

Tunti nro 2

Ensimmäinen tunti on takana ja nyt homma jatkuu.

Kädessäsi on tunnin nro 2 ohjaajan opas, jonka tarkoitus on antaa eväät laadukkaan tunnin ohjaamiseen. Voit hyödyntää tunnin kaikki osuudet tai soveltaa tarpeen vaatiessa.

Muista, että tunnistat eri väreistä ohjaustyötä tukevia asioita mm. liikkeen ydin asioita ja millaista palautetta voit antaa voimistelijoille.

Kaikki 4 kerran Vauhti-voimistelukoulun tavoiteliikkeet löydät aloitusoppaasta.



**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.

Tunti nro 2

Kärrynpyöriä ja tasapainoja

★ **Ohjaajalle:** Ota suunniteltu sisältö haltuun ennen tuntia ja mieti, onko tarvetta eriyttää oppimista tunnilla. Sovi tunnin muiden ohjaajien kanssa ennakoon, jos jaatte lapsia ryhmiksi yms. Hyvä valmistautuminen mahdollistaa onnistumisen.

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 (jos kaikki eivät saaneet ensimmäisellä kerralla) + tarrat/leimat + kynä
- pallo/lelu
- 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, muistitko ottaa selvää mahdollisesta turva-aikuisesta, jos olet alaikäinen ohjaaja

Eli jos olet alle 18 v ohjaaja, pidäthän huolta, että tilassa/sen lähetyvillä on joku yli 18 v ns. turva-aikainen 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:

”Super hienoa nähdä teidät kaikki jälleen!”

Viesti voimistelijalle:

”Hei, taas. Ihana päästä kohta teidän kanssanne liikkumaan. Minä olen X ja teidän ohjaajanne. Viekää vesipullot tuonne salin reunalle ja tulkaa taas alkupiiriin, niin kerron, mitä tapahtuu.”

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 tehdä oman pienen temppusi paikallaan. Me muut toistetaan nimi ja tehdään sama liike just niin hyvin kuin osataan. Muista tehdä sellainen liike jonka pystyt tehdä turvallisesti piirissä."

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

- a) **Aloita kyselemällä lapsilta** muistavatko he ohjaajien nimet
- b) **Pidä nimenhuuto ja pyydä jokaisen nimen kohdalla, että lapsi keksii jonkun tempun**, jonka kaikki muutkin tekevät. Samalla lapset oppivat toistensa nimiä
- c) **Muistuta pelisäännöistä** – kysele, mitä viimeksi sovittiin.
- d) **Käy tunnin ohjelma läpi**

Viesti voimistelijoille:

"Tänään me päästään harjoittelemaan tasapainoilua ja kärrynpyörää! Sun ei tarvitse osata vielä kärrynpyörää vaan sä pääset harjoittelemaan sitä! Ja jos oot tehny kärrynpyörää aikaisemmin niin se on upea juttu!"

Viesti voimistelijoille:

"Hei, me ollaan nähty jo kerran, niin muistettaisiinko me kaikkien ohjaajien nimet? Kukas mä olinkaan? Lapset vastaavat nimellä. Kukas apuohjaaja meillä on tuolla? Lapset vastaavat. Entäs tuolla?"

Kertaus perusasennosta: Jokainen ottaa jalat yhteen, ojentaa kehonsa pitkäksi, laskee hartiat alas ja kädet asettuvat vartalon vierelle.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VAUHTI
VOIMISTELU-
KOULU
SUOMEN VOIMISTELULIITTO



2. Aloitusleikki



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

Alkuleikkinä tasapainohippa

Tavoitteena on saada hiki pintaan ja tutustua päivän aiheeseen herätellen tasapainoaistia. Luodaan omia ratkaisuja rohkeasti kokeillen. Leikissä ei ole oikeita tapoja tehdä tasapainoja.

Tasapainohippa toimii kuten patsashippa. Valitaan hipat, jotka ottavat muita kiinni. Muistetaan antaa jokin hippamerkki kuten huivi tai tötsä. Kun hippa saa kiinni, pysähtytään ja keksitään oma tasapainoasento. Ainoa sääntö on että vain yksi jalka saa osua maahan. Käsillä voi ottaa tukea maasta. Pelastaminen tapahtuu matkimalla tasapainoasentoa omien kykyjensä mukaan.



Kertaa vielä säännöt lyhyesti kysellen lapsilta ja muistakaa sopia leikkialue! Tyyppivirhe on, että aloitetaan leikki ilman, että kaikki tietävät, mitä tehdään.

- "Mitä teet kun hippa saa sinut kiinni?" Lapset vastaavat.
- "Miten voit pelastaa kaverin?" Lapset vastaavat.
- "Mikä oli leikkialue?" Lapset vastaavat.

Ohjeet voimistelijoille:

"Seuraavaksi leikitään tasapainohippaa. Valitaan kohta hipat joille annetaan hippamerkit. Kun hippa saa sinut kiinni, pysähdyt ja keksit oman tasapainoasennon, jossa osuu maahan vain yksi jalka. Voit käyttää käsiä apuna ja keksiä aivan omanlaisesi asennon. Osaisiko joku arvata, miten voidaan sitten pelastaa? Jos näet kaverin joka on jäänyt kiinni, mene hänen luokseen ja matki tasapaino niin hyvin kuin vain pystyt. Välillä voi olla tosi hankaliakin asentoja eli ei haista jos et pysty tekemään aivan samanlaista asentoa kuin kaveri. Kun kaverin tasapaino on matkittu, kumpikin voi jatkaa matkaa. Näyttäkääs kaikki jokin oma tasapainoasento! Upeita asentoja kaikilla!"

Viestejä voimistelijoille:

"Wautsi, mikä tasapaino Lotta!"
"Olipas hienosti väistetty!"
"Hieno pelastus Eino, oli tosi vaikea tasapaino!"
"Ja sitten seis! Vaihdetaan hipat. Nosta käsi, jos haluat olla 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.

3. Eläimet kertauksessa

Kerrataan aikaisemmalla tunnilla tehdyt eläimet hyödyntäen eläinkortteja. Uutena liikkeenä opetellaan karhu-rapu yhdistelmä sekä karhunpyörä. Näytä lapsille eläinkortti ja kysy, muistavatko he miten kyseinen eläin liikkui. Kerratkaa ennen tekemistä vielä liikkumisen ydinkohdat.

Eläinliikkumiset voidaan tehdä rivissä esimerkiksi viivalta viivalle tai tötsältä tötsälle. Näin ohjaaja pystyy helposti seuraamaan ja tarvittaessa korjaamaan uusia liikkumisia ja kärrynpyörän alkeita opetellessa.

Varmista riittävä väljyys turvallisuuden varmistamiseksi. Ohjaajan on hyvä miettiä jo ennakoon, liikutaanko sekaisin salissa vai mennäänkö salin päädyistä toiseen. Jos halutaan vauhtia ja liikettä, on erilainen vaatimus liikkumiselle, kun jos opetetaan uutta asiaa ja etenemissuunnalla on väliä. Ohjaajan tulee varmistaa, että jokaisella on tilaa tehdä ja pysähtyä kokeilemaan uudestaan.



Karhu

Karhukävely. **HUOM, ristikkäiset käsi ja jalka astuvat.** Korjaa polvia suoraksi, niin saat liikkeestä liikkuvuusliikkeen.

Rapu

Tarkista hyvä rapuasento. **Sormet osoittavat kantapäihin päin ja vartalo on kannatettu ylös**

Tyypvirhe: monesti aloittelevilla ravuilla sormet kääntyvät ulospäin tai sivuille ja lantio ja peppu tippuvat lähelle lattiaa. Kannusta oikeaan asentoon ja tarvittaessa käy kääntämässä kädet oikeaan asentoon joko puheen tai koskettamisen avulla. ★

Rapu-karhu: Yhdistetään aiemmin opitut rapu ja karhu liikkumiset. Tehdään sivuttain edeten vuorotellen rapu ja karhu asento. Rapu-karhu liikkuu sivuttain ja siinä tulee aina vuorotellen kiepsahtamalla rapu ja karhu asento. Tee selkeä näyttö ja varmista, että lapset lähtevät sivuttain liikkeelle. Tehdään kumpaankin suuntaan.

Kokeile myös karhukävelyä eteen, käsien välistä jalkojen puikkaamista eteen rapuun jne.

Sivuttain liikkeessä ollaan aina hetki yhden käden varassa, mikä voi tuottaa hankaluuksia. Kannusta yrittämään! Samoin jalkojen tuonti käsien välistä voi olla vaikeaa, mutta rohkeasti haasta lapsia kokeilemaan.

Viesti voimistelijoille:
"Hei mehän osataan tämä karhu hienosti, koittakaa pitää vielä polvet suorina!"

Viesti voimistelijoille:
"No niin, nyt me osataan tehdä karhu ja rapu niin voidaan koittaa yhdistää ne tekemällä rapu-karhu! Mitä luulette, onnistuuko se meiltä?"

"Aina vuorotellen karhu, rapu, karhu ja rapu..."
"Pidä kädet super vahvoina!"
"Napa tiukkana!"
"Hienosti käännit ravusta karhuksi!"

**VAUHTI
VOIMISTELU-
KOULU**
SUOMEN VOIMISTELULIITTO

3. Eläimet jatkuvat

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.

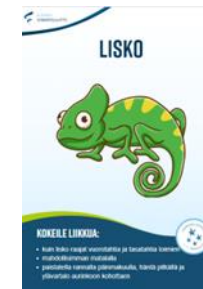
Luovuutta tukien, voit kysyä ”mites ankat ääntelevät?” Jos ankkakävely sujuu hyvin, voi pareittain kokeilla ankkatappelua eli pareittain toisen tönimistä kumoon, niin että kädet pysyvät koko ajan nilkoissa eli tasapainoa yritetään ylläpitää, vaikka kaveri työntää samanaikaisesti kumoon.



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.



Karhunpyörä

Lähdetään toinen jalka edessä hyvin matalasta asennosta. Kädet tulevat vuorotellen eteen maahan ja jaloilla pompataan vuorotellen käsien ohi. Pidetään kädet vahvoina ja pyritään tulemaan jaloilleen. Opetellaan hokemaan tehdessä käsi-käsi-jalka-jalka.

Varmista ohjaajana, että liikettä harjoitellaan molempiin suuntiin. Esimerkiksi: Tehdään ensin niin että kaikilla on lähtöasennossa napa tuonne puolapuihin päin.”

On yleistä, että kädet menevät ristiin suhteessa jalkoihin. Ohjaaja voit auttaa fyysisesti laittamalla lapsen kanssa kädet oikein päin maahan. Tehdään liikettä useamman kerran. Kun liike alkaa sujumaan, voi kehottaa lähtemään hieman ylempää ja ponnistamaan lantiota korkeammalle.

”Muista käsi-käsi-jalka-jalka!”
”Hei, nämähän karhut pyörii hienosti!”

”Peukut on kavereita eli ne haluaa olla toisiaan kohti.”
”Jos minulla on nyt tämä vasen jalka (osoita jalkaa) edessä niin sen kaveri on tämä vasen käsi (osoita vasenta kättä) joka tulee ensimmäisenä maahan.”

”Seuraavaksi kokeillaan sellaista liikettä kuin karhunpyörä. Meidän karhut on tosi ketterällä tuulella ja ne ei tallustakaan enää neljällä jalalla vaan niillä on välillä vaan kädet maassa.”

