuvat maahan.
- Vaihtoehtoisesti ohjaaja ottaa käyttöön esim. 4 ilmapalloa, jotka tulee koko ajan pitää ilmassa ja liikkeessä.

3. ALKUTANSSI

- Alle 6 v kanssa tunnin alkuun sopii hyvin pää-olkapää-peppu-laululeikki (Fröbelin palikat).

4. TAITO-OSA:

Hypyt, tasapaino ja akrobatia

- Jatketaan liikkumista luovalla liikkumisella, jossa musiikin tahdissa lapsia pyydetään liikkumaan napa edellä, olkapää edellä, käsi kiinni polvessa, kyynärpäähän tehdessä ympyrää, peppu edellä, yksi jalka ja kaksi kättä maassa, nenä edellä jne. (2–3 min.).

Musiikki: Penguin Cafe Orchestra

Hyppeilyt 30s/jalka, hypyt x 5-10

- Valitse ryhmällesi sopivia hyppyjä (x-hyppy, polvennostohyppy, laukka, kerähyppy tms.).
- Opetelkaa ensin hypyn tekniikkaa ja sitten lyhyt pohdinta: mitä tarvitaan ponnistamiseen?
- Esim. polvien täytyy koukistua – hypätkää musiikin tahdissa paljon toistoja ja hyödynnä parille näyttämistä: ovatko jalat yhdessä yms.

Musiikki: Rondo Veneziano

Tasapaino 4x6

- Laittakaa jalat peräkkäin esim. viivalle ja pyydä lapsia kallistamaan päätä sivulle, puolelta toiselle, eteen ja taakse.
- Mitä tarvitaan, että pysymme pystyssä?

Akrobatia 4 min.

- Kuperkeikka, kierähdys maassa keräasennossa (tarkastellaan selän pyöreyttä).
- Mihin muuhun suuntaan selkää voi taivuttaa?
- Mahdollisuus kokeilla myös vastaliikkeitä esim. siitaa.

5. OMINAISUUSOSA: VARTALONVOIMA + ETEENTAIVUTUS

- Tehdään erilaisia vartalonvoima- ja eteentaivutusliikkeitä:
 - kuperkeikat eteen ja väliin hyppy ilmaan
 - tukkipyörintä
 - nilkat alla, veto toukkaan ja takaisin päinmakuulle, käännös kyljelle ja passé nosto kyljellään maaten/ toinen puoli
 - eteentaivutus seisten, kävely käsillä eteen punnerusasentoon, jaloilla hyppy kyykkyyneen, kuperkeikka
 - eteentaivutus, istumaan nousu ja kellahdus selälle ja niskaseisontaan

6. LOPPULEIKKI: POLVIHIPPA

- Yksi leikkijöistä on hippa. Hän yrittää saada muita kiinni ja juoksivat ovat turvassa, kun laittavat pareittain polvensa yhteen.
- Jos hippa saa juoksijan kiinni, hänet voi pelastaa taputtamalla polviin kaksi kertaa käsillä.
- Lopuksi pysähdytään ja keskitytään käsi sydämellä pohtimaan miksi sydän sykkii nopeasti?

7. LOPPURENTOUTUMINEN

- Ollaan pareittain ja toinen makaa maassa päinmakuulla x-asennossa ja toinen piirtää kaverin ääri viivat sormella, kävellen tai palloa kuljettamalla.
- HUOM., alaraajoja piirrettäessä on lupa mennä reiden puolivälistä suoraan toiseen reiteen.

INNOSTA...

YRITTÄMÄÄN

Tunti 4

Teematunti: MATKA MAAILMAN YMPÄRI

TAVOITTEET

- > Nopeus ja askelsarjat
- > Akrobatia-aidot ja vartalon hallinta
- > Pelisääntöjen kertaaminen

1. ALKUVIRITTÄYTYMINEN

- Saliin tullessa lapset saavat lapun ja kynän. Lappuun on piirretty lippuja tai maiden symboleja ja aina kun tietty harjoite on tehty saa sen ympyröidä omasta passista. Passeja jakaessa ohjaaja tervehtii kaikkia lapsia.

2. ALKULEIKKI: AUTIOSAARET

- Lattialle laitetaan hernepusseja, vanteita tai muotoaloja yksi vähemmän kuin on leikkijöitä.
- Lapset juoksevat/uivat tai soutelevat merellä ja kun ohjaaja huutaa ”myrsky tulee”, leikkijät hypähtävät vapaan saaren päälle.
Vaihtoehtoja:
 - leikki jatkuu samanlaisena ja lopuksi ohjaaja kysyy: ”kuka löysi jokaisen myrskyn kohdalla autionsaaren?”
 - kaikki jatkavat juoksua ja otetaan yksi saari joka kerralla pois, jotta saarille ehtiminen vaikeutuu
 - se joka ei ehdi saarelle, joutuu sitä mukaan pelistä pois ja saaria vähennetään aina yksi pois
 - saaria aina poistetaan 1 kerrallaan, mutta kukaan ei joudu pelistä pois vaan pitää vaan yrittää mahtua saarilla ja käyttää ongelmanratkaisua apuna (esim. ollaan vain yhdellä jalalla, joku on jonkun repparissa tms.)

3. OMINAISUUSOSA 1: NOPEUS = JAMAICA, kok. kesto 4 min.

- Tehdään viestijuoksua, joissa tarkoitus on olla nopea kuin Usain Bolt.
 - juoksu pikavauhtia eteen, juoksu taaksepäin, juoksu sivuttain (1 nopeusmatka n. 5–7 s)
 - puolelta toiselle 10 nopeaa pikkuhyppyä ja juoksuun lähtö
 - juoksu eteen, kuperkeikka taakse ja takaisin juoksuun
 - juoksu eteen, kuperkeikka eteen, pyörähdys keränä sivulle ja ylös ja juoksuun
 - palautukset väliin

4. TAITO-OSA

A) Hyppelyt ja askelikot = SUOMI, 3 min.

- Jatketaan lämmittelyä liikkumisliikkeillä opettelemalla askelsarjoja ja hyppelyitä. Jenkka-askel, polkka-askel, hyppyaskeleet, polvennosto hyppelyt, kanta-varvas-hyppelyt, eteen-taakse hyppyt jne. (kts. VoimisteluWikistä askelikot, jos et tunne nimityksiä).
Musiikki: Säkkijärven polkka

B) Akrobatia ja breikki = USA, n. 10 min.

- Harjoitellaan käsien varassa temppejuja ”breikki-hengessä” piirissä ja yritetään luoda rento ja kannustava meininki. Piirin keskellä saa aina käydä esittämässä temppeuryhtymää kun tuntuu, että on hyvä hetki.
 - kädet koukussa, tukevasti kämmenet maassa ja polvien kannattaminen kyynärpäiden päälle (koppakuoriainen)
 - staattinen pito jalan koukussa vartalon toisella puolelle, toinen käsi porattuna kylkeen ja toinen koukussa vartalon edessä
 - hyppy käsien varaan: pienet lapset voivat tehdä aasinpotkua, isommat käsillä seisontaa ja rinnalle alasmenoa
 - ”maa monkey”-parkour hyppy: kämmenet lattiassa hieman hartioita leveämmällä ja molemmat jalat yritetään saada vedettyä käsien välistä takaa eteen – tarvitset vauhtia ja tee aina muutama yritys putkeen
 - päälliseisonta: pienet seinää vasten, isommat keskellä lattialla ja haastetta voi tarjota varioimalla jaloille oma liike tai yrittämällä pyöräyttää käsillä vauhtia ½ kierrosta

C) Luova liikunta = AFRIKKA/heimo/ alkuasukas/intiaani/INTIA, 3 min.

- Etsi alkuperäiskansojen musiikkia taustalle tai hyödynnä cd:tä Limusiini (liikuntamusiikkia)
- Ohjaaja voi antaa virikkeitä millaisia liikkeitä afrikkalaisessa tai intialaisessa tanssissa on tai ryhmä voi rakentaa omaa luolaheimo tanssia musiikin tahdissa.
- Ohjaaja voi tanssittaa koko ryhmää tai ryhmän voi jakaa pienryhmiin ja lopuksi jokainen ryhmä esittää oman tanssinsa toisille. Jos lapset eivät innostu tanssista, he voivat tehdä heimopatsaita (pyramideja tms.)

>>>

>>>

5. OMINAISUUSOSA 2: LIIKKUVUUS = AASIA

- Venytellään ryhmän tavoiteliikkeitä rauhassa ja voidaan kokeilla muutama lasten joogaliike.
 - Lapsi: asetu polvien varaan, paina otsa lattiaan, ojenna kädet eteen ja tue kyynärpäät lattiaan. Hengitä rauhallisesti. (x 5)
 - Koiranpentu: nosta pakarat ylös ja pidä ylävartalo lattiassa ja suorat kädet sekä polvet taitettuna koukussa (pysy 10–30 s)
 - Alaspäin katsova koira/karhu: kämmenet lattiassa, jalkapohjat lattiassa, pakarat kohti kattoa ja rintakehän painaminen kevyesti alas (pysy 30 s)
 - Korkea askelkyykky, jossa sivutaivutus – vaatii tasapainoa ja samalla lonkankoukistaja venyy O+V 30 s
 - Jousi: maataan vatsallaan, kädet laitetaan yhteen selän takana suorina ja venytetään käsien pituutta nostamalla samalla lihastyöllä ylävartalo ilmaan (pysy 30 s)
- (Rentoutus musiikkia)

6. LOPPULEIKKI: TAIKAMATTO = ARABIA

- Ollaan pareittain. Toinen lapsista makaa, istuu tai on kontallaan matolla tai lakanan päällä ja toinen parista vetää suoralla selällä jalat koukussa.
 - Tehdään mutkia ja kiemurrellaan salissa.
 - Lopuksi vaihdetaan rooleja.
- (Mystinen musiikki)

7. LOPETUS

- Lyhyt keskustelu maailman ympäri matkasta ja huolehditaan, että passeista on ympyröity oikeat symbolit, liput, merkit tms.
- Kiitetään tunnista niin monella kielellä, kun osataan sanoa KIITOS!



ANNIINA 10 v

Milloin aloitin jumpan?

– 2-vuotiaana

Miksi jumppaan?

– Se on kivaa ja pääsee tekemään uutta jota ei muuten tekisi. Puvut ovat ihania.

Kuinka monta kertaa viikossa jumppaan?

– Kuinka monta kertaa haluaisin jumptata? Jumppaan 4 kertaa ja se on juuri sopiva.

Mikä jumpassa on kivointa?

– Oppia uusia liikkeitä ja tehdä yhdessä joukkueen kanssa.

Jos tykkään jumppaopestani, niin mikä tekee hänestä mukavan?

– Se kuuntelee, kun on asiaa ja on muuten ystävällinen ja mukava.

Millainen on kiva jumppaope?

– Ei ole liian tiukka, vaatii sopivasti.

Ystävällinen ja sopiva mun tasoon nähden.

Onko joku, mistä en niin tykkää jumpassa?

– En osaa vastata, en tiedä vielä.

Mitä muuta harrastat?

– En juuri muuta, askartelen kyllä paljon.



FANNY 5 v

Milloin aloitin jumpan?

– Aloitin joukkuevoimistelun Protoneissa 5-vuotiaana, sitä ennen harrasteryhmissä 4-vuotiaana.

Miksi jumppaan?

– Koska se on kivaa!

Kuinka monta kertaa viikossa jumppaan?

– Protoneissa kaksi kertaa viikossa (lisäksi telinevoimistelua kolme kertaa viikossa).

Kuinka monta kertaa haluaisin jumptata?

– Haluaisin jumptata enemmän.

Mikä jumpassa on kivointa?

– Alkuleikit, välileikit ja loppuleikit sekä ohjelman tekeminen

Jos tykkään jumppaopestani, niin mikä tekee hänestä mukavan?

– Kun valkut on iloisia eikä komenna liikaa.

Millainen on kiva jumppaope?

– Kiltti ja nauravainen

Onko joku, mistä en niin tykkää jumpassa?

– Venyttely

Mitä muuta harrastat?

– Telinevoimistelua ja tanssia



Tunti 5

PALLOTELLEN

TAVOITTEET

- > Tutustuminen voimisteluvälineeseen
- > Rytmikyky ja koordinaatio
- > Voimistelijan ryhti

ENNEN TUNNIN ALOITUSTA

- Varaa riittävästi palloja mukaan tai pyydä etukäteen lapsia ottamaan pallot tunnille.

1. ALKUPIIRI PALLOLLA

- Vieritetään tai heitetään palloa piirissä ja vuorossa oleva heittäjä sanoo aina sen nimen kenelle aikoo heittää ja kiinniottaja jatkaa samalla tavoin eteenpäin.

2. ALKULEIKKI: PIDÄ KOTI PUHTAANA

- Leikissä kaikille annetaan pallot. Ryhmä jaetaan kahteen osaan ja ½ menee salin toiseen päähän ja ½ vastakkaiseen päähän.
- Sovitusta merkistä saa alkaa vierittämään palloja niin, että tavoite on aina vierittää pallot pois omalta salin puolikkaalta.
- Leikkijät pysyvät omassa kodissaan ja siivoavat lattiaa työntämällä pallot vastustajan puolelle.
- Merkistä lopetetaan leikki ja lasketaan kummalla puolella on vähemmän palloja eli "siistimpää".

3. TAITO-OSA: PALLON KÄSITTELY

- Ensinnä kerrotaan pallon oikea ote = palloa ei rutisteta vaan se lepää kämmenen päällä ja irti ranteesta.
 - pallon vieritys lattialla, viivaa pitkin tai penkkiä pitkin ja pallon potku eteen ja pallon kuljetus jalalla
 - pallon vieritys vartalolla: käsistä rinnalle ja takaisin käsiin, niskasta selkään, käsistä niskaan ja selkään, lantiosta vartalon nosto ja pallo vierii suorilla jalkojen pitkin lattialle yms.
 - pallon heitto seinään ja pompusta ja/tai ilman pomppua pallon kiinniotto
 - pallon pomputukset yhdellä kädellä, kädestä toiseen, olkapäällä, kyynärpäällä, polvella yms.
 - pallon heitto ilmaan ja kiinniotto ja pallon heitto parille
 - pallon iso pomppu ja kuperkeikan jälkeen kiinniotto

4. OMINAISUUSOSA: VARTALONVOIMA

- Selkälihas (x 10)
 - lapsi makaa vatsallaan kädet suorina sivuilla ja nostaa ylävartaloaan selkähaksilla ja vierittää pallon kädestä toiseen rintakehän ali
- Vatsalihas (x 8)
 - maataan selällään pallo ojennetuissa käsissä ja nousu kulmaistuntaan ja pallon laitto jalkojen väliin ja paluu selälleen. Siitä nousu uudelleen istuntaan ja pallo takaisin käsiin.
 - pareittain selät vastakkain ½ m päässä toisistaan jalat haara-asennossa. Toinen kallistaa vartalon taakse suorin käsin, pallo käsissä ja toinen parista ottaa pallon pään takaa kurkottamalla ja pallon kanssa taivuttaa eteen ja ojentaa jalkojen välistä pallon takaisin toiselle.
 - sama lähtöasento, mutta vartalon kierto ja pallon anto toiselle ja toisen kyljen kautta pallon palautus. Kokeile myös 8-liikettä.
 - punnerrusasennossa pallon puristaminen jalkojen väliin ja pienin askelin liikkuminen eteenpäin

5. LOPPULEIKKI: KAIKKI PALAA, KAIKKI POLTTAA 1-3 pallolla.

- Koska pallona on voimistelupallo, tulee heittojen olla kevyitä ja suunnattua navan alle.
- Liikutaan ympäri salia ja jos pallo polttaa, lapsi menee sivuun harjoittelemaan pallotemppeja: sormen päässä pyörittäminen, vieritys kädestä toiseen, heitto ja jalkoihin kiinni jne.
- Reunalta vapautuu takaisin juoksemaan, kun oma polttaja palaa.
- Jos heiton jälkeen, joku saa suoraan kopin, palaa heittäjä.
- Pallo kädessä saa liikkua 3 askelta ennen heittoa.

6. LOPETUS

- Otetaan rytmi ja pomputetaan rytmisissä loppuloron rytmisissä ja kiitoksella pallon heitto ilmaan!

Tunti 6

NOPEUS

TAVOITTEET

- > Reaktiokyky ja nopeusharjoitteet
- > Nopea ponnistaminen sekä pysähtyminen

1. ALKULEIKKI 1: BANAANI-HIPPA

- Tunti alkaa suoraan toiminnalla ja sykkeen kevyellä nostolla Banaani-hipassa.
- Valitaan 1–2 jääjää ja muut ovat karkuun juoksijoita.
- Jos jääjä koskee, juoksija pysähtyy seisomaan perusasentoon ja nostaa kätensä ylös kämmenet vastakkain.
- Banaanin saa pelastettua kuorimalla kädet auki eli avaamalla kädet sivuille.

