

Tervetuloa ohjaamaan Vauhti-voimistelukoulun tuntia nro 3 – tänään roikutaan ja hypitään!

Kaksi tuntia on nyt takana ja homma jatkuu.

Kädessäsi on tunnin nro 3 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 voimisteliijoille.

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 3

Tervetuloa voimistelukouluun

★ **Ohjaajalle:** Hienoa, että ohjaat. Se on todella arvokasta ja sinulla voi olla merkittävä rooli lapsen liikunnallisen kipinän sytyttäjänä. Toivomme sinulle onnistumisia tunnilta 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 + 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 lapsia nimeltä ja katso silmiin niin lapsia kuin saattajina olevia huoltajia.

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

★ **Positiivinen palaute jo tunnin alussa, voi olla lapsen paras kohtaaminen**

”Jes, täällä taas! Ihana nähdä teitä. Meille tulee varmasti kivaa yhdessä! Näinkö oikein Antton, että tulit pyörällä? Menit todella kovaa! Taidat ollakin oikea pyöräsankari.”

Viesti voimistelijalle:

”Tervetuloa jälleen voimistelukouluun! Viekäähän vesipullot tuonne juomaparkkiin ja sitten pääsemmekin taas liikkumaan! Aloitetaan taas piiristä.”

1. Aloituspiiri

Näytä piirin kuvaa ja pyydä lapset piiriin.



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



PIIRI



voimistelu.fi

Viesti voimistelijoille:
"Kun kuulet oman nimesi, niin..."

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



Tyypvirheitä perusasennossa ovat mm.

- **Ryhti ei ole ojennettu ja kohotettu** – opetelkaa ns. kasvamaan ja venymään. Testatkaa, miltä tuntuu olla ihan rentona, että ojennettuna. Mitä keholle tapahtuu? Hyödynnä havaintomotoriikkaa opettamisen tukena.
- **Niska ei ole kohotettuna vartalon jatkeena**
- **Selkä on painunut notkolle**

- Esittele itsesi** – kysy lapsilta muistavatko nimesi, entä muiden valmentajien
- Pidä nimenhuuto** – tehdäänkö oma lempitemppu vai noustaanko rakettina seisomaan ojennukseen? (lapset päättävät)
- Kun nimet ovat sanottu**, kerro, mitä tänään tehdään: "Tänään on tarkoitus roikkua ja hyppiä! Onko moni ehtinyt roikkumaan tänään jo jossain puistossa?"
- Tunnin alkuun tarkastetaan hyvä ryhti. Se on tunnin aloitusrutiini.**

Viesti voimistelijoille:
"Me tapasimmekin jo eilen/viime viikolla, joten muistaako joku ehkäpä minun nimen? Kyllä, minä olen xxx.."

Viesti voimistelijoille:
"Tänään kertaamme vähän viime kerralla opittuja eläinliikkeitä ja pääsemme myös vähän roikkumaan ja riippumaan. Kokeilemme lisäksi myös tarkkuushyppyjä! Eikös kuulostakin kivalta? "JOOOO!"



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

VAUHTI
VOIMISTELU-
KOULU
SUOMEN VOIMISTELULIITTO

2. Aloitusteleikki



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

Alkuleikkinä TULVA

Leikissä saadaan hiki pintaan kertaamalla aiemmin opittuja eläinliikkeitä ja roikkumista (simpanssi). Roikkuessa lapset myös oppivat tunnistamaan, miten he tarvitsevat käsi- ja hartiavoimia.

Käykää pelin alussa läpi erilaiset eläinliikkumistavat eläinkortteja hyödyntäen. Muistutelkaa mieliin aiemmin opitut liikkeet ja voit myös pyytää lapsia keksimään joitain omia liikkeitä. Tämä osallistaa lapsia ja saa heidät yleensä myös innostumaan leikistä enemmän!

Tulvaleikissä lapset lähtevät liikkeelle ohjaajan nimeämän eläimen liikkumistavalla. Yhtäkkiä ohjaaja taputtaa kädet yhteen ja huutaa kovaan ääneen "TULVA". Koska eläimet eivät tykkää tassujensa/jalkojensa kastuvan, he etsivät salamannopeasti paikan, missä pääsevät vedenpaisumukselta turvaan. Lapset voivat mennä roikkumaan ja riippumaan esim. puolapuille, rekille, köysiin, renkasiin jne. Kokeilkaa pysyä roikkunnassa laskien esim. kymmeneen.



