

Sami Kalaja ja Arja Sääkslahti

Liikunnalliset perustaidot



KOULUN
KERHOTOIMINTA



OPETUSHALLITUS



Koululiikuntaliitto

Sisällysluettelo

1. Liikunnallisten taitojen aakkoset	5
1.1 Reaktiokyky	5
1.2 Suuntautumiskyky	6
1.3 Rytmittämiskyky	6
1.4 Tasapainokyky	7
1.5 Erottelukyky	7
1.6 Yhdistelykyky	7
1.7 Sopeutumiskyky	8
1.8 Perustaidot	8
2. Kohti liikuntakipinää	11
3. Taitojen opettamisesta ja oppimisesta	15
3.1 Palautetta yksilöllisesti	17
4. Käytännön malleja kerhosisällöiksi	19
4.1 Kerhotunnin rakenne	19
4.2 Tasapainotaidot	20
4.3 Liikkumistaidot	25
4.4 Välineen käsittelytaidot	29
4.5 Sovelluksia jäällä liikkumiseen	33

Kirjoittajat: Sami Kalaja ja Arja Sääkslahti

Julkaisua ovat kommentoineet:

Kristiina Jakobsson, Koululiikuntaliitto, toiminnanjohtaja

Terho Tomperi, Koululiikuntaliitto, kehittämisspäälikkö

Vesa-Matti Seppälä, Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry

Matti Sippola, Luokanopettajaliitto, puheenjohtaja

Tobias Karlsson, Finlands Svenska Idrott, yksikköpäälikkö

Matti Pietilä, Opetushallitus, opetusneuvos

Jani Kangasniemi, Koululiikuntaliitto, liikuntakoordinaattori

Julkaisija: Koululiikuntaliitto KLL ry

Kustantaja: Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto

Tukija: IF Vakuutusyhtiö Oy

Taitto/sivunvalmistus: M.E.N Oy, Eero Nurmikko

Piirroksuvat: Anniina Mikama

Valokuvat: Tuomas Linna, Mikko Käkelä, Terhi Käkelä, Pentti Pekkala, Terhi Sillanpää-Reitti

Toimitussihteeri: Terhi Käkelä

Painopaikka: I-print Oy, 2009

ISSN 1455-9781

ISBN 978-952-5062-94-6

ISBN 978-952-5062-96-0 (PDF)

Iloiten taitavaksi liikkujaksi



Tämä vihko on osa Koululiikuntaliiton tuottamaa liikuntakerhomateriaalia. Materiaali liittyy Opetushallituksen kerhotoiminnan kehittämisohjelmaan. Liikuntakerhomateriaalien tavoitteena on antaa kerhonojaajille helpotusta kerhotyöhön erilaisten liikunnallisten harjoitteiden ja tehtävien avulla.

Koululiikuntaliiton liikuntakerhomateriaalit tarjoavat virikkeitä elämysliikuntaan, luontoliikuntaan, suunnistukseen, liikunnallisiin perustaitoihin, soveltavaan palloiluun ja rytmiikkaan. Tämä vihko keskittyy liikunnallisiin perustaitoihin. Vihko tarjoaa taustatietoa ja harjoitteita, joita voidaan käyttää yksittäin tai yhdistelemällä, jolloin saadaan helposti valmis kerhotunti.

Taitavuuden kehittämisellä on suuri merkitys elinikäisen liikuntaharrastuksen viriämisen kannalta. Taitavaksi itsensä kokevat liikkujat osallistuvat vapaa-aikanaan liikunta-aktiiviteetteihin selvästi enemmän kuin taitamattomaksi itsensä kokevat. Avainasemassa on liikkujan oma kokemus omasta taitotasostaan, eikä absoluuttinen taidon taso.

Liikuntakerhojen avulla kehitetään koululaisten liikuntataitoja. Koska oppiaan oma kokemus on pääosassa, hyvässä liikuntakerhossa jokainen kerholainen saa omia kykyjään vastaavia tehtäviä ja haasteita. Näin jokainen lapsi tuntee kehittyvänsä ja edistyvänsä henkilökohtaisissa liikuntataidoissaan.

Yksi koulun kerhotoiminnan peruseriaatteista on vapaaehtoisuus. Toiminnan on oltava lapsia motivoivaa, jotta he tulevat kerhoon ensimmäisen tutustumiskerran jälkeen. Taitojen oppimisen kannalta on tärkeää, että kerho luo lapsille hauskan ympäristön. Sanonta ”Minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa.” kuvastaa osuvalla tavalla oikeanlaisen oppimisilmapiirin merkitystä. Parhaiten liikuntakerho edistää taitojen oppimista silloin, kun oppimiseen tarvittavat toistot kertyvät huomaamatta, ilman tietoista puurtamista.

Liikuntakerhojen yksi tärkeimmistä tavoitteista on tarjota lapsille mahdollisimman monipuolisia liikuntaelämyksiä. Liikuntaelämykset, jotka eivät ole väline- tai lajisidonnaiset, edesauttavat lasta kehittymään omatoimiseksi. Hyvin suunniteltu liikuntakerho, eli kerho, joka sisältää monipuolista liikunnallista tekemistä, tarjoaa liikuntakipinän ennen kaikkea niille, jotka eivät ole vielä omaa liikuntainnostustaan löytäneet.





1. Liikunnallisten taitojen aakkoset

Ihmissen fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kunto- ja liikehallintakykyihin. Kuntokykyjä ovat keskeisyys, nopeus, notkeus ja voima. Liikehallintakykyjä ovat tasapaino, voimaerottelu, nopeuserottelu, ajoitustarkkuus ja suuntatarkkuus. Motorinen taitavuus sijoittuu tässä luokittelussa liikehallinnan alle.

Kyvyt ovat toimintakyvyn perusta, jolle esimerkiksi taitojen oppiminen perustuu. Kyvyt ovat pitkälti perinnöllisiä, mutta niihin pystytään myös vaikuttamaan harjoittelulla. Liikkumisen kannalta keskeisimmät kyvyt ovat reaktio-, suuntautumis-, rytm-, tasapaino-, erottelu-, yhdistely- sekä sopeutumiskyky.

1.1 Reaktiokyky

Reaktiokyvyllä tarkoitetaan kykyä reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti eri aisteilla vastaanotettuun ulkoiseen ärsykeeseen. Esimerkiksi pikajuoksija tarvitsee reaktiokykyä reagoidessaan starttipistoolin pamahdukseen. Nopean reagoinnin taitoa voi harjoitella alla olevalla Revot ja rastaat -leikillä.

Revot ja rastaat

Maahan piirretään kaksi pitkää viivaa, jotka ovat toisistaan noin 5 metrin etäisyydellä. Näiden lisäksi piirretään 15–20 metrin etäisyydelle toiset viivat, joista muodostuu turva-alue. Puolet leikkijöistä on rastaat, ja he asettuvat rastaille varatulle keskiviivalle. Toinen puoli lapsista on revot, ja he asettuvat repojen keskiviivalle.

Ohjaaja huutaa vaihdellen revot tai rastaat. Huudettu ryhmä lähtee ottamaan toisia kiinni, kiinnijäänyt vaihtaa puolta. Jos juoksija ehtii turvaviivan taakse ennen kuin hänet on saatu kiinni, hän on turvassa. Ohjaaja voi antaa merkin kuuloaistin eli siis huutamalla revot tai rastaat, tai näköaistin kautta eli näyttämällä juoksusuunnan esimerkiksi käsimerkein.



Revot ja rastaat -leikki kehittää nopeaa reagointia.

1.2 Suuntautumiskyky

Suuntautumis- eli orientaatiokyvyllä tarkoitetaan kykyä hallita kehoa erilaisissa asennoissa ja tilanteissa, kykyä ohjata ja muuttaa kehon sijaintia ja liikkeitä ajan, asennon ja tilan suhteen. Esimerkiksi uimahyppääjä valmistautuu veteen tuloon ojentamalla vartalon oikealla hetkellä. Mitä vaihtelevampia vartalon asentoja liikkuminen vaatii, sitä parempaa taitoa ympäristössä suuntautumiseen se lapselta edellyttää. Parkour koulun pihalla harjaannuttaa monipuolisesti tätä taitoa.

Parkouria koulun pihalla

Hyödynnetään koulun pihatelineitä ja annetaan lapsille tehtäväksi keksiä mahdollisimman monta erilaista tapaa yltää, alittaa, ohittaa tai mennä läpi kukin pihateline.



Koulun piha tarjoaa erinomaisia mahdollisuuksia erilaisten taitojen kehittämiseen.

1.3 Rytmittämiskyky

Rytmittämiskyky tarkoittaa kykyä löytää liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi, kykyä ajoittaa liikkeitä ja liikkuminen. Musiikin mukaan tanssiminen tai luisteluhiihdon rytmin löytäminen edellyttävät rytmikykyä. Rythmi on mukana kaikessa liikkumisessa, esimerkiksi kävelyssä, joten yleisestä käsityksestä huolimatta täysin rytmikyvytöntä ihmistä ei ole olemassa. Rytmittämiskykyä voi harjaannuttaa esimerkiksi rappusissa kävellen, juosten, hyppien tasaponnistuksella tai yhdellä jalalla, sekä loikki- en rappusia ylös ja alas.

Monipuolisesti kävellen

Kävellä voi monella tavalla, jolloin samalla harjoitetaan rytmikykyä. Kävellä voi tasaisen rytmin mukaan, jolloin jokainen askel on samanpituinen, tai nopeasti, jolloin kosketus rappusiin on lyhyt ja nopea. Lisäksi on mahdollista edetä hitaasti, käyttäen pitkää ja hidasta kosketusta. Musiikin rytmin tahdissa eteneminen auttaa parantamaan lapsen rytmittämiskykyä. Myös erilaisten rytmien hyödyntäminen, kuten askellus vaihtelevalla tempolla, kehittää lasten kykyä rytmittää asioita.

1.4 Tasapainokyky

Tasapainokyvyllä tarkoitetaan kykyä säilyttää tasapaino joko paikallaan eli staattinen tasapaino, tai liikkeessä eli dynaaminen tasapaino. Kaikki liikkuminen edellyttää tasapainoa, mutta sen voidaan ajatella tapahtuvan jalkojen tai käsien varassa. Staattisesta tasapainosta esimerkki on käsinseisonta ja dynaamisesta tasapainosta liuku yhden luistimen varassa.

Tasapainotaiturit

Tasapainoillaan koulun pihatelineillä. Liikutaan telineillä eteen, taakse ja sivuttain.

1.5 Erottelukyky

Erottelukyvyllä tarkoitetaan kykyä vaihdella lihasten jännitys- ja rentoustiloja, liikesujuvuutta, taloudellisuutta, sekä kykyä havaita eroja kahden keskenään samankaltaisen liikkeen välillä. Esimerkiksi samban ja humpan tanssiaskelten eron havaitseminen edellyttää erottelukykyä.

Lötkö, pötkö vai lötköpötkö?



Lapset makaavat lattialla ja ohjaaja kertoo, tulisiko lapsen olla lötkö eli koko keho rentona, pötkö eli koko keho tiukaksi pötköksi jännittyneenä, vai lötköpötkö eli ylävartalo rentona ja alavartalo jännittyneenä. Ohjaaja käy kokeilemassa, onko keho sellainen kuin pitäisi.

1.6 Yhdistelykyky

Yhdistelykyvyllä tarkoitetaan kykyä yhdistää liikkeen eri osia tai eri liikkeitä toisiinsa. Esimerkiksi pituushypyn juoksuvauhdin, ponnistuksen, ilmalennon ja alastulon saumaton nivominen yhteen kysyy yhdistelykykyä.