2. ALKURIVI

- Kun pohjalla on pieni lämmittely, voidaan ottaa spurttilähdöt.
- Lapsi ottaa hyvän lähtöasennon ja oman nimen kuultuaan lähtee spurttijuoksuun salin toiseen päähän. Samalla katsotaan ketkä ovat paikalla.

3. ALKULEIKKI 2: NOPEUSPEILI

- Tehdään muotopaloja tai muita merkkejä käyttämällä neliöitä tai kolmioita saliin, niin että pareilla on vastakkain omat neliöt tai kolmiot.
- Toinen pareista on ensin peilin kuningas joka määrää tahdin ja toisen tehtävänä on matkia peiliä.
- Tarkoitus on juosta merkiltä merkille mahdollisimman nopeasti vapaavalintaisessa järjestyksessä ja toinen toistaa samaa kuviota peilikuvana.
- Tehdään n. 10 s nopeusharjoitetta katseen avulla.
- Leikkijät voivat vaihdella vuoroja muutamaan otteeseen.

4. TAITO-OSA: LIIKKEET

- nopeat ponnistukset puolelta toiselle – viivan, narun, kepin yli (x 8) ja spurtti 5 m ja vauhdin hidastus
- nopeat pienet ponnistukset eteen-taakse (x 6) ja spurtti 5 m
- vuorojalkahyppely penkillä tai puolapuilla (toinen jalka maassa, toinen korokkeella) ja nopeat vuorohypyt (x 10), tauko, (x 8), tauko, (x 6)
- tauoilla toiset tekee, toiset palautuu ja ”kirittää” toisia
- parin kanssa reaktiolähtö: ensimmäisen seisoo haara-asennossa, toinen laittaa pallon vierimään jalkojen ali ja kun ensimmäinen huomaa pallon, hän ampaisee vauhtiin ja ottaa pallon kiinni
- naruhyppy pikavauhdilla (nyrkkeilijän hyppy) pieniä hyppyjä maksimi nopeudella (3 x 10 tauoilla)

5. OMINAISUUSOSA: ALARAAJOJEN LIIKKUVUUS JA STAATTINEN VOIMA

- sivulankku pito: opetellaan asento ja pysytään 8–30 s (toinen jalka voi olla ilmassa ja sitä voidaan liikuttaa eteen-taakse)
- takareisin pito: jalat penkille ja selkä lattiassa ja lantion nostot (x 8) ja pito (voi olla myös yhden jalan varassa)
- punnerrusasennossa pito ja kaverin kanssa kättely (x 8)
- liikkuvuus: etureidet, takareidet, pakara, pohje ja akillesjänne 15 s/liike

6. LOPPURENTOUTUS

- Maataan selällään ja jalat nostetaan ylös:
 - ravistelut 5 s ja tauko (x 3)
 - venytetään pituutta lattialla kädet ja jalat 3 s + rentous (x 3)
 - jalan viennit puolelta toiselle lattiaa pitkin, kädet sivuilla ja katse kääntyy toiseen suuntaan kuin jalka, jotta samalla tulee kiertoliike rangalle (x 6)
 - lopuksi makaaminen lattialla, (rentoutus)musiikki taustalla ja syvään hengitys
- Käy ohjaajana koskettamasta jokaista lasta.



Tunti 7

ELÄIMET

TAVOITTEET

- > Liikkuvuus liikkeiden hallinta ja lonkan liikkuvuus
- > Vartalonvoimaliikkeet pareittain

1. ALKUPIIRI

- Käydään nimien sijasta lempieläimet läpi. "Jos olisit eläin mikä olisit ja minkä niminen?" "Olisin pantteri Kiki". Muut huutavat "Moi Kiki!" ja hyppäävät ilmaan.

2. ALKULEIKKI: KOIRAT KOPPIIN

- Tehdään kaksoispiiri, jossa ulkopiirissä on yksi enemmän. Sisäpiiri seisoo kasvot piirin keskustaastaan leveässä haara-asennossa.
- Ulkopiiriläiset ovat koiria, jotka juoksevat myötäpäivään sisäpiirin ympäri. Ohjaajan huutaessa: "Koirat koppiin!" yrittää jokainen koira valloittaa itselleen koppia ryömimällä konttausasentoon haara-asennossa olevan jalkojen väliin.
- Leikki jatkuu ulko- ja sisäpiirin vaihtaessa paikkoja ja kopittomaksi jäänyt koira jää edelleen koiraksi ulkopiiriin.

3. OMINAISUUSOSA: LIKKUVUUS

- Tehdään pieni piiri ja venytetään sitä isommaksi "eläintarhan aidoiksi".
Eläintarhassa näkyi...
 - sisiliiskoja (lonkankoukistaja venytys) 30 s/jalka
 - sammakoita (sammakko venytys, sivulinja) 30 s
 - kissoja (kontallaan ja toisen jalan nosto suorana mahdollisimman korkealle) 8 x O+V jalka
 - lintuja jotka lensivät pesään (linnunpönttö eli taaksetaivutus) 3 x 10 s
 - perhonen (jalat salmiakki asennossa ja polvien painaminen maahan) joustot (x 10) + 10 s pysyy

4. TAITO-OSA: LIIKKEET

- Ohjaaja kertoo tarinaa eläintarharetkestä ja samalla tehdään liikkeitä, jotka kuvaavat eläintä.
- Tänään matkaamme eläintarhaan ja ensin...
 - marssimme torille = lapset marssivat
 - torilta hyppäämme lautalle ja seilaamme Korkeasaareen = vatsallaan maaten vedetään itseä eteenpäin
 - Korkeasaarella on alkanut vilkas päivä ja ensimmäisenä vastaa tulee leijona = liikutaan matalalla lähellä konttausasentoa, mutta ei laiteta polvea maahan
 - leijonan luolan jälkeen vastaan tulee hevosaitaus, jossa hevoset kilpailevat keskenään kuka osaa hypätä esteen yli = laukataan ja hypätään esteen yli

- hevosaitauksen vierestä löytyy karhujen aitaus, jossa karhut juuri kävelevät ja leikkivät = karhukävely
- karhuja voisi jäädä katsomaan pitkään, mutta on aika mennä ihaillemaan rapuja = rapukävely, ravut osaavatkin liikkua niin eteen kuin taaksepäin ja sivuille
- rapuja ihastellessa nähdään myös kaloja = vatsallaan nostetaan jalat ilmaan ja uidaan polskimalla suurin jaloin jalat ilmassa
- kalojen jälkeen onkin jännä nähdä mitä kirahvit puuhaavat = korkeilla varpailla kävely, kädet pitkinä kohti kattoa jne.
- Tarina toimii taustalla liikkeiden tukena. Käytä mielikuvitusta ja tee retkestä seikkailu.
- Teetä jokaista liikettä ainakin 10 s tai 10 toistoa. Muita eläimiä esim.:
 - lintu = kauniit korkeat päkiät ja pitkät aaltoilevat kädet sivuilla
 - flamingo = toisen jalan korkea nosto polvi koukussa ja ylväs ryhti (voi tehdä kokonaan varpailla)
 - apina = hyppiminen eteenpäin, niin että kädet ovat lantion leveydellä ja jalat yritetään viedä käsien välistä.

Musiikki: "Huomenna mennään Korkeasaareen"

5. LOPPULEIKKI: KURKI JA SAMMAKOT

- Leikkijät ovat ympäri salia sammakoina ja yksi leikkijöistä on kurki.
- Sammakot voivat hypellä musiikin tahdissa tai voivat laulaa: "sammakot hyppii suolla, sammakot hyppii suolla".
- Musiikin lakattua tai kun ohjaaja huutaa, että "kurki tulee", sammakot pysähtyvät esim. sammakkovenytykseen ja kurki kävelee sammakoiden keskuudessa ja katsoo liikkuko kukaan. Se joka liikkuu, nousee ylös ja tulee kurjen ystäväksi.

6. LOPETUS

- Jokainen lapsi tekee oman eläinpatsaan ja kun aikuinen koskettaa, patsas herää henkiin ja lapsi kertoo mikä patsas oli.
- Ohjaaja kiittää: "Kiitos tunnista karhu" ja lapsi saa sitä mukaan poistua.

Tunti 8

HALLOWEEN

TAVOITTEET

- > Mielikuvien harjoittaminen
- > Vartalon hallinta, käsien voima ja tiukkuus akrobatialiikkeissä
- > Keskivartalon liikkuvuus

ENNEN TUNNIN ALOITUSTA

- Saliin tullessa, voidaan halukkaille piirtää kasvo- maaleilla arpia tms. kasvoihin.

1. ALOITUS

- Ollaan piirissä ja keskelle laitetaan pikkumatto.
- Kun oma nimi sanotaan, saa mennä keskelle tekemään oman hirviötempun.
- Muut tekevät samalla piirissä painonsiirtoa puolelta toiselle ja ovat tulessa huojuvia aaveita.

2. ALKULEIKKI: HIRVIÖPATSAAT

- Lapset ottavat toisistaan parin. Pienemmät voivat juosta ympäri salia, mutta isommille voi tehdä 2 piiriä.
- Toisessa piirissä juoksee toinen pareista myötäpäivään ja sisäpiirissä toinen parista vastapäivään.
- Ohjaaja huutaa millaisia hirviöitä tehdään.
- Huom. Pienillä lapsilla on vahva mielikuvitus ja joitakin voi pelottaa ajatus hirviöistä. Ole tuntosarvet herkinä ja muokkaa leikkiä esim. eläinleikiksi tai Lontoo-bussi leikiksi tms.

Patsaat

- arku = toinen makaa maassa kädet ylhäällä ja toinen asettuu päälle niin, että on kasvot toisen parin jalkoihin päin ja maassa makaava ottaa kiinni nilkoista suorin käsin (myös toinen voi olla suorin käsin otteella alaparin nilkoista)
- kaappikello = toinen pareista menee käsiseisontaa ja toinen ottaa jalat vastaan ja liikuttaa jalkoja sivulta toiselle
- aaveratsastaja = toinen parista hyppää toisen reppuselkään
- riippusilta = parit taivuttavat vastakkain seisten eteentaivutukseen (90 astetta) ja ottavat suorin käsin toisistaan kiinni.
- hirviö sillan alla = toinen tekee sillan tai karhun ja toinen parista menee sillan alle ja tekee hirviö-ilmeen

3. TAITO-OSA: AKROBATIAA JA PENKILLÄ TASAPAINOILUA

- aasinpotkut ja muut käsien varassa pomput
- kädet penkille ja hyppy penkin yli puolelta toiselle
- kädet penkillä, jalat haarassa ja pukkiihyppyjä (painoa käsille)
- karrnypyöräharjoitteet penkin yli

- karrnypyörä lattialla – kuinka monta osaat tehdä ketjussa?
- karrnypyörä ja suoraan pysähtyminen sivutasa-painoon (passé-asento)
- karrnypyörä toinen jalka koukussa koko liikkeen ajan, lähtö + alastulo yhdelle jalalle

4. OMINAISUUSOSA: LIIKKUVUUS Kyljet, eteentaivutus ja selän taaksetaivutus

- kyljen venytys isossa haara-asennossa, taivuttaessa paina molemmat pakarat lattiaan 20 s/kylki
- kyljen venytys haarassa, kädellä kiinni jalasta ja kellahtaminen selkä lattiaan, mutta käsi on edelleen kiinni jalassa 15 s/kylki
- kyljen venytys seinän vieressä eli perusasennon löytymisen jälkeen taivutus selkä kiinni seinässä ja tarkoitus on saada alakäsi osumaan polvitaipeen alle (x 2) 10 s/O+V
- eteentaivutus haara-asennossa 30 s
- keräasennosta kellahtus taakse ja nousu takaisin kyykkyyntä pyöreällä selällä, niin että parin kanssa voi lyödä kätet yhteen (x 10)
- ylävartalon taaksetaivutus päinmakuulla työntäen käsillä maasta: suorin jaloin jalat yhdessä, jalat pienessä haarassa, jalkoja koukistaen ja päätät taakse taivuttaen – lopuksi selän pyöristys

5. LOPPULEIKKI: AUTIOTALO

- Tehdään piiri vanteista tai muotopaloista, jotka ovat tässä leikissä taloja. Taloja on yhtä monta kuin leikkijöitä. Yksi leikkijöistä menee piirin keskelle ja merkistä yrittää päästä tyhjänä olevaan autiotaloon.
- Muut leikkijät yrittävät koko ajan liikkua piirissä niin, ettei autiotalo tule tyhjäksi, vaan kun keskellä oleva leikkijä lähestyy niin kaikki liikkuvat siten että autiotalo muodostuukin toiseen kohtaan tyhjäksi.
- Jos keskellä ollut leikkijä ehtii hypätä maahan autiotaloon, joutuu hänen oikealla puolella oleva leikkijä piirin keskelle.

6. LOPPURENTOUTUS

- Ollaan aivan hiljaa tai vaihtoehtoisesti soitetaan rauhallista musiikkia.
- Ohjaaja(t) käyvät huivilla koskettamassa lapsia = aaveen kosketus ja lapset vain rauhoittuvat aloillaan. Kun huivi koskee toisen kerran, saa nousta ylös ja hiippailla loppuriviin, jossa vielä kiitos tunnista.

Tunti 9

HEPPA HYPPÄÄ

Pienten lasten hyppytunti

TAVOITTEET

- > Hyppääminen ja ponnistukset: paljon ja erilaisia hyppyjä. Tavoitteena erilaisten ärsykkeiden teettäminen jaloille (= iskut ja tärähdykset)
- > Kestävyys: koko tunti liikkeessä ja vauhtiin kannustaminen. Punaiset posket!
- > Mielikuvituksen hyödyntäminen. Opeta lapsia hyödyntämään mielikuvia. Se on jo askel psyykkiseen valmennukseen ja omaan itsetuntemukseen.

ENNEN TUNNIN ALOITUSTA

- Pyydä lapsia tuomaan keppihevonen, sähkömaila tai keppi mukanaan tunnille.

1. ALKUPIIRI

- Jokainen lapsi on tuonut mukanaan tai saa tunnilta hepan ja keksii hepalleen nimen.

2. ALOITUS

- Laita taustalle heppamusiikkia (Ihahaa: Ipanapa).
- Laukkaa ympäri salia.
- Voit taputuksesta pyytää hyppäämään varsahypyn ilmaan tai esteen yli. Jos hypätään esteen yli, saattaa keppihepan häntäpäätä kaataa esteen jolloin esim. twist-naru toimii liikkeessä paremmin kuin kova este.
- Este voi myös olla mielikuvituksesta.
- Pyydä lapsia tekemään laukatessa mutkia, menemään hiljempaa ja kovempaa.
- Tavoite on olla yhtäjaksoisesti liikkeessä n. 4 min.
- Vinkki! Jos joku lapsista alkaa väsähtämään, viekää hepat juomaan eli tehkää esim. ihan pieni piiri, jossa hevoset ”juovat” ja hirtahtavat. Sitten lapset voivat taputtaa heppojaan ja kehua niitä ja ei kun uudestaan matkaan.

3. TAITO-OSA: HYPYT

- Rakenna esterata: laita penkkejä, vaahtomuovin-paloja, twist-naruja, keppihevosta, mailoja tms. esteitä ympäri salia ja opetelkaa hyppäämään korkealle.
- Esteiden välissä voit vaihdella erilaisia liikkumistapoja (kävely, juoksu, varsat, laukat eteen, sivulle tai hyppyaskeleet).
- Hepat voivat olla mukana tai tallissa puolapuiden takana.
- Yritä saada kannustamalla liikkumiseen vauhtia.

4. OMINAISUUSOSA: JALKATERÄNVOIMA

- Pienten lasten kanssa voi tehdä minibaletin tangolla, jossa harjoitellaan varpaille nousua ja pliätä sekä jalan ojennusta tuen kanssa. Isompien kanssa voi tehdä jalkatekniikkasarjoja keskilattialla.
 - varpaille nousut (x 10), vaihda rytmiä: 2 x nopea ja 1 x hidas (x 6)
 - plie ja nopea varpaille nousu (x 10)
 - plie ja hyppy (x 10)
 - jalan II. asennossa pliä, hyppy ylös, alastulo I. asentoon pliähen ja uudestaan ponnistus jalat aukeavat (x 8)
 - jalan II. asennossa pliä: varpaille nousut ja vartalon hallinta pystyssä (tasapainoa) (x 8) ja pito x 8 s
 - lattialla täysistunnassa: nilkkojen ojennukset ja flexit paralel ja aukikierrossa (2 x 10), jännitykset (x 10)

5. LOPPULEIKKI: HEPAT LAITUMELLE

- Hepat kerääntyvät salin toiseen pätyyn ja keskelle valitaan yksi kuningasheppa. Hän huutaa hepat laitumelle ja ne lähtevät laukkaamaan toiseen päähän salia.
- Jos kuningasheppa saa laukkaavan hepan kiinni, heppa pysähtyy paikalleen ja alkaa tekemään sivusuunnassa laukkaa seinästä seinään.
- Jatkoissa kiinni jääneet hepat yrittävät juosta kuningashepan sekä laitumella olevien hevosten ohi seinästä seinään.

