



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



OHJAAJAN OPAS



VALLOITTAA SALIT

Suuren suosion voimisteluseuroissa saaneet **Freegym** ja **Ninjagym** saivat pikkusisarukseksensa **Perhegymin**. Perhegymmiä voi tehdä voimistelusaleilla tai ulkona, lapsi yhdessä huoltajan, kummin, isovanhemman tai vaikka koko perheen kanssa. Tunnit soveltuvat kaikille noin 3-vuotiaasta alkaen taustaan tai taitotasoon katsomatta. Perhegym -tunnit voivat olla lapsen ensimmäinen kosketus voimisteluun, josta jatkopolkuna voi olla Ninjagym ja edelleen Freegym -tunnit tai vaikka Voimistelukoulu.

Perhegym -tuntisuunnitelmista löydät liikekehittelyä helposta haastavampaan.

LIIKKEET ON MERKITYT TÄHTIMERKEIN

ALKEET	★
KESKITASO	★ ★
EDISTYNEET	★ ★ ★
PRO	◆

Joukossa on myös muutama timanttiliike aikuisille, jotka kaipaavat lisähaastetta.

Merkinnöillä on pyritty helpottamaan ohjaajan työtä, jotta voit ohjaajana antaa samasta liikkeestä variaatioita perheen eri liikkujille heidän taitotasonsa mukaisesti.

Voit soveltaa valmiita tuntimalleja juuri sinulle parhaimmalla tavalla joko käyttäen sellaisenaan tai muokkaamalla tunteja omalle salille ja omalle Perhegym -ryhmällesi sopivaksi! Halutessasi voit hyödyntää Perhegym -tunneilasi Perheakrobatia -liikekortteja, jotka löydät Voimisteluklubista. Opas itsessäänkin sisältää kuvia, joita voit näyttää omilla tunneillasi uusien liikkeiden opetteluun tukena.

Perhegymin ohjaajana olet käynyt Voimisteluliiton Freegym -ohjaajakoulutuksen, joka sisältää myös Ninjagym -materiaalin. Lisäksi suosittelemme käymään esim. perheliikunnan perusteet, avusta oikein -koulutuksen ja/tai Voimistelukoulu -ohjaajakoulutuksen. Näistä koulutuksista saat hyvät ryhmänhallintataidot. Sovella koulutuksissa saamiasi oppeja kaikilla Perhegym -tunneilla!

PERHEGYM-OHJAAJAN MUISTILISTA:

- Tunneilla on vähemmän jonotusta ja enemmän tekemistä
- Varmista, että näet ja kuulet naurua jokaisella tunnilla
- Innosta, kannusta ja rohkease kokeilemaan uusia liikkeitä
- Muistathan, että positiivista palautetta ei voi antaa koskaan liikaa

Lisämateriaaleja ja kuvapankin löydät osoitteesta
www.voimisteluklubi.fi



PARKOUR

1. PERHEGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

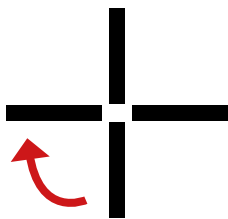
TUNNIN TEEMA JA TAVOITTEET: KEHONHALLINTA, PONNISTUS/ALASTULO, ETENEMINEN

VÄLINEET: PENKKEJÄ (4-5 KPL), PUOLAPUUT, KOROKE, VANTEITA/HYPPYNARUJA, KÖYDET, PAKSUT PATJAT (2 KPL)

1 LÄMMITTELY

PYÖRREMYRSKY

Penkit asetetaan niin, että päädyt ovat lähellä toisiaan, penkit muodostavat ikään kuin ympyrän.



Parit juoksevat ympyrää ylittäen ja alittaen penkkejä. Ohjaaja antaa erilaisia tapoja esteiden ylittämiseen ja alittamiseen. Lapset ja aikuiset voidaan ottaa mukaan liikkumistapojen ideointiin. Kun ohjaaja huutaa "pyörremyrsky", juoksusuunta vaihtuu.

HUOM! Mikäli penkit ovat matalia ja isoninjat eivät mahdu niiden ali, voidaan esim. ryömiä maassa väli penkiltä toiselle.

Ylitetään penkit käsi kädessä:

- ★ Astutaan penkin päälle ja alas
- ★ Tasahyppy penkille ja alas

- ★★ Loikat penkin yli
- ★★ Tasahyppy penkin yli

- ★★★ Yhden jalan hyppy penkille ja alas



- Yhden jalan hyppy penkin yli

Juostaan vierekkäin parin kanssa:



- Penkkien yli vapaalla tyyliä ja penkkien ali ryömien



- Ylitetään pupuhypyllä, päät kohti penkkien keskustaa
- Pupuhypyllä jalat suorana



- Apinayliityksellä (molemmilla käsillä penkistä tuki, hyppy penkin yli niin, että jalat tulevat käsien välistä)

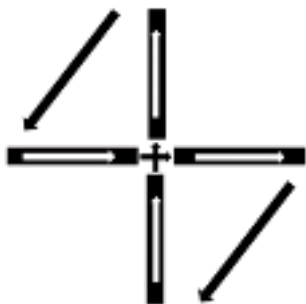


- Reverse vault (yhdeällä kädellä tuki penkistä, tasaponnistus selkä edellä penkin yli, katso Voimisteluklubista Freegym -video: Parkour ulkona -kansiosta)

Penkin päällä peräkkäin:

Penkkien päällä voidaan kulkea usealla eri tavalla. Alla ehdotuksia kulkusuunnista. Valkoiset nuolet kuvaavat liikkumista penkkien päällä, mustat nuolet liikkumista lattialla:

Kahdeksikko



Tiimalasi



Esimerkkiliikkeitä:

- Kävely etu- ja takaperin sekä sivuttain
- Konttaaminen
- Kissakävely
- Karhukävely

Haaste:

Ninja reppuselässä

Pysykö pikkuninja kyydissä ilman parin käsien tukea?



2 NINJAVOIMA: KEHONHALLINTA, PONNISTUSVOIMA, KÄSIEN VARASSA LIIKKUMINEN

MUTANTTIELÄIMET

Tehtävänä on päästä parina/ryhmänä salin poikki niin, että maahan saa koskea vain ohjaajan ohjeiden mukaiset kehonosat. Osallistujat voivat olla mukana ideoimassa mutanttieläimiä. Parien/ryhmän pitää koskea toisiinsa koko matkan ajan. Esimerkiksi: ”Muodostakaa mutanttieläin, joka liikkuu kahdella kädellä, yhdellä pepulla ja yhdellä jalalla”

Esimerkkejä kehonosista, jotka saavat osua maahan:

- Neljä jalkaa, kaksi kättä
- Neljä kättä, kaksi jalkaa
- Kaksi jalkaa, yksi peppu
- Kaksi jalkaa, yksi maha
- Kaksi peppua, kaksi jalkaa

Ei ole yhtä oikeaa tapaa kulkea, parit/ryhmät saavat päättää itse, miten toteuttavat haasteet. Loppuun voi myös tehdä koko ryhmän yhteisen haasteen, montako kehonosaa koko ryhmällä saa olla yhteensä maassa.

3 NINJARATA

Käykää yhdessä radan eri osat läpi. Jaa jokaiselle oma aloituspaikka radan eri pisteiltä. Kerro, kun pistettä vaihdetaan.

Pisteitä voi myös kiertää omassa tahdissa. Käykää silloin läpi, mitä mahdollisissa jonotushetkissä tehdään, esim. jos jonotushetki tulee, yritetään tehdä mahdollisimman monta jännehyppyä.

ETENEMINEN PUOLAPUIILLA

Toinen on vatsa puolapuihin päin. Ohitetaan oma pari, joko kiipeämällä vatsan ja puolapuiden välistä tai kiipeämällä yli selän puolelta.