Yhdistellen perustaitoja

Erilaisten pelien pelaaminen ja liikuntaleikkien leikkiminen perustuu siihen, että lapsi oppii yhdistelemään erilaisia perustaitoja, esimerkiksi kävely, juoksu, heitto ja kiinniotto toisiinsa. Aluksi taidot yhdistyvät hitaasti ja vaativat onnistuakseen lapselta paljon miettimisaikaa. Silloin ohjaajan kannattaa tehdä peleihin sellaisia sääntösovelluksia, että jokainen saa rauhassa, esimerkiksi ottaa pallon kiinni ja katsoa kenelle pallon heittäisi ilman, että lapsen tarvitsee pelätä jonkun nappaavan häneltä pallon pois. Tähän voi yhdistää säännön, joka kieltää pallon ottamisen pois toisen kädestä.

1.7 Sopeutumiskyky

Sopeutumiskyvyllä tarkoitetaan kykyä sopeutua erilaisiin muuttuviin ja poikkeuksellisiin olosuhteisiin ja ympäristöihin. Esimerkiksi tenniksen pelaaminen massa- ja ruohokentällä vaatii sopeutumiskykyä.

Ympäristöä vaihdellen

Käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen ovat sellaisia taitoja, joita on hyödyllistä oppia sopeuttamaan erilaisiin ympäristöihin. Kokeillaan esimerkiksi juoksemista tasaisella ja epätasaisella alustalla, ylä- ja alamäkeen ja erilaisilla pinnoilla, kuten hiekalla, nurmikolla, metsäpolulla, lumihangessa.

1.8 Perustaidot

Liikunnalliset perustaidot ovat seurausta harjoittelusta. Taitavuus on siis oppimisen tulosta. Taidot jaetaan tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaitoihin. Nämä voidaan luokitella edelleen alataitoihin, jotka on lueteltu kuvassa.

Liikunnalliset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineen käsittelytaidot
kääntyminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistyminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen (esteen yli) laukkaaminen liukuminen harppaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputteleminen kierittäminen potkaiseminen ilmasta

Liikunnalliset perustaidot ovat perusta varsinaisten lajitaitojen kehittymiselle. Esimerkiksi yläkautta heittämisen liikemalli on pohjana muun muassa keihäänheitolle, pesäpallon heitolle, tenniksen syötölle, sulkapallon lyönnille tai lentopallon iskulyönnille.

Taitoja voidaan myös luokitella erilaisten jatkumoiden kautta. Avoimia taitoja ovat ne, joissa ympäristö on ennalta arvaamaton ja jatkuvasti muuttuva, kuten pallopeleissä. Avoimen taidon vastakohta on suljettu taito, jossa ympäristö ja olosuhteet ovat avointa taitoa helpommin ennustettavissa.

Karkeamotorisissa taidoissa käytetään useita suuria lihasryhmiä, kuten juoksussa. Hienomotoriset taidot vaativat pienten lihasten tarkkaa työskentelyä, esimerkiksi tikanheitossa. Taidot voivat olla yksittäisiä, kuten heittosuoritukset tai ne voivat olla jatkuvia, kuten uintiliikkeet. Liikesuoritus voi myös olla itse rytmitetty, kuten tenniksen syöttö, tai sitten jonkin ulkopuolisen tekijän rytmittämä, kuten tanssissa musiikin tahtiin.

Koulun liikuntakerho tarjoaa osallistujille monipuolisia mahdollisuuksia oppia runsaasti erilaisia taitoja. Kerhojen sisältöjen suunnittelussa kannattaa valita systemaattisesti eri taitoluokkiin kuuluvia liiketehtäviä. Samalla ne harjaannuttavat monipuolisesti eri kykytehtäviä.





2. Kohti liikuntakipinää

Liikuntaharrastuksen viriäminen ja jatkuminen on pitkälti kiinni liikkujan motivaatiosta. Motivaatio voidaan jaotella sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio on avainasemassa liikuntaharrastukseen sitoutumisen ja harrastuksessa mukana pysymisen kannalta. Sisäisesti motivoitunut kerholainen osallistuu liikuntakerhotoimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi. Ilo ja positiiviset kokemukset ovat tärkeitä. Kerhossa käydään sen vuoksi, että se tuntuu itsestä kivalta.

Ulkoisesti motivoitunut kerholainen osallistuu toimintaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Eräs kerhon vetäjän tärkeimmistä tehtävistä on johtaa toimintaa sillä tavalla, että se voimistaa lasten sisäistä motivaatiota. Liikuntakerhoissa vallitsevan psykologisen ilmapiirin ja tunnelman on tuettava psyykkisen hyvinvoinnin kolmea tukipilaria; koettua pätevyyttä, koettua autonomiaa sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta.

Sisäisen motivaation kulmakivi on pätevyyden kokeminen. Pätevyys on lapsen uskoa omiin kykyihinsä. Pätevyyden kokeminen liittyy lapsen tavoitesuuntautuneisuuteen. Kaikissa ihmisissä on piirteitä tavoitesuuntautuneisuuden kahdesta ulottuvuudesta; tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudesta.

Tehtäväsuuntautunut lapsi kokee onnistuvansa silloin, kun hän edistyy omissa taidoissaan, yrittää kovasti tai oppii uuden suoritustekniikan. Kilpailusuuntautunut lapsi puolestaan nauttii toisten voittamisesta tai hyvän lopputuloksen saavuttamisesta. Lapsi saattaa lisäksi olla tyytyväinen, jos hän on saavuttanut lopputuloksen muita lapsia pienemmällä panostuksella.

Ohjaaja vahvistaa kerhossaan tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä huomaamalla ja antamalla kerholaisille palautetta esimerkiksi parhaansa yrittämisestä, keskittymisestä, sinnikkyudesta, kekseliäisyydestä ja henkilökohtaisesta edistymisestä omissa liikuntataidoissa. Sen sijaan ohjaajan toiminta muuntaa ilmapiiriä kilpailusuuntautuneeksi, jos hän järjestää paljon kilpailuja, huomioi tai opettaa vain parhaita liikkujia, korostaa epäonnistumisia ja vähättelee tai mitätöi heikkoja liikkujia.

Taitojen oppimisen kannalta tehtäväsuuntautuneisuus tuottaa kilpailusuuntautuneisuutta paremman lopputuloksen, sillä puhdas kilpailusuuntautuneisuus tähtää lopputuloksen tavoittelemiseen ja muiden voittamiseen, jolloin oppiminen saattaa jäädä toteutumatta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei liikuntakerhossa voisi olla mukana myös kilpailua ja kisailua. Kilpailu ei sinänsä ole kerholaiselle pahasta, se ei vain taidon oppimisen kannalta ole paras mahdollinen vaihtoehto. Seuraa-vaksi on kaksi esimerkkiä kisailuista, joissa pääpaino ei ole voittamisessa.

Kolmen minuutin viestijuoksu

Lapset jaetaan viestijoukkueisiin. Viestijoukkueiden viestinviejät lähtevät liikkeelle ohjaajan antamasta merkistä. Viestiä juostaan kolme minuuttia tai joku muu sovittu aika. Viestijuoksua ei katkaista, vaan lapset juoksevat sovittun ajan verran, osa viestiosuutensa useampaan kertaan. Näin saadaan enemmän taidon oppimisen vaatimia toistoja ja huomio siirtyy pois yksittäisen lapsen suorituksesta. Ohjaaja voi halutessaan kysyä, montako viestinvaihtoa ryhmä ehti tehdä annetussa ajassa. Tehdään sama viesti uudestaan ja kysytään viestijoukkueelta, ehtivätkö lapset tehdä useampia viestijuoksuja kuin edellisellä kerralla.

Muistipeliviesti

Lapsista muodostetaan viestijoukkueet. Muistipelin tapaan jokainen viestinviejä saa kerrallaan käydä kääntämässä ja katsomassa kaksi muistipelin kuvaa. Sen jälkeen hänen on palattava ja annettava vuoro seuraavalle. Joukkue yrittää löytää muistikorttien parit ja valmiit parit tuodaan lähtöviivalle. Sattumalla, ja muilla kuin liikunnallisilla tekijöillä, on suuri merkitys siinä, mikä joukkue löytää ensimmäisenä kaikki parit.

Koettu autonomia kuvastaa sitä, kuinka paljon lapset tuntevat voivansa vaikuttaa kerhon toimintaan liittyvään päätöksentekoon. Oppimismotivaation kannalta on edullista, jos lapset voivat olla mukana päättämässä esimerkiksi kerhokokouksien sisällöstä. Autoritääriin ja määrälliseen käskytykseen nakertaa kerholaisten autonomiakokemuksia ja voi vaikuttaa näin ollen häiritsevästi taitojen oppimiseen.

Ohjaajan käyttämällä opetustyylillä on suora merkitys lapsen kokemaan autonomian tunteeseen. Ohjaajaohjaukset opetustyylit vievät kerholaista vaikuttamisen mahdollisuuden, kun taas lapsilähtöiset opetustyylit antavat lapsen omille kokeiluille, pohdinnolle ja oivalluksille tilaa. Seuraavassa on esimerkkejä lapsilähtöisesti toteutetuista liikuntatehtävistä.

Salapoliisit asialla

Lapset tuovat kerhoon yhden mieleisen kuvan. Kuva voi olla sanomalehdestä tai viikkolehdestä leikattu. Sen tulisi virittää lasten ajatuksia jollakin tavalla liikkumiseen. Kerholaisten tuomat kuvat asetellaan tasaisin välimatkoin liikuntatilaan. Ohjaajan antamasta merkistä jokainen lähtee liikkeelle oman kuvansa luota kierto-suunnassa seuraavan kuvan luokse. Koska tässä tehtävässä on salapoliisit liikkeellä, siirtymiset kuvan luota toiselle, liikutaan mahdollisimman huomaamatta ja hiljaa. Kuvan luo tultaessa otetaan selvää, miten kuvan osoittamassa paikassa voi liikkua, miten kuvan osoittamat oliot liikkuvat tai keksitään, miten kuvassa voitaisiin liikkua.

Unelmien tempurata

Ohjaaja kertoo kerholaistensa, mitä liikuntatilan välineitä ja telineitä on saatavilla ja käytettävissä. Ohjaaja muodostaa pieniä ryhmiä ja antaa ryhmille tehtäväksi suunnitella mieluinen tehtäväpiste tempuradalle. Monipuolisen radan takamiseksi hän kertoo, että tempuradassa tulisi olla esimerkiksi 2-3 erilaista tasapainoilutehtävää, 1-2 tehtävää, joissa liikutaan paikasta toiseen sekä 1-2 paikallaan suoritettavaa tehtävää. Jokainen ryhmä saa rakentaa yhden tehtäväpisteen ja kertoa muille, mitä siinä pisteessä tehdään. Kun kaikki tietävät, mitä kullakin tehtäväpisteellä on tarkoitus tehdä, aloitetaan radan kiertäminen.



Musiikkia mukavasti

Kerholaiset on jaettu pieniin ryhmiin. Ohjaaja antaa lapsille tehtäväksi valita seuraavan viikon kuudessa ryhmälleen sellainen musiikki, johon he haluaisivat suunnitella pienen esityksen. Ryhmä tuo haluamansa musiikin seuraavaan kerhokokoukseen ja kertoo ohjaajalle, minkälaisesta teemasta he haluavat tehdä oman ryhmänsä esityksen. Ryhmä, jolla on aihe suunniteltuna voi aloittaa luovan suunnittelutyön ja ohjelman harjoittelun sellaiseen kuntoon, että sen voi esittää muille. Jos joku ryhmä ei pääse itsenäisesti työn alkuun, ohjaaja voi auttaa tarjoamalla erilaisia teemoja, kuten sirkus, tietokoneen hajoaminen tai hajamielisen professorin elämää.