7. LOPPUVENYTYKSET

- Venytellään rauhassa alaraajat, joiden kanssa on tehty harjoituksissa töitä.
 - lonkankoukistaja venytys, vatsa pystyssä 20 s O+V
 - etureisi- ja takareisivenytykset 20 s O+V/venytys
 - pohje 30 s O+V
 - akillesjänne 20–45 s O+V

8. LOPPURIVI

- Lapset ottavat vielä oman hevosensa loppuriviin ja kiitoksen sijaan tehdäänkin loppuhyppy tai hevosten himua.



Tunti 10

TASAPAINOT

TAVOITTEET

- > Tasapainokyvyn hallinta
- > Liikkeelle lähtö, pysähtyminen ja väistely – oman tilan tiedostaminen
- > Kehonhallinta ja ketteryys

1. ALKULEIKKI: OMA VÄYLÄ

- Tee piiri, jossa jokaisella lapsella on pari, joka on piirin vastakkaisella puolella.
- Pyydä lapsia vaihtamaan paikkaa parin kanssa.
- Kaikki lähtevät liikkeelle ja yrittävät vaihtaa paikkaa niin, että eivät osu toisiinsa. Tarkoitus on oppia väistämään, havainnoimaan ympäristöä sekä antamaan tilaa toisille.
- Liikkumiset: kävely, kävely sivuttain, juoksu, kyykyssä kävely, varpailla kävely, hyppely, takaperin kävely.

2. KETTERYYSLÄMMITTELY

- kävely salissa omia polkuja pitkin ja jos toinen tulee vastaan terävä kurvi, ettei tule osumisia
- juosten salissa (+ laukaten, hypellen tms.) ja sama väistely
- juoksu (tai muu vauhdikas liikkuminen) ja ohjeesta: pari, kolmikko, nelikko tai viisikko ja sama tyyli edetä jatkuu (eli pitää olla kontaktissa toisiinsa)
- valitse lattialta viiva tai laita naru tms. – puolelta toiselle hyppy nopealla tempolla ja liikkuminen eteenpäin/taaksepäin/sivuttain
- pujottelu (tötsät tms.) juosten eteen nopeasti ja loppuun kierähdys maassa
 - taaksepäin juosten
 - yhdellä jalalla hyppiminen
 - karhujuoksu
 - yksi käsi maassa, yksi jalka maassa ja hyppiminen eteen/taakse
 - jokaisen tötsän ympäri kierto
- juoksu, kierähdys pepulla, kuperi ja ylös ja heti takaperin kuperi, pepulla kierähdys ja ylös
- pareittain esteen yli ja ali: toinen menee lankkuun ja toinen hyppää yli ja menee lankkuun ja toinen kaveri hyppää yli ja menee taas lankkuun ja sama, mutta lankun alituksilla

3. TASAPAINOKYKY

- pyydä lapsia pysähtymään juoksusta johonkin viivalle tai merkille (ja toista sama, mutta asento varpailla tai yhdellä jalalla)
- varpailla seisominen (silmit suljettuina)
- seisominen viivalla jalat peräkkäin ja pään kääntäminen sivuille ja eteen taakse
- varpailla seisomisesta kyykyssä käynti ja ylös kädet suorina korvien vieressä
- jalan vienti eteen ja taakse harjauksen kautta (huom. nilkanojennus)

- tasapainot lattialla: kulmaistunta, polvivaaka, passé-asento selällään ja kyljellään (huom, päällimmäinen jalka koukussa ja muu vartalo tikkusuorana ja kädet pitkinä)
- tasapainojen harjoittelua: vaaka eteen, taakse ja sivulle, korkean jalan vaaka (pystyspagaatti), ikkunatasapaino yms. (ryhmän tason mukaan ja mieti teettekö koko jalalla vai varpailla)

4. OMINAISUUSOSA: VARTALON-HALLINTA PERUSAKROBATIASSA

- harjoitellaan kuppi asentoa ja aivan suoraa tikkuasentoa – pari yrittää nostaa lasta jaloista niin, että lattialla nouseva lapsi nousee levynä ilmaan
- pyöritään tukkipyörintää jalat ja kädet ilmassa
- pareittain harjoitellaan kotikärryväilyä eteen ja taakse sekä sivulle suorin käsin. Haastetta saa, jos kottikärryn on itse jännitettävä jalkansa kantajan vyötärölle.
- päälläseisannon harjoittelua (huomio kolmio: kädet ja pää), ensin seinää vasten, sitten lattialla
- puolapuilla turvariipunta pää alaspäin (kumarrus puolapuille ja takakautta kädet kiinni puoliin ja jalkojen nosto ylös
- parin kaato: lapsi on kontallaan, lankussa tai punnerrusasennossa ja kaveri yrittää kaataa lapsen

5. LOPPULEIKKI

- Juostaan loppuverryttelyksi ja kun musiikki lakkaa, aikuinen pyytää tekemään tasapainotehtävän esim. ”Tekhää neljän voimistelijan patsaita, joilla on maassa 2 kättä ja 6 jalkaa yms.”

6. LOPETUS

- Tehdään loppurivi tai piiri ja otetaan vielä kerran tasapaino ja yritetään olla hievahtamatta.
- Lyhyt pohdinta: mitä taitoja ja ominaisuuksia tarvitaan, että pysymme pystyssä?

SEURAA...

KEHITYSTÄ

Tunti 11

VÄLINEILLÄ VAUHTIA

Naru, pallo ja vanne

TAVOITTEET

- > Perusliikkeet ja tekniikan alkeet narulla, pallolla ja vanteella
- > Silmä-käsi koordinaatio

1. ALKUTUTUSTUMINEN

- Välineet ovat valmiiksi salissa ja lapset saavat ensiksi hieman tutustua välineisiin.

2. ALKUPIIRI

- Jokainen lapsi tulee piiriin välineen kanssa ja näyttää jotain minkä jo osaa ja muut kokeilevat perässä (pyöritys, vieritys, pomppu, heitto, heilautus).

3. ALKULEIKKI: VÄLINERALLI

- Lapset valitsevat jonkun välineen ja liikkuvat musiikin tahdissa sen kanssa pomputellen, hypellen, heitellen yms.
- Kun musiikki loppuu, pitää äkkiä jättää väline maahan ja valita seuraava vapaa väline ja jatkaa sen kanssa voimistelua ja tempuulua, kun musiikki taas soi.

4. TAITO-OSA: VÄLINEET

- Voit jakaa eri välineitä eri päiville tai kokeilla kaikkia kerralla tai tehdä välineille touhupisteitä (riippuen ohjauksen kestosta ja ohjaajien määrästä).
- Naru: kevyt ote narunpäistä
- suoralla kädellä pyöritys edessä
 - U-muodossa heilutus sivusuunnassa ja vartalon sivuille viennillä
 - U-muodossa 8-liike
 - narun U-muodon heilautus eteen ja taakse, jalkojen alle narun pysäytys – hypyn alkeisliike
 - hyppääminen narulla eteen ja taakse
 - kaksinkertaisella narulla pyöritys vartalon edessä
 - narun heitto tai irrotus
- Pallo: kevyt ote, ei puristusta ja pallo irti ranteesta
- lattialla vieritys kädestä toiseen
 - pompautus maahan ja kiinni sekä pompautus kehon osalla esim. olkapäällä
 - 8-liike
 - heitto ylöspäin ja kiinniotto
 - käden isot ympyrät pallo kädessä
 - iso pomppu ja kuperkeikka sekä kiinni

Vanne

- pyöritys edessä kahdella kädellä ja irrotus kädestä toiseen (pyöritys kämmentä)
- pyöritys vartalon vierellä, käsi suorana edessä
- 8-liike
- bumerangi ja vieritys
- heitto akselin ympäri
- heitto ja pyöritykseen kiinni

5. OMINAISUUSOSIO: PALLOLLA PARILIIKKEITÄ

- parit ovat selällään, peput yhdessä ja jalat ylhäällä, pallon vaihtaminen jalkojen yli (voi tehdä pienen heiton) (x 8)
- täysi-istunnassa pallo sylissä, nostetaan peppu ilmaan noja-asentoon ja pallo vierii sylistä mäkeä alas kaverille ja kaveri ottaa pallon kiinni ja toistaa saman (x 6)
- molemmat makaavat selällään, varpaat lähellä toisiaan, istumaan nousuja ja pallon heitto samalla kaverille (x 10) ja takaisin selälleen
- toinen kavereista seisoo pienessä haara-asennossa ja toinen on selällään ja pitää kiinni kaverin nilkoista, pää kaverin jalkojen välissä ja pallo omien jalkojen välissä ja jalat ilmassa, lattialla oleva puristaa palloa (jalat yhteen) ja lisäksi jännittää jalat kohti kattoa ja toinen tönnii nilkoista ja yrittää saada jalat putoamaan maahan (8 x) työntöä ja parin vaihto

6. LOPPULEIKKI: VÄLINEET ILMAAN (vanne)

- Juostaan loppuverryttelyä musiikin tahdissa vanteen läpi hyppien ja aina kun ohjaaja huutaa tai viheltää kerran heitetään oma väline ilmaan ja kiinni.
- Jos ohjaaja huutaa 2, vaihdetaan heitolla kaverin kanssa välinettä ja 3:lla vieritetään kaverille.

Tunti 12

Teematunti: VIIDAKKOSEIKKAILU

TAVOITTEET

- > Mielikuvituksen käyttö ja improvisaatio
- > Akrobatia ja vartalon hallinta

1. ALOITUS

- Ollaan piirissä (kotona) eteentaivutuksessa (matkalaukkuna).
- Kun oma nimi sanotaan, juostaan merkittyy paikkaan (kaapille) ja laitetaan matkalaukkuun 10 tavaraa (10 s venytys) ja juostaan takaisin piiriin (kotiin).

2. MATKA ALKAA

- Reipas musiikki ja marssitaan lentokentälle.
- Passitarkastuksen jälkeen tulee kiire ja on jatkettava matkaa juosten.
- Huh, viimein lentokoneessa ja lennellään ympäri salia kädet pitkiksi sivulle ojennettuina.

3. ALKULEIKKI: APINA PUUSSA

- Hippa jahtaa viidakon vekaroita ja kun hän koskettaa jotakin lasta, vekara muuttuu apinaksi.
- Apinat menevät puolapuihin roikkumaan siihen asti, että heidät pelastetaan koskettamalla jalkaan.

4. TAITO-OSA 1: TIHEÄ VIIDAKKO, rata 1

- loikkiminen/hyppääminen kiveltä toiselle (renkaat, tikkaat tms.)
- juoksu ja iso loikka patjan yli
- twist-narusta tehty hämähäkin verkko ja ryömintä/pujottelu läpi
- Leirinuotiolle: juomatauko

5. TAITO-OSA 2: JOEN VARRELLA, rata 2

- kaatunen puunrungolla taiteilu: penkin päällä kävely
- hyppy lammikkoon: pukilta/korokkeelta/ ponnistuslaudalta hyppy paksulle patjalle
- uinti: ryömintä ja tukkipyörintä patjalla
- vesiputouksella – kiivetään penkkiä ylös ja liu'utaan alas (penkki puolapuilla)

6. TAITO-OSA 3: VIIDAKOSSA, rata 3

- mennään liaanilla (köydellä) patjalta toiselle
- uimapaikalla: tehdään kuperkeikkoja patjalla, lisäksi kärrynpyörää, käsillä seisontaa ja siltakaatoharjoitteita
- kiivetään puissa: puolapuilla, köysillä tms. kiipeily
- roikutaan renkaissa ja tehdään neulansilmäpujotus

5. LOPPULEIKKI: AARREJAHTI

- Lopuksi etsitään viidakosta aarretta ja liikutaan hiipien, juosten, laukaten jne. Aarre voi olla tarra, kortti, "timantti" tms. joka löytyy nurkasta/piilosta.

6. LOPETUS

- Tullaan matkalaukkuina (eteentaivutus) piiriin (kotiin) ja avataan laukku ja kiitetään yhteisestä matkasta.



ALIISA 7 v

Milloin aloitin jumpan?

– 3-vuotiaana

Miksi jumppaan?

– Voimistelu on hauskaa. Jumpassa tulee notkeaksi ja pääsee esiintymään ja kisaamaan. Jumppa on hyvää liikuntaa.

Kuinka monta kertaa viikossa jumppaan?

– 4 kertaa, mutta välillä kisoja tai esiintymisiä ennen harkkoja on 5–6 kertaa/viikossa.

Kuinka monta kertaa haluaisin jumppata?

– Ehkä 5 kertaa

Mikä jumpassa on kivointa?

– Kaverit, kisapuvut, ja kun harjoittelee tositosi paljon voi pärjätä kilpailuissa. Myös notkeaksi tuleminen, esiintymiset ja uusien liikkeiden oppiminen on kivointa.

Jos tykkään jumppaopestani, niin mikä tekee hänestä mukavan?

– Se välillä nauraa ja hymyilee, ja pitää silti hyvää kuria.

Millainen on kiva jumppaope?

– Semmoinen kun mun ope on

Onko joku, mistä en niin tykkää jumpassa?

– Voimasta, se on välillä vähän rankkaa.

Mitä muuta harrastat?

– Uintia ja kuoroa



Tunti 13

JOULUN JUHLAA

TAVOITTEET

- > Jalkatekniikka: yhden jalan ponnistaminen
- > Voima: vetäminen, roikkuminen ja vartalon hallinta

1. ALKUPIIRI

- Lähdetään heti juoksemaan joulumusiikin tahdissa.
- Kun musiikki pysähtyy, tehdään patsas, joka esittää toivelahjaa.
- Ohjaaja käy jokaisen patsaan kohdalla kysymässä, mikä patsas on kyseessä esim. "Tässä on Henrin toivoma pyörä".
- Ohjaaja voi aina väliin laittaa musiikkia ja lapset saavat vaihtaa patsasta tai tehdä saman uudestaan. Pääasia, että kaikilta esitellään vähintään 1 patsas.

2. ALKULEIKKI: VARVASPUSSI

- Hernepusseja on ripoteltuna runsaasti ympäri salia.
- Leikkijät jaetaan 4 tontturyhmään ja kullakin tontturyhmällä on oma tonttuverstas salin nurkassa, jossa he odottavat lähtömerkkiä.
- Merkistä tontut lähtevät nurkistaan liikkeelle ja hakeva hernepussin ja kuljettavat sen varpaissaan yhdellä jalalla konkaten omaan verstaaseensa.
- Kun kaikki pussit on viety, lasketaan, mikä tontturyhmä on saanut eniten pusseja.



3. TAITO-OSIO

Laukka-hypyt

- valjastetaan toinen pareista poroksi narulla, niin että naru menee niskasta ja kainaloiden alta ja toinen ottaa narunpäistä kiinni ja laukataan ympäri salia. Roolien vaihto muutaman kierroksen jälkeen.
- Joulupukin reki
- toinen parista asettuu maahan istumaan ja ottaa kiinni narusta ja toinen vetää paria tai rekiäjelun voi myös tehdä lakanalla: pienet lapset voivat maata, isommat istua tai olla kontallaan ja hurjapäät voivat kokeilla seistä niin kuin lumilaudalla.

4. OMINAISUUSOSA: VARTALONHALLINTA

(Joulupukin keskivartalojumppa)

Puolapuilla

- turvariipunta, roikkuminen ja sivuttain sekä ylös-alas suunnassa eteneminen

Rekillä

- heilunta, niin ettei jalat ylety lattiaan sekä kaari ja kuppi asentojen harjoittelu

Leuanveto harjoittelut

- tekniikan opettelu ja yritystä tai (x 10)

Puolapuilla

- jalkojen nostot keräasennossa (x 8), suorina (x 8) ja sivuttain heilunta (x 10)

5. LOPPULEIKKI: SITKEÄ KINKKU (tai toffee)

- Lapset asettuvat vatsalleen maahan piiriksi ja tarttuvat toisiaan käsistä ja aikuiset yrittävät vetää lapsia irti eli saada palan kinkusta, mutta lapset puristavat toisiaan niin, ettei yhtään palaa irtoaisi.
- Jos toinen käsi irtoaa, saa tarttua kahdella kädellä kaverista.
- Jos joku lapsi irtoaa, hän pääsee vetämään muita irti.

6. LOPPUPIIRI

- Joulun viimeisellä tunnilla voidaan käydä lyhyt keskustelu, mitä opin tai mikä oli kauden aikana kivointa. Tavoitteena on tuoda esille, mitä syksyllä opittiin. Lopuksi hyvät jouluntoivotukset kaikille.

Tunti 14

KAVERIN KANSSA

TAVOITTEET

- > Parityöskentelyn sujuvuus
- > Vartalonhallinta ja voima

1. ALKUPIIRI

- Vieritetään palloa piirissä kaverilta toiselle ja tehdään se reippaasti. Samalla kun vierittää jollekin kaverille, sanoo hänen nimensä. Saman voi tehdä pompulla ja esim. samaan aikaan juosten.

2. ALKULEIKKI: KISSA JA HIIRI

- Leikissä parit ovat juustopaloja jotka ovat paikallaan tai liikkuvat kädet vastakkain.
- Kissa jahtaa hiirtä ja hiiri voi hakeutua turvaan menemällä syömään juustoa juustopalan sisään.
- Se kummalle hiiri on kääntänyt selän joutuu lähtemään karkuun kissaa, kun hiirestä tulee juustopala.

3. IMPROVISAATIO

- Ollaan pareittain seuraan-johtajaa ja mielikuvitus on vain rajana. Liikkumisia, pyörimisiä, ylityksiä, alituksia jne.
- Ohjaajan merkistä johtaja vaihtuu ja ohjaaja voi käydä yhdistelemässä pareja jonoiksi.

4. TAITO- JA OMINAISUUSOSA: PARIVOIMAT

- Selinmakuulla päät vastakkain ja kädet käsissä hartiatasossa. Jalkojen nosto yhdessä suorina kohti kattoa ja edelleen niskaseisontaan (x 5)
- Selinmakuulla jalat kohti kattoa, lantio ja jalat yhdessä. Molemmat pareista nousevat vatsalihaksilla ylös ja antavat pallon toiselle jalkaterien yli (x 10)
- Kottikärryliuku kyynärnojassa (huom. pitkähihainen paita). Pari ottaa jaloista kiinni ja työntää, vetää ja mutkittelee liukuvan kottikärryn kanssa (2 x) salin mitta ja vaihto
- Molemmat istuvat lattialla täysi-istunnassa jalat vastakkain ja venyttävät eteen, jotta saavat käsistä yhteen. Kun molemmat vetävät pois päin, alkaa peppu nousemaan ylös ja jarrutuksella alas. Tavoite seisomaan asti. n. 5 yritystä
- Pareittain istuminen jalat suorina. Toisen jalat ovat yhdessä ja toisella pieni haara toisen jalkojen ulkopuolella. Merkistä toinen yrittää avata jalkoja ja toinen yrittää sulkea. 10 s painaminen (x 3)
- Puolapuilla roikkuminen kasvat puolii päin ja vartalon heilutus (heiluriliike) vain alavartalosta (x 8)
- Päin puolia, ote hartiatasolla. Hyppääminen 1 puolalle, 2:lle, 3:lle, 4:lle, 3:lle, 2:lle, 1:lle ja uudestaan (x 3)

5. LOPPULEIKKI: LIIKKUVA MUURI

- Tavoitteena työntäminen: otetaan iso paksu patja ja laitetaan se pystyyn.
- Pareista toinen menee patjan toiselle puolelle ja toinen toiselle puolelle ja yhtä aikaan merkistä aletaan työntämään ja se kumpi puoli joutuu perääntymään häviää tällä kertaa.

6. LOPETUS

- Keksitään pareittain hyviä loppuvenytysliikkeitä (x 3) erilaista ja opetetaan ne toiselle parille – tulee 6 venytystä x 20 s.
- Salista poistuminen pareittain omalla tyyliillä!



Tunti 15

Pääsiäinen: PUPUJEN MATKASSA

ENNEN TUNNIN ALOITUSTA

- Saliin tullessa voi lapsille piirtää kasvomaaleilla pupun viikset.

1. ALKURIVI

- Pupuhyppy: kun oma nimi sanotaan lähtevät puput hyppäämään salin toiseen päähän pupu-hyppyillä.

2. ALKUTANSSI: TIPUTANSSI (chicken dance)

- Opetellaan ensin: nokka, kynnärpäät, pepun heilutus, taputus ja sen jälkeen parin kanssa ympärimeno.
- Tanssitaan tiputanssi ja välillä pitää aina vaihtaa paria ympärimenoissa.

3. JALKATEKNIikka LÄMPPÄ

- Piirissä tai salin poikki jonoissa tai 8-muodossa. Vältä turhaa jonottamista ja pidä jonot liikkeessä.
 - kävely päkiöillä (vaadi korkeaa päkiää ja vielä vähän korkeampaa) – kurota kattoon = kirahvi
 - kävely päkiöillä ja käynti kyykyssä
 - askelkyyky eteenpäin liikkuen tai askel pitkään lonkankoukistaja venytykseen (jättiläisen askel)
 - karhuasennossa kävely suoriin jaloin (karhu)
 - jalkaterän voima: kantakävely, ulkosyrjillä ja/ tai sisäsyrjillä ja varpaat kippuralla
 - korkeat kukkovaaka askeleet (varpailla/ koko jalalla), kukko pikkusiivillä = kädet vyötäröllä, isoilla siivillä = kädet suorina
 - kukkoaskeleet pyörien (kukko tanssii balettia)
 - jalan ojennus askel – harjaukset kautta, hidas askel ja jalka ojentuu eteen (näytä ojennus) = keijun kenkä/banaani
 - kävely päkiöillä, pieni pysähdys (tasapaino), rullaus alas ja niaus (plie) ja taas liikkeelle
 - laukkuhyppy (suunnat, tempo, kääntymiset) = hevonen
 - tasahyppy nilkat ojentaen ja polvet yhdessä polvista jostaen (pupu)
 - ristiaskel eteen ja taakse – aukikierron opettaminen = hovitanssi askel
 - hyppeilyitä, askelikkoja: varsahyppy, heilurihyppy, polvennostohyppy, kanta–varvas

TAVOITTEET

- > Jalkatekniikka ja hyppy
- > Jalkatekniikka: ojennukset ja aukikierto
- > Hyppy: ponnistus ja vartalonhallinta ilmalennon aikana

4. TAITO-OSA: HYPYT

- Käydään perushyppyjä läpi ja pohditaan mitä ponnistus tarkoittaa.
 - tasahyppy ylös, tasahyppy kääntyen 180–360 astetta
 - kerähyppy (polvia nostetaan kohti rintaa koukkuun) kädet alhaalla ja käsien vauhdinotolla – onko ponnistuksessa eroja?
 - vauhditon pituushyppy pitkälle: lapset voivat pareittain merkata teipin paloilla merkkejä ja seurata pääsisikö vielä sentin pidemmälle?
 - lapset saavat keksiä oma hypyn/ kokeilla toivehyppyä/hypätä trampetilta patjalle

5. LOPPULEIKKI: PÄÄSIÄISESITYS IMPROVISAATIO

- Lapset saavat taustalle musiikkia (rytmi) ja heidän tulee pareittain/pienissä ryhmissä suunnitella lyhyt ohjelma, jossa on vähintään 4 erilaista hyppyä.
- Lopuksi esitykset esitetään toisille.

6. LOPPUVENYTYKSET

- Käydään ravistaen ja venyttäen koko keho läpi
 - jalkojen ravistelut ja rennot jalanheitot
 - jalat pieneen haara-asentoon ja venytys eteen 30 s sekä vuorotelle jalkojen puoleen: vatsa reiteen ja kylki reiteen 20 s O+V (x 2)
 - etureiden venytys 30 s O+V
 - lonkankoukistaja 20 s O+V
 - eteentaivutus seisten ja lopuksi pyöreällä selällä ylös tulo
 - rennot käsien pyörytykset ja kylkien venytys seisten

7. LOPPUYLLÄTYS

- Ohjaaja on voinut piilottaa salin nurkkiin pääsiäisnamun tai tarran ja lapset saavat lopuksi etsiä, onko kukko muninut?

JAA...

VASTUUTA

Tunti 16

VAPPUSIRKUS

TAVOITTEET

- > Erilaiset hyppyt ja ponnistukset
- > Yhteistoiminnalliset leikit ja viestit: parityöskentely ja kannustus

1. ALOITUS

- Ohjaaja heittää ilmapallon ilmaan ja sanoo esim. "Sanna". Sanna yrittää napata pallon ja kun hän on saanut pallon kiinni, heittää sen taas ilmaan ja sanoo seuraavan ryhmäläisen nimen, joka taas yrittää napata pallon, ennen kuin se putoaa maahan.
- Varmistetaan, että ilmapallo käy kaikkien lasten käsissä.

