

Tervetuloa ohjaamaan voimistelukoulua

**Kiitos, että olet mukana tekemässä tärkeää
työtä liikkuvan lapsuuden eteen.**

Kädessäsi on lyhytkurssin ohjaajan opas, jonka tarkoitus on antaa eväät laadukkaan tunnin ohjaamiseen. Voit hyödyntää kurssin kaikki neljä tuntia tiiviskurssina tai pitää yksittäisinä tunteina pitkin pidempää kautta. Tunnistat eri väreistä ohjaustyötä tukevia asioita mm. liikkeen ydin asioita ja millaista palautetta voit antaa voimistelijoille.



**VAUHTI
VOIMISTELU-
KOULU**

SUOMEN VOIMISTELULIITTO

Symbolit ja ohjeet tukevat ohjaamisen pedagogiikkaa



Pedagoginen ydin

Tämä merkki kertoo ohjaajalle tarkennuksia liikkeen opettamiseen tai pedagogiseen tapaan opettaa harjoite.



Viesti voimistelijalle

Puhekuplasta saat malleja, millaisilla mielikuvilla, ydin sanoilla tai ohjeilla tunnilla toimitaan.



Kannustus tai tyypvirhe:

Tähtimerkistä tunnistat tyypvirheet ja/tai saat vinkin, mihin huomio kannattaa kiinnittää.

Voimistelukoulun lyhytkurssilla (4 krt) on tarkoitus oppia seuraavat liikkeet ja liikkeiden perustekniikat

Tavoiteliikkeet 4 x voimistelukouluun (suositus ikä 6-7v eli eriytä tarvittaessa nuoremmille ja haasta vanhemmille)

Karhukävely 4 askelta eteen, 4 taaksepäin ja kääntyminen rapu-asentoon sivukautta tai pujottamalla jalat käsien välistä ja 4 askelta eteenpäin ja 4 taakse sekä sivuille

Karhukävely parantaa lapsen motorisia taitoja ja harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiota sekä kehonhallintaa myös yleisesti. Karhukävely edistää myös lasten liikkuvuutta. Karhunkävelysarjan käännökset tukevat hahmottamiskykyä. Mikäli toiseen suuntaan kääntyminen tai kävely sivuttain tuntuu haastavalta, kannusta lasta sanomalla, että ensimmäisellä yrittämisellä ei tarvitse onnistua, vaan riittää että yrittää ja kokeilee.

Kellahdus ja kuperkeikka

Kellahdus valmistaa lasta kohti kuperkeikkaa ja on hyvä vaihe harjoituttaa ennen kokonaan kuperkeikassa tapahtuvaa ympärimenoa. Kellahduksessa lapsi oppii hallitsemaan omaa keräasentoaan. Kuperkeikassa yhdistyy oman kehon hallinta, rytmi sekä uskallus laittaa pää alaspäin. Kuperkeikassa yhdistyvät motoriset taidot, kehonhallinta ja uskallus. Lasta kannattaa kannustaa tekemään paljon toistoja, jotta rohkeus ja tekniikka kasvavat käsikädessä. Mikäli lapsi ei uskalla tehdä itsenäisesti kuperkeikkaa, kerro, että jokainen kellahdus auttaa ja on eteenpäin oppimisessa.

Kieriminen: kerällä, jalkojen avauksella ja tukkina

Liikkeessä lapsi hallitsee omaa kehoaan ja pystyy vaihtelevaan asentoa kierimisessä. Kiinnitä huomiota siihen, että molemmat asennot löytyvät. Voit kannustaa lasta liimaamaan jalat yhteen jalkojen ollessa suorina. Tuolloin voit yhdessä apuohjaajan kanssa käydä kokeilemassa pysyvätkö jalat tiukasti yhdessä.

Tavoiteliikkeet 4 x voimistelukouluun

Kärrynpyörä tai karhunpyörän variaatiot

Lapsi uskaltaa varata painoa käsille ja pystyy tuomaan kädet ja jalat maahan rytmisessä. Kärrynpyörässä lapsi pystyy kannattelemaan vartaloaan ja suuntaamaan jalat kohti kattoa. Kärrynpyörän harjoittelu kehittää mm. koordinaatiota, kehonhallintaa ja tasapainoa. Liikkeessä on tärkeää, että vartalo pysyy hyvässä kannatuksessa, eikä keskivartalo petä alta (tämä voi näkyä esimerkiksi keskivartalon kaarelle menona). Karhunpyörää harjoitellessa opitaan myös varaamaan painoa käsille, mutta liike tehdään koukkujaloin lähellä lattiaa. Sekä karhunpyörän että kärrynpyörän harjoittelussa rytmi helpottaa tekemistä.

Lihassoima liike: jalkojen nostaminen korokkeen yli (joogablokki/vesipullo/kaverin jalat)

Lapsi istuu lattialla jalat suorina. Haasteeksi laitetaan lattialle vesipullo, joogablokki tai vastaava. Lapsi saa pitää käsiä maassa tarvittaessa. Hän nojaa hieman taakse ja yrittää nostaa jalat esteen yli toiselle puolelle. Liikkeessä harjoitellaan mielekkäästi keskivartalon voimaa hyödyntämällä esteen yli jalan/jalkojen nostamista.

Roikkuminen (rekillä tai puolapuilla)

Lapsi pystyy roikkumaan rekillä tai puolapuilla ja kannattelemaan aktiivisesti itseään asennossa. Roikkuminen vahvistaa selän ja hartioiden ympärillä olevia lihaksia sekä harjoituttaa puristusvoimaa. Roikkumista voi teettää myötä-, risti- tai vastaanotteella. Alussa lapset voivat roikkua ns. passiivisesti, jonka voi huomata siitä, että hartiat nousevat korviin. Tavoitteena roikkumisessa on tuoda mukaan aktiivisuutta, jolloin lavat ja hartiat tekevät aktiivisesti työtä.

Vaaka-tasapaino

Lapsi pystyy seisomaan yhdellä tukijalalla toinen jalka taakse ojennettuna. Jalan korkeudella ei ole väliä, mutta tukijalan varpaat tulee osoittaa eteenpäin, tukipolvi olla suorana, vartalo ojennettuna ja taakse nostettava jalka pitkäksi kannatettuna. Lapsen taitotason mukaan jalkaa voi nostaa 45 asteesta aina 90 asteeseen asti. Tavoite on seistä hallitusti ja ojentuneena katse eteenpäin kohotettuna.

Tavoiteliikkeit 4 x voimistelukouluun

Korokkeelta hyppy tikkuna tai avaten X-hyppyyn jalat

Lapsi ponnistaa polvia koukistaen korokkeelta ylöspäin ja jännittää kehon suoraksi tai avaa suorat jalat ja kädet X-asentoon ilmassa. Alastulossa tulee päästä hallitusti plién eli jouston kautta perusasentoon, ilman ylimääräisiä askelia. Tavoite on säilyttää tasapaino alastulossa.

V-istunta eli kulmanoja hyvässä ryhdissä

Lapsi istuu suoralla selällä lattialla ja nostaa jalat yläviistoon. Ylävartalo kallistuu taakse, kädet ojentuvat sivulle ja niska ojennetaan pitkäksi, jotta ylävartalon linja pysyy suorana. Katse on omien varpaiden yli yläviistoon. Jalat ovat ojentuneena ja lapsi hallitsee asennossa pysymisen tai ainakin oivaltaa, mitä ominaisuuksia ja taitoja liike vaatii onnistuakseen.

Hyppelysarja: 4 juoksua, 4 laukkaa ja 4 juoksua, 4 laukkaa-sarjana

Lapsi osaa juosta reippaasti, pitkiä askelia hyödyntäen, vartalo kohotettuna. Kun juoksu sujuu rytmikkäästi, harjoitellaan napakkaa laukkahyppyä. Tavoitteena on, että lapsi osaa yhdistää juoksun eteen ja sivulaukan yhteen sujuvana liikesarjana.

Heittäminen: pehmolelun tai pallon heittäminen ja kiinniotto (kokeile erilaisia tapoja heittää itselle ja kaverille)

Lapsi osaa heittää lelua tai välinettä ylös. Heitto lähtee jalkojen kevyestä koukistuksesta ja käsien joustosta alas sekä sen jälkeen ojentumisesta ylös. Lelua on tarkoitus heittää suoraan käsin ja harjoittaa kiinniottoa eli silmä-käsi-koordinaatiota. Heiton aikana pyritään olemaan paikallaan. Kiinniottaessa kädet ottavat lelun tai pallon vastaan ja saattavat heiton alas käsiä laskien ja polvista joustuen.

Tervetuloa Vauhti-voimistelukouluun

★ **Ohjaajalle:** Hienoa, että ohjaat. Se on todella arvokasta ja sinulla voi olla merkittävä rooli lapsen liikunnallisen kipinän sytyttäjänä. Toivomme sinulle onnistumisia tunnilla ja reipasta asennetta.

Mitä tarvitaan ennen tuntia?

- treenivaatteet (mahdollisesti seuran vaatteet)
- kaiutin ja puhelin, josta voit soittaa musiikkia
- tukikortit mm. kuvat vesipullo, piiri ja liikennevalot x 3
- eläinkuvat: karhu, rapu, ankka, sisilisko, apina
- oma vesipullo
- Tuntikortit lapsille + tarrat/leimat + kynä
- pallo/lelu (HUOM, lapsilla saisi olla ensimmäisellä kerralla oma (turva)lelut mukana tai voit varata itse naruja tai palloja tunnille
- ensiapu-tavarat
- mahdollisesti treenipaikan avain?
- tieto, mistä vanhempien yhteystiedot löytyvät tarvittaessa



Tarkista ennen jokaista tuntia suunnitelmasta, mitä tänään tehdään ja onhan sinulla tarvittavat kuvat tai tarvikkeet mukana. Hyvä suunnittelu ja ennakointi lisää laatua ja turvallisuuden tunnetta, kun tietää, mitä ollaan tekemässä.

HUOM, jos olet alle 18 v ohjaaja, pidäthän huolta, että tilassa/sen lähetyvillä on joku yli 18 v ns. turva-aikuinen paikalla mm. yllättävien tilanteiden varalle. Kysythän seurastasi, kuka tämä henkilö voisi olla, jos et itse tiedä.

0. Sali valmiiksi

Toivottavasti pääset saliin muutamaa minuuttia ennen lapsia ja ehdit laittaa vesipulloparkin pystyyn ja ottamaan tarvittavat muut tavarat esille.

Siirry ovelle vastaanottamaan saliin tulevat lapset. Tervehdi ja katso silmiin niin lapsia kuin saattajina olevia huoltajia.

Ohjeista lapset viemään oma vesipullonsa ja muut mahdolliset tavarat salin reunalle.



Positiivinen palaute:

”Onpa hienoa nähdä teidät kaikki täällä paikalla.
Meille tulee varmasti kivaa yhdessä!”

Viesti voimistelijoille:

”Hei, tervetuloa. Ihana päästä kohta teidän kanssanne liikkumaan. Minä olen X.X ja teidän ohjaajanne. Viekää vesipullo ja lelu tuonne salin reunalle ja tulkaa alkupiiriin.”

1. Aloituspiiri

Näytä piirin kuvaa ja pyydä lapset piiriin.



Piirissä aloittaminen on riviä parempi, koska lapset näkevät ohjaajan ja toisensa sekä kuulevat paremmin.



PIIRI



voimistelu.fi

Viesti voimistelijoille:
"Kun kuulet oman nimesi, voit nousta seisomaan."

Viesti voimistelijoille:
"Olemmeko valmiit tuntiin?! Joo!"

- a) **Esittele itsesi:** nimi ja oletko uusi ohjaaja vai kokenut konkari tai kerro jotain muuta itsestäsi ja millä toivot sinua kutsuttavan. Oletko ohjaaja, ope, aikuinen, valmentaja jne. Tässä vaiheessa myös muut ohjaajat esittäytyvät. Jos lapsia on paljon, ohjaajat menevät piiriin muiden lasten sekaan, eri puolille piiriä, jotta ovat lähempänä rauhoittamaan vilkkaita tai auttamaan arkoja.
- b) **Pidä nimenhuuto.**
- c) **Kun nimet ovat ylhäällä,** kerro, että meillä on hyvä olla pelisäännöt, jotta kaikki viihtyvät tunnilla. Ota vastaan lasten ehdotuksia. Jos lapsi sanoo, että ei saa olla sukkia -> käännä sinä se toivotuksi toiminnaksi eli "tuo on hyvä, eli täällä me voimistelemme avojaloin". Kokoa listalle myönteisiä ohjeita ja kirjaa ne halutun toiminnan muotoon ja mahdollisimman konkreettisiksi lasten suuhun sopiviksi.

Jos lapsilta ei irtoa pelisääntöjä, niin hyödynnä 4 K:ta:

- **Kokeillaan** yhdessä eli vielä ei tarvitse osata, mutta aina kannattaa yrittää ja kokeilla useamman kerran
- **Kaveerataan** eli uskalletaan tutustua uusiin kavereihin.
- **Kuunnellaan**, niin tiedämme mitä teemme ja kuulemme myös, jos joku pyytää meitä kaveriksi.
- **Keskitymme** tekemiseen, yrittämiseen ja ohjeiden mukaan toimimiseen.

- d) **Pelisääntöjen jälkeen tarkastetaan hyvä ryhti.**

Perusasento: jokainen ottaa jalat yhteen, ojentaa kehonsa pitkäksi, laskee hartiat. Kädet asettuvat vartalon vierelle. Voit ohjaajana pyytää jalat yhteen tai pieneen aukikiertoon, mutta päätä ennakkoon, mitkä ovat sinun perusasentosi kriteerit ja kerro, että hyvän perusasennon hallitseminen on kaiken perusta.

Viesti voimistelijoille:
"Olen XX ja teidän ohjaajanne. Voitte kutsua minua nimeltä tai opeksi tai ohjaajaksi. Olen ollut jo pitkään ohjaajana (tai tämä on minun ensimmäinen kertani ohjaajana.) Minua hieman jännittää, ehkä teitäkin, mutta se ei haittaa. Pian olemme jo tuttuja kavereita täällä ja voimme nauttia yhdessä tekemisestä. Minun kanssani täällä ohjaavat: xx ja xx"

Viesti voimistelijoille:
"Millaisia meidän sääntöme voisivat olla?"



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VAUHTI
VOIMISTELU-
KOULU
SUOMEN VOIMISTELULIITTO

2. Aloitustleikki



Tunti aloitetaan hippaleikillä, jotta veri alkaa kiertämään, tulee lämmin ja saamme hengitys- ja verenkiertoelimistön hereille. Aloitustleikin aikana on tärkeää, että joko sinä tai apuohjaajasi olette mukana leikissä kannustaen ja innostaen kaikkia mukaan.

Valitse alkuleikki vuoden ajan mukaisesti:

Syksy: Lätäkkö-hippa (tai yksilöversiona tippuvat lehdet)

Valitaan yksi hippa, joka ottaa toisia kiinni. Muut juoksevat pareittain. Kun hippa saa kiinni, parit ottavat toisiaan käsistä kiinni, muodostaen lätäkön lattialle. Pari pelastuu, kun joku pari tulee paikalle ja parista toinen hyppää tai astuu lätäkköön. Leikin tavoitteena on harjoittaa parityöskentelyä. Jos lapset ovat ensimmäisellä tunnilla kovin jännittyneitä, voi hippaa leikkiä myös yksin. Kiinni jätäessä onkin maahan tippunut lehti (menee kyykkyyn) ja pelastaa voi koskettaa olkapäästä ja lehti pääsee uudelleen lentoon ja liikkeelle.

Talvi: Jääpuikkohippa

Jääpuikko hipassa valitaan yksi hippa ja yksi sulattaja. Ensimmäisellä kierroksella sulattajana voi toimia apuohjaaja. Kun hippa saa kiinni lapsi muuttuu tiukaksi jääpuikoksi liimaten jalat yhteen toisiinsa ja kädet tiukasti vartaloon kiinni. Jääpuikko sulaa, kun sulattaja koskettaa ja lapsi pääsee mukaan juoksemaan.

Kevät/Kesä: Jäätelöhippa

Hipassa kiinniottaja ostaa jäätelön eli koskettaa juoksijaa, joka jää paikalle ja alkaa sulamaan (jännityksestä rennoksi). Tavoite on valua lattialle hitaasti. Kun on valunut aivan lattialle asti, pääsee takaisin leikkiin mukaan eli ketään ei tarvitse pelastaa, vaan kiinnioton jälkeen on n. 10 s sulamistauko.

Kannusta leikkijöitä seuraavin huudahduksin:

"Hienoa, nyt teillä on hyvä vauhti!"

"Muista katsoa minne juokset, silmät eteenpäin, ettei tule törmäyksiä ja onnistut väistelemään muita paremmin!"

"Olipas hienosti väistetty!"

"Wau, nyt on menoa! Vaihdetaan kuitenkin vielä hippaa!"

Nosta käsi ylös, jos haluat olla kiinniottaja ja nyt otamme sinut hipaksi." Mikä oli nimesi? / Tai esittele, kuka on hippa.

"Nyt Sofi, jolla on vihreä paita, on hippa. Ja lähtee, NYT!"

Leikki SEIS – hienosti meni. Kokeilepa kädellä sydäntäsi. Tunnetko pamppaileeko se? Tai tunnetko hengästyneesi? Miksi on hyvä, jos sydän vähän jyskyttää?"

- ☐ **Kuuntele lasten vastaus ja tarvittaessa kerro, että on hyvä, jos hengästymme ja sydänlihas toimii aktiivisesti. Kuntomme kasvaa!**
- ☐ **Jos lapset eivät hengästyneet leikissä yhtään, sano, että otetaan uusi kierros ja nyt lisätään vauhtia.**

TAVOITE ON: saada hengitys- ja verenkierto elimistö hereille ja punaiset posket.



TEKNOLOJİ
YATIRIMLARI

SIMPANSSI



KOKTEYL LİSTESİ:

- Öğrenciler verilen puanları kâğıda;
- Akademi Okuluna katılımları tamamlanmış ve başarılı olan öğrencilerin okullarına; ve
- Öğrencilerin başarıları;

• Katılımları için puanlar verilir.



**VAUHTI
VOIMISTELU
KOULU**

3. Eläinvoimat ja liikkumiset jatkuvat

Sama toiminta jatkuu. Voit hyödyntää liikkumisten aikana musiikkia, jos se on salissa mahdollista. Musiikilla saa rytmiä liikkumiseen.



Rapu

Tarkista hyvä rapuasento. **Sormet osoittavat kantapäihin päin ja vartalo on kannatettu ylös** ja rapu ylväänä meren eläimenä kohottaa myös niskan pitkäksi.

"Osaako sinun rapusi mennä eteenpäin? Wau, no, mites se kulkee taaksepäin, entä sivuttain?" Opeta eri suuntaan liikkumista.

Tyypivirhe: ★

Monesti aloittelevilla rapuilla sormet kääntyvät ulospäin tai sivuille ja lantio sekä peppu tippuvat lähelle lattiaa. Kannusta oikeaan asentoon ja tarvittaessa käy kääntämässä kädet oikeaan asentoon joko puheen tai koskettamisen avulla.

Luovuutta tukien,
voit kysyä "mites
ankat ääntelevät?"



Ankka

Kyykyssä kävelyä eteenpäin. Kädet voivat olla nilkoissa kiinni, vyötäröllä pikkusiipinä tai sivulle ojennettuina.

Tavoitteena on lisätä hallintaa ja liikkuvuutta sekä harjoittaa liikkumista monipuolisissa asennoissa, jotka haastavat tasapainoa.