Ryhmään kuulumisen tunne ilmaisee sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Se edellyttää sitä, että jokainen kerholainen tuntee olonsa turvalliseksi – kerhossa hänet hyväksytään omana itsenään. Ohjaaja vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta suunnittelemalla toimintaan runsaasti sellaisia tehtäviä, joissa lapset saavat tutustua leikin ja liikkumisen ohessa toisiinsa. Erilaiset pari- ja ryhmätehtävät sopivin väliajoin vaihtuvissa kokoonpanoissa auttavat lapsia tutustumaan muihin kerholaisiin.

Minun mieliliikuntani -tutustumisleikki

Ohjaaja ja jokainen kerholainen ovat piirissä. Kukin kertoo vuorollaan, mikä on hänelle kaikkein mieluisinta liikunnallista puuhaa. Kun jokainen on kertonut minkälaisesta puuhasta pitää, muut imitoivat sitä liikuntapuuhaa. Kun jokainen on saanut kertoa mieliliikunnastaan, suurennetaan piiriä ja otetaan pallo mukaan. Palloa vieritetään, heitetään tai potkaistaan yhdelle piirissä olijalle kerrallaan. Pallon kiinniottajan mieliliikuntatapa ratkaisee, mitä koko ryhmä matkii.

Toimivaan liikuntakerhoon syntyy vahva me-henki, joka osaltaan kannustaa lapsia oppimaan. Erilaiset joukkuepelit ja -leikit sekä viestit synnyttävät automaattisesti me-henkeä oman joukkueen tai ryhmän sisälle. Ohjaajan tulee kuitenkin huolehtia, ettei toiminta muutu liian totiseksi.

Seinäpallo

Seinäpallo on helppo ja yksinkertainen joukkuepeli. Seinäpallossa kaksi joukkuetta pelaa vastakkain ja toiselle joukkueelle annetaan joukkueen merkiksi joukkuenauhat tai peliliivit. Molemmilla joukkueilla on pelialueen pääty maaliseinänä. Joukkue lähtee oman seinän luota syötellen kohti vastustajan seinää ja yrittää saada kurotettua pallolla vastustajan seinään saadakseen yhden pisteen. Toinen joukkue yrittää saada pallon itselleen katkaisemalla syötön tai nappaamalla maahan pompanneen pallon. Saatuaan pallon itselleen, he etenevät syötellen kohti vastustajan maaliseinää.

Oppimista tukevalle ilmapiiirille on tunnusomaista, että tehtävät eriytetään yksilöllisesti jokaiselle kerholaiselle sopivan tasoisiksi. Eriyttää voi esimerkiksi taitotason-, kunnon-, fyysisen ominaisuuden, tai loukkaantumisen tai sairastumisen perusteella. Sopivan tasoisten tehtävien tarjoaminen antaa jokaiselle mahdollisuuden pätevyyden kokemiseen. Kerhon vetäjä korostaa kerholaisten vastuullisuutta ja antaa heille valinnan mahdollisuuksia.



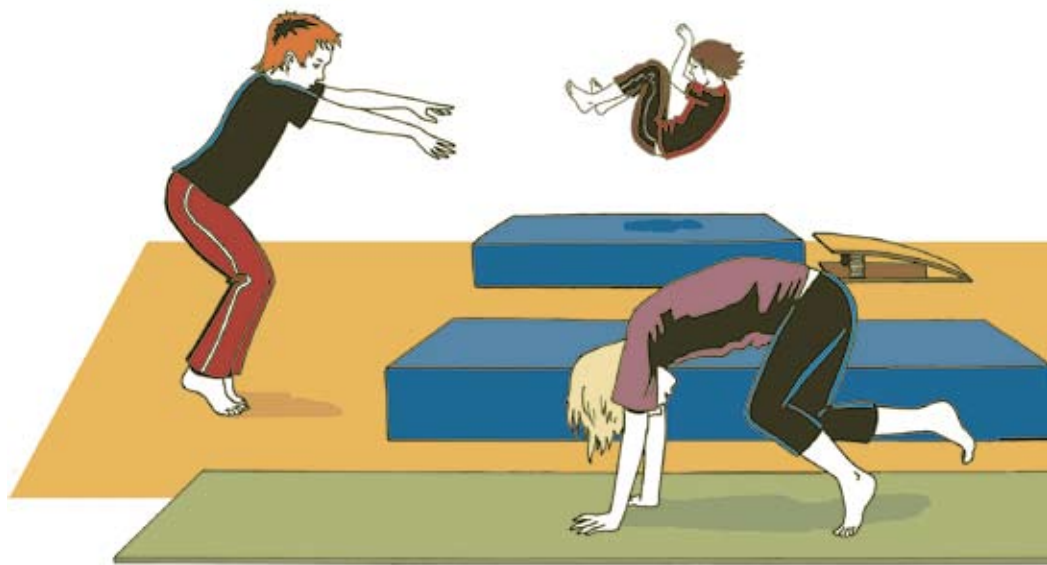
3. Taitojen opettamisesta ja oppimisesta

Taitojen tuloksekas opettaminen ja oppiminen edellyttävät lapsilta runsaasti tekemistä. Yksi onnistuneen kerhotoiminnan kriteereistä on toiminnan määrä, suorituspaikkoja ja välineitä on oltava riittävästi.

Taitojen oppiminen vaatii ongelmanratkaisuprosessin toistamista. Ongelmana voi olla esimerkiksi voltin pyörittäminen jaloilleen. Taitojen opettaminen edellyttää ohjaajalta pitkäjänteisyyttä. Oppimisen perustana olevien aivojen hermoyhteyksien muodostuminen ja vahvistuminen vaatii oman aikansa. Oppiminen ei välttämättä tapahdu juuri harjoitteluhetkellä, monesti opittavat asiat loksahtavat kohdalleen vasta harjoittelun jälkeen.

Siirtovaikutus eli transfer on keskeinen käsite taitojen oppimisessa ja opettamisessa. Siirtovaikutuksella tarkoitetaan opitun asian vaikutusta toiseen asiaan. Siirtovaikutus voi olla joko positiivista tai negatiivista. Positiivisessa siirtovaikutuksessa jonkin asian oppiminen helpottaa toisen asian oppimista. Positiivinen siirtovaikutus voi olla myös sitä, että myöhemmin opittu asia helpottaa aikaisemmin opittua. Negatiivisessa siirtovaikutuksessa opittu asia häiritsee toisen asian oppimista.

Esimerkki positiivisesta siirtovaikutuksesta on se, kun eteenpäin puolivoltin oppiminen helpottaa urhohypyn oppimista. Negatiivinen siirtovaikutus on kyseessä, kun sulkapallon lyönnin ranneliike siirtyy tenniksen lyöntiin. Kerhotoiminnan sisältöjä suunniteltaessa on tarkoituksenmukaista valita ohjelmaan toisiaan tukevia liikkeitä ja liikemalleja, sekä toisaalta välttää toisiaan sotkevia liikkeitä.



Taidot kehittyvät, kun kaikilla on paljon tekemistä.

Pyöreällä selällä volttiin

Alla olevan liikuntaradan tavoitteena on hyödyntää sekä mielikuvaa ”pyöreä selkä” että kehon tunte-muksia pyöristetystä selästä, ja säilyttää tämä tunne kokonaisen suorituksen ajan. Tässä esimerkissä hyödynnetään positiivista siirtovaikutusta ja edetään vähitellen kohti volttia.

- Kyykkyasennossa käsivarsilla polvien halaus, josta keinahdetaan selälleen ja takaisin kyyk-kyyn. Vartalo pidetään kippurassa koko ajan
- Sama asento kuin edellä, mutta kierittää sivusuunnassa
- Kuperkeikka eteen
- Tehdään lyhyestä juoksuvauhdista kuperkeikka paksulle patjalle
- Otetaan lyhyt juoksuvahti ponnahduslaudalle, ja siitä lentokuperkeikka korotetulle patjalle tai patjakasalle
- Ponnahdetaan trampoliinilta eteenpäin volttiin korkealle patjakasalle
- Edetään juoksuvauhdista trampoliinille ja ponnistetaan volttiin

Monipuolisuus on tärkeä ulottuvuus liikunnallisten perustaitojen kehittämisessä. Monipuoliset liike-kokemukset ja laaja liikevarasto luovat tukevan perustan taitojen oppimiselle. Liikevaraston kartut-taminen alkaa jo syntymästä lähtien ja jatkuu läpi koko elämän. Liikuntakerhoon saadaan monipuo-lisuutta erilaisten liikuntamuotojen ja -lajien kautta ja harjoitteiden valinnalla eri lajien sisällä.

Taitojen opettamisessa voidaan käyttää joko osa- tai kokonaismenetelmää. Molemmilla opetusta-voilla on omat hyvät puolensa. Kokonaismenetelmässä harjoiteltavat liikkeet muodostavat ehjän kokonaisuuden, kun taas osamenetelmässä liike pilkotaan pienempiin, erikseen harjoiteltaviin osiin. Pääsääntöisesti kokonaismenetelmä on osamenetelmää suositeltavampi, koska ihmisen liikkeestä muodostamat mielikuvat ovat aina kokonaisia. Joissain tapauksissa liikesuoritus on niin laaja ja monisyinen, että se kannattaa opetella osissa. Esimerkiksi pesäpallon lyöntiä on aluksi syytä harjoitella ilman vauhtia.

Ohjaajan toiminnalla on suuri merkitys oppimisen kannalta. Vaikka osa oppimisesta on tiedosta-matonta, kuten pihapeleissä kehittyvä mailatekniikka, niin taitojen oppimisen ytimen muodostaa asiantunteva ohjaus. Taitojen oppiminen ihannetilanteessa on yhdistelmä tekemällä oppimista, tietoista opettelemista ja harjoittelemista. Pelkkä pelaaminen ei välttämättä kehitä taitavuutta par-haalla mahdollisella tavalla, ja toisaalta liian tavoitteellinen opettaminen saattaa laskea oppilaiden motivaatiota.

Taitojen oppiminen etenee vaiheittain. Oppimisessa on eroteltavissa kognitiivinen, assosiatiivinen ja automaation vaihe. Aluksi opeteltavasta asiasta tulee muodostaa mielikuva. Mielikuva voi olla tuttu liike, jota on aikaisemmin tehty eri ympäristössä, mutta nyt siirretään uuteen yhteyteen, tai se voi olla mielikuvituksen värettämä malli siitä, minkälaista liikettä opetellaan. Liikesuoritus otetaan tiedollisella tasolla haltuun. Oppimisen alkutaipaleella etenemistä helpottaa, kun mallisuoritus esi-tetään usein ja eri suunnista. Oppijat ovat erilaisia; visuaalinen oppija oppii näkemällä, auditiivinen kuulemalla ja kinesteettinen tekemällä. Hyvä ohjaaja hyödyntää kaikkia aistikanavia opetuksessaan.

Taitavuutta voidaan lisätä muun muassa seuraavien menetelmien avulla:

Epätavallisten alkuasentojen käyttäminen

- Teetä liikkeitä peilikuvina, pelatkaa sählyä eri puolelta kuin tavallisesti, pelatkaa sulkapalloa ”väärällä kädellä”, aloittakaa juoksuvahti selkä menosuuntaan päin

Liikenopeuden muuntelu

- Kokeilkaa juoksua alamäkeen tai myötätuuleen, vaihtakaa polkupyörän vaihde pienelle kesken alamäen, uikaa mahdollisimman hitaalla ja/tai nopealla käsivedolla

Suoritustavan vaihtelu

- Tehkää liikkeet ensin mahdollisimman laajoina ja sitten mahdollisimman suppeina

Vaikeuden lisääminen

- Pompotelkaa koripalloa silmät kiinni, kopitelkaa voimistelupuomilla seisten

Tutut liikkeet uudessa yhteydessä

- Tehkää sarja voimisteluliikkeitä paperista lukien epätavallisessa järjestyksessä

Epätavallisten olosuhteiden luominen

- Vaihdelkaa valaistusta, pelatkaa erilaisilla alustoilla, esimerkiksi pesäpalloa asfaltilla ja nurmikolla

Välineistön vaihtelevuus

- Vaihdelkaa välineiden kokoa, painoa ja materiaalia

On sanomattakin selvää, että annettujen ohjeiden tulee olla selkeitä ja ymmärrettäviä. Yksi taitojen opetuksen sudenkuopista on liiallinen ohjeiden antaminen. Lapsi ei kykene vastaanottamaan ja käsittelemään määräänsä enempää informaatiota. Hyvä nyrkkisääntö on antaa yksi keskeinen ohje kerrallaan ja mieluiten liikkeen kokonaissuorituksesta. Ohjaajan pätevyyttä ei mitata annettujen ohjeiden määrällä vaan sillä, kuinka suuri osa kerhosta on aktiivista toimintaa.

3.1 Palautetta yksilöllisesti

Suorituksesta saatava palaute on oppimisen kannalta hyvin tärkeä. Palautteella voidaan saada tietoa sekä suorituksen laadusta että lopputuloksesta. Esimerkiksi palaute suorituksen laadusta voisi olla: ”Oliko käsi koukussa?” ja suorituksen lopputuloksesta: ”Menikö pallo koriin?”



Kuva: Mikko Käkelä

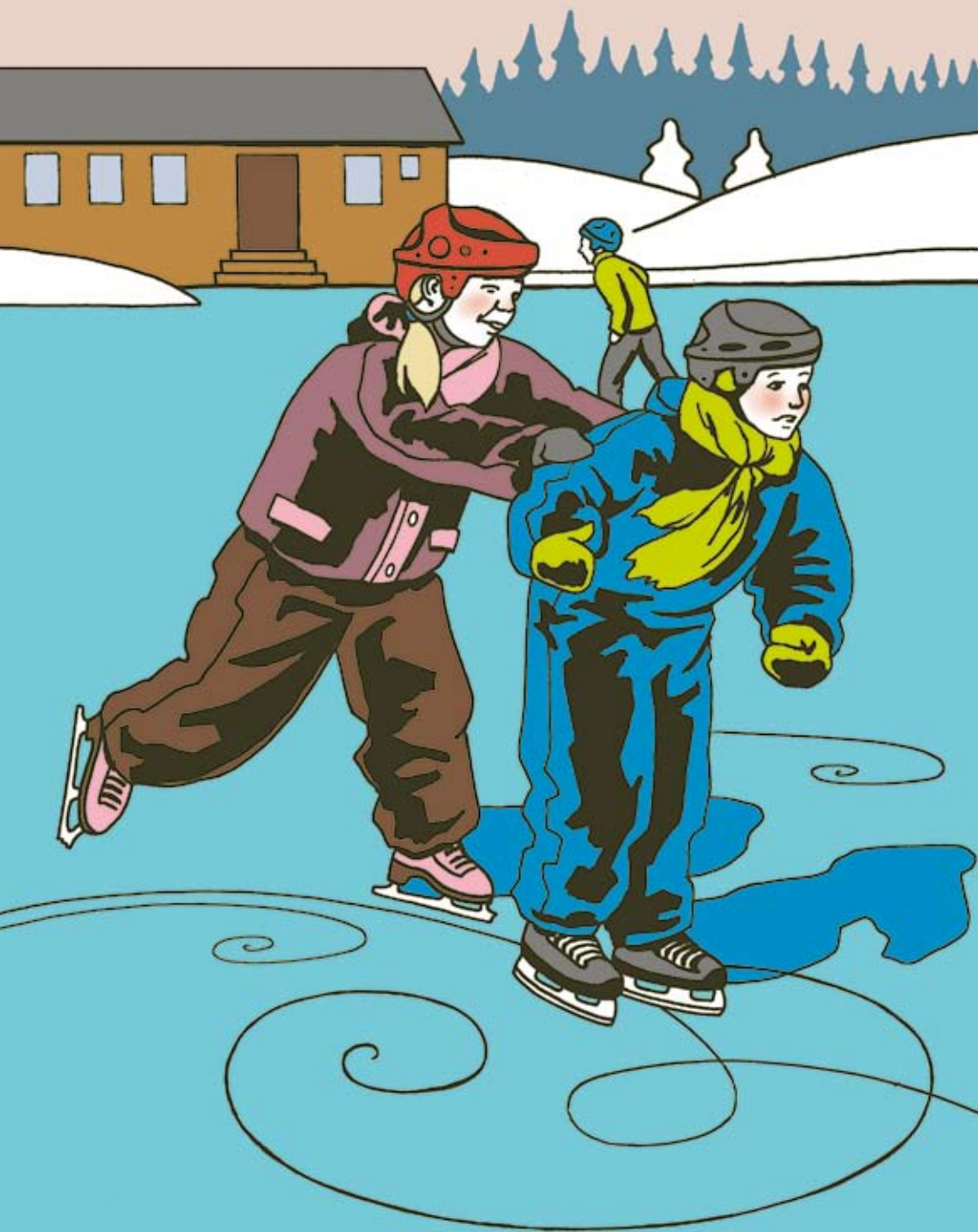
Palaute voi olla sisäistä, esimerkiksi lapsen oma tuntemus liikkeestä, tai ulkoista, esimerkiksi ohjaajan suullinen kommentointi suorituksesta tai suorituksen videotaltioinnin katselu. Taitojen opettamisen päämääränä tulee olla oppija, joka osaa itse hakea palautteen omista aistimuksistaan. Oppimisen alkuvaiheessa lapsi on yleensä hyvin riippuvainen ulkoisesta palautteesta.

Taidon kehittyessä lapsi oppii itse havainnoimaan ja analysoimaan omaa suoritustaan, ja vastaavasti ohjaajan antaman palautteen merkitys pienenee. Automaatiotasolla liikkeen yksityiskohdasta annettu palaute saattaa jopa häiritä oppimista. Kun taito jo osataan, on edullista, jos suorittajan tarkkaavaisuuden kohde on oman kehon ulkopuolella, esimerkiksi pallon lentoradassa.

Samalla tavoin kuin ohjeet, niin myös palaute, kannattaa välittää eri aistikanavien hyödyntäen. Oppiminen on yksilöllinen ja aktiivinen prosessi, josta jokainen oppija tekee näköisensä. Sanotaan, että ”Taitoja voi opettaa vain yhdelle lapselle kerrallaan.” Palautteen annossa on muistettava sen yksilöllisyys.

Palautteen ajoittumisella on myös oma keskeinen merkityksensä. Liian aikaisin tai liian myöhään annettu palaute ei tue oppimista, vaan saattaa jopa häiritä sitä. Kinesteettinen aistimus liikkeestä, sisäinen tunne liikkeen suorittamisesta, kestää aivoissa noin 10–30 sekuntia. Tämä on oppimisen kannalta ns. etsikkoaika, joka kannattaa hyödyntää.

Ihannetilanteessa odotetaan viisi sekuntia suorituksen päättymisen jälkeen, ennen kuin annetaan palaute. Näin ajatukset ja aistimukset oppijan päässä ehtivät jäsenyt. On kuitenkin muistettava, että ihannetilanne on tavoiteltava päämäärä, joka ei olosuhteiden pakosta aina toteudu.



4. Käytännön malleja kerhosisällöiksi

Seuraavilla sivuilla on esimerkkejä liiketehtävistä, jotka kehittävät liikuntakerholaisten motorisia taitoja. Osa esimerkeistä on leikkien ja pelien muodossa, ja osa alkuverryttelyyn sopivassa liiketehävämoodossa. Taidot kehittyvät parhaiten, kun harjoiteltavat tehtävät ja vaatimustaso vaihtelevat. Liikkeet kannattaa tehdä aina molemmille puolille, myös heikommalla kädellä tai jalalla.

Tehtäviä voi vaihdella muuntelemalla välineitä tai olosuhteita. Pallot voivat olla isoja tai pieniä, kevyitä tai painavia, hyvin pomppaavia tai huonosti pomppaavia. Pelit ja leikit voidaan toteuttaa isolla kentällä tai pienellä kentällä sekä sisällä että ulkona. Vaikeutta kannattaa lisätä siinä vaiheessa, kun opetettava taito alkaa sujua. Keinoja tähän ovat muun muassa tarkkuusvaatimusten nostaminen ja liiketehtävän suorittaminen aikaisempaa nopeammin. Vaikeuden lisääminen tapahtuu asteittain ja vähitellen jokaiselle yksilölle sopivalla etenemisvauhilla. Onnistumisen elämykset ruokkivat harjoittelumotivaatiota, joten haasteiden lisäämisen pitää kulkea käsi kädessä taidon kehittymisen kanssa.

Tässä materiaalissa kuvatuista erilaisista liikunnallisten perustaitojen harjoitteista ohjaaja voi koostaa kerhotuokioita. Kerhokokoontumisten selkeä rakenne auttaa tavoitteiden saavuttamista. Kerhotunnin rakenne voi vaihdella kerhokerroittain tai ohjaaja voi hyödyntää kerhotunnin rakenteeksi, esimerkiksi seuraavaa valmista kolmen kohdan mallia.

4.1 Kerhotunnin rakenne

A. Alkuleikki tai verryttely

Tavoitteena lämmitellä lihaksia ja virittää kerholaiset päivän teemaan. Alkuleikkinä voi käyttää erilaisia juoksu- tai kiinniottoleikkejä, kuten hippaleikit.

B. Harjoitteluosio

Koostuu monipuolisesta taitoharjoittelusta, erilaisista peleistä tai kisailuista. Monipuolinen kerho-kerta muodostuu esimerkiksi tässä materiaalissa esitellyistä harjoitteista vähintään kolmesta eri taitoluokasta. Materiaalissa esitetyistä tehtävistä saa koostettua monipuolisia tuokioita kymmenille eri kerhokerroille. Toisto on oppimisen välttämätön edellytys. Siksi edellisellä kerhokerralla opeteltuja taitoja on hyvä toistaa vähintään kahdella peräkkäisellä kerhokerralla.

C. Loppuleikki tai verryttely

Tavoitteena rauhoittaa kehoa, erityisesti sydämen sykettä aktiivisen touhuamisen jälkeen, venyttää ja rentouttaa lihaksia. Antaa luontevan mahdollisuuden kerrata keskeisiä opittuja asioita ja antaa yleistä palautetta kerholaisille heidän aktiivisuudestaan, yrittämisestään ja oppimisestaan.

4.2 Tasapainotaidot

Tasapainotaidot muodostavat perustan kaikille liikkumis- ja välineenkäsittelytaidoille. Tasapainotaidoilla tarkoitetaan sellaisia taitoja, joilla keho pidetään pystyssä tai paikoillaan. Tasapainotaidoilla siis estetään kaatuminen tai tasapainon menetys. Ne jaetaan staattisiin tasapainotaitoihin, jolloin ei liikuta ja dynaamisiin eli liikuttaessa tarvittaviin tasapainotaitoihin.

Pysytkö tasapainossa?

Tasapainoiluharjoituksissa kehitetään lapsen valmiuksia saavuttaa nopeasti tasapainoinen asento ohjaajan komentojen mukaisesti. Ohjeet mahdollistavat jossakin määrin yksilöllistä kekseliäisyyttä, mielikuvituksellekin jää näin tilaa. Kerholaiset liikkuvat ympäri salia eri tavoin, esimerkiksi juosten, laukaten, hypellen vuorojaloin, kävellen kilpaa, hidastetusti juosten, karhunkävelyllä.

Ohjaajan merkistä, esimerkiksi pillin vihellyksestä, kerholaiset pysähtyvät ja ottavat tasapainoasennon ohjaajan komennon mukaisesti. Jokaisen pysähdyksen jälkeen etenemistapa vaihtuu. Lapsia kannustetaan keksimään myös mielikuvituksellisia asentoja, kuten lentäjä harjoittelemassa g-voimia, sähkömies korjaamassa puhelintolppia, astronautti pyörivällä planeetalla ja liito-orava valmistautumassa pitkään loikkaan. Annetaan lapsille mahdollisuus keksiä mielikuvitusotuksia ja näyttää, miten ne pysyvät tasapainoisesti pystyssä. Edellisten lisäksi kannattaa kokeilla, onnistuvatko alla olevat temput:

- Pysähdys yhdelle jalalle
- Yksi jalka ja yksi polvi koskettaa lattiaan
- Yksi jalka ja yksi käsi koskettaa lattiaan
- Yksi polvi ja yksi käsi koskettaa lattiaan
- Kaksi polvea (ei jalkakosketusta) koskettaa lattiaan
- Yksi jalka ja yksi sormi koskettaa lattiaan
- Yksi polvi ja yksi sormi koskettaa lattiaan
- Kaksi polvea ja otsa koskettavat lattiaan
- Vain selkä koskettaa lattiaan
- Vain kantapäät koskettavat lattiaan
- Yksi päkiä ja yksi kantapää koskettaa lattiaan
- Vain yksi päkiä koskettaa lattiaan
- Kyykkyasento
- Vaaka
- Silta



Tasapainoilua ryhmässä

Ryhmätasapainoilussa on tavoitteena harjaannuttaa kerholaisten staattisia tasapainotaitoja yhdessä muiden kanssa toimien. Tasapainon ohella kehittyvät myös sosiaaliset taidot.

Lapset muodostavat neljän hengen ryhmiä. Lapsia pyydetään muodostamaan ryhmässä tasapaino-asentoja, joissa kymmenen kehon osaa koskettaa lattiaan. Asentojen tulee olla oikeita tasapaino-asentoja, seisominen kahdella jalalla ei kelpaa. Seuraavaksi muodostetaan asentoja, joissa yhdeksän kehon osaa koskettaa maahan, sitten kahdeksan kehon osaa, ja näin edelleen vähennetään aina yksi kehon osa. Pienin numero on turvallisuussyistä kaksi.

Ryhmät muodostavat asentoja, joissa jokaisella lapsella ainoastaan yksi kehon osa koskettaa maahan ja ryhmän jäsenet ovat kontaktissa toisiinsa. Haastetta lisää, jos ryhmän jokaisella jäsenellä lattiakontaktissa on eri kehon osa. Ryhmätasapainoilua voi soveltaa myös parin kanssa siten, että lapset muodostavat parit. Parin tehtävänä on muodostaa erilaisia pyramideja. Pyramideissa voi käyttää valmiita kuvia apuna tai antaa lapsille vapaus keksiä ihan omia pyramideja.



Ryhmätasapainoilua voi kokeilla rakentamalla pyramidin.

Tasapainoilua nojassa

Tasapaino voi olla muutakin kuin jalkojen varassa tapahtuvaa. Etunoja-asennossa harjoiteltavat tasapainotehtävät lisäävät keskivartalon ja lapatuon hallintaa. Hyvässä suorituksessa vartalo ei kallistele puolelta toiselle, vaan pysyy paikallaan. Tasapainoa voi harjoitella alkuverryttelyn yhteydessä tehtävien avulla.

Tasapainoa voidaan harjoitella nostamalla etunojasta vasen tai oikea käsi, tai vasen tai oikea jalka irti maasta vartalon jatkeeksi. Harjoittelua voidaan jatkaa nostamalla etunojasta vasen käsi ja oikea jalka, tai oikea käsi ja vasen jalka yhtä aikaa irti maasta. Vaikeusastetta lisätään nostamalla etunojasta vasen käsi ja jalka, tai oikea käsi ja jalka maasta yhtä aikaa.

Uuden ulottuvuuden tasapainoharjoitteluun tuo asettuminen etunojaan sivuittain vasen kylki ylöspäin, jolloin nostetaan vasen käsi ja jalka irti maasta. Sama harjoite kannattaa tehdä myös oikealla kyljellä. Harjoitellessaan pareittain lapset voivat asettua vastakkain ja kätellä toisiaan kyynärnojaista vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä.

Etunojassa oleminen saattaa aluksi rasittaa ranteita, joten nojassa oloajaksi riittää muutama sekunti. Liiketehtävien välissä tehty ranteiden pyörittely ehkäisee niiden kipeytymistä.

Hippaleikkejä

Hippaleikeissä taidot kehittyvät huomaamatta leikin ohessa. Ohjaajan haasteena on luoda ja rakentaa olosuhteet mahdollisimman hyvin taitoja haastaviksi.

Lattiaan ei saa koskea -hippa

Salin lattialle levitetään erilaisia mattoja, voimistelutelineitä ja -välineitä. Yksi oppilaista on hippa, kukaan ei saa koskea lattiaan. Jos joku koskee lattiaan, niin hän muuttuu hipaksi.

Turvassa telineellä -hippa

Sama periaate kuin edellä, mutta nyt juostaan lattialla ja erilaiset telineet sekä välineet muodostavat turvan, josta ei voi ottaa kiinni. Turvassa saa olla esimerkiksi viisi sekuntia, jonka jälkeen ei voi palata enää samaan turvaan.



Hippaleikissä harjaannutetaan dynaamista tasapainoa.

Joustoa alastuloihin

Alkulämmittelyn jälkeen hyppyihin opetellaan oikea alastulo, jossa jousto tapahtuu nilkasta, polvista ja lantiosta. Alastulotaito on erittäin tärkeä turvallisen liikkumisen kannalta. Tavallinen ongelma alastulotekniikoissa on se, että jousto tapahtuu ainoastaan lantiosta. Ennen korkeammalta tapahtuvia pudotuksia oikean alastulotekniikan tulee olla hallinnassa. Voimakkaan pituuskasvun, kasvupyrähdysen vaiheessa hyppyt ja alastulot ovat kiellettyjä. Kasvupyrähdysen kriteerinä pidetään yhden senttimetrin pituuskasvua kuukaudessa. Tässä kehitysvaiheessa kannattaa keskittyä keskivartalon harjoittamiseen ja jättää hyppyt ja alastulot hetkeksi rauhaan.

Alastuloa harjoitellaan esimerkiksi seuraavien harjoitusten avulla siten, että kerholaisia pyydetään tekemään tasahyppy ilmaan. Alastulossa on kontrolloitava nilkan, polven ja lantion jousto sekä oikea linjaus eli jalkaterät ja polvet samaan suuntaan, ei kiertoja. Seuraavaksi harjoitellaan tasahyppyä ilmaan ja opetellaan mahdollisimman äänetön alastulo. Äänetön alastulo ohjaa oikeanlaiseen joustamiseen.



Alastuloharjoittelu korokkeelta hypäten aloitetaan jännehypyllä etuperin, tavoitteena on tehdä alastulo horjumatta paikalleen tasapainoiseen perusasentoon. Tämän jälkeen tehdään sama jännehyppy, mutta alastulotyylillä on telemark. Jos salissa on käytettävissä noin 20 - 30 cm:n koroke, niin hyppy korokkeelta alas, jos korokkeita ei ole käytössä, niin samat hyppyt lattialla.

Alastulo tehdään vuorotellen sekä oikea että vasen jalka edessä. Seuraavaksi tehdään samat hyppyt siten, että lähtöasento on takaperin, selkä hyppysuuntaan. Suorien hyppujen jälkeen ovat vuorossa hyppyt, joissa lähtöasento on kylki edellä. Nämä hyppyt tehdään sekä oikea että vasen kylki edellä. Koko ajan pyritään tasapainoiseen alastuloon. Lisäämällä puoli käännöstä ilmalentoon, saadaan suoritukseen lisää haastetta. Puolikierteiset hyppyt tehdään oikealle ja vasemmalle kääntyen, lähtöasentoina edellä mainitut asennot.

Lisähaastetta saadaan lisäämällä puolikierteistä, jolloin ilmalennon aikana tehdään 360 asteen käännös. Myös näissä kokokierteisissä hyppyissä vaihdellaan lähtöasentoja ja kierresuuntaa. Lattialla tehdään tasaloikat pysäyttämällä alastulo kyykkyy ja seuraava ponnistus samalta nivelkulmalta. Lattialla loikataan vuoroloikat pysäyttämällä, joka pysähdyksessä korjataan sääri- ja vartalokulmien linjaus keskenään samansuuntaisiksi.

Pyörimistä ja kierimistä

Sisäkorvan tasapainoelin harjaantuu, kun tehdään pyörimisiä kehon eri akseleiden ympäri, kuten pyörimistä eteen ja taakse (kuperkeikat), kiertäen (kierimiset) ja sivuttain (kärrynpyörät). Pitkällä rullamatolla tehdään 3-4 suoritusta jokaista liikettä, jonka jälkeen juostaan kevyesti hölkäten lähtöpaikalle jonon viimeiseksi. Alla on erilaisia tehtäviä, joista ohjaaja voi valita erilaisia yhdistelmiä rullamatolla suoritettaviksi.

- Kuperkeikat eteenpäin
- Kuperkeikat taaksepäin
- Eteenpäin kuperkeikasta askel vaakaan, vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla
- Kierimiset makuuasennossa vasemmalle
- Kierimiset makuuasennossa oikealle
- Kärrynpyörät oikea jalka edellä
- Kärrynpyörät vasen jalka edellä

Lattialla kerrataan oikean alastuloasennon hakeminen. Oikea alastulo tarkoittaa sitä, että nilkat, polvet ja lantio joustavat ja kädet ovat sivulla. Palautetaan mieleen tekemällä tasaponnistuksesta alastulo. Tämän jälkeen muistellaan, mitä tarkoittaa tasaponnistuksesta äänetön alastulo. Äänettömän alastulon avulla oivalletaan nilkan käyttö.

Turvallinen ja hallittu kaatuminen eri suuntiin voidaan harjoitella hyppäämällä steppilaudalta tai muulta vastaavalta korokkeelta alas rullamatolle. Harjoittelu alkaa etuperin hyppyllä alas matolle, jossa tehdään laskuvarjohyppääjän kuperkeikka eli kuperkeikka olkapään yli. Sama harjoitus tehdään lähtöasunnoista, joissa ollaan selin tai kylki edellä.

Edellisessä harjoituksessa opeteltuja alastulotaitoja hiotaan edelleen tekemällä jännehypyt tasapainoiseen perusasentoon ponnistamalla jännehypyt yhdeltä jalalta. Ponnistukset tapahtuvat vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla. Yhden jalan ponnistukseen yhdistetään ilmalennon puolikäännöstä sekä oikealle että vasemmalle. Lähtöasentona käytetään myös sivuttais- ja selinasentoja. Lopuksi harjoitteet tehdään siten, että ilmalennossa on kokokäännös. Vaativin toteutustapa on silmät suljettuina.



4.3 Liikkumistaidot

Liikkumistaidoilla ymmärretään taitoja, joissa keho liikkuu paikasta toiseen. Tyypillisiä liikkumistaitoja ovat juokseminen ja hyppääminen.

Koordinaatiotikkailla ketteryyttä

Koordinaatiotikkaat konkretisoivat lapsille liiketehtäviä. Vaatimustaso kannattaa pitää riittävän korkealla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tikkaisiin tai viivoihin ei saa koskea. Tehtävät aloitetaan niin hitaalla tempolla, että askeleet pystytään osuttamaan tikasten tai viivojen väleihin. Taidon kehittyessä vauhtia lisätään, jolloin jokainen kerholainen saa omalle taitotasolleen sopivia haasteita.

Koordinaatiotikkailla, hiekkaan piirretyillä ruudukoilla tai salin lattiaan teipatuilla viivoilla juostaan aina kolme kertaa sama suoritus, jonka jälkeen lyhyt palautus ennen seuraavaa tehtävää.

Alla on tehtäviä, joista voi valita erilaisia harjoituksia. Tehtäviä voi suorittaa samanaikaisesti myös parin kanssa.

- Juoksut etuperin
- Juoksut takaperin
- Juoksut vasen kylki edellä (jalka viereen)
- Juoksut oikea kylki edellä (jalka viereen)
- Ristiaskeleella vasen kylki edellä
- Ristiaskeleella oikea kylki edellä
- 2 askelmaa eteen - 1 askelma taakse
- Tikkaat tasaponnistuksilla eteen ja taaksepäin

Taitoratoja

Erilaiset radat ovat hyvin pidettyjä lasten keskuudessa. Ratojen ehdoton vahvuus on siinä, että niissä saadaan kaikille osallistujille runsaasti toimintaa. Radat voivat rakentua tietyn teeman ympärille, jolloin eri tehtäviin liitetään mielikuvia. Esimerkiksi puolilla kävely tarkoittaa krokotiilejä vilisevän virran ylitystä kapeaa siltää pitkin. Paljon käytettyjä liikkumistaitoratasteemoja ovat joulumatkustus ja viidakkoseikkailu.

Ohjaajalle ratojen rakentamisen haaste on löytää selkaiset tehtävät, joista eritasoiset kerholaiset selviytyvät suunnilleen samassa ajassa. Yksi mahdollisuus on laittaa mahdollisiin ruuhkapisteisiin useampi suorituspaikka.

Liikkumistaitorata voi sisältää ryömintää, konttausta, kiipeämistä, kävelyä ja juoksua, sekä loikintaa ja hyppäämistä eri tehtäväpisteissä.



Miten eri eläimet liikkuvat?

Neljän raajan varassa tapahtuvat asennot ovat erinomaisia keskivartalon hallinnan kehittäjiä. Imi-toimalla erilaisten eläinten liikkumista saadaan hauska ja toimiva viidakkorata.

Gepardi

Etunojassa liikutaan vasen kylki edellä. Aluksi siirretään yhtä aikaa oikea käsi ja jalka vartalon alle ristiin. Seuraavaksi siirretään vasen käsi ja jalka. Näin edetään sivuttain. Sama suoritus toistetaan oikea kylki edellä.

Mittarimato

Seisoma-asennosta taivutetaan ylävartalo eteen niin, että kädet ylettyvät lattiaan. Tästä noja-asennosta kävellään käsiaskelin kädet niin pitkälle eteen kuin voimat riittävät ja tämän jälkeen kävellään jalat jälleen käsien viereen. Näin edetään vuorotellen käsien ja jalkojen askelilla.

Karhunkäynti

Lähtöasentona on noja jalat suorina. Tästä asennosta kävellään karhumaisin askelin neljällä raajalla. Liikkeen haastavuutta voi tehostaa liikuttamalla saman puolen käsiä ja jalkoja samanaikaisesti.



Simpanssi

Kyykkyasennosta kylki etenemissuuntaan viedään molemmat kädet mahdollisimman pitkälle etenemissuuntaan. Paino siirretään käsille ja jalat ponnistetaan etenemissuuntaan käsien etupuolelle. Simpanssi tehdään kumpaankin suuntaan, eli sekä vasen että oikea kylki edellä.

Sammakko

Kyykystä viedään kädet pitkälle eteen, paino ponnistetaan käsien varaan ja jalat tuodaan takaisin kyykkyasentoon. Sammakkoloikkia voi tehostaa nostamalla lantion käsitukivaiheessa päätä korkeammalle.

Leijona

Konttausasento siten, että polvet ovat irti maasta. Pää ja lantio pidetään samalla korkeudella lattiasta eli selkä on vaakatasossa. Leijonamaisesti edetään siten, että vasen käsi ja oikea jalka, ja vastaavasti oikea käsi ja vasen jalka liikkuvat samanaikaisesti.



Lisko

Lisko on sama kuin leijona, mutta jokaisen askeleen jälkeen rintakehä käytetään kiinni lattiassa. Lisko on hyvin raskas liike, joten se ei välttämättä sovellu aivan kaikille lapsille.

Kaikki nämä liikkumistavat voi tehdä myös takaperin edeten ja silmät suljettuina. Näin liikkeisiin saadaan lisää koordinatiivista haastetta.

Kädet ja jalat liikkeelle

Käsien ja jalkojen keskinäisen yhteistoiminnan haastaminen on hauska tapa kehittää juoksutaitoja. Käsien liikenopeus säätelee pitkälle jalkojen liikenopeutta. Kun jalat toimivat hitaalla rytmillä ja kädet nopealla rytmillä, lapset joutuvat poikkeamaan normaalista suoritustavastaan ja tietoisesti ajattelemaan tekemisiään. Vastaavasti oikea-vasen-akselin haastaminen on käyttökelpoinen taito-harjoittelun ulottuvuus. Käsien ja jalkojen yhteistoimintaa voidaan harjoittaa alla olevien tehtävien avulla. Näissä harjoitteissa kerholaiset juoksevat salin poikki suorittaen erilaisia tehtäviä.

- Hitaat kädet-nopeat jalat -juoksut
- Nopeat kädet-hitaat jalat -juoksut
- Polvennostajuoksu
- Polvennostajuoksu saman puolen käsi ja jalka
- Kanta pakaraan -juoksu
- Askeleen pidennyskiihdytykset = hiekkaan piirretty viivat kasvavalla välillä (30–60-90-120–150 cm), askeleet täsmätään viivojen väliin
- Kapeassa hameessa juoksu = juoksu polvet suorina, aktiivinen työ nilkalla
- Kuopaisut oikealla tai vasemmalla jalalla
- Tasaloikat paikaltaan
- Vuoroloikat paikaltaan

Kuljettamalla pujottelu

Pujotteluratojen avulla saadaan suurelle määrälle kerholaisia runsaasti toimintaa. Ratojen vaikeutta voidaan säädellä vaihtelemalla kuljettavaa kättä tai jalkaa, lisäämällä vauhtia, tai vaikeuttamalla tehtävää tekemällä radasta tarkkuusvaatimuksiltaan haastavampi.

Kuljetusrata

Pujotteluradan voi rakentaa esimerkiksi kepeistä tai kartioista. Lapset juoksevat radan läpi pujotellen ensin etuperin ja sitten takaperin. Seuraavaksi rata pujotellaan kuljettamalla palloa. Pallo voi olla esimerkiksi sähköpallo tai jalkapallo. Haastetta lisätään pujottelemalla pelkästään oikeaa tai vasenta kättä tai jalkaa käyttäen, tai mailakuljetuksissa vasemmalta tai oikealta puolelta. Reaktiokykyä voidaan harjoittaa siten, että tehdään vauhdinotto välinettä kuljettaen. Tässä ohjaaja seisoo pujotteluradan edessä ja antaa viime hetkellä käsi- tai äänimerkin, jonka perusteella ensimmäinen pujottelukeppi kierretään joko vasemmalta tai oikealta puolelta.

Liikkumistaitoa maastossa

Maasto on erinomainen ympäristö taitojen kehittämiseen. Epätasainen alusta lisää liikkumisen vaikeutta. Monipuolinen ympäristö tarjoaa loistavat mahdollisuudet liiketehtävien suunnitteluun.

Maastoon merkitään noin 30 metrin matkalle puut kahdella erivärisellä, esimerkiksi punaisella ja sinisellä kreppinauhalla. Lapsen tehtävänä on juosta lähtöpisteestä maalipisteeseen siten, että punaisella merkityt puut kierretään vasemmalta ja sinisellä merkityt puut oikealta puolelta.

Maastotrial

Maastosta etsitään paikka, jossa on isoja kiviä lähellä toisiaan. Esimerkiksi minilouhikko sopii tähän tarkoitukseen erinomaisesti. Lähtö- ja maalipaikat merkitään kreppinauhalla. Oppilaiden tehtävänä on edetä lähdöstä maaliin mahdollisimman vähillä maakosketuksilla. Kiveltä seuraavalle hyppäminen harjaannuttaa ponnistamista erilaisilta kiviltä ja alastulo kiven päälle puolestaan kehittää tasapainoa. Tässä tehtävässä on ehdottomasti muistettava kerholaisten turvallisuus eli kiire pois ja maltilla eteenpäin.

Hyppien taitoa

Hyppääminen on keskeinen liikkumistaito, jota kannattaa harjoitella paljon. Hyppyt vahvistavat erinomaisella tavalla luustoa ja lihaksia. Kasvuikäisillä hyppyjen tehot ja määrät pidetään alhaisina, ettei aikaansaada turhia rasitusvammoja. Mikäli lapset valittavat kipuja polvilla tai lonkassa, hyppääminen tulee lopettaa.

Alkuverritystehtävinä kerholaiset hyppäävät ohjaajan komentojen mukaisesti erilaisia hyppyjä. Jokaista hyppyä toistetaan aina noin 10 kertaa, jonka jälkeen on pieni palautus ennen seuraavaa hyppyversiota. Harjoitus alkaa tavallisilla haara-perushypyllä. Seuraavaksi hypitään haara-perushyppy, jalat 1-2-rytmissä, kädet 1-2-rytmissä, äänimerkistä vaihto 1-2 rytmiin ja takaisin.

Tämän jälkeen hypitään haara-perushyppy hiihtotekniikalla, jolloin jalat ja kädet liikkuvat eteen-taakse-suunnassa. Suoritusta vaikeutetaan tekemällä haara-perushyppy jalat sivusuunnassa ja kädet eteen-taakse-suunnassa. Vaihtamalla jalkojen liike haara-perushypyissä eteen-taakse-suuntaan ja käsien liike sivusuuntaan, saadaan hauska ja kehittävä liiketehtävä. Luisteluhyppyillä opitaan hyppäämään sivulle päin ja pohjehypyillä kehitetään nilkan toimintaa.

Juoksu- ja hyppyharjoituksia

Jokaisella lapsella on oma henkilökohtainen tapansa liikkua. Erilaisilla juoksu- ja hyppyharjoitteilla suoritustekniikkaa voidaan ohjata oikeaan suuntaan.

Matalana lähdöissä keskitytään alhaalla pysymiseen ja eteenpäin kallistuneeseen asentoon. Kiihdytys-rentous -juoksut (alkukiihdytys 10 m – rento rullaus 10 m – kiihdytys 10 m – rentous 10 m) opettavat aistimaan jännityksen ja rentouden vaihteluja. Loikkaharjoittelua voidaan tehdä hyppäämällä tasaloikat ja vuoroloikat takaperin.



