

Mäntsälän Voimistelijat/Taitotavoitteet harrasteryhmille

Yleistä

Taitotavoitteet on luotu ohjaajien/valmentajien toiminnan tueksi ja niiden tavoitteena on helpottaa koko kauden ja yksittäisten tuntien suunnittelua. Lisäksi Mäntsälän Voimistelijoiden harrastavat lapset ja nuoret oppivat voimistelun ja liikunnan perustaitoja tavoitteellisesti.

Taitotavoitteiden kivijalkana ovat 4-6-vuotiaiden taidot, joiden pohjalle kaikki jatkossa opittavat taidot perustuvat. Riippumatta ikäryhmästä on aina 4-6 –vuotiaiden taidot oltava hallussa ennen seuraavalle tasolle siirtymistä. Toisaalta on myös taitoja, joita harjoitellaan samalla tavalla riippumatta iästä. Ohjaajan luovuudella ei ole rajoja!

Taitotavoitteet 4-6v → nämä taidot kaikkien tavoitteiden pohjalla

Tavoite 1: Kehonhahmotus

Kehon eri osat

- kosketa kehonosaa, parin kanssa esim. selät yhteen, kolme polvea yhteen jne
- kehonosat lattiamuodon päälle (esim. vatsa koskettaa lattiamuotoa)
- laulut ja lorut (kädet ylös kädet alas, ”pää, olkapäät, peppu...”)
- Leikki: pää-jalka –käsi (maa-meri-ilma –variaatio = pää koskettaa lattiaa keskiviivalla, jalat nostetaan päädyssä seinälle, kädet seinään kiinni päädyssä)

Jumppakoulupassi: perusasento, karhunkäynti

Koukistus-ojennus

- täysistunnassa nilkkojen ojennus-koukistus
- polvien ojennus-koukistus seisten/yhdellä jalalla/maaten
- Jumppakoulumateriaalissa esimerkkejä

Jumppakoulupassi: ”nilkkojen koukistus-ojennus”

Jännitys-rentoutus

- lattialla maaten vartalon jännitys-rentoutus
- ”tulitikun raapaisu” Jumppakoulumateriaalista
- eri vartalon osien jännitys-rentoutus (esim. käden jännitys –rento tiputus)
- Jääpuikko: ensin jännitys, sulaen rentoutus (musiikin kanssa tai mielikuvan avulla)
- Leikki: vapaasti salissa, musiikki pysähtyy, jännitetään vartalo/vartalon osa asentoon (esim. taikurihippa)

Jumppakoulupassi: kieriminen = vartalon jännityksen harjoittelu

Tavoite 2: Perusliikkeet

(Ohjaajan havainnointi erittäin tärkeää, jotta opitaan oikeat suoritustavat! Nämä taidot pohjana kaikessa liikunnassa)

Ryömiminen

- ryömiminen oikealla tekniikalla! vastakkainen käsi ja –jalka => ryömiminen salissa eri suuntiin, musiikki, hidas, nopea
- Leikki: limaklönttihippa (liikutaan ryömien/kierien)

Konttaaminen

- konttaamisen oikea tekniikka! vastakkainen käsi ja –jalka => konttaaminen eri suuntiin
- leikki: hippa kontaten

Kävely ja juoksu eteen – taakse –sivuttain

- perusharjoitus eri suuntiin (vapaasti, salin päästä päähän, jonossa, rivissä jne)
- eri tempot, eri mielikuvat, eri tasot
- väline eri kehonosan päällä (esim. hernepussi pään päällä)
- hipat, viestit
- rytmisissä kävely, taputus, tömistely

Hyppiminen

- erilaiset hyppy (jännehyppy, tasahyppy, X-hyppy jne.) kts. Jumppakoulumateriaali
- yhdellä jalalla (polvennosto, varsa jne.) => lajitaitoja
- Hipat, viestit
- Hyppynaru välineenä => hyppynaru maassa – hyppy yli...
- Tasajalkaa hyppääminen, yhden jalan hyppy
- Hyppyaskel, laukka sivulle, heiluri, polvennosto hyppy, ruutuhyppy
- Jänishyppy penkin yli, korokkeelta pehmeälle alustalle, hyppy matalan esteen yli, tasahyppy kohteesta toiseen, hyppy ylöspäin matalalle korokkeelle, hyppy sivuttain narun yli, juoksu –hyppy, haara-perushyppy, jalanvaihtohyppy, kyykkyhyppy eteen