Jos ankkakävely sujuu hyvin, voi pareittain kokeilla ankkatappelua eli pareittain toisen tönimistä kumoon, niin että kädet pysyvät koko ajan nilkoissa eli tasapainoa yritetään ylläpitää, vaikka kaveri työntää samanaikaisesti kumoon.

HUOM, ensimmäisellä kerralla voi olla, että paritoiminnat ei vielä suju kaikilta, jos lapset eivät tunne toisiaan, joten aisti tunnelmaa ja turvallisen ilmapiirin tuntua. Voit myös ohjaajana kokeilla ankkatappelua joidenkin halukkaiden kanssa tai näyttää mallina.



Sisilisko

Pitkiä, matalia askelia eteenpäin vuorojaloin, niin että lonkankoukistaja venyy.

Liiku itse mukana lasten seassa. Liikkukaa vapaasti tilassa eli unohda piirit ja rivit. Kun lapset hahmottavat, miten sisilisko liikkuu, nouse ylös havainnoimaan liikettä. Voit kannustaa ja korjata liikkeen tekniikkaa.

Saat energiaa tekemiseen, jos laitat musiikin soimaan taustalle. Kokeile esimerkiksi biisiä Agadoo, jos kaipaat rytmiä tekemiseen tai vaihtele musiikkia eläinten mukaan eli apinaorkesteri simpanssilikkeessä, Ripu Rapu-musiikki rapukävelyn jne.

4. Juomatauko

Kannusta lapsia hörppäämään reippaasti vettä. Voit näyttää juomakorttikuvaa tai osoittaa vesipullopistettä, mikä on merkitty juomapullo kuvakortilla. Onnistuisiko juomatauko seisten eli ei turhaan leiriydytä istumaan, vaan juodaan seisten ja palataan piiriin – nosta piiri kortti ylös!



5. Välipalaute

Näytä nyt voimistelijoille liikennevalo-korteilla, miten tunti on sujunut?

Kysy lapsilta:
"Miten meillä menee?"



6. Kierähdellen ja pyörähtäen

Apuohjaaja rakentaa rataa arvioinnin aikana ja pyytää muutaman lapsen apuun, mikäli ryhmän energiataso sallii sen.
HUOM, muista kiittää apureita avusta.

Nyt harjoitellaan kierähtämistä ja kellahtuksia sekä kuperkeikkoja.

Esitä kysymyksiä, jotta osallistat lapsia. Jos joku osaa kuperkeikan, voit pyytää näyttämään ja voitte tutkia, mitä vaihteita ja ydinasioita siinä on, esim. leuka rintaan, selkä pyöreäksi, takaraivo patjaan, koko ajan kerällä pysyminen, kämmenet lattiaan painettuna jne.

Viesti voimistelijoille:

"Tänään harjoitellaan kuperkeikkaa tai kuinka moni teistä on kokeillut joskus kuperkeikkaa/tai tietää miltä se näyttää?" Mitäköhän kuperkeikassa pitää muistaa?"

Kuperkeikkaa ja kellahtuksia harjoitellessa on tärkeää painaa leukaa "kuoppaan"/rintaan. Voit pyytää tässä kohdassa lapsia etsimään kuopan ja kokeilemaan painamaan leuan alaspäin kohti kuoppaa.

Kysy voimistelijoilta:

"Kuinka moni on tiennyt, että meillä on juuri kuperkeikkaa varten sopiva kolo kehossa?"

★ Kerro, miksi kuperkeikassa tarvitaan käsiä ja liimatkaa kädet lattiaan sekä yrittäkää nostaa itsenne lihapullana ylös eli keräasennossa.

Kellahtelussa taakse voit opettaa hyödyntämään ohutta jumppapatjaa. Voit ottaa patjan reunasta kiinni ja kellahtaa taakse ja ylös noustessa painaa patjaa jaloilla ja pitää kiinni reunasta helpottaaksesi pystyyn pääsy, jos lasten keskivartalossa on voiman puutetta.

! Jos kyseessä on 4-5v voit aloittaa harjoittelun suoraan keinunnoista ja kierähdyksistä. Ensin mummokeinunta, perunnannosto, kerässä kieriminen jne. ja sitten voit edetä kohti kuperkeikkaa. Vanhempien lasten kanssa voi myös edetä suoraan kuperkeikkaan, jos liike on tuttu entuudestaan.