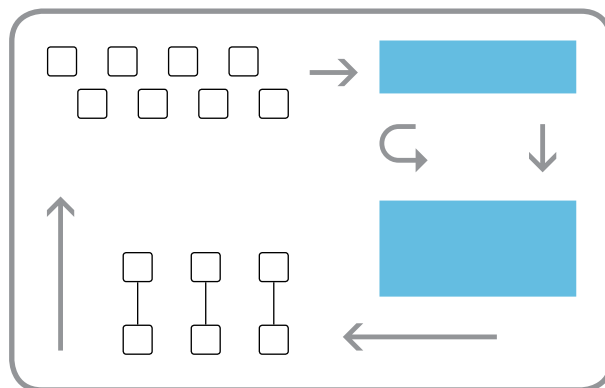
2. ALKULEIKKI

- Pienten lasten kanssa otetaan viestejä tai harjoitteluun pikajuoksua porttien ali, kun muut porttina olijat samalla kannustavat.
- Isommat lapset leikkivät Hae ja Vie -leikkiä:
 - Leikkijät ovat kahdessa tai useammassa jonossa. Jokaisen jonon ensimmäinen ja toinen leikkijä ottavat toisiaan kädestä. Jonojen edessä on merkki n. 5–8 m päässä.
 - Lähtömerkin saatuaan jonojen ykkönen ja kakkonen juoksevat käsikädessä merkille. Ykkönen jää merkin taakse jonoon.
 - Kakkonen juoksee takaisin ja tarttuu kolmosta kädestä. Yhdessä he juoksevat merkin taakse ja kakkonen jää jonoon ykkösen taakse.
 - Kolmonen palaa noutamaan nelosta jne.
 - Se jono voittaa, joka on saanut kaikki leikkijänsä merkin toiselle puolelle jonoon oikeaan järjestykseen.



3. HYPPYRATA

- Ohjeista ja näytä, miten radalla edetään: millaisia hyppyjä tehdään? Mitä yritetään (tavoite + ponnistussuunta – ylös, eteen, sivulle tai taakse)?
- Käytä musiikkia taustalla – auttaa rytmin hahmottamisessa sekä kannustaa pysymään liikkeessä. Tuo fiilistä!
 - kiveltä kivelle hyppyt (hyppy sivuttain): kahdella jalalla (jalat yhdessä), sivuttain loikkien, yhdellä jalalla sivuttain hyppyt
 - hyppyt penkille ja pois: vuorojalkojen vaihto, penkille hyppy ja alastulo, haarahyppy (jalat penkin molemmin puolin) ja penkillä jalat yhteen, penkin yli hyppy
 - loikka (ojan yli hyppääminen): patjan tai esteen yli hyppääminen pitkällä loikalla ja vauhdinotolla
 - kerähyppy ylös: twist-narun, kepin, esteen yli hyppääminen kerähyppyllä (voit lisätä myös variaation yli-ali-yli – hyödynnä tasoja)



4. TEMPPUJA

- Lapset voivat suunnitella omaa sirkusta ja liikkeitä. Mutta lisäksi voi kokeilla:
 - puukeppi lattialle pystyyn ja nopeasti irrotus, pyörähdys ja kiinni – haastetta saa, jos yrittää vaihtaa paikkaa toisen kanssa pyörähdyksellä
 - kämmenen päällä tasapainoilu (keppi, keila tai sanomalehtimiekka)
 - pään päällä tasapainoilu (lisäksi otsa tai leuka)
 - pallojen heitto tai jonglööraus

5. LOPETUS

- Lapset saavat esittää oman sirkustempunsa muille ja muut antavat aina aplodit.

Tunti 17

VARTALO MUTKALLE

TAVOITTEET

- > (Perus)vartaloliikkeiden hallinta ja niiden tekeminen sarjassa
- > Selän liikkuvuus
- > Yhteistoiminta

1. ALKUPIIRI

- Ollaan piirissä ja taivutellaan vartalosta kirjaimia. Jokainen lapsi yrittää tehdä oman alkukirjaimen ja ohjaaja käy kirjaimet ja nimet läpi.

2. ALKULEIKKI: OTA PARI!

- Leikkijöitä on pariton määrä ja leikkijät ovat piirissä käsi kädessä, kasvat piirin keskustaan päin. Yksi leikkijöistä on piirin keskellä.
- Piiri laukkaa ympyrää ja kun ohjaaja huutaa ”Ota pari”, irrottavat kaikki leikkijät kätensä ja alkavat muodostaa pareja. Viereistä kaveria ei saa ottaa pariksi ja myös piirin keskellä olija hakee paria.
- Se, joka jää ilman paria on seuraavassa leikissä piirin keskellä.

3. TAITO-OSA: VARTALONLIIKKEET

- Harjoitellaan vartaloliikkeitä piirissä tai liikkuen seinästä seinään. Vältä turhaa jonottamista.
Musiikki: Secret Garden tai Rondo Veneziano
 - kävely ja pieni hengitys sekä ylävartalon aalto, jossa kylkiin tulee hengitys ja kädet irtaavat kevyesti kyljistä
 - vauhtiheitto eteen liikkuen ja polvista jostaen (toinen pareista voi mennä takaperin kävelyä kädet ojennettuina ja perässä tulija tekee vauhtiheittoa ja yrittää osua venymällä peruuttajan käsiin)
 - pehmeä aaltoliike taakse (joko lattialla) tai liikkuen
 - harjoituta sarjaa, jossa yhdistyy aalto ja vauhtiheitto
 - yhdistä sarjaan myös kallistus, syöksy tai taivutus
 - yhdistä vartalosarjaan tasapaino esim. askel, vaaka, venyminen ylös ja vauhtiheitto eteen sekä askel taaksepäin syöksyyn ja käsien ympyrä vienti sekä ojentautuminen ylös, käsien viennillä takakautta ylös.
- Jatka sarjojen tekemistä ja anna lapsien kehittää oma sarja tai opeta valmissarja: sydänheitto, aalto ja syöksy. Esittäkää omat liikesarjat toisille.
- Yhdistämällä sarjoja, voit saada pohjarunkoa esitysohjelmalle.

4. OMINAISUUSOSA: LIIKKUVUUS

- polvillaan aalto taakse (x 4) ja eteen (x 4) sekä polviseisonnassa (x 4) x 2
- kissa nuolaisee lattiaa ja ojentuu eteen + takaisin polvi-istuntaan (hidas tahti, nikama nikamalta) (x 3)
- vatsallaan käsien työntö suoraksi, jalkojen koukistus ja pään vienti taakse 10 s x 2 ja pyöristys
- silta: tee 3 erilaista siltaa; napa kattoon, liukumäki jalat, kyynärpää silta, lantion käännöt, heijaukset käsiltä jaloille yms.
- siltaliikkeitä liikkuen: kävely sillassa, siltakaato eteen ja/tai taakse, ylösnousun harjoittelua + pyöristys
- eteentaivutus: pää polviin 20 s ja pää napaan 10 s
- kylkien venytys haara-asennossa ja lopuksi ison haara-asennon venytys 30 s
- lonkankoukistaja venytys O+V jalka x 20 s (tarkista lonkkien asento), lopuksi voi liukua spagaattiin.

5. LOPPULEIKKI: KÄÄRME

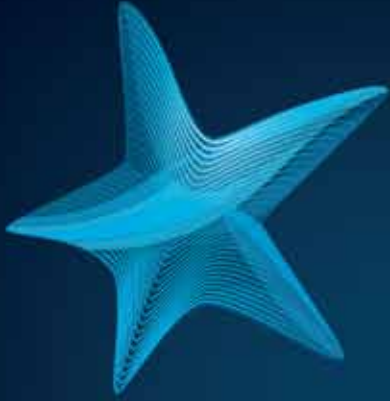
- Leikkijät seisovat jonossa, pitäen toisiaan vyötäisiltä kiinni. Jonon ensimmäinen on käärmeen pää ja viimeinen on häntä.
- Käärmeen pää lähtee tavoittelemaan häntää ja koko muu jono seuraa mukana katkeamatta. Tavoite on estää pää saavuttamasta häntää.
- Jos pää saa hännän kiinni, tulee hännästä pää ja entinen pää jää hänen taakseen.

6. LOPPURIIVI

- Yritetään taivuttaa kehosta K-kirjain niin kuin kiitos tai ryhmänä tehdään vartaloita taivuttamalla sana kiitos. Isossa ryhmässä kiitos-sanana voi tehdä lattialle makuulleen.

KUUNTELE...

LASTA



Sinä olet
STARA



Perhosiä vatsanpohjassa, raikuvat aplodit ja mitali hienosta esityksestä.

Useat Voimisteluliiton seurat järjestävät Stara-tapahtumia, jotka ovat 7–12-vuotiaille tarkoitettuja avoimia voimistelutapahtumia. Stara antaa mahdollisuuden harjoitella yleisölle esiintymistä ja pohjan suunnata kohti muita voimistelutapahtumia tai -kilpailuja.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

Voimistelu liikuttaa!