Jumppakoulupassi: X-hyppy, aasinpotku

Laukkaaminen sivuttain

- perusharjoitteet päästä päähän, molemmat kyljet tasapuolisesti
- Musiikki, rytmikyky esim. Vauhtivarpaat levyltä
- Jalkojen ojennukset laukassa
- Pareittain vastakkain kätet kiinni, jonossa peräkkäin, rivissä/piirissä kätet käsissä
- Leikki: "Laukkahippa" kts. Jumppakoulumateriaali

Vetäminen – työntäminen

- lattialla/penkillä työnnetään ja vedetään itseä
- pareittain seisten työnnetään käsiä, istuen jalkapohjat yhdessä, istuen selät vastakkain ja kaverin työntö/veto lattiaa pitkin
- naruveto (yksin = naru kiinni puolapuussa, pareittain/ryhmässä = ”köydenveto”)

Roikkuminen

- puolapuilla, renkailla, köysissä => mielikuvien avulla
- osana tempuratoja
- yhdistetään vartalon heiluttaminen, polvet rintaan, harjoittele varsahypyn jalkoja (= lihaskuntoliikkeitä)

Heittäminen - kiinniottaminen

- erilaiset välineet (pienillä esim. huivit, häntäpallot, hernepussit, ilmapallot/ isommilla pallot, vanteet jne.)
- yksin, parin kanssa, eri liiketekijät: alataso, ylätaso, kovaa, hiljaa, hitaasti, nopeasti jne
- seinää vasten heitto
- tarkkuusheitto
- osana tempurataa
- Leikki: ”Pidä puolesi puhtaana”, polttopallo, papinkaato

Yleisiä leikkejä ja harjoitteita, joissa yhdistyvät eri perusliikkeet tai voidaan varioida niitä:

- Laulu ”liikkumisia” Vauvojen laulun aika kpl 2
- Laulu ”Lumiukot marssivat” Lumilauluja lapsille
- Seuraa johtajaa ryhmässä, pienryhmässä, pareittain
- Liikennevalot (ohjaajalla vihreä ja punainen valo, ohjaaja sanoo liikkumistavan)
- Hernepussihiilo (hernepussit levitetään ympäri lattiaa ja ohjaaja piilottaa jonkun pussin alle ”leikkihiiren”, ohjaajan sanomalla tavalla lapset etsivät hiiren, jokainen saa vuorollaan piilottaa ja päättää liikkumistavan)
- Hipat ja viestit, eri liikkumistavat

Tavoite 5: Akrobatia

- kieriminen lattialla, kädet vartalon jatkona
- keinutuoli
- kieriminen kippurassa
- kuperkeikka eteen (4-5v), kuperkeikka taakse (6v)

Jumppakoulupassi: lähtöasento, kieriminen, keinutuoli, kuperkeikka

Tavoite 6: Tasapaino ja rytmikyky

- tasapaino päkiöillä ja kantapäillä
- tasapaino penkillä ja erilaisilla alustoilla (esim. matot, hernepussit)
- kukkoseisonta
- seinää vasten/yksin eri tasapainoasentoja (vaaka, jalannosto jne)
- taputukset, tömistykset, askel ja taputus samaan aikaan, napsutus, näiden yhdistelmiä yksin/pareittain/pienryhmässä
- Tasapainoharjoituksia osana temppuratoja
- Leikit: musiikki pysähtyy => ohjaaja kertoo tasapainoasennon, erilaisia musiikkeja eri tapoja liikkua/eri rytmityksiä käsillä/jaloilla
- Välineillä rytmikyky: esim. pallon pomputus/ välineillä tasapainoharjoitteet: esim. pallon kantaminen kapeaa alustaa kävellen

Jumppakoulupassi: ”omat tavoitteet” esim. kukkoseisonta

Tavoite 7: Ilmaisuliikunta

- ilmeet, eleet, eläytyminen, mielikuvat
- musiikin mukaan liikkuminen: erilaiset musiikit käyttöön!
- esitysohjelman harjoittelu, teematunnit esim. naamiaiset, mielikuvat
- kts. Jumppakoulumateriaali esim. huiveilla tyyni-myrsky

Tavoite 8: Musiikin kuunteleminen

- erilaisten musