

Tunti nro 4

Kiitos, nyt on kolme tuntia jo takana ja viimeisellä tunnilla voit valita pidättekö lyhyen tuntikorttien täyttöhetken vai teetkö kortteihin merkintöjä. Voit kirjata mm. suosituksista jatkon suhteen leikkien yms. aikana vai ohjeistatko tehtävän apuohjaajalle.

Kädessäsi on tunnin nro 4 opas, jonka tarkoitus on antaa eväät laadukkaan tunnin ohjaamiseen. Voit hyödyntää tunnin kaikki osuudet tai soveltaa tarpeen vaatiessa.

Muista antaa lopussa palautetta ja vinkkiä, mihin lapsi voi jatkaa Vauhti-voimistelukoulun jälkeen.



**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 4

Tervetuloa voimistelukouluun

★ **Ohjaajalle:** Hyvin suunnitellulla tunnilla ehtii harjoitella tehokkaasti asioita. Jos olet valmistautunut, sinulla on suunnitelma mielessä ja ehkä mukana paperilla, vaadittavat tavarat hallussa ja tilankäyttö suunniteltua, olet onnistunut ennakkovalmisteluissa hyvin.

Mitä tarvitaan ennen tuntia?

- treenivaatteet (mahdollisesti seuran vaatteet)
- kaiutin ja puhelin, josta voit soittaa musiikkia
- tukikortit mm. kuvat vesipullo, piiri ja liikennevalot x 3
- oma vesipullo
- Esineitä/välineitä leikkiä varten: vanteita, palloja, monttupaloja ja/tai naruja
- Tuntikortit (jos jollain on kadonnut)+ 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.

Jos ryhmä on iso, suunnittele, miten jaat ryhmään osiin.

Hyvä suunnittelu ja ennakointi lisää laatua ja turvallisuuden tunnetta, kun tietää, mitä ollaan tekemässä.

HUOM, jos olet alle 18 v ohjaaja, muistathan, että sinulla on joku turva-aikuinen lähellä.

0. Sali valmiiksi

Voit valmistella tuntia jo etukäteen, mikäli pääset tilaan. Voit laittaa lämmittely peliä varten pesät ja välineet paikoilleen etukäteen ja säästät aikaa ohjaamisen aikana.

Mikäli kärrynpyörä radan voi rakentaa jo etukäteen eikä se häiritse lämmittely pelin tilaa, voit rakentaa myös nämä pisteet jo etukäteen. Mikäli tähän ei ole mahdollisuutta, voit antaa lapsille tehtävän sillä aikaa, kun kokoat rataa. Mikäli ohjaajia on kaksi, voit pyytää toista ohjaajaa valmistelemaan radan sillä aikaa, kun lämmittely on käynnissä.

Laita myös vesipulloparkki pystyyn.

Siirry tämän jälkeen 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.

Viesti voimistelijalle:

”Hei, tervetuloa taas voimistelemaan. Ihana päästä kohta teidän liikkeelle. Otetaan ensin nimenhuuto piirissä ja sitten kerron, mitä tänään tehdään. Sen jälkeen voidaan aloittaa.”

★ Positiivinen palaute:

”Jes, vielä meillä on tämä viimeinen kerta. Ihanaa, kun olette paikalla!”

1. Aloituspiiri

Näytä piirin kuvaa ja pyydä lapset piiriin. Kysy onnistuuko sama, jos lasket kymmeneen: kymmenen-yhdeksän-kahdeksan....

Huomaat, että tulee nopeutta toimintaan.



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

SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



PIIRI

Viesti voimistelijoille:
"Wau, olitte nopeita!"

Viesti voimistelijoille:
"Nyt aloitetaan!"

Viesti voimistelijoille:
Tänään pidetään huolta, että jokainen muistaa ainakin kahden kaverin nimen tunnin jälkeen, niin nyt kuunnellaan tarkasti ja kerrataan muiden nimiä, niin ehtii vielä tutustua ryhmäläisiin."

- a) **Aloita kyselemällä lapsilta** muistavatko jo toistensa nimiä
- b) **Pidä nimenhuuto ja pyydä jokaisen nimen kohdalla, että lapsi taputtaa käsillä kolme kertaa. Tämän jälkeen muut taputtavat myös ja toistavat nimen.**
- c) **Muistuta pelisäännöistä** – ja kertaa, että tänään erityisesti voi tulla vuoron odottamista ja siksi on hyvä muistaa kunnioittaa kavereita tunnille. Ohittamiset kuuluvat moottoriteille eivät tunnin radalle (jollei erikseen olla siitä sovittu ennakoon).
- d) **Käy tunnin ohjelma läpi ja voit havainnollistaa sitä kuvilla.**

Piirin käyttämisen on tutkittu edistävän kuulluksi ja nähdyksi tulemisen tunteita ja osallistavan ihmisiä muita muodostelmia paremmin. Tämän vuoksi piiri toimii varsinkin tunnin alussa alkuriviä paremmin lasten kanssa.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

voimistelu.fi

**VAUHTI
VOIMISTELU-
KOULU**
SUOMEN VOIMISTELULIITTO

2. Aloitusleikki: ”vartioi ja varasta”



Tunti aloitetaan leikillä, jotta alku on innostava ja kaveritaitoja kehittävää toimintaa.

Lämmittelyleikkiin käytetään monttupalasia tai palloja, naruja ja vanteita.

Jaa lapset kahteen tai neljään joukkueeseen, riippuen lapsimäärästä.

Pesissä joukkueilla on yhtä monta pelivälinettä leikin alussa. Pesät on tehty vanteista tai naruista.

Kun ohjaajana laitat leikin käyntiin, lapset yrittävät käydä varastamassa toisten joukkueiden pesästä välineitä. Yhden esineen/tavaran voi ottaa kerrallaan.

Anna aikaa n. 3min ja juuri ennen loppua voit vinkata, että pian loppuu ja tehdä lähtölaskennan. Voitte ottaa 1-3 x 3min leikkieriä.

Ohjeista: ”Nyt leikitään alkuun peliä, jossa on 3 joukkuetta. Teidän pesä on tuon vihreän vanteen sisällä” ja näytä kädellä, missä. Osoita jokaisen joukkueen paikka selkeästi.

Jokaisessa pesässä alkutilanne on sama. Teidän tehtävä on varastaa yksi asia kerrallaan esineitä omaan pesään. Jos onnistut nappaamaan esineen, ei sitä saa ottaa toisen kädestä, vaan se on lupa viedä omaan pesään. Töniminen ei kuulu tähän leikkiin. Tavoitteena on siis estää toisia varastamasta teidän pesästä mitään, mutta samalla yrittää hakea muilta tavaraa omaan pesään.

Kannusta leikkijöitä seuraavin huudahduksin:

”Hyvin menee, pitäkää vauhtia yllä!”

”Täällä joukkueella on vielä paljon välineitä pesässään, mutta vielä ehtii hyvin käydä varkailla.”

”Menipä hienosti, upeaa yhteistyötä. Nyt juomatauko!”

Lämmittely voi olla leikki tai peli. Lämmittelyn tavoitteena olisi hyvä saada esiin hengästymistä, lihasten ja nivelten lämpenemistä sekä naurua. Kaikki edellä mainitut ovat tärkeitä osia, kun puhutaan innostavasta ja laadukkaasta harrastamisesta. Lämmittely on myös tärkeä osa tapaturmien ennaltaehkäisyä.

Ennen leikkiä/peliä on hyvä kerrata, että toisia ei saa töniä, toisen kädestä ei saa varastaa välinettä ja vain yhden välineen voi ottaa pesästä yhdellä hakukerralla eli sääntöjen kautta leikki sujuu reilusti kaikkien näkökulmasta.

3. Kärrynpyörärata

Kärrynpyörärataan kuuluu 5 eri pistettä, joilla opetellaan erilaisia taitoja, jotka edistävät kärrynpyörän oppimista.

Taitoja ovat: hartiatyöntö, voiman suuntaaminen, jalkojen potku, käsilläseisonta-asento ja alastulo.

1. Hartiatyöntö toteutetaan kontallaan tekemällä työntöjä hartioista ilman, että selkä notkahtaa tai kädet koukistavat.

2. Voiman suuntaaminen toteutetaan karhunpyöränä, jossa harjoitellaan sormien kääntöä sivulle ja jalkojen suuntaamista oikein. Jos lapsi aloittaa vasemmalla jalalla, hän kääntää sormet vasemmalle ja hyppää jaloilla käsien toiselle puolelle. Se on muistisääntö, joka on hyvä opettaa lapsille.

3. Jalkojen potkua harjoitellaan ison alastulomaton kanssa. Tehdään kärrynpyörämäinen lähtö lattialta siten, että sormet osoittavat sivulle ja jalat potkaistaan yläkautta isolle matolle. Aluksi voidaan kaatua mahalleen matolle ja jos se sujuu hyvin, voidaan saapua polvilleen nenä tulosuuntaan. Näytä ohjaajana molemmat variaatiot. Tärkeää on, että jalat tulevat yläkautta ja tarpeeksi nopeasti.

Jos sinulla ei ole paksua patjaa käytössä, voit harjoitella lasten kanssa tuttua karhunpyörää tai aasinpotkun vaihtoehtoja välivaiheena.

4. Käsilläseisontaa harjoitellaan seinää vasten vatsa seinää päin. Alle voi laittaa ohuen maton, jotta liike on turvallisempi. Tavoitteena on kävellä käsillä kohti seinää ja aina käsilläseisontaan saakka. Vatsa pysyy tiukkana eikä selkä notkahda. Jalat voi avata kärrynpyörämäiseen asentoon, mikäli asento pysyy kasassa muuten. Ohjeista: "Kävele käsillä niin lähelle seinää kuin pääset. Muista pitää itsesi tiukkana, selkä suorana. Jos pysyt hyvin käsien päällä asennossa, voit myös avata jalat kuten kärrynpyörässä. Muistakaa, että kädet ovat suorina ja työnnä hartioista, kun teit ensimmäisellä pisteellä.

5. Alastuloa harjoitellaan matalalta palikalta alas tekemällä kärrynpyörä. Jokainen tekee sellaisen kärrynpyörän kuin osaa ja ajatuksena on, että kädet jäävät korkeammalle kuin mihin jalat laskeutuvat. Tämä helpottaa jalkojen tähtäämistä maahan ja luo lisää tilaa ja aikaa. Tavoitteena on, että lapset saavat jalkapohjat maahan ensimmäisenä. Ohjeista: "Tällä pisteellä yhdistämme kaikki edelliset pisteet ja yritämme tehdä kokonaisen kärrynpyörän seisomaan. Kädet voi ensin jättää korokkeelle, jonka päältä kärrynpyörä aloitetaan.

Jaa lapset eri pisteille ja hartiatyöntöpisteitä voi olla useampia, jotta lapset, jotka tarvitsevat apua, voivat tehdä tukiharjoitteita odotellessa, ettei pistetyöskentely johda pitkiin jonotusaikoihin avustustarpeiden takia.

Ohjaaja kiertää pisteillä auttamassa ja kannustamassa. Ohjaaja avustaa lapsia ja auttaa oppimisessa ja liikkeen hahmottamisessa. Ratatoiminnan jälkeen voit pyytää lapsia auttamaan purkamaan radan.

Viesti voimistelijoille:

"Tällä pisteellä yritä työntää lattiaa pois päin. Pidä kädet suorina ja selkä vähän pyöreänä. Voit tehdä n. 10 työntöä rauhalliseen tahtiin."

"Potkaise jalat niin lujaa kuin pystyt ympäri matolle saakka. Jalkojen pitäisi piirtää sateenkaari, jotta kärrynpyörästä tulee tarpeeksi iso."

"Muistit pitää hienosti kädet suorina!"

"Wau, olipas nopeat jalat!"

KEHU ONNISTUMISIA!

4. Juomatauko

Kannusta lapsia hörppäämään reippaasti vettä ja onnistuisiko juomatauko seisten eli ei turhaan leirydytä 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. Tiimipeli

Tiimipeli on ryhmäpeli, jossa lapset juoksevat musiikin tahdissa sovitulla alueella. Musiikin pysähtyessä lapset tekevät eri voimisteluasentoja, jotka on pelin alussa listattu ja käyty läpi. Kun kaikki lapset ovat ottaneet valitsemansa asennon ohjaaja laskee, kuinka monta lasta on missäkin asennossa on ja lapset saavat sen mukaan pisteitä.

Liikelista tunnille:

- Vaaka
- Kulmanoja (V-istunta)
- X-asento
- karhukävely

Ennen leikin aloittamista on tärkeää käydä läpi jokainen listan asento siten, että lapset pääsevät kokeilemaan asennot läpi. Näyttäessäsi eri asentoja voit muistuttaa, että karhu asennossa polvet ja kyynärpäät pysyvät suorina, X-asennossa kädet ja jalat ovat levällään suorina ja ojennettuina. Vaa'assa jalat ovat suorat ja kädet ojennettuina ja katse eteenpäin. Kulmanojassa polvet ovat suorat, selkä pystyssä ja katse kohotettuina varpaiden yli niin, että niska pitkäksi ojentuneena. Muista näyttää itse esimerkkiä ja kysy lapsilta liikkeiden ydinkohtia. Mallioppiminen on yksi tehokkaista tavoista oppia uusia taitoja. Tavoitteena on oppia uusia voimisteluasentoja leikin varjolla.

Laita musiikki päälle ja anna musiikin soida noin 10-20 s. Lapset juoksevat alueella tehden mutkia. Ohjaaja pysäyttää musiikin ja sanoo: "Asentoon!" Lapset valitsevat listalta oman asennon ja tekevät sen. Ohjaaja laskee montako karhua tilasta löytyy. Samoin montako vaakaa, kulmanojaa ja X-asentoa. Tilassa voisi olla esimerkiksi 6 karhua, 2 X-asentoa, 3 vaakaa ja 4 kulmanojaa. Lapset saavat pisteitä itselleen eli karhuina olleet saavat 6p, X-asennot 2 jne. Ohjaaja kirjaa pisteet ylös. Seuraava kierros alkaa ja musiikki soi uudestaan.

"Musiikin soidessa saatte juosta vapaasti täällä alueella (ja näytä samalla rajat). Kun musiikki loppuu, saatte valita itse jonkun asennoista. Asennot ovat tänään...(katsokaa lista läpi). Jokainen karhu saa niin monta pistettä kuin karhuja on yhteensä sillä kierroksella ja samoin vaakaa tekevät. Voidaan kokeilla ensin, niin saatte kiinni ideasta. Ja hei, joka kierroksella kannattaa vaihtaa asentoa eikä aina tehdä samaa."

Leikin lopuksi voitte käydä läpi, millaisia pistemääriä tuli. Tarkoitus on tehdä leikkiä yhdessä ja lopussa voi nostaa vaikka 3 eniten pistettä kerännyttä esille.

Huom, jos leikki on ryhmälle liian vaikea, mieti jo ennakkoon miten helpotat leikkiä tai pisteenlaskua.

Leikissä tehdään yhdessä ja muiden panosta tarvitaan omaan menestymiseen. Leikissä yhdistyy liike ja laskeminen sekä omat valinnat liikkeiden osalta eli osallisuus.

7. Loppupiiri ja venytykset



Loppupiirissä on hyvä keskustella, miten pistetyöskentely meni. Jos vauhtia on ollut ns. liikaa, on hyvä pohtia, mitä olisi voinut tehdä toisin ja miksi on tärkeää antaa kaikille työrauha. Lasten osallistaminen tunnin arviointiin vahvistaa heidän omaa sitoutumista toimintaan.

Kuulluksi tulemisen tunne on tärkeä ja voimme vaikuttaa siihen pienilläkin asioilla. Joskus katseella, eleellä, kosketuksella, kysymyksin tai kuuntelemalla.

Venytysten ja loppupiirin jälkeen on tuntikorttien jakaminen ja merkintöjen tarkistaminen, jos tunnin aikana niitä ei ole tehty. Jokaisen lapsen korttiin on viimeistään nyt merkittävä jokin vahvuus! ★

Viesti voimistelijoille:

"Olipas vauhdikas tunti. Ihan hiki tuli. Jaksoitte keskittyä yrittämiseen tunnin hienosti tunnin alussa, mutta sitten hieman tuli vauhtia ja ääntä. Huomasitteko, että jouduin pysäyttämään toiminnan, tein sen siksi, että...."

Jos on mennyt super hienosti, niin...

Aivan mahtavaa yrittämistä ja toisten kannustamista tänään. Nyt vielä loppuvenytykset ja homma on paketissa!"

Viesti voimistelijoille:

"tämä oli nyt meidän yhteinen viimeinen tunti. Toivottavasti moni jatkaa seuran muille tunneilla ja hei, tulkaa kysymään vanhempien kanssa minulta vinkkiä, mihin ryhmään voisi mennä seuraavaksi. Teidän kanssa oli lystikästä olla!"

LOPPUVENYTYKSET

Eteentaivutus: laitetaan jalat suoraksi ja ojentaudutaan täysi-istuntaan, josta taivutus eteen. "Kuvittele, että sormesi ovat pieniä muurahaisia, jotka kävelevät jalkoja (tukkeja) pitkin, kohti varpaita. Kuinka pitkälle muurahaiset pääsevät kävelemään tukkeja pitkin? **Tarkoitus on venyttää takareisiä.**

Norsun kärsä: kontallaan toinen käsi sukeltaa toisen kainalon alta, kunnes olkapää osuu maahan. Polvet pysyvät maassa. **Tarkoitus on tehdä rangalle kiertoliike.**

Sammakko: lähdetään konttausasennosta ja liu`utetaan polvet sivuille kauas toisistaan ja laitetaan kyynärpäät maahan. HUOM, selkä suorana, sillä notkolla oleminen jalat levitettynä ei tee hyvää alaselälle. **Tarkoitus on venyttää lähentäjiä.** ★

Venyttäminen saa tuntua, mutta ei sattua. Ohjaaja ei saa painaa asennoissa, vaan työ tehdään itse. Tärkeää on hengittää, ei pidättää hengitystä, vaan saada liikkeeseen rentous. Hengittäminen on hyvä mittari rennolle toiminnalle.

Ovella vielä yläfemora tai muu tervehtiminen.

Oma arvio tunneista

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?



Mikä vauhti voimistelukoulussa sujui hyvin?