PONNISTUSHARJOITUS

Hyppy vanteesta toiseen tai narujen yli:

Aseta muutamia vanteita/hyppynaruja peräkkäin, tee kaksi samanlaista rataa vierekkäin, jolloin hyppy voidaan tehdä parin kanssa yhtä aikaa.

Vauhdinotto: Kädet ylhäältä alas > jousto polvista > ponnistus ja käsien vieni ylös

Hypyn asento: Jännehyppy, kerähyppy, X-hyppy, ninjahyppy (eli oma hyppy)

Alastulo: Jousto polvista, polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan, koko jalkapohja maassa, keskivartalo tiukkana, kädet edessä auttamassa tasapainon säilymisessä

Kisailu:

Kumpi on ensin hyppinyt esteradan läpi?



ETENEMINEN PENKKEJÄ PITKIN

Asetetaan penkit vierekkäin, kuljetaan parin kanssa samaan aikaan vierekkäisillä penkeillä. Keksitään vuorotellen tapa edetä, tässä voi käyttää hyvin hyödyksi lämmittelyssä opittuja ylitystapoja kuten kävely etuperin, kävely takaperin, karhukävely...

Lisää haastetta muuttamalla penkkien leveyttä (penkin voi kääntää ylösalaisin).



KÖYDET

Liike aloitetaan korokkeelta köyden kanssa. Hypätään köydestä kiinni pitäen toisella puolella olevalle patjalle.

SEINÄJUOKSU

Seinää vasten asetetaan paksu patja. Ninja juoksee patjaa pitkin, mahdollisimman korkealle. Pari ottaa kiinni kainaloiden alta ja auttaa seinäjuoksussa tarvittaessa.

PENKKIÄ PITKIN KIIPEÄMINEN

Asetetaan kaksi penkkiä vinoon puolapuita vasten. Kävellään penkkejä pitkin ylös parin kanssa vierekkäin. Valitaan itse millä tavalla liikutaan (voidaan hyödyntää lämmittelyn liikkeitä).

Penkeiltä edetään puolapuita pitkin toiseen päähän. Sieltä alas oma ninjahyppy paksulle patjalle TAI liukumäki alas.



4 LOPPUVERRYTTELY JA VENYTTELY

PATJAN KAATO

Ohjaaja/ohjaajat (tarvittaessa muutama aikuinen apuna) pitävät paksua patjaa pystyssä leveyssuunnassa.

Tehtävä tehdään yhdessä oman parin kanssa



- Nojataan patjaa vasten, ohjaajat päästävät irti patjasta, kaadutaan patjan mukana



- Otetaan juoksuvauhti, hypätään kissahyppy niin, että otetaan patjan yläreunasta kiinni, tuodaan jalat pieneen kerään patjaa vasten, ohjaajat päästävät irti patjasta, kaadutaan patjan mukana pitäen tiukasti kiinni



- Ohjaajat pitävät patjaa pystyssä, parin on tarkoitus päästä yli itse valitsemallaan tavalla

VENYTYKSET

Venytykset tehdään parin kanssa.

- **Eteentaivutus:** Jalat yhdessä ja polvet suorana. Ollaan parin kanssa selät vastakkain käsikynkässä, toinen tekee eteentaivutuksen, toinen nojaa parin selkään ja voi nostaa pepun ilmaan
 - Sama venytys jalat hieman auki
- **Hartioiden ja yläselän venytys:** Istutaan paria vastapäätä, jalkapohjat vastakkain. Laitetaan kädet lattialle selän taakse, sormet poispäin itsestä. Lähdetään liu'uttamaan käsiä mahdollisimman pitkälle taakse, samalla kallistaen ylävartaloa mukana



5 NINJAAHAASTE KOTIIN

APINA JA PUU

Hyppää reppuselkään, pystytkö kiertämään vatsan kautta takaisin selän puolelle?

VOIMA

2. PERHEGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

TUNNIN TEEMA JA TAVOITTEET: VOIMA JA KEHONHALLINTA - LANKKU JA ETUNOJA

VÄLINEET: PENKIT, VANTEITA, HYPPYNARUJA, RENKAAT, PERMANTO/PATJAT, PUOLAPUUT

1 LÄMMITTELY

NINJAN VOIMAVIESTI

Viestissä voi olla 2-3 joukkuetta, joihin perheet jaetaan. Perheiden tarkoitus on juosta yhdessä salin poikki, tehdä jokin voimaliike ja juosta takaisin jonon perälle. Toistoja liikkeessä 3-10 (liikkeen haastavuuden ja osallistujien taitotason mukaan. Voitte myös varioida viestiä niin, että vain aikuisten liikkeet lasketaan ja lapset tekevät niin monta kuin ehtivät) Seuraava pari lähtee liikkeelle läpsystä.

Esimerkkejä viestiin sopivista voimaliikkeistä:

- Kyykystä ylös -hyppy, läpsy parin kanssa hypyssä
- Istumaan nousut, läpsyt ylhäällä
- Päinmakuulla makuu, yläselän nosto ylös ja läpsy parin kanssa
- Päinmakuulle lattialle, jonka jälkeen hyppy ja ylävitokset parin kanssa (Burpee)
- Kiivetään puolapuut ylös ja alas, käydään koskemassa sovittua puolaa
- Nostetaan lapsi kainaloista mahdollisimman korkealle (lapsi myös ponnistaa itse). Voi tehdä myös pienillä heitoilla.

2 NINJAVOIMA

ETUNOJA JA LANKKU

Etunoja: Lankku suorilla käsillä

Lankku: Kyynärpäät maassa

Ohjaajan on tärkeä katsoa, että etunoja- ja lankku- asennot pysyvät kunnossa: Kädet hartioiden leveydellä, olkapäät suoraan käsien yläpuolella, keskivartalo tiukkana, lantio tarpeeksi alhaalla. Liikettä voi tarvittaessa keventää laittamalla polvet maahan.

Etunoja:

- Pito etunojassa kädet (tai haastavampi versio: jalat) ylempänä (esimerkiksi penkillä), lasketaan yhdessä 10 sekuntia, ohjaaja käy korjaamassa asentoja
- Pito etunojassa kädet maassa, parin kanssa päät vastakkain, lasketaan yhdessä 10 sekuntia

Kisailu:

Parit asettuvat vastakkain etunojaan, yritetään osua kädellä parin käteen (käsivartta ei lasketa). Voidaan tehdä myös lankussa.



3 NINJARATA

Käykää yhdessä radan eri osat läpi. Jaa jokaiselle oma aloituspaikka radan eri pisteiltä. Kerro, kun pistettä vaihdetaan.

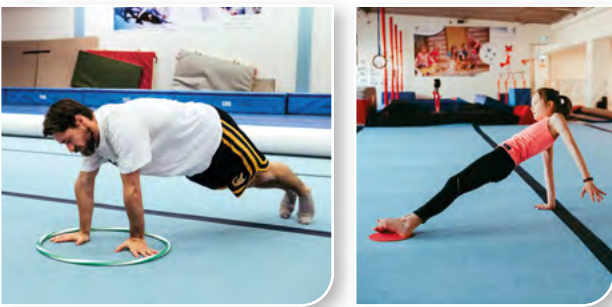
Pisteitä voi myös kiertää omassa tahdissa. Käykää silloin läpi, mitä mahdollisissa jonotushetkissä tehdään, esim. jos jonotushetki tulee, yritetään tehdä mahdollisimman monta burpeeta tai odotetaan lankussa/etunojassa.

Haaste: Saatko lankussa/etunojassa vastakkaisen käden ja vastakkaisen jalan ilmaan?

MAAILMAN YMPÄRI

Asetetaan kädet vanteen sisälle, kuljetaan jaloilla vanteen ympäri **etunojassa**. Kierroksen jälkeen voi kokeilla vaihtaa jalat vanteen sisälle ja kulkea käsillä vanteen ympäri **etunojassa** tai **takanojassa**.

Haaste: Onnistuisiko vanteen kierto rapu -asennossa?



KÖYDENVETO

Sidotaan köydet/hyppynarut kiinni puolapuiden alimpiin puoliin. Asetutaan istumaan hyppynarun toiseen päähän ja vedetään käsillä eteenpäin aina puolapuihin asti.

Voidaan joko istua sylikkään ja vetää yhdessä tai suorittaa tehtävä vierekkäisillä köysillä kisaillen.

MATKUSTUS PUOLAPUILLA

Edetään puolapuilla (käsien varassa roikkuen) kylki edellä, parin kanssa vierekkäin.

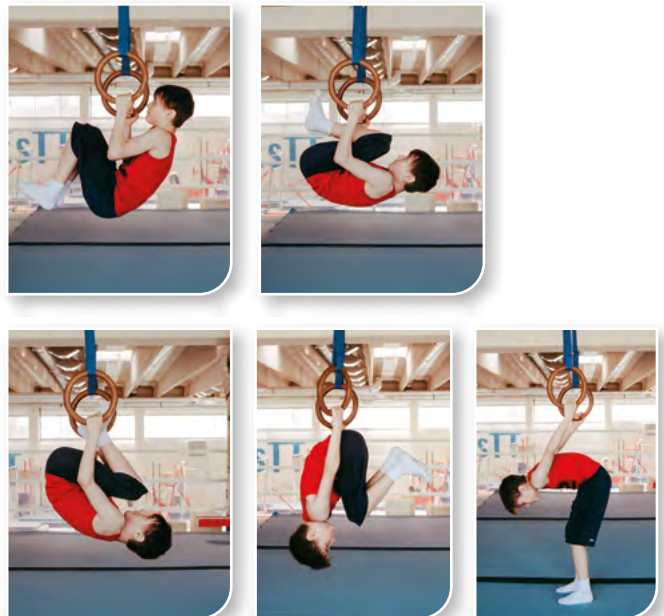
ISONINJAN KYKKY

Isoninja tekee 5-10 kyykkyä pitäen pikkuninja reppuselässä tai harteilla. Isoninja voi ottaa tukea halutessaan esim. puolapuista. Kokeilkaa, pysyykö pikkuninja reppuselässä ilman isoninjan tukea.



YMPÄRIMENO RENKAILLA

Kahdet renkaat vierekkäin, toiset ylemmäs ja toiset alemmas. Kummatkin voivat tehdä ympärimenon renkailla: Otetaan renkaista käsillä kiinni, nojataan taakse ja nostetaan polvet kohti otsaa. Kun ollaan pää alaspäin, ojennetaan jalat pään ylitse kohti lattiaa ja päästetään renkaista irti. (Mahdollinen avustus tapahtuu alaselästä.)



KOTTIKÄRRYKÄVELY

Kottikärry: Toinen pareista laittaa kämmenät lattiaan ja nostaa jalat parille jalka kerallaan. Kottikärrynä oleva pitää vartalon tiukkana.

Kottikärryn kuljettaja: Ottaa kiinni kottikärrynä olevaa henkilöä joko polvien yläpuolelta reisistä tai haastetta haluavilta nilkoista kiinni. Mikäli kottikärryn lantio alkaa heilua tai selkä menee notkolle, voit tsempata kottikärryä jännittämään vatsalihakset, pakarot ja reidet.

Pareina kannattaa olla joko kottikärrynä pikkuninja ja kuljettajana isoninja tai pikkuninjat ja isoninjat keskenään.



KARHUKÄVELY

Isoninja kävelee karhukävelyä, pikkuninja roikkuu selän tai vatsan puolella.

Hauska matkustus pikkuninjalta ja voimaharjoitus isoninjalta.



4 LOPPUVERRYTTELY JA VENYTTELY

NINJAELÄIMET

Liikutaan vapaasti tilassa (telineitä väistellen). Ohjaaja kertoo jonkin ohjeen, etsitään oma pari ja tehdään ohjetta vastaava liike mahdollisimman nopeasti.

- **Kilpikonna:** Kaksi etunojaa päällekkäin, päät eri suuntiin (Muutama helpompi versio: Toinen etunojassa, toinen halaa selän päältä/makaa selän päällä/asettuu selän päälle kiveksi)
- **Apina:** Pikkuninja isoninjan reppuselkään (jos on kaksi pikkuninjaa yhtä isoninjaa kohti: toinen reppuselkään ja toinen etupuolelle)
- **Kenguru:** Toinen seisoo ja asettaa kädet ympyräksi, toinen hyppii käsien sisällä kuin kenguru pussissa
- **Käärmeet:** Päinmakuulle peräkkäin, otetaan toisen nilkoista kiinni ja kiemurrellaan

Kisailu: Ensimmäisenä asennossa olevat saavat pisteen. Lopuksi voidaan laskea montako pistettä saatiin kasaan.

VENYTTELYT YHTEISESSÄ ISOSSA PIIRISSÄ

- **Salmiakkivenytys:** Omat jalkapohjat vastakkain, mahdollisimman lähelle omaa vartaloa.
- **Etureisivenytys seisten:** Ota toisen jalan jalkapöydästä kiinni ja vie kantapäätä kohti pakaraa. Pidä molemmat polvet lähekkäin. Ota tarvittaessa vieruskaverista tukea. Sama toisella jalalla.
- Ohjaaja voi kysyä: "Mitä muita venytyksiä voisimme tehdä?"

5 NINJAHAASTE KOTIIN

PATSAAN KAATO

Testataan, miten lankku ja etunoja kestävät toisen ninjan voimaa:

- Kaveri konttausasennossa, toinen yrittää kaataa
- Kaveri lankussa, toinen yrittää kaataa
- Kaveri etunojassa, toinen yrittää kaataa

Kisailu: Montako kertaa viidestä yrityksestä saat parin kumoon?

VOIMISTELU

3. PERHEGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

TUNNIN TEEMA JA TAVOITTEET: TASAPAINOLIIKKEET, KUPERKEIKAN JA KÄRRYPYÖRÄN ALKEET

VÄLINEET: PERMANTO/OHUITA PATJOJA, PENKKEJÄ (5-6 KPL),

HYPPYNARUJA/LATTIAMUOTOJA/LIITU, HERNEPUSSEJA, (MIESTEN NOJAPUUT)

1 LÄMMITTELY

KARHUT JA KILPIKONNAT

Juostaan käsi kädessä. Kun hippa saa kiinni, hippa päättää tuleeko kiinniotetuista karhut vai kilpikonnat.

Karhut asettuvat karhuasentoon päät vastakkain.

Pelastus: Heidät voi pelastaa ryömimällä vatsojen ali.

Kilpikonnat keinuvat pyöreällä selällä maassa, käsillä kiinni polvista, leuka rinnassa.

Pelastus: Heidät voi pelastaa antamalla ylävitokset.

2 NINJAVOIMA

KUPERKEIKKAHARJOITUS: KEINUNTA SELÄLLÄ

Keinuja asettuu istumaan jalkapohjat maassa ja polvet koukussa. Toinen pareista asettuu keinujan selkäpuolelle ja pitää hernepussia/vaahtomuovipalaa. Keinujan tarkoitus on saada varpaat osumaan hernepussiin/monttupalaan.

Keinuja: Leuka rinnassa (leuan ja rinnan väliin voi myös laittaa hernepussin), selkä pyöreänä. Keinuja keinahtaa pyöreälle selälle ja ojentaa jalat kohti hernepussia/vaahtomuovipalaa. Keinujan tarkoitus on saada varpaat osumaan hernepussiin/vaahtomuovipalaa. Palataan istuma-asentoon ja yritetään uudestaan.

Kun pikkuninja on tehnyt harjoitteen, on isoninjan vuoro.

Harjoitteen eri variaatiot:



- Lähdetään istuma-asennosta, kädet kiinni polvissa, palataan istuma-asentoon



- Lähdetään kyykystä, kämmenet lattiaan, palataan kyykkyyntä



- Lähdetään kyykystä, kämmenet lattiaan, nousee kyykyn kautta seisomaan



3 NINJARATA

Käykää yhdessä radan eri osat läpi. Jaa jokaiselle oma aloituspaikka radan eri pisteiltä. Kerro, kun pistettä vaihdetaan.

Pisteitä voi myös kiertää omassa tahdissa. Käykää silloin läpi, mitä mahdollisissa jonotushetkissä tehdään, esim. jos jonotushetki tulee, yritetään tehdä mahdollisimman monta pyörähdystä pepulla.

Haaste: Saatko ojennettua polvet peppupyörähdyksessä niin, että pyörit V-asennossa?

TUKKIKIERINTÄ

Maataan päinmakuulla, päät vastakkain. Ojennetaan kädet suoriksi ja otetaan paria käsistä kiinni. Liikkeeseen saa lisää haastetta pitämällä kädet ja jalat ilmassa niin, että vain keskivartalo osuu maahan. Tällöin tukkikierintään tulee kuppi ja kaari -vaiheet vuorotellen.

KUPERKEIKKA KÄSI KÄDESSÄ / AVUSTETTU KUPERKEIKKA

Parin kanssa käsi kädessä, vapaa käsi lattiassa.



- Molemmat tekevät eteenpäin



- Toinen tekee etuperin toinen takaperin



- Molemmat tekevät takaperin

Voitte myös kokeilla helpompaa sivukuperkeikkaa tai haastavampaa haarakuperkeikkaa yhdessä tai yksin



TAI

- ♦ lentokuperkeikkaa, jossa lähdet seisten liikkeeseen, ojennat kädet pitkälle eteen ja hyppäät etuviistoon leuka rinnassa ja selkä pyöreänä.

TASAPAINOILU "SILTA" PITKIN

Laitetaan kaksi penkkiä/hyppynaruja vierekkäin "silloiksi". Tehdään tasapainoliikkeit parin kanssa vierekkäisillä penkeillä/hyppynaruilla. Parista voi ottaa tarvittaessa tukea.

- Kukkokävely etu- ja takaperin
- Varpailla kävely
- Kukkokävely varpailla etu- ja takaperin

KÄRRYNPYÖRÄHARJOITUS



- Puhhypyt penkin yli (tasaponnistus rytmillä: kädet, jalat)
- Puhhypyt penkin yli avaten jalat haaraan (rytmillä: kädet penkkiin, jalka yli, jalka yli)



- Karhunpyörä, tarvittaessa avustus selkäpuolelta lantiosta (rytmillä: käsi, käsi, jalka, jalka)



- Kärrynpyörä, avustus selkäpuolelta lantiosta (rytmillä: käsi, käsi, jalka, jalka)



- Yhdellä kädellä kärrynpyörä (rytmillä: käsi, jalka, jalka)



NINJARATA JATKUU

Voitte myös kokeilla näitä:

- Asetetaan lattiamuodot hieman kaarevasti lattialle. Käsille ja jaloille omat lattiamuodot. Hahmotusta helpottaa, jos käsien ja jalkojen muodot ovat eriväriset ja/tai eri muotoiset. (Kuvassa ympyrät jaloille, kolmiot käsille) Tai voidaan piirtää liidulla patjaan käsien ja jalkojen kuvat.
- Piirretään liidulla patjaan käsien ja jalkojen kuvat TAI O (oikea) ja V (vasen). Apuna voit käyttää myös koroketta käsille. Sama voidaan toteuttaa asettamalla lattiamuodot hieman kaarevasti lattialle. Käsille ja jaloille omat lattiamuodot. Hahmotusta helpottaa, jos käsien ja jalkojen muodot ovat eriväriset ja/tai eri muotoiset.



- Piirretään liidulla mattoon/permantoon rannekello.



VINKKI: Katso YouTubesta Väkkäritreeni: Kärrynpyörä

Pisteellä voidaan hyödyntää pariohjausta. Toinen parista tekee - toinen katsoo, osuiko parin kädet ja jalat narun/lattiamuotojen/rannekellon päälle. Sitten roolit vaihtuvat. Tai niin, että isoninja avustaa pikkuninja ja kokeilee itse sen jälkeen, jolloin pikkuninja katsoo, osuiko isoninja esim. lattiamuotoihin

ETENEMINEN KAHDILLA PENKILLÄ TAI MIESTEN NOJAPUIDEN PÄÄLLÄ

Asetetaan kaksi penkkiä vierekkäin. Kuljetaan penkkien päällä niin että vasen käsi ja jalka ovat toisella penkillä, oikea käsi ja jalka toisella. Jos käytössä on nojapuut, asetetaan jokin koroke nojapuiden alkuun, jotta päästään helposti nousemaan nojapuiden päälle.

Liikkumiset voi tehdä etuperin, takaperin tai sivuttain. Esimerkkiliikkeitä:

- Karhukävely
- Rapukävely
- Etunojakävely

4

LOPPUVERRYTTELY JA VENYTTELY

LOPPUVERRYTTELY

X-tasapainohippa

Juostaan parin kanssa, kun pari jää kiinni he menevät vierekkäin X-asentoon ja molemmat nostavat toisen jalkansa irti lattiasta säilyttäen X-asennon. Pelastushetkellä nostetut jalat lasketaan takaisin maahan ja pelastaja ryömii jalkojen välistä.

VENYTTELYT

Pakarat:

- Istu maahan koukkuistuntaan (jalkapohjat maassa, polvet kohti kattoa)
- Tuo toisen jalan nilkka koukussa olevan jalan polven/reiden kohdalle (polvi osoittaa sivulle)
 - Kokeilkaa istua parin kanssa selät vastakain, pyrkikää pitämään selkä suorana.
- Ohjaaja voi kysyä: "Mitä muita venytyksiä voisimme tehdä?"

5

NINJAAHAASTE KOTIIN

HEITTOHAASTE JALOILLA

Parit asettuvat muutaman metrin päähän toisistaan. Toinen pareista istuu maahan ja asettaa hernepussin/tyynyn/pehmolelun nilkkojen väliin. Toinen pareista seisoo istuvan selän takana. Istuva pyörittää selälleen, kuten alkutunnin kuperkeikkaharjoituksessa, samalla heittäen esineen jaloillaan kohti seisovaa, joka yrittää ottaa esineet kiinni ilmasta. Koko perhe voi vuorollaan olla heittäjä ja kiinniottaja. Kuinka monta esinettä saitte kiinni?

VOLTIT

4. PERHEGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

TUNNIN TEEMA JA TAVOITTEET: PONNISTUS, KERÄASENTO, VOLTtien ALKEET

VÄLINEET: PAKSUJA PATJOJA (2-3KPL), PERMANTO/OHUITA PATJOJA, PENKKI, PUOLAPUUT, TRAMPOLIINI, HERNEPUSSEJA

1 LÄMMITTELY

JÄNIKSET JA KILPIKONNAT

Juostaan käsi kädessä. Kun hippa saa kiinni, hippa päättää tuleeko kiinniotetuista jäniksiä vai kilpikonnia.

Jänikset tekevät kyykystä ylös -hyppyjä.

Pelastus: Mennään jänisten eteen ja hypätään yhdessä vielä 3 kyykystä ylös -hyppyä ja annetaan ylhäällä aina ylävitokset.

Kilpikonnat menevät kyykkyyyn ja pitävät käsillä polvista kiinni, leuka rinnassa.

Pelastus: Mennään kilpikonna vastapäätä niin, että molemmat pystyvät laittamaan kyynärpäät suoriksi ja kämmenet osuvat yhteen. Annetaan pelastettavalle parille molemmilla käsillä ylävitokset, viedään omat kämmenet kohti kattoa niin, että peukalot ovat korvalehtien yläreunan kohdalla. Yhdessä keinahdetaan pyöreälle selälle niin, että leuka on kiinni rinnassa ja kämmenet koitetaan saada lattiaan ja nousta kyykyn kautta ylös.

2 NINJAVOIMA

JÄNIS – KILPIKONNA – KROKOTIILI (MAA – MERI – TAIVAS -leikki)

Jänis: Kyykystä ylös -hyppyjä

Kilpikonna: Leuka rinnassa, kädet korvien kohdalla (kämmenet kohti kattoa, korvalehtien yläreunan kohdalla) pyöreällä selällä keinuminen, koitetaan saada kämmenet lattiaan asento säilyttäen

Krokotiili: Selinmakuu (kädet pään yläpuolella lattiasa) nousee istumaan niin, että vain peppu osuu lattiaan, leuka on rinnassa, polvet koukussa ja käsillä otetaan polvista kiinni. Laskeudutaan takaisin aloitusasentoon ja toistetaan.

3 NINJARATA

Käykää yhdessä radan eri osat läpi. Jaa jokaiselle oma aloituspaikka radan eri pisteiltä. Kerro, kun pistettä vaihdetaan.

PATJAHYPPY

Selälleen hyppy paksulle patjalle. Mukaan käsien vauhdinotto.



NINJARATA JATKUU

TAKAPERIN AVUSTETTU VOLTTI

(Ohjaajan ja isoninjan avustama piste)



Pikkuninjat pääsevät tekemään takaperinvoltin ohjaajan ja isoninjan avustuksella. Isoninja ja ohjaaja seisovat vastakkain ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Pikkuninja asettuu heidän käsiensä väliin seisomaan sivuttain (toinen olkapää kohti isoninjaa ja toinen kohti ohjaajaa).

1) Isoninja ja ohjaaja tekevät käsistään voltivyyön pikkuninjalta eli laittavat kädet ristiin niin, että pikkuninja on edelleen heidän käsiensä välissä. Päällimmäiset kädet pikkuninjan kasvojen puolella.

2) Pikkuninja sanoo: "Än, yy, tee, NYT" ja ponnistaa "NYT" -sanalla ilmaan vieden polvia kohti vartaloa pyrkien kerä -asentoon. Samalla isoninja ja ohjaaja avustavat voltissa voltivyyön avulla eli kääntävät kätensä toisinpäin ristiin.

HUOM! Pikkuninjan ei kannata ottaa kiinni isoninjan tai ohjaajan käsistä. Tällä pyritään siihen, että avustettu voltti olisi mahdollisimman oikeanlainen, jotta oikea suoritustekniikka jäisi liikemuistiin ja näin ollen valmistaa kohti voltia ilman avustusta.



Pikkuninja pääsee tekemään takaperinvoltin isoninjan avustuksella. Isoninja ja pikkuninja asettuvat seisomaan kasvot samaan suuntaan. Isoninja ei ole aivan pikkuninjan takana vaan hieman sivumpana.

Avustus isoninjan oikean olkapään yli:

Isoninja ja pikkuninja asettuvat vierekkäin, isoninjan oikea kylki kohti pikkuninjan vasenta kylkeä. Isoninja tekee voltivyyön pikkuninjalta nyt sivusuunnassa eli laittaa oikean käden pikkuninjan lantiolle oikealle puolelle (kurottaen pikkuninjan etupuolelta) ja vasemman käden pikkuninjan lantiolle vasemmalle puolelle. Isoninjan peukalat ovat pikkuninjan etupuolella.

1) Pikkuninja sanoo: "Än, yy, tee, NYT" ja ponnistaa "NYT" -sanalla ilmaan vieden polvia kohti vartaloa pyrkien kerä -asentoon. Samalla isoninja avustaa voltissa (nostaa pikkuninjaa ilmaan vieden pikkuninjan mahaa kohti isoninjan olkapäätä)

2) Isoninjan avustamana pikkuninja kääntyy pää alaspäin niin, että pikkuninjan maha on isoninjan olkapäätä vasten. Pikkuninjan jalat suoristuvat kohti lattiaa ja alastulo tapahtuu isoninjan saattamana vasemmalla kädellä alaselästä, pikkuninja joustaa polvista kun jalat osuvat maahan isoninjan selän taakse.

HUOM! Pienimmät pikkuninjat (n. 2–4-v.) voi avustaa toispolviseisonnassa isoninjan kyynärvarren yli, jotta pikkuninjalta osuu jalat nopeammin maahan. Toispolviseisonnassa isoninjan vasen polvi on maassa ja oikean jalan jalkapohja maassa niin, että polvessa on 90 asteen kulma. Oikea jalka voi olla pikkuninjan selän takana. Isoninja voi tukea tällöin omaa oikeaa kättään tarvittaessa omaan oikeaan reiteen, kun pikkuninjan maha on isoninjan kyynärvarrella.

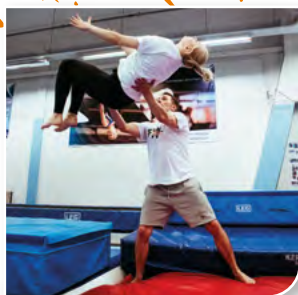


Kun takaperinvoltti onnistuu jo melko hyvin, pikkuninja pääsee tekemään takaperinvoltin isoninjan tukiessa vain alaselästä ja antaen vauhtia polvitaippeesta. Isoninja asettuu seisomaan kohti pikkuninjan vasenta kylkeä.

Avustus pikkuninjan alaselästä:

Isoninja asettaen oikean kätensä pikkuninjan alaselälle (peukalo ylöspäin) ja valmistautuu vasemmalla kädellä antamaan vauhtia volttiin pikkuninjan vasemmasta polvitaippeesta.





1) Pikkuninja sanoo: "Än, yy, tee, NYT" ja ponnistaa "NYT" -sanalla ilmaan vieden polvia kohti vartaloa pyrkien kerä -asentoon. Samalla isoninja avustaa voltissa (oikea käsi tukien alaselkää, vasen antaen vauhtia polvitaiteesta).

2) Isoninjan avustamana pikkuninja pyörähtää ympäri. Pikkuninja joustaa polvista, kun jalat osuvat maahan.

HUOM! Mikäli pikkuninjalla on sellaiset housut, mistä saa hyvän otteen: isoninja voi ottaa myös oikealla kädellä kiinni housujen takaa lantioresorista tukevalta otteella.



Takaperinvoltti ilman avustusta

PARIFLIKKI

(Avustettava piste, jos tunnilla on kaksi ohjaajaa)

1) Parit ovat selät vastakkain. Molemmat nostavat kädet ylös, avustaja ottaa tekijää ranteista tai kyynärpäiden yläpuolelta kiinni ja tekee eteentaivutuksen. Jos parit ovat melko saman mittaisia, voidaan eteentaivutus aloittaa seisoma-asennosta, mutta jos avustajana on paljon pidempi isoninja, aloitusasennon kannattaa olla kyykky tai muu, mistä pääsee ojentamaan selän suoraksi niin, että aloituksessa ylettää pikkuninjan käsiin ja pystyy viemään pikkuninjan kädet lattiaan.

2) Avustaja tuo pikkuninjan kädet maahan. Käsien viennissä on tärkeää, että pikkuninja roikottaa jalkojaan niin kauan, kunnes hänen kämmenensä ovat maassa.

3) Pikkuninja heittää jalat yli ja nousee seisomaan.

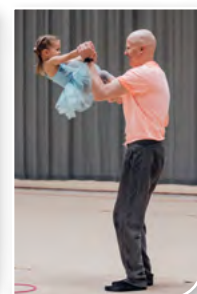
Tämän voi tehdä pikkuninja ja isoninja tai vanhimmat pikkuninjat keskenään tai isoninjat keskenään.

SEINÄVOLTTI ISONINJALLA / SYLIVOLTTI

Pari seisoo vastakkain ja ottaa käsistä kiinni. Pikkuninja kävelee isoninjan vatsaa pitkin ylöspäin ja pyörähtää ympäri.

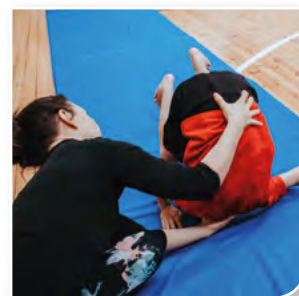
HUOM! Isoninja saattaa pikkuninjan jalat maahan saakka, ettei hän jää roikkumaan käsien varaan.

Pienimmät pikkuninjat voivat tehdä voltin isoninjan sylissä niin, että isoninja istuu täysi-istunnassa.



TAKAPERIN KUPERKEIKKA

Aloitus kyykystä, kämmenet kohti kattoa, peukalot korvalehtien yläpuolella. Leuka rinnassa lähdetään takaperin kuperkeikkaan pyöreällä selällä. Kädet työntävät maasta vauhtia, jotta päästään takaisin kyykkyyn.



Alamäkeen. Avustaen ala- ja yläselästä. (Alkuun voi tehdä muutaman keinunnan selällä ja/tai keinunnan niin, että kämmenet koskevat maahan.)



Permannolla. Avustaen ala- ja yläselästä.



Yhdessä käsi kädessä, jos takaperin kuperkeikka on jo opittu.

NINJARATA JATKUU

TRAMPOLIINIHYPYT / KUPERKEIKKA / VOLTTI



Hyppy trampoliinilta paksulle patjalle



Kuperkeikka trampoliinilta paksulle patjalle (tässä kannattaa olla toinenkin patja trampoliinin ja paksun patjan päällä saumakohdassa).



Trampoliinilta ponnistus etuperin volttiin. Voltin tekijä voi sanoa "Än, yy, tee, NYT" ja ponnistaa "NYT" -sanalla ilmaan vieden polvia kohti vartaloa kerä-asentoon, polvet hieman irti toisistaan, jotta alas tullessa ei ole vaarana polvien osuminen kasvoin. Samalla isoninja avustaa voltissa alaselästä ja vatsasta/alavatsasta vauhtia antaen, jotta voltin tekijä pääsee ympäri omille jaloilleen polvista joutaen. Avustaja seisoo kohti trampoliinia ja isoa patjaa niiden saumakohdassa, katse kohti voltin tekijää. Aseta trampoliinin puoleinen käsi alaviistoon, kohti voltin tekijän alavatsaa ja ison patjan puoleinen käsi yläviistoon kohti voltin tekijän selkää (esim. jos vasen kylki on kohti trampoliinia, asetat vasemman käden vasemmalle alaviistoon ja oikean käden vasemmalle yläviistoon).



Trampoliinilta ponnistus etuperin volttiin.

TAKAPERIN VOLTTI PENKILLÄ

(Avustettava piste)

Asetetaan penkki jyrkkään vinoon puolapuita vasten. Pikkuninja pääsee tekemään takaperin voltin parinsa ja ohjaajan kanssa. Samalla idealla, kuin seinävoltti isoninjaa pitkin / sylivoltti, mutta nyt pikkuninjalla kädet vapaana ja avustajat tekevät volttivyön kuten takaperin avustetussa voltissa maassa tehtynä.

5

NINJAHAASTE KOTIIN

KERÄHAASTE

Pysyykö pikkuninja keräasennossa, kun isoninja kääntelee ja nostelee häntä? Isoninjalle voimaa, pikkuninjalle voimaa ja keräharjoitusta.

4

LOPPUVERRYTTELY- JA VENYTTELY

AARTEEN HAKU -Nopeus, ponnistusvoima sekä hallittu liikkuminen

Tehdään neljä joukkuetta, jotka asettuvat salin kulmiin, pari aina samassa joukkueessa (voi olla vähemmänkin joukkueita, jos tunnilla on vähän osallistujia). Keskellä salia on hernepusseja, joita haetaan omalle joukkueelle. Kumpikin parista ottaa hernepussin. Hernepussin voi kuljettaa takaisin pään päällä tai kädessä. Lopussa lasketaan, kuinka monta hernepusia on saatu kasaan.

Liikkumistapoja kotipesästä aarteen luo (liikkeet voi tehdä etu- ja/tai takaperin):



- Tasajalkaa hyppyt niin, että toinen edessä toinen takana. Hypyn jälkeen taaempi pari juoksee etummaisesta parin eteen (kun pikkuninja edessä -> isoninja ottaa kiinni olkapäistä, kun isoninja edessä -> pikkuninja ottaa kiinni vyötäröltä)
- Sivulaukat käsistä kiinni pitäen
- Toinen hyppii tasahyppyä, toinen juoksee ympäri
- Reppuselässä liikkuminen
- Yhden jalan hyppyt käsi kädessä



- Kyykkyhyppyt käsi kädessä: Kasvot menosuuntaan, kylki edellä (kummastakin kädestä kiinni pitäen)
- Isoninja kävelee etunojassa pää menosuuntaan päin. Myös pikkuninja etunojassa isoninjan edessä, mutta asettaa jalat isoninjan yläselälle.
- Isoninja rapukävely katse menosuuntaan päin, pikkuninja edessä rapuasennossa kainaloista isoninjan jalkojen päällä.

Liikutaan kävellen tai juosten takaisin kotipesään. Läpysystä vaihto, seuraava pari lähtee liikkeelle.

VENYTTELYKUNNIAKUJA

Ryhmä asettuu kunniakujaksi. Jokainen on omaa pariaan vastapäätä ja nostaa kädet ylös yhteen. Viimeinen pari kulkee kunniakujan läpi. Jokainen pari keksii parivenytyksen, jonka esittelee muille kuljettaen kunniakujan läpi. Muut toistavat venytyksen. Sitten pari asettuu kunniakujan jatkeeksi.

Kunniakujaa kannattaa käyttää lähempänä kauden loppua, kun on jo yhdessä opeteltu useita erilaisia venytyksiä.

AKROBATIA

5. PERHEGYM



TUNNIN KESTO: 60 MIN

TUNNIN TEEMA JA TAVOITTEET: KEHON HALLINTA, TASAPAINO

VÄLINEET: AVUKSI PERHEAKROBATIA -LIIKEKORTIT, PERMANTO/OHUET PATJAT, TUKEVA SEINÄ/PUOLAPUUT

1 LÄMMITTELY

Juostaan salissa parin kanssa. Kun musiikki pysähtyy, käännetään parin kanssa kortti, tehdään liike. Käännetään kortti takaisin nurinpäin ja jatketaan juoksemista.



- Perusliikkeitä, kuten kyykky käsi kädessä tai kukkovaaka sekä helppoja pariliikkeitä, kuten kaksi kiveä päällekkäin



- Yksinkertaisia paripyramideja, kuten toinen konttausasennossa ja toinen istuu konttausasennossa olevan pepun päälle ojentaen jalat etuviistoon tai kaksi konttausasentoa päällekkäin



- Hieman haastavampia paripyramideja, kuten toinen konttausasennossa ja toinen seisoo konttausasennossa olevan pepun päällä tai seisoo haara-asennossa konttausasennossa olevan hartioiden ja pepun päällä

VINKKI: Voit merkitä eri tasoiset kortit esim. eri värisillä postit-lapuilla tai jos olet laminoinut liikekortit, voit käyttää tussitauluun sopivia eri värisiä tusseja ja piirtää niillä tähdet liikekorttien nurjalle puolelle.

2 NINJAVOIMA: VARTALON HALLINTA

Käydään läpi pyramidien perussäännöt. Monet pyramidit rakentuvat konttausasennon päälle, joten käydään se tarkasti läpi:

- Kädet ja jalat riittävän leveällä, niin asento on mahdollisimman tukeva
- Selkä suorana, ei notkoa eikä kaartaa
- Lapatuki (kämmenet työntävät lattiaa, ei "löhähdetä" lapojen väliin)
- Käydään läpi mihin kohtaa selkää saa astua: vain ylä- ja alaselälle, ei koskaan keskiselälle

PATSAANKAATO

Nyt parit pääsevät haastamaan toisensa. Pareista A yrittää pysyä konttausasennossa, B yrittää saada A:n kumoon.

PERHEAKROBATIA



KONTTAUSASENNON PÄÄLLE RAKENNETTUJA PARIPYRAMIDEJA

Toinen konttausasennossa ja toinen istuu pepun päällä tai on polviseisonnassa pepun päällä tai on konttausasennossa toisen päällä.



NINJAVOIMA JATKUU

MATALA LENTOKONE

Isoninja menee selinmakuulle ja koukistaa polvet kohti rintakehää. Pikkuninja menee makaamaan isoninjan säärien päälle niin, että pikkuninjan maha on isoninjan säärien päällä ja tarvittaessa otetaan käsistä kiinni.

REISISEISONTA

Isoninja menee toispolvi-seisontaan. Pikkuninja ottaa isoninjan olkapäästä/kädestä tukea ja astuu jalka kerrallaan isoninjan reiden päälle.



KONTTAUSASENNON PÄÄLLE RAKENNETTUJA PARIPYRAMIDEJA

Konttausasento, toinen seisoo alaselän päällä tai haara-asennossa toinen jalka yläselän ja toinen alaselän päällä.



IKKUNA

Isoninja asettautuu selinmakuulle ja nostaa jalat kohti kattoa ja kädet rintakehän päälle kämmenet ylöspäin. Pikkuninja seisoo isoninjan pään takana katse kohti isoninjan varpaita. Pikkuninja astuu jalka kerrallaan isoninjan kämmenten päälle ja ottaa isoninjan varpaista/jaloista kiinni. Isoninja punnertaa kyynärpänsä suoriksi.



SEISOMINEN PARIN KÄSILLÄ

Pikkuninja voi olla joko katse isoninjaan päin (tarvittaessa tukea voi tällöin ottaa isoninjan päästä) tai molemmilla voi olla katseet samaan suuntaan kuten kuvassa.



LENTOKONE

Isoninja ja pikkuninja seisovat vastakkain. Isoninja menee selinmakuulle ja koukistaa polvia niin, että saa jalkapohjat pikkuninjan lantiolle. Pikkuninja lähtee kallistumaan kohti isoninjaa tiukalla vartalolla ja ojentaa jalat suoriksi taakse, kädet suoriksi sivuille. Isoninja ja Isoninja suoristaa samalla jalkoja kohti kattoa. Tarvittaessa vieressä voi olla avustaja tai isoninja ja pikkuninja voivat ottaa käsistä kiinni.



LENTOKONE PELKILLÄ ISONINJAN KÄSILLÄ



3 NINJARATA

KUUDEN HENKILÖN PYRAMIDI KOLMESSA KERROKSESSA

Kolme ninjaa menee konttausasentoon kylki kylkeen. Kaksi ninjaa menee konttausasentoon alarivin päälle niin, että toinen käsi ja saman puolen jalka on yhden alarivissä olevan päällä (käsi yläselällä ja polvi alaselällä) ja toinen käsi ja saman puolen jalka toisen alarivissä olevan päällä. Eli alarivissä keskimmäisen päällä on molempien keskirivissä olevien toiset kädet ja jalat. Kolmanteen riviin kiipeää yksi ninja asettautuen kuten keskirivissä ovat: toinen puoli toisen päällä ja toinen puoli toisen. Kiipeäminen kolmanteen riviin tapahtuu niin, että otetaan käsillä tukea keskirivissä olevien alaselästä ja astutaan alarivin keskimmäisen ninjan pepun päälle. Siitä polvi kerrallaan nousee keskirivin päälle.

NELJÄN HENKILÖN PYRAMIDI, JOSSA ON HELPOMPI JA HAASTAVAMPI ROOLI

Kaksi ninjaa asettuu seisomaan vastakkain, molempien taakse tulee yhden ninjat. Eli muodostuu kahden ninjan jonot, jotka ovat vastakkain. Esimerkiksi vasemmalla puolella ovat ninjat tekevät helpompaa puolta ja oikealla ovat haastavampaa puolta.

- 1) Vasemmalta puolelta etummainen ninja asettautuu konttausasentoon (edelleen katse kohti vastakkaista jonoa)
- 2) Oikealta puolelta etummainen ninja seisoo ja tekee eteentaivutuksen niin, että saa kädet laitettua hyvin vastapäätä konttausasennossa olevan ninjan hartioille.
- 3) Vasemman puolen taaempi ninja nousee etummaisen ninjan pepun päälle seisomaan ja ottaa käsillä tukea vastapäätä seisovan ninjan olkapäistä.
- 4) Oikean puolen taaempi ninja kiipeää etummaisen ninjan pepun päälle seisomaan ja ottaa käsillä tukea vastapäätä pepun päällä seisovan olkapäistä. Kiipeäminen tapahtuu joko niin, että oikean puolen etummainen pari ojentaa toisen jalan taakse ja koukistaa polven, tukien päkiän maahan ja ylös kiipeävä ninja astuu pohkeen päältä ylös TAI helpompi versio kahden avustajan avulla: toinen avustaja menee konttausasentoon kylki oikean puolen etummaisen pohkeita vasten ja toinen avustaja antaa esim. käden tueksi ylös nousevalle.

Käykää yhdessä radan eri osat läpi. Jaa jokaiselle oma aloituspaikka radan eri pisteiltä. Kerro, kun pistettä vaihdetaan.

KÄRRYNPYÖRÄ



Kärrynpyörän alkeet tunnilta 3.

PARIKÄRRYNPYÖRÄT

Isoninja asettuu puoliseisontaan: Jalat koukussa, pienessä haarassa, selkä suorana, pakarat aktivoituna. Avustaa pikkuninjaa ottamalla lantiosta kiinni.



Pikkuninja tekee kärrynpyörän niin, että laittaa kämmenit isoninjan reisien päälle.

Jalat menevät samalla tavalla kuin kärrynpyörässä.

Nämä molemmat voi tehdä pikkuninja ja isoninja tai vanhimmat pikkuninjat keskenään tai isoninjat keskenään.



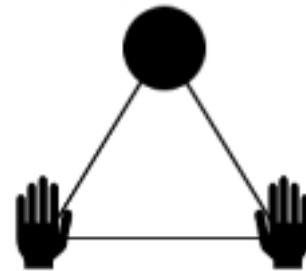
Pikkuninja tekee kärrynpyörän niin, että ottaa käsin kynkällä isoninjan polvitaiteista kiinni (pää menee isoninjan jalkojen välistä). Jalat menevät samalla tavalla kuin kärrynpyörässä.



PÄÄLLÄSEISONTA

Päälläseisoja asettuu polvilleen maton päälle, laittaa kädet polvien viereen ja kurottaa pään pitkälle. Pää ja kädet muodostavat kolmion. Apuna voi käyttää esimerkiksi lattiamuotoa, jossa kädet menevät alakulmiin ja pää yläkulmaan.

Muistisääntö: Päälläseisonnassa täytyy nähdä omat sormet.



Tämän jälkeen suoristetaan polvet ja kävellään varpaita lähemmäs käsiä. Näin saadaan vartalo pystyasentoon. Liikettä avustetaan lantiosta selän puolelta.



- Nosta polvet vuorotellen kyynärpäiden päälle. Voit halutessasi tehdä päälläseisonnassa seinää vasten.