6. Kierähdellen ja pyörähtäen jatkuu

Ratapiste-työskentely: Seuraavaksi harjoitteleme eri pisteillä kuperkeikan vaihteita ja erilaisia kuperkeikkoja. Voitte kiertää apuohjaajan kanssa pisteet läpi ja näyttää lapsille, mitä missäkin kohdassa tehdään. Hyödynnä helpompia ja haastavampia pisteitä ja myös valinnan mahdollisuuksia lapsille eli he voivat valita tehdä kuperkeikan alamäkeen tai tasaisella alustalla. Hyödynnä opetuksessa kuvakortteja.

Rakenna kuperkeikka pisteet + lisää kuvakortit.

Kuvakortit helpottavat lapsia muistamaan mitä pitikään tehdä ja miltä liike näyttää:

- kellahdus
- sivukuperkeikka
- kuperkeikka korokkeelta (ohjaaja pisteellä)
- kuperkeikka (ohjaaja pisteellä)



KUPERKEIKKA

Ohjaa, kannusta, kehu, rohkaise!

Ydinasiat:

- Osa lapsista voi hallita kuperkeikan hyvin, mutta varmista myös näiltä lapsilta kuperkeikan oikea tekniikka ja opeta nousemaan ylös asti ilman käsiä, jotta oppivat ottamaan riittävästi vauhtia
- Osaa lapsista voi kuperkeikan tekeminen tai sen harjoittelu jännittää, anna lapsille aikaa, kannusta ja rohkaise.
- Varmista, että leuka pysyy kuopassa.
- ★ Kuperkeikassa ei tähdätä päälakea maahan, vaan tavoitteena on saada takaraivo osumaan maahan.
- Tiukka keräasento helpottaa pyörähtämistä.
- Kokeilkaa kuperkeikan avustusote toistenne kanssa ennen tuntia niin ei tarvitse tunnilla miettiä miten se meni. (Temppusankarit materiaalista löydät vinkkiä avustamiseen)



SUOMEN
VOIMISTELLULIITTO



ANNIKAN &
ROBERTIN

OSA 1

ETUPERIN
KUPERKEIKKA

KUPERKEIKKAKOULU

7. On aika kokeilla välineen käsittelyä -lelut mukaan

Viesti voimistelijoille:

Nyt voitte käydä hakemassa omat pehmolelut mukaan.

Mikäli osalta puuttuu lelu, voit antaa lapselle sukkamytyn tai varastosta aiemmin hakemasi pehmeän pallon/hernepussin.



Viesti voimistelijoille:

"Seuraavaksi pehmolelut, nallet ja eläimet pääsevätkin tositoimiin. Jakaudutaan saliin siten, että jokaisella on tilaa heittää omaa lelua". Kun kuulet musiikin, saat heittää omaa lelua ilmaan niin monta kertaa kuin ehdit. Kun musiikki taukoaa, ota oma pehmolelu ja aseta se pään päälle hiljaisuuden merkiksi.

Kun tämä kohta tulee ja mikäli ryhmä ei hiljene täysin voit kuiskata "Kuinka hiljaa pystymmekään tänään olemaan, tuleekohan tänään hiljaisuusennätys?".

Laita musiikki esim. Skidimandinke soimaan. Toinen ohjaajista laittaa musiikin päälle ja tauottaa musiikkia ja toinen ohjaajista on mukana heittelemässä omaa pehmolelua ja näyttämässä esimerkkiä lapsille.

Kun musiikki soi heitellään omaa lelua ilmaan ja kun musiikki loppuu pysähdytään ja ollaan aivan hiljaa ja laitetaan lelu pään päälle.

- Pehmolelun heittäminen ja kiinniottaminen parin kanssa
- Kuinka korkealle saat heitettyä pehmolelun
- Kuinka pitkälle saat heitettyä pehmolelun
- Asettele vanteita eri puolille salia/salin nurkkiin -> pehmolelun heittäminen vanteen sisään = tarkkuusheitto
- Pehmolelun heittäminen vanteen läpi

Heittämisen ja kiinniottamisen harjoittelu:

Heittämis- ja kiinniottamisharjoitteet kehittävät lapsen silmä-käsi-koordinaatioita.



Kiinnitä huomiota, että heittäminen alhaalta ylös tapahtuu suoralla/suorilla käsillä polvia joustuen. Eli lelu käy käsissä hakemassa vauhtia alhaalta ja heittoa varten ojentaudutaan, mutta ei hypätä ilmaan. Kun heitto lähtee, kädet jäävät ylös odottamaan kiinniottoa. Molemmat kädet kannattaa nostaa ylös, vaikka heittäsi yhdellä kädellä, jotta kyljet pysyvät pitkinä.



- Kannusta lasta heittämään sekä kahdella että yhdellä kädellä
- Heittoja voi kokeilla sekä ala- tai yläkautta
- Pyydä lasta pitämään katse ilmassa olevassa pehmolelussa niin kiinniottaminen helpottuu

Viesti voimistelijoille:

"Wau kuinka korkealle teidän pehmolelunne lentävätkään! Ja mitä ihmettä, kuinka monta kiinniottoa näin tämän harjoitteen aikana."

8. Tunnin lopetus

Jos on aikaa, voitte ottaa loppuleikin. Esim. kerrata eläimet tunnin ajalta. Jos ohjaaja huutaa apina, juostaan puolapuille ja jos taas rapu, mennään rapu-asentoon tms. Välillä komennon sijaan voi nostaa eläinkortin. Näin lapset pysyvät koko ajan uteliaina ja seuraavat ohjeenannon tapaa keskittyneemmin.

Vauhdikkaalle ryhmälle voi tehdä vielä loppuun formula-ajot eli ottaa kaikki vauhti pois. Ensin kaikki autot tulevat varikkoalueelle salin reunalle sovittuun asentoon esim. rapu-asentoon. Ohjaajan kosketuksesta pääsee radalle juoksemaan täysiä ja kun huomaa, että vauhti hiipuu, tulee takaisin varikolle. Lapsi itse harjoittelee tunnistamaan hetken, kun vauhti hidastuu.

Leikin jälkeen lopetetaan tunti loppuriviin tai piiriin. Näytä samalla rivi- tai piiri-tukikorttia.



Viesti voimistelijoille:

"Olipas kiva tunti. Minä ainakin nautin. Jaksoitte keskittyä tosi hienosti ja huomasin, että moni oppi säilyttämään selän pyöreänä kellahduksissa ja kuperkeikoissa."

Viesti voimistelijoille:

"Nyt lopuksi jaamme teille tuntikortin. Näihin kortteihin saatte tarran jokaisesta harjoituskerrasta, kun olette paikalla. Muistathan siis ottaa kortin mukaan aina, kun olet tulossa voimistelukouluun."

Jakakaa ohjaajan kanssa tuntikorttiniippu puoliksi ja antakaa jokaiselle lapselle harjoituskerrasta tarra + kirjoittakaa nimet paperin yläreunaan.

Voit myös näyttää korttia lopussa, säilyttää ne itselläsi lyhyt kurssin ajan ja antaa ne kotiin viimeisen kerran jälkeen. Mieti ennakkoon, miten aiot toimia.

Sanotaan heipat jokaiselle lapselle ja varmistetaan lopuksi, että kaikille lapsilla on oma aikuinen vastassa hakemassa kotimatkaa.

Heipat voimistelijoille:
"Kiitti, kiitti, nyt riitti, kiitos tunnista!"

Oma arvio tunnista

Ohjaaja reflektoi pikaisesti itse, miten meni.

Miten onnistuit aikataulussa pysymisessä?



Saivatko kaikki lapset palautetta/huomiota?



Kieltojen ja virheiden sanottamisen sijaan,
puhe pysyi kannustuksissa ja ytimekkäissä ohjeissa.



Nautin itse tunnista?



Missä asiassa onnistuin parhaiten? _____