4. Juomatauko

Kehota lapsia pikaiselle juomatauolle. Kiinnitä huomioita, että kaikki saavat vesipullonsa auki ja muistavat myös sulkea pullot ettei vesien kaatuminen keskeytä tunnin kulkua. Onnistuuko juominen seisten? Tauon jälkeen takaisin piiriin.



5. Välipalaute

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

Punainen: kerratkaa pelisäännöt

Keltainen: osittain ok, kerro, missä voisi parantaa

Vihreä: erinomaisesti menee!
Muista kehua toimintaa!

Kysy lapsilta:
”Miten meillä menee?”



6. Venyttely

Asetutaan piiriin ja tehdään yhdessä seuraavat venytykset.

Ohjaaja näyttää mallin ja korjaa asentoja niin suullisesti ohjeita antamalla kuin fyysisesti kiertelemällä. Venytyksen aikana voidaan laskea kussakin asennossa yhdessä hitaasti kymmeneen ja voidaan laskea eri kielillä, jos ryhmässä on osaamista. Voit myös hyödyntää loruja tai musiikkia.

Tavoitteena harjoitella liikkuvuutta ja tutustua liikkuvuusliikkeisiin sekä puhua, että venyttely saa tuntua, mutta ei sattua.



Perhonen/salmiakki: istuen jalkapohjat yhdessä. Heilutellaan jalkoja. Voidaan koettaa painaa itse kevyesti jalkoja, polvia lähelle lattiaa. Tehdään eteentaivutus pitäen jalkapohjat yhdessä.

Hartiavenytys (aurinkotuoli): istutaan ja lähdetään viemään käsiä pepun vierestä taaksepäin mahdollisimman pitkälle. Pidetään peppu ja jalat maassa koukussa. Pidetään kädet lähekkäin selän takana. HUOM, kädet lähtevät lapsilla helposti liian kauaksi toisistaan, jolloin ollaan selällä.

Matkalaukku: täysistunnassa eteentaivutus. Jalat yhdessä polvet suorina. Ensin voidaan matkalaukkuun eli syliin tavaroita. Laitetaan matkalaukku kiinni kurottamalla varpasiin. Katsotaan, että polvet ovat suorina eikä jää hiirenkoloja polvien alle. Pyri ohjaajana korjaamaan, että lapset istuvat istuinkyhmyjen päällä eivätkä ”sohvalla rönnöttäen”.

Ranteet: Konttausasennossa käännellään sormia osoittamaan kaikkiin eri suuntiin kämmenet sekä kämmenselät maassa. Mikäli ranteissa tuntuu inhottavalta voidaan mennä polvi-istutaan. Kääntelyiden jälkeen mennään polvistutaan ja laitetaan kämmenet pikkurillit vierekkäin maahan nojaten hieman taaksepäin. Tehdään sama niin että peukut vierekkäin ja kämmenselät maassa.

Viesti voimistelijoille:

”Perhoset lähtevät lentoon. Kuinka korkealle ne lentävätkään? Laskeudutaan ja kurkotetaan tuntosarvet pitkälle”

EXTRA venytyksenä, jos aikaa on, voit ottaa sammakon, jotta sivulinjaan tulee perhosen lisäksi toinen venytys!

Kysy voimistelijoilta:

”Mitäs me pakataan matkalle mukaan?” Huom, lapset vastaavat. ”Pakataan tämä kaikki mukaan ja laitetaan matkalaukku kiinni.” ”Hei, jotain unohtui, tämä vielä!”

Kysy voimistelijoilta:
”Mihin kaikkiin suuntiin me pystytään laittamaan meidän kädet?”

7. Rata

Ratapiste-työskentely: Seuraavaksi harjoitellaan kärrynpyörää ja tasapainoja radan muodossa.

Hyödynnä oppimisen tukemiseksi kuvakortteja. Ne auttavat niin vieraskielistä lasta ymmärtämään mitä tehdään, mutta myös kaikkia muistamaan, mitä oltiin tekemässä.

Rakenna kuperkeikka pisteet + lisää kuvakortit.

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

- Kärrynpyörä/karhunpyörä korokkeen yli
- Kärrynpyöräkone
- Aasinpotku
- Jalat korokkeelle (penkille) ja käsien varassa sivuttain kävely
- Kuperkeikka ja kellahduspiste
- Narun päällä tasapainoilu
- Tasapaino asento lattialla
- Kapealla penkin päällä/puomilla kävely (voit haastaa kävelemään kukkokävelyä tai varpailla)
- Välipisteinä eläinliikkumisia



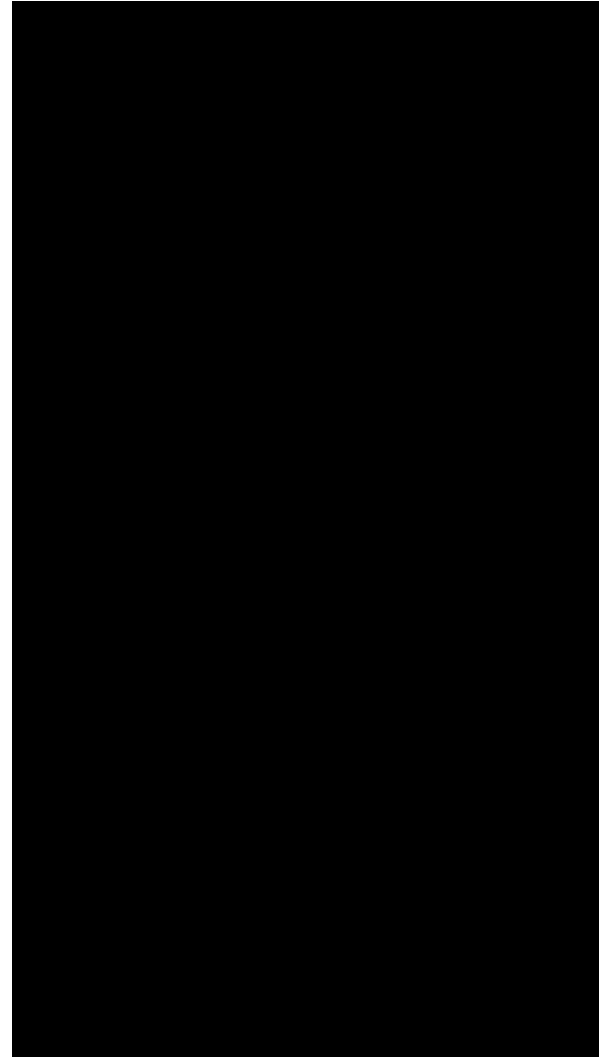
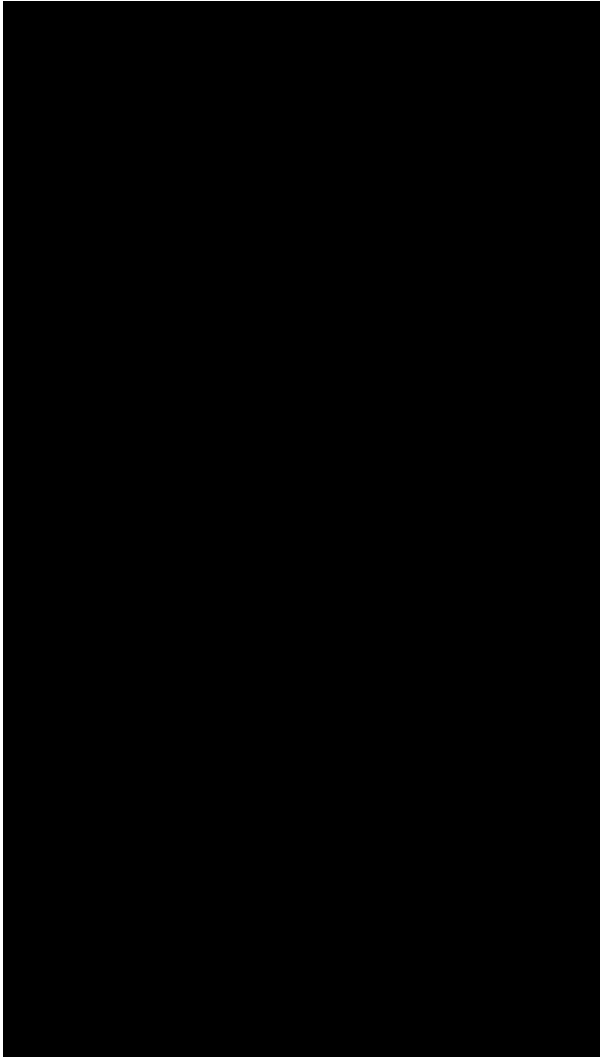
Tyypivirhe kärrynpyörässä on usein käsien asettelussa. Lapsi ei hahmota liikkeen suuntaan. On helpointa aloittaa karhunpyörästä sekä liikkeen pilkotuista harjoitusosista. Eli etene osista kohti kokonaisuutta. Ja kärrynpyörän tekeminen esteen yli voi auttaa hahmottamaan, että liikkeeseen ponnistetaan eikä syöksytä kohti lattiaa.

Ohjaa, kannusta, kehu, rohkaise!

Laita opetuksen tueksi palikan tai muun korokkeen päälle käsimerkit tai jotkut muut merkit. Ja laita narut V muodostelmaan. Pyydä lasta ponnistamaan jalat vuorotellen narujen toiselle puolelle. Voit merkitä myös jalkojen paikat. Liikettä kutsutaan kärrynpyörä koneeksi ja liikettä tulee toistaa useampi kerta eikä tehdä vain yhtä toistoa kerralla.



7. Ratavinkkejä - muokkaa toimintaympäristöä, hyödynnä korokkeita



Paina videot
päälle!

8. Tunnin lopetus

Viesti voimistelijoille:

Loppuleikin jälkeen, otetaan vielä tarrat tuntikortteihin.



Jos on aikaa, voitte ottaa loppuleikin. Esimerkiksi **liikennevaloleikki**. Lapset juoksevat ympäri salia samaan suuntaan. Ohjaaja on salin keskellä liikennevalona kädessään vihreä ja punainen kuvakortti. Kun vihreä valo on ylhäällä, saa juosta, kun punainen, täytyy pysähtyä.

Haastaa esim. säännöllä että täytyy pysähtyä yhdelle jalalle. Leikin tarkoituksena päättää tunti innostavaan ja vauhdikkaaseen toimintaan jossa päästään harjoittelemaan myös tasapainotaitoja, erityisesti pysähtymistä.

LOPUKSI – otetaan loppurivi tai piiri



Viesti voimistelijoille:

"Olipas kiva tunti. Minä ainakin nautin. Jaksoitte keskittyä hienosti ja huomasin, että moni oppi tekemään karhunpyöriä ja muutamia kärrynpyöriäkin nähtiin jo!"

Tule hakemaan nyt osallistumistarra ja laitetaan myös onnistumisesta merkit korttiin!

Viesti voimistelijoille:

"kiitti, kiitti, nyt riitti. Kiitos tunnista ja ensi kerralla taas nähdään!"

- Jos suinkin on aikaa, ota lyhyt loppuleikki energian puruksi
- Kokoa ryhmä vielä yhteen tunnin loppuksi merkiksi, että yhteinen aika päättyy
- Voit kysyä lapsilta palautetta: mitä tänään harjoiteltiin? Mikä oli mieluisinta? Vältä kysymystä: oliko kivaa, koska lapset sanovat joo ja kaikki informaatio jää siihen.

Oma arvio tunnista nro 2

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? _____