Hyvällä organisoinnilla jokaiselle saadaan mielekästä tekemistä.

4.4 Välineen käsittelytaidot

Välineen käsittelytaidot ovat joko karkea- tai hienomotorisia taitoja, joissa käsitellään jotakin ulkoista välinettä. Välineitä voi käsitellä jaloin, keskivartalolla, käsillä tai päällä. Esimerkkejä välineen käsittelytaidoista ovat erilaiset heitot ja kiinniöt.

Erilaisten pallojen hallinta

Kimblepelin varjolla motivoidaan kerholaiset tekemään erilaisia taitoa kehittäviä harjoitteita. Oheisessa esimerkissä on kuvattu välineiden käsittelytaitoja kehittävä kimble. Samalla idealla voidaan tehdä myös pyörimis-, hyppäämis- tai kuntopiirikimble.

Pallonhallinta kimble

Voimisteluvanteista muodostetaan pelilauta salin keskelle. Keskellä on yksi vanne ja sen ympärillä piirissä 8 vannetta. Jokainen kerholainen valitsee itselleen pelimerkin, esimerkiksi pallokotelon tai pipon. Aina tehtävän suoritettuaan lapsi saa siirtää pelimerkkiään seuraavaan vanteeseen. Maaliin asti edenneet lapset siirtyvät suorittamaan pelilaudalla viimeisenä etenevän lapsen kanssa yhdessä puuttuvia tehtäviä. Tehtävien kuvaus on joko suorituspaikoilla olevilla lapuilla tai keskitetysti fläppitaululla. Tehtävät voivat sisältää alla mainittuja harjoitteita.



Kuva: Tuomas Linna

- Sulkapallon pomputtelu vuorotellen kämmenellä ja rystyllä /20 kertaa
- Pallon heitto koriin /5 kertaa
- Lentopallon sormilyönti seinään /10 kertaa
- Tennispallon heitto seinään 5 metrin päästä + kiinniotto /10 kertaa (5 heittoa oikealla ja 5 heittoa vasemmalla kädellä)
- Jalkapallon kuljetus kartioista tehdyn pujotteluradan läpi /3 kertaa
- Pallon pomputtelu pesäpallomailalla /20 kertaa
- Omasta heitosta lentopallon pukkaaminen seinään /10 kertaa
- Sählypallon kuljetus tehdyn pujotteluradan läpi /3 kertaa

Polttopalloa Eestin tapaan - Rahvastepall

Rahvastepall on naapurimaamme suosituin pallopeli eli kahden joukkueen polttopallon eestiläinen versio. Siinä kerholaiset saavat hyvin motivoivalla tavalla harjoitusta heittämisestä ja väistämisestä. Tämä peli on motorisesti hyvin kehittävä.

Joukkue koostuu noin kymmenestä poltettavasta kenttäpelaajasta sekä joukkueen kapteenista. Otteluun osallistuu tavallisesti 5+1 tai 7+1 pelaajaa. Joukkueet asettuvat keskiviivalla puolitetulle pelikentälle, esimerkiksi 18 x 9 metrin lentopallokentälle. Joukkueiden kapteenit asettuvat pelikentän takaviivojen taakse. Pelin tarkoituksena on polttaa vastustajat niin, että he eivät pysty ottamaan palloa kiinni suoraan ilmasta eli koppia. Pelaajan saamiseksi pelistä ulos riittää, kun häntä on kerän, kaksi, tai kolme poltettu. Joukkue, joka on polttanut kaikki vastustajan kenttäpelaajat, on voittanut ottelun. Kapteeni menee kentälle sen jälkeen, kun kaikki hänen joukkueensa kenttäpelaajat ovat tulleet poltetuiksi.

Pelaajaa ei ole saatu poltetuksi, jos pelitilanne etenee seuraavassa mainittujen tilanteiden mukaisesti: Ei esimerkiksi silloin, jos pelaaja pystyy ottamaan kiinni häntä kohti heitetyn tai maasta tai toisesta pelaajasta pomppaavan pallon.

Pelaajaa ei myöskään saa poltetuksi, kun pelaajaan osuneen pallon pyydystää joku hänen joukkueensa pelaajista ennen kuin se putoaa maahan, tai kun pelaajaan osuu kentältä tai toiselta pelaajalta pomppanut pallo.

Vaikka pallo osuu pelaajaan, heitto on ollut laiton, jos sitä suorittaessa heittäjä astui rajaviivalle tai sen ylitse. Heittovuoro siirtyy sen jälkeen vastustajille. Tarpeen tullessa on lupa hakea pallo myös oman kenttäpuoliskon ulkopuolelta, mutta silloin pitäisi molempien jalkapohjien olla kenttärajojen sisällä. Ne saavat olla ilmassa, mutta niiden pitäisi silti olla oman kenttäpuoliskon yläpuolella. Kenttäpelaaja ei saa syöttää palloa toiselle kenttäpelaajalle. Säännön rikkomisesta syöttövuoro siirtyy vastustajille. Pelaaja tulee poltetuksi myös silloin, kun hän osuman välttämiseksi astuu rajaviivalle tai sen ylitse. Poltetut pelaajat saavat jatkaa peliä takarajan taakse asettuneina. Sieltä he saavat mennä hakemaan palloa kentän taka- tai sivurajan ulkopuolelta. Heidän tulee syöttää haettu pallo kapteenille, kun he ovat tulleet takaisin takarajan taakse.

Pallon pomputtelu ja kiinniotto

Pallonhallinta kehittyy parhaiten silloin, kun lapset tekevät paljon suorituksia. Pallojen vaihtelu lisää harjoitusten kehittävyyyttä. Myös heikompi käsi pidetään mukana koko ajan. Osassa tehtäviä haastetta lisätään tekemällä tehtävät silmät kiinni.

Jokaiselle kerholaiselle annetaan mahdollisuuksien mukaan omat pallot. Lapset etenevät rivissä suorittaen tehtävät ohjaajan opastuksella.

- Kahdella pallolla pomputtelu (=koripallopomputtelu yhtä aikaa kummallakin kädellä)
- Kahdella pallolla pomputtelu eri aikaan
- Tasapainoilu kahdella pallolla (=pallo kämmenellä, toinen pallo ensimmäisen päällä, tasapainoilua)
- Pallon pomputtelu toisella pallolla (ensin kahdella, sitten yhdellä kädellä)
- Pallo kummassakin kädessä, heitto siten, että pallot törmäävät ilmassa, kiinniotto
- Pallon pomputtelu kämmennellä / oikea + vasen käsi
- Pallon pomputtelu kämmenselällä / oikea + vasen käsi
- Pallon pomputtelu vuorotellen kämmenellä/kämmenselällä / oikea + vasen käsi
- Samat kuin kaksi edellistä vuorokäsin
- Pallon heitto kahdella kädellä alakautta ylös, laskeutuminen polvilleen (istumaan, selälleen) - kiinniotto

- Pallon heitto ilmaan, käännös 180 astetta, laskeutuminen selälleen - kiinniotto
- Pallon heitto ilmaan, meno selälleen, jalkojen nosto ylös- kiinniotto reisien takaa
- Pallon heitto ilmaan, käännös 360 astetta - kiinniotto
- Pallon heitto ilmaan, käännös 360 astetta - istumaan - kiinniotto

Kokeillaan pomputtaa erilaisia palloja, esimerkiksi ilmapalloa, rantapalloa ja pehmopalloa.

Mikä niistä pomppii helpoiten? Miksi? Mitä on helpointa ottaa kiinni? Miksi? Millä eri kehonosilla niitä voi pomputtaa?



Monipuolista pallonhallintaa

Pallon hallintaharjoitteet voidaan tehdä esimerkiksi kahdessa sisäkkäisessä piirissä, joissa lapset ovat kasvot vastakkain. Tässäkin harjoituksessa on oleellista suuri tekemisen määrä. Tehtävät aloitetaan lyhyellä välimatkalla omaan pariin. Pikkuhiljaa tätä välimatkaa lisätään.

- Pareittain sisäteräsyötöt molemmilla jaloilla, aina 5 syötön jälkeen jalan vaihto / 5 min
- Pallon heitto parille, ilmasta potku takaisin parille (pienet välit, hiljaiset potkut), molemmilla jaloilla / 5 min
- Omasta pudotuksesta pallon potku ilmasta parille - kiinniotto - omasta pudotuksesta pallon potku ilmasta parille, molemmilla jaloilla / 5 min
- Ringissä (4 oppilasta) pallon syöttely, yksi on ringin keskellä yrittäen riistoa / 5 min

Pomppis

Lapset ringissä ja pompautellaan palloa, esimerkiksi heitto kahdella kädellä alakautta, sormilyönillä, potkaisulla jaloin ylös ilmaan. Vuorollaan lapset pompauttavat pallon ilmaan joko vapaassa järjestyksessä tai sen mukaan kenen nimen edellinen pompauttaja on sanonut. Kuinka kauan pallo saadaan pysymään ilmassa?

Taituruutta jaloilla - Footbag

Pomputellaan footbagia jalan eri osilla. Jos footbag on liian vaikea, sen voi korvata ilmapallolla tai rantapallolla.



Pallon pompottelu kehittää silmä-jalka-koordinaatiota.

Heittäminen ja kiinniotto

Pallon heitto- ja kiinniottoharjoitteet kannattaa tehdä vastakkaisissa riveissä riittävän suurin välein. Näin kaikki heitot tapahtuvat samaan suuntaan ja ovat turvallisia suorittaa. Harjoitteet aloitetaan niin lyhyillä väleillä, että suoritukset onnistuvat. Onnistumisten myötä parien välistä etäisyyttä kasvatetaan.

- Pareittain yläkauttaheitot + kiinniotot maapalloina / 3 min
- Pareittain yläkauttaheitot + kiinniotot maapalloina huonommalla kädellä ja kiinniotot ilman räpylää / 3 min
- Pareittain yläkauttaheitot + kiinniotot korkeina heitoina / 5 min
- Kolmen kerholaisten ryhmissä kopitteluheitot, keskipelaaja vaihtuu aina 10 heiton jälkeen, keskipelaajan kääntymiset vuorotellen oikean ja vasemman kautta / 10 min



Oikeassa heittotekniikassa vastakkainen jalka on edessä.

Polttopalloa ja kuljettamista

Polttopallo on erinomainen välineen käsittelytaitojen kehittäjä. Polttopallossa harjaantuvat paitsi heitto-, vieritys- tai potkaisutaidot, niin myös havaitsemis- ja väistämistäidot.

Alkuverryttelyksi sopii hyvin polttopallon vierittäminen tai potkiminen. Aluksi harjoitellaan muutamalla samanlaisella pallolla, palloja voidaan ottaa harjoitteeseen myös lisää, tai lisätä mukaan erilaisia palloja. Vaikeusastetta lisätään käyttämällä epäkeskopalloja tai epäsäännöllisen muotoisia palloja, kuten oransseja möhkälepalloja tai sinisiä epäkeskopalloja. Sääntöjä tiukennetaan ohjeistamalla, että palloa saa vierittää esimerkiksi vain heikommalla kädellä.