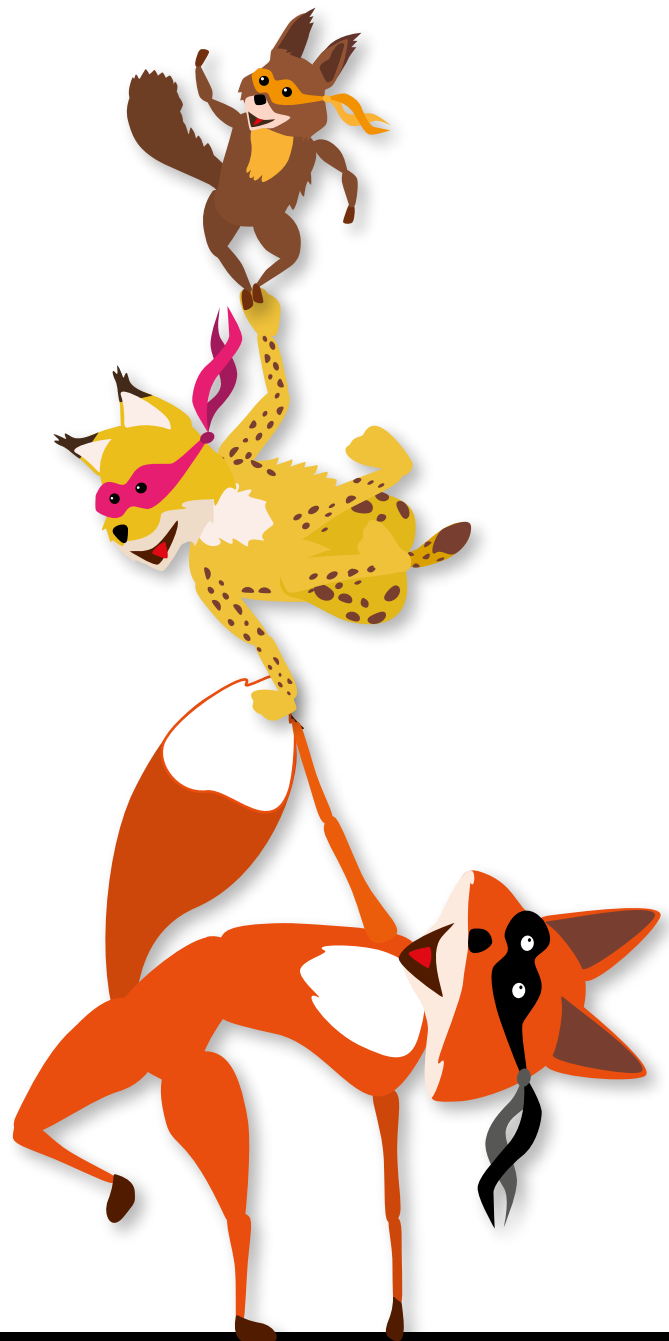
- Nosta jalat kerän kautta kohti kattoa



- Nosta jalat polvet suorina kohti kattoa



- Päälläseisonnasta jalat kerään ja napakalla polvien ojennuksella ojennetaan jalat kohti kattoa ja samaa liike-energiaa hyödyntäen punnerretaan kädet suoriksi. Päädytään käsilläseisontaan.



KÄSILLÄSEISONTA SEINÄÄ VASTEN

Käsilläseisonnin alkeita:

- 1) Lähdä kipuamaan jaloilla puolapuita/seinää ylöspäin sen verran, että saat itsesi 90 asteen kulmaan. Näin saat tuntumaa miltä paino käsillä tuntuu.
- 2) Lähdä kipuamaan jaloilla puolapuita/seinää niin pitkälle kuin pääset. Hae hyvä ja tiukka asento. Mieli-kuva: kädet työntävät maata, hartiat kauas korvista.



Käsilläseisontapisteellä voidaan liikkua esim. näin:

Toinen tekee kohdan 1 ja toinen menee ”ikkunan” läpi eli käsilläseisontan ja puolapuiden välistä ja tekee oman käsilläseisontansa kohdan 1 mukaisesti, nyt toinen voi tulla alas käsilläseisonnasta ja kulkea itse ”ikkunan” läpi ja tehdä uudestaan 1 tai 2 kohdan mukaisen käsilläseisonnin.

4 LOPPUVERRYTTELY JA -VENYTTELY

NINJAT RANTALOMALLA

Pikkuninjat tekevät yhden piirin, isoninjat toisen. Juostaan piirissä. Ohjaaja kertoo jonkin ohjeen, etsitään oma pari ja tehdään ohjetta vastaava liike mahdollisimman nopeasti.

- **Surffilauta:** Toinen konttausasennossa, toinen surffaa selän päällä seisten
- **Rantatuoli:** Toinen etunojassa, toinen makoilee rantatuolin päällä selällään
- **Uimari:** Pikkuninja konttausasennon päälle vatsalleen ja polskii jaloilla

Kisailu: Ensimmäisenä asennossa oleva saa pisteen. Katsotaan lopuksi, ketkä saivat eniten pisteitä tällä kertaa.



5 NINJAAHAASTE KOTIIN

Minkälaisen pyramidin saatte rakennettua kotona koko perheen voimin?

PERHEGYM -OHJAAJALLE



LUKU-/KATSELUSUOSITUKSET:

- **Freegym -ohjaajan opas** (Voimisteluklubi)
- **Ninjagym -ohjaajan opas** (Voimisteluklubi)
- **Perheakrobatia -liikekortit** (Voimisteluklubi)
- **Perhesirkustelua -tuntisuunnitelma** (Voimisteluklubi)
- **Temppusankarit -videosarja** (YouTube)
- **Freegym liikeohjevideot** (Voimisteluklubi/YouTube)
- **Laadukas lasten voimistelu -käsikirja**
(voimistelu.fi >> löydä voimistelu >> lapset ja nuoret
>> lasten ja nuorten harrastus >> tutustu käsikirjaan:
"Laadukas lasten voimistelu" -tämän linkin kautta)

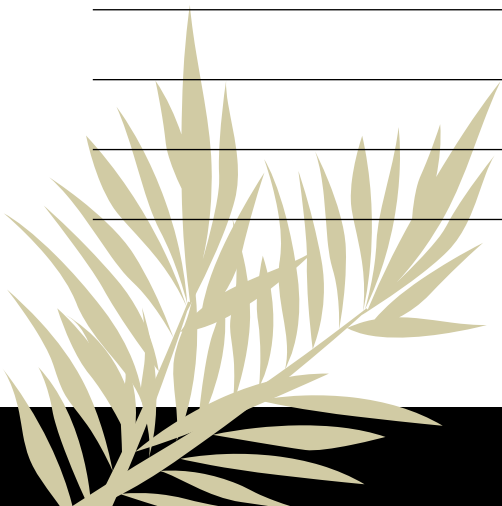


SUUNNITTELU JA TOTEUTUS:

Sofia Silfverberg, Nea Vallin, Nuutti Vallin ja Laura Salo.

TAITTO: MiljART Oy

KUVAT: Milla Vahtila

[illegible]



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

LAADUKAS LASTEN VOIMISTELU

KASVU IHMISENÄ
JA VOIMISTELIJANA

LIIKUNTASUOSITUKSEN
MUKAISTA TOIMINTAA

INNOSTUS

LAATU

LEIKKI
KASVATTAA
JA OPETTAA

KASVUA JA
KEHITYSTÄ
TUKEVA
HARJOITTELU

HARJOITTELU ON
INNOSTAVAA

TOIMINTA ON
SUUNNITELTUA

HALU KEHITYÄ

HARJOITTELUN
OPPIMINEN
JA SIITÄ
NAUTTIMINEN

VOIMISTELIJA JA
VALMENTAJA
ROOLIMALLINA

TURVALLISUUDEN
TUNNE

ILO

OSALLISUUS

RYHMÄÄN KUULUMINEN

JOKAINEN KOHDATAAN

RAKKAUS LIIKUNTAAN SYNTYY,
KUN SALILLA ON KIVAA

ONNISTUMISET YHDESSÄ

VOIMISTELU.FI

@voimistelu



#voimistelu