Jos salilla ei ole puolapuiden lisäksi muita roikkumispaikkoja, voitte sopia myös, että turvaan pääsee myös kipeämällä jonkun palikan tai lattiamerkin päälle, missä "jalat ei kastu".

Kannusta leikkijöitä seuraavin huudahduksin

ja anna positiivista palautetta. Voit myös samalla antaa korjausehdotuksia, jos näet eläinliikkeissä vielä jotain korjattavaa.

"Mikäs iso karhulauma täällä onkaan liikkeellä! Onpas karhuilla upeasti jalat suorina."

"Vau miten upeita pupuhyppyjä! Nämä taitavatkin olla oikeita superpupuja!"

"Pystyisiköhän kirahvit venymään vielä korkeammaksi, jotta saisivat napattua herkkuja korkealta puun oksilta? Mitenkäs korkeilla päkiöillä te pystyttekään kävelemään?"

Kun lapsi kuulee sanan TULVA, kannusta lapsia etsimään äkkiä joku paikka, missä tassut tai jalat pysyvät kuivina.

"Puput eivät tykkää märästä, nyt nopsaan jonnekin, missä tassut eivät kastu!! Hienoa, hyvin löydetty kuiva paikka!"

"No vau, kylläpä hevoset laukkasivat äkkiä turvaan. Kauankohan ne jaksavat roikkua kavioiden kastumatta?"

"Kokeillaanpa pysyttäisiinkö vedeltä turvassa esim. kymmeneen laskien: yksi, kaksi, kolme..."

Viesti voimistelijoille:
"Nyt juomatauolle!"

Leikki SEIS – hienosti meni! Upeasti muistitte aiemmin opitut eläinliikkeet ja tavat liikkua. Ja monta uuttakin eläinliikettä opittiin! Huomasitteko muuten, mitä lihaksia tarvitsitte roikkumiseen?

Kuuntele lasten vastaus ja tarvittaessa kerro, että **roikkumisessa lapset käyttävät hartia- ja käsilihaksia sekä puristusvoimaa**. Voit myös mainita, että **roikkuminen on tosi terveellistä selälle**, koska se venyttää kehoa ja vahvistaa lihaksia.

Tuliko teille lämmin ja jano? kuuntele lasten vastaus ja tarvittaessa kerro, että tärkeää, että alkuleikissä tulee lämmin, lihakset lämpenevät ja verenkierto lähtee liikkeelle. Jos lapset sanovat, että janottaa, kerro, että se on merkki siitä, että olette saaneet hien pintaan, hyvä homma!

3. Korokkeelta hyppääminen ja tarkkuushyppy

Apuohjaaja voi laittaa saliin alkuohjeistuksen aikana paikoilleen muutaman erikorkuisen palikan tai jos palikoita ei ole käytössä, voidaan hyödyntää myös voimistelupenkkejä. Jos sinulla on käytössä lattiamerkkejä, laita niitä.

Hyppyssä lapsi ponnistaa polvia koukistaen korokkeelta ylöspäin ja jännittää kehon suoraksi. Alastulossa tulee päästä hallitusti plien eli jouston kautta perusasentoon, ilman ylimääräisiä askelia. Tavoite on säilyttää tasapaino alastulossa.

★ Jännehypyn tyypivirheitä lapsilla ovat mm.

- Ponnistaminen tapahtuu jalat haarasta
- Kantapäät eivät käy maassa ja ponnistus on varpailta tai lapsi käyttää vain käsiään ja unohtaa ponnistaa jaloilla
- Lantio ei ojennu hypyn aikana, vartalo ei pysy tiukkana ja selkä voi painua notkolle
- Kädet heiluvat holtittomasti
- Ponnistusta yritetään voimistaa nostamalla hartiat korviin
- Alastulo tulee suorilla jaloille tai tasapaino menetetään alastulon jälkeen

Näytä mallia, opeta, kertaa, kannusta yrittämään uudestaan. Tavoite on oppia jännehyppy.

Viesti voimistelijoille:

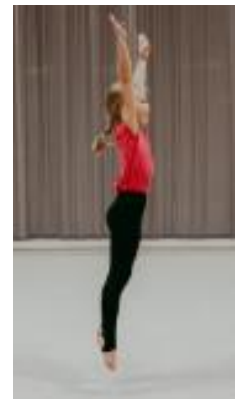
"Tänään harjoitellaan erilaisia hyppyjä. Kuinkas moni teistä tietää, mikä on jännehyppy tai tikkuhyppy?"
Jännehyppy on hyppy, jossa ponnistamme ylöspäin ja käymme ihan suorana "tikkona" ilmassa ennen alastuloa. Siksi sitä kutsutaan myös tikkuhypyksi."

"Kokeillaanpa näitä hyppyjä tässä ihan paikallaan yhdessä. Levittäydytään sen verran, että jokaisella on hyvin tilaa. Tärkeää on, että jalat pysyvät hypyn aikana yhdessä, joten laitetaanpa taikaliimaa jalkojen väliin (sivellään muka liimaa reisien sisäpuolelle) ja kokeillaan sitten hypätä ylös! Hypyn aikana puristetaan peppu rusinaksi ja vatsa tiukaksi, niin saamme itsemme suoraksi kuin tikku."

★ "Wau, pysyypä jalat hyvin yhdessä!
Eli jos näet onnistumisia, pelkän HYVÄN sijaan, kerro, missä lapset onnistuivat!"

"Upeita, korkeita hyppyjä! Ja hienosti pysyi monella jalat yhdessä, meidän taikaliima siis toimii! Jos tuntui, että jalat vielä vähän aukesivat, laita vaan reilusti lisää liimaa!"

"Mitäpä luulette, missäs teidän käsien pitäisi olla jännehypyn aikana?"



3. Hyppääminen jatkuu



Esitä kysymyksiä, jotta osallistat lapsia. Jos joku osaa jännehypyn jo hienosti, voit pyytää näyttämään ja voitte tutkia, mitä vaihteita ja ydinasioita siinä on, esim. ponnistus lähtee polvet koukistaen, hyppyssä nilkat ojentuvat ja vatsa pitää kannattaa ihan tiukaksi, jotta päästään suoraan tikkuasentoon. Voit myös sanoa, että käsillä saadaan lisävoimaa hyppyyn. Kädet viedään ponnistuksesta alhaalta etukautta ylös ilmalennon ajaksi ja pyöräytetään sieltä sivulle alastuloon. Näin saadaan myös tasapaino paremmaksi alastulossa.



Mikäli huomaat lapsilla olevan haastetta saamaan hyppy pysymään paikallaan (eli lapsi hyppää vahingossa liikaa eteenpäin tai sivulle), hyödyntäkää joko salin lattiaviivoja tai esim. lattiamerkkejä ja kokeilkaa päästä hypyllä samaan paikkaan kuin mistä hyppy lähtikin.

Taitavimmat lapset voivat kokeilla jännehyppeä myös puolikkaalla käännöksellä! Ja voitte kokeilla myös haarahyppyä.



Kun haluat kertoa seuraavat ohjeet, nosta piirikuva ylös ja lapset juoksevat takaisin piiriin katsomaan, mitä seuraavaksi. Näin saat lapset keskittymään ja kuuntelemaan seuraavat ohjeet.

Ohjeista lapset seuraavaan vaiheeseen: “seuraavaksi harjoittelemme erilaisia hyppyjä erikorkuisilta palikoilta ja penkiltä alas. Tämä vaatiikin hieman enemmän tarkkuutta, koska hypystä tulee korkeampi kuin itse ponnistaessa!”

Tämän jälkeen voitte kiertää apuohjaajan kanssa eri palikat ja penkit läpi ja näyttää lapsille, mitä missäkin kohdassa tehdään. Joiltain palikoilta/penkeiltä hypätään perusjännehyppy, joiltain haarahyppy ja laita joillekin pisteille myös merkkejä tarkkuushyppyjä varten. Taitavammat lapset voivat vaihtoehtoisesti kokeilla myös jännehyppeä käännöksellä.

Anna selkeät ohjeet toiminnalle ja tavoitteelle. “Näillä pisteillä kokeilemme, saisimmeko hypyn tarkasti laskeutumaan tämän merkin päälle. Ponnistatte nopeasti kuin avaruusraketti, joka lähtee liikkeelle ja laskeutuu sitten tarkasti laskeutumisalustalleen”

“Nyt otetaan taikaliima hetkeksi pois jaloista ja kokeillaan, saataisiinko me jalat ja kädet aukeamaan haara-asentoon hypyn aikana. Huomaatteko, että hyppy muistuttaa X-kirjainta?”

“No vau, onpas meillä täällä tarkkoja astronautteja, jotka laskeutuvat raketilla juuri oikeaan paikkaan!”

Kertaus jännehypystä



Tarkista hyvä tikkuasento. Voimistelijan tulee jännittää keskivartalo tiukaksi hypyn aikana ja jalat tulee pysyä yhdessä. Alastulo jouston kautta.

Lapset innostuvat hyppelystä varmasti enemmän, jos sinulla on mahdollisuus laittaa musiikki soiman taustalle. Hyppyihin ja pomppuihin soveltuvat hyvin esimerkiksi energiset kappaleet, kuten ”Minulla on pomppufiilis”, Skidimadinke tai isommille lapsille Boom Kah.”



”Jousta polvista
alastulo ja jarruta
vauhti pois!”
Hienosti pysäytit
vauhdin!”

”Sujuu hienosti,
yritä nyt kääntyä
terävästi ilmassa.
Pitää pysyä
tiukkana kuin
jääpuikko.”



”Ponnista nyt
ponnahduslaudalta
kuin raketti ilmaan eli
napakasti kolme-
kaksi-yksi ja ylös!”



”Napakat jalat! Kuvittele, että
lattia polttaa ja sinun tulee
hypätä todella nopeasti ilmaan.”



★ Jos huomaat, että lapsen jalat eivät pysy yhdessä. Vältä sanomasta, että jalat ovat haarallaan ja hän tekee väärin. Painota puheessa mieluummin jalkojen yhteen puristamista. Voit laittaa vaikka sukan jalkojen väliin ja sen tulisi pysyä siellä ponnistuksen, ilmalennon ja alastulon ajan.

4. Juomatauko

Kannusta lapsia hörppäämään reippaasti vettä ja 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:
”Millainen fiilis on? Miten menee?”



6. Lihasvoimaharjoittelu yhdistettynä roskahippaan

Kerro lapsille, että nyt harjoittelempa liikettä, jolla saamme vatsalihaksiin ja reisiin voimaa. Tätä varten tarvitsemme joogablokkeja/pehmopalikoita/juomapullon.

Harjoitellaan ensin lihasvoimaliike: jalkojen nostaminen korokkeen yli.

Koroke voi olla joogablokki, vesipullo, kartio tai pehmopala.

Kun liike on ymmärretty ja jokainen on tehnyt sen muutaman kerran, voitte kokeilla laittaa nilkkojen väliin hernepussin (tai jos niitä ei ole, sukkamyty) ja nostaa hernepussi puolelta toiselle. Lapset joutuvat puristamaan jalat tiukasti yhteen, jotta hernepussi ei tipu.

Viesti voimistelijoille:

"Ajatelkaa, että näette roskia maassa ja haluatte kerätä ne pois käsiä käyttämättä! Joogablokin toisella puolella on roskakori, mihin roska tulee pudottaa. Wau, ei olisi kyllä luonnossa olenkaan roskia, jos kaikki olisi yhtä tehokkaita roskien kerääjiä kuin te."

Viesti voimistelijoille:

"Kaikkien liikkeiden oppiminen onnistuu helpommin, kun saamme lihaksiin voimaa ja jaksamme tehdä liikkeet paremmin. Me halutaan olla jättivahvoja, eikös vaan?"

Viesti voimistelijoille:

"Voitte vaikka kuvitella, että laskette liukurilla mäkeä, se saattaa helpottaa liikkeen oppimista! Siinäkin pitää nostaa jalat ilmaan, jotta ne ei jarruta alamäessä."

"Hienoa, nyt on niin nopeaa menoa, että minä en kyllä pysyisi teidän perässä!"

"Täällä Eino ei olekaan päässyt vielä roskakuskiksi, joten kokeilepa napata Eino seuraavaksi!"

"Wau, upeaa menoa ja meininkiä ja roskat tulee hienosti kerätyksi! Vaihdetaan kuitenkin vielä hippaa! Nosta käsi ylös, jos haluat olla kiinniottaja ja nyt otamme sinut hipaksi." Esittele, kuka on hippa. "Nyt lina, jolla on sininen paita, on hippa. Ja lähtee, NYT!"

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.

Liikettä varten jalat tulee pitää tiukkana ja taikaliiman avulla liimattuna yhteen. Nilkat on täysin suorat ja vatsalihakset tiukkana.

Koska liike on melko vaativa ja tällaisen yksittäisen liikkeen tekeminen on lasten mielestä usein tylsää, yhdistä tähän seuraavaksi roskahippaleikki. Yksi lapsista on hippa ja kun hippa saa jonkun kiinni, hän joutuu ns. "roskakuskiksi" eli juoksemaan oman joogablokkinsa/juomapullonsa luokse ja noukkimaan roskan kerran/kaksi/kolme (päättä ohjaajana ryhmälle sopiva luku) puolelta toiselle ennen kuin pääsee takaisin peliin mukaan. Muista vaihtaa hippaa välillä!

7. Loppuleikki

Viesti voimistelijoille:

"Hienosti olette osallistuneet tunnilla ja nyt onkin loppuleikin aika. Tulkaa lähelleni, niin kuulette ohjeet!"

Jos on aikaa, voitte ottaa loppuleikiksi **"Yksin kotona" leikin**. Osa lapsista on yksin kotona ja osa murtoavarkaita. Yksin kotona olevat lapset (näitä voi olla hieman vähemmän kuin murtoavarkaita) asettuvat haara-asentoon sovittuun paikkaan ja laittavat hernepusin tai sukkamytyt jalkojen väliin. Jos sinulla on käytössä vanteita, voit asettaa ne kotipesiksi, mutta peliä voi pelata vallan hyvin ilmankin.

Yksin kotona olevat koettavat vartioida kotiavaimiaan eli hernepusia/sukkamytyä. Yksin kotona oleva ei saa liikkua paikaltaan. Murtoavarkas yrittää napata kotiavaimen ilman, että yksin kotona oleva nappaa hänet kiinni eli koskettaa häntä.

Jos yksin kotona oleva saa murtoavarkaan kiinni, murtoavarkaan on lähdettävä kokeilemaan onneaan jonkun muun kotona. Jos murtoavarkas nappaa kotiavaimen ilman, että yksin kotona oleva saa hänet kiinni, osat vaihtuvat.



Kiinnitä huomiota lasten **taitoon väistellä** ja havainnoida ympäristöä. **Anna palautetta rohkeudesta** varkaille ja yksin kotona oleville voit antaa palautetta **nopeista reaktioista** ja taidosta suojata avainta. Leikki on loistava tapa tukea lapsen pystyvyyttä ja vahvuuksia.



Kannusta lapsia rohkeasti mukaan leikkiin ja osallistu mahdollisuuksien mukaan myös itse. **Tue omalla toiminnallasi ilmapiirin rentoutta** ja iloa: hymyt, naurahdukset ja kiljahdukset kuuluvat harrastamiseen.



Jos ohjaajia on kaksi tai useampia, voi leikin aikana joku ohjaajista ottaa tuntikortit ja merkitä niihin jokaiselle lapselle vahvuuden ja sekä laittaa rastin tai tarran jännehyppy ruudukkoon onnistumisen merkiksi.

Viesti voimistelijoille:

"Wau, olitpa nopea ja ovela!"
"Vielä jatkuu, nyt varkaat vielä vain rohkeammin varkaksiin!"
"Jes, onnistuit, hyvä Anni!"

8. Tunnin lopetus

Loppuleikin jälkeen pyydä lapset piiriin tai riviin. Pyydä ottamaan myös tuntikortit esille (jos sitä ei vielä ole tehty), jotta voidaan laittaa merkki osallistumisesta kolmannelle kerralle.

Kysy ja kuuntele myös lasten palautetta tunnista.

Lisäksi voitte laittaa suoritusmerkkejä onnistuneiden liikkeiden kohdalle tai voit kirjata jokaiselle lapselle yhden vahvuuden, mikä erityisesti näkyi tunnilla.

Viesti voimistelijoille:

"Olipas mukava tunti. Minä ainakin nautin. Olen ylpeä, kun jaksoitte keskittyä hienosti ja huomasin, että moni sai tehtyä todella napakoita jännehypyjä tänään. Hienoa!"

Viesti voimistelijoille:

"Nyt laitetaan tuntikortteihin taas tarrat. Muistathan ottaa kortin mukaan myös viimeiselle kerralle."

"Jos jatkat tämän jälkeen harrastamista, saat voimistelukoulun passin käyttöösi, siellä on vielä enemmänkin näitä liikkeitä."

Jakakaa ohjaajan kanssa roolit: kumpi jakaa kortit, kumpi antaa tarran tai kirjoittaa vahvuudet korttiin.

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

Heipat

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

Tunnin lopettaminen innostavasti, osallistumista kehuen, jättää lapselle kivan muistijäljen ja vahvistaa positiivista liikuntakokemusta. Tarkista, että jokainen lapsi tuli kohdatuksi tunnin aikana.



Oma arvio tunnista nro 3.

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? _____