Pallon kuljetusharjoituksiin varataan riittävästi välineitä. Mitä enemmän suorituksia lapsi tekee, sitä paremmin taitavuus kehittyy. Kuljetusharjoitukset sisältävät seuraavia harjoitteita, kuten pallon kuljetus pomputtamalla salin toiseen päähän ja toisella kädellä kuljetus takaisin, tai kuljettamalla palloa pomputtamalla siten, että viivojen väli edetään matalalla kuljetuksella. Lisäksi taitoa harjaannutetaan kuljettamalla kahta samanlaista palloa. Vaikeusastetta lisätään kuljettamalla kahta erilais- ta palloa, esimerkiksi kori- ja tennispalloa, välillä palloja voi vaihtaa kädestä toiseen.

Perinteinen ”musta mies”-leikki toteutetaan jalkapalloilla siten, että jokaisella kerholaisella on oma pallo, jota kuljetetaan joko jaloin tai käsin.

4.5. Sovelluksia jäällä liikkumiseen

Lasten tulisi ulkoilla päivittäin. Koska kerhossa voidaan suhteellisen joustavasti vaihdella toiminnan sisältöä, hyvällä säällä kannattaakin lähteä ulos ja muokata kerhosisältö ulkona toteutettavaksi. Kun liikunnalliset perustaidot ovat riittävän hyvät, niitä voi hyvin soveltaa erilaisissa olosuhteissa liikkumiseen, esimerkiksi jäällä liikkumiseen.

Luistelun lähtökohtana on taito seisoa ja kävellä luistimet jalassa eli lapsen tulee pystyä pitämään tasapaino luistimen terän varassa. Jos se ei onnistu, hänellä ei ole vielä edellytyksiä luistimilla liikkumiseen. Koska jää on alustana liukas ja kova, kerhotuntien turvallisuudesta tulee pitää kiinni: jäälle tullaan vain pää huolellisesti suojattuna. Tämä tarkoittaa sitä, että alakoululaisilla on kypärä päässä kaikilla kerhotunneilla ja vanhemmilla kerholaisilla aina pelituokioissa. Kerho-ohjaajan täytyy myös varmistaa, että jokainen kerholainen osaa oikean kaatumistekniikan.

Perusluistelu

Perusluisteluasento löytyy siten, että ensin kokeillaan tukevaa seisomista luistimilla, eli seisotaan pienessä haara-asennossa polvet pehmeästi koukistuneina. Sen jälkeen jalkoja kierretään auki, jolloin kannat tulevat yhteen ja varpaat kääntyvät osoittamaan sivuviistoon. Siirtämällä painoa vuoro- tellen jalalta toiselle lähdetään liikkeelle vaappuvaa kävelyä muistuttavalla liikkumistavalla. Tähän vaappuvaan kävelyyn saadaan lisää vauhtia, kun siihen lisätään sivulle takaviistoon suuntautuva potku. Näin kehitellen on löydetty luistelun peruspotku, jota yleisimmin kutsutaan t-potkuksi.

Kun perusluistelu eteenpäin onnistuu, voidaan ympäristöä muokata sellaiseksi, että se ohjaa automaattisesti luistelijaa löytämään myös muita luistelun perustekniikoita. Ympäristön muokkaaminen onnistuu esimerkiksi erikorkuisten merkkikarttioiden, ringettemailojen ja lumipaakkujen avulla.

Luistelu eteenpäin

Eteenpäin luistelussa voidaan kokeilla erilaisia tyyliä, kuten perusluistelua tai retkiluistelua, jossa ylävartalo taivutetaan voimakkaaseen etunojaan ja vauhtia saadaan pitkällä rauhallisilla sivupotkuilla. Lisäksi voidaan harjoitella pikaluistelua, jolloin keho on syvässä etunojassa, vauhtia saadaan nopeilla terävillä sivupotkuilla käsien rytmittäessä luistelua tehokkaasti.



Kuva: Camilla Heikkinen

Pysähtyminen

Luistelijan täytyy osata pysähtyä. Pysähtymistä voi harjoitella laittamalla jälle esteitä, joita ennen luistelijan on pakko pysäyttää vauhti jollakin tavalla. Erilaisia pysäytys-tekniikoita kokeilemalla lapsi löytää vähitellen luisteluun soveltuvia jarrutustekniikoita, kuten aurajarrutuksen, t-jarrutuksen tai sivuttaisjarrutuksen eli hockey-jarrutuksen.



Pujottelu

Luistimilla pujotteleva ohjaa luistimen terän monipuoliseen käyttöön. Pujottelu kannattaa kokeilla ensin pujottelemalla kahdella jalalla suhteellisen pitkiä merkkikartioiden välejä ja myöhemmin lyhyempiä välejä. Taitojen kehittyessä haastetta voi lisätä kokeilemalla samoja pujotteluja yhdellä jalalla: ensin pitkiä ja sitten lyhyitä välejä.

Kaarreluistelu

Erilaiset kaarrokset kuuluvat luonnollisena osana luisteluun. Kaarreluistelua kannattaa ensin kokeilla eteenpäin ja sitten taitojen karttuessa samoja tehtäviä taaksepäin.

Kaarreluistelua voi harjoitella seuraavasti: muokataan jälle merkkikartioilla erityyisiä ratoja.

- Puolikaari, jota pitkin yritetään luistella. Kaaren säteen tulisi olla sellainen, että se ohjaa nostamaan uloimman jalan liukuvan jalan yli, jotta kaaren muoto säilyy
- Puoliympyrä, joka luistellaan sirklaamalla
- Kokoympyrä, jonka ympäri luistellaan sirklaamalla
- Kahdeksikko, jota luisteltaessa harjaantuu taito sirkkata sekä oikealle että vasemmalle

Taaksepäin luistelu

Monissa luistelupeleissä ja -leikeissä tarvitaan taitoa luistella taaksepäin. Sitä voi harjoitella kokeilemalla ns. makkaroita tai pipareita. Taaksepäin pääsee myös luikertelemalla, jolloin jalat ovat rinnakkain ja jalkojen etäisyys pysyy koko ajan samana. Harjoitella voi lisäksi liu'uttelua taakse samaan tapaan kuin perusluistelussa mennään eteenpäin, sekä sirklausta.

Liu'ut

Liu'ut harjaannuttavat tasapainoa monipuolisesti, siksi niitä on hyvä kehittää asteittain. Kokeillaan ensin kahdella jalalla seisoen liukujen pituusennätyksiä ja kyykkyliukua ja sen jälkeen yhdellä jalalla.

- Prinssiliuku tehdään puoliksi polviseisonta-asennossa
- Sisiliskoliu'ussa ollaan toinen jalka suorana takana ja luistimen terä sivuttaen jäätä vasten
- Kukkoliuku on yhden jalan liuku, jossa toinen jalka nostetaan koukkuun vartalon eteen. Koukistuneen jalan nilkka tulee suorana olevan jalan polven viereen.
- Tarjotinliu'ussa toinen jalka on nostettu lantion korkeudelle tarjottimeksi ja luistimesta pidetään vastakkaisella kädellä kiinni
- Ikkunassa vaakaan nostettu jalka koukistetaan polvesta ja luistimen kannasta pidetään saman puolen kädellä kiinni
- Enkeliliuku on sama kuin edellä, mutta nyt luistimesta pidetään kiinni vastakkaisella kädellä
- Jäniksen ammunnessa liu'utaan kyykkyasennossa ja ojennetaan toinen jalka suoraksi eteen. Kädet tasapainottavat asentoa suorina edessä.



Kuva: Terhi Sillanpää-Reitti

Kaaret

Erilaisten kaarien harjoittelu liittyy monipuoliseen luistimen terän käyttöön. Kaaria voidaan harjoitella kaikenlaisilla luistimilla. Taitoluistimilla niitä on helpoin tehdä. Kaarien harjoittelu aloitetaan helpoimmasta kaaresta ja taitojen kehittyessä kokeillaan vaativampia kaaria ja niiden yhdistelmiä.

- Sisäkaaret
- Ulkokaaret
- Ulkokolmoset
- Valssikolmoset
- Valssihyppy
- Sisäkolmoset
- Kaksoiskolmoset

Muodostelmia

Edellä mainittuja luistelun perustekniikoita voi harjoitella erilaisissa muodostelmissa. Muodostelmat ovat näyttäviä, ja koska niihin osallistuvat kaikki, luistelun harjoitteluun saadaan ihan uudenlainen sosiaalinen ulottuvuus. Harjoitteita voi soveltaa muodostelmaharjoitteluun:

- Rivi, jossa ollaan epäsuorassa kontaktissa vieruskaveriin, esimerkiksi ringetterinkulan välityksellä
- Rivi, jossa ollaan suorassa kontaktissa
- Kahden vastakkaisen rivin läpimeno eli ote vieruskavereihin irrotetaan yhteisestä merkistä
- Mylly, jossa neljä lyhyttä riviä muodostavat myllyn sakarat
- Piiri
- Vastakkain pyörivät sisäkkäiset piirit
- Paripiiri
- Pujottelevat piirit
- Sola

Parin kanssa luistellen

Vaikka luisteluharjoitteet ovat perinteisesti koostuneet hyvin pitkälle yksilöiden henkilökohtaisesta taitoharjoittelusta, kerhossa kannattaa rohkaista myös parityöskentelyyn. Kokeilkaa parin työntämistä ja vuoroittaisia valssihyppyjä. Parityöskentelytaitoja edistää myös paripyörintä, jossa parit ovat vastakkain kädessä. Vauhdinoton jälkeen jalat kierretään auki ja sen jälkeen nojataan taaksepäin.

Lisäksi parityöskentelynä voi kokeilla vuoroittaisia kolmosia, jossa parit ovat vastakkain käsi kädessä ja vuoroittaisia valssihyppyjä. Parityöskentelytaitoja edistää myös paripyörintä, jossa parit ovat vastakkain kädessä. Vauhdinoton jälkeen jalat kierretään auki ja sen jälkeen nojataan taaksepäin.

Leikit ja pelit

Monet aikaisemmin opitut pelit ja leikit soveltuvat hyvin myös jäällä leikittäviksi ja pelattaviksi. Jälle soveltuvat erityisesti kiinniottoleikit eri muodoissaan, pelastushipat, jalkapallo pienillä joukkueilla, sekä erilaiset mailapelit tennispallolla, kuten jääpallo, kaukalopallo tai jääkiekko. Ringette, joka on syöttöpelit, soveltuu myös erinomaisesti kerhopeliksi.

Lähteet ja lisäaineistoa

Davis Keith, Button Chris & Bennett Simon. Dynamics of Skill Acquisition. A Constraints-Led Approach. Human Kinetics, 2008.

Davis Bob, Roscoe Jan, Roscoe Dennis & Bull Ros Physical Education and the Study of Sport. Elsevier Mosby, 2005. Dienstmann Ronald Games for Motor Learning. Human Kinetics, 2008.

Tammelin Tuija & Karvinen Jukka (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 2008.

Gallahue David & Donnelly Frances. Developmental Physical Education for All Children. Human Kinetics. 2003.

Jaakkola Timo. Taitavaksi liikkujaksi – monipuolisuudella onnistumisiin. Nuori Suomi ry, 2008.

Kalaja Sami Taitoharjoittelu. SLU-julkaisusarja 5/01, 2001.

Liukkonen Jarmo, Jaakkola Timo & Kataja Jukka. Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Edita, 2006.

Liukkonen Jarmo, Jaakkola Timo & Soini Markus. Motivaatioilmasto liikunnan-opetuksessa. Teoksessa Pilvikki Heikinaro-Johansson & Terhi Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 157–167. WSOY, 2007.

Luukkonen Eeva. & Sääkslahti Arja. Liikunnan salaisuudet 2. WSOY, 2003.

Wrisberg Craig. Sport Skill Instruction for Coaches. Human Kinetics, 2007.

Vinkkejä:

www.edu.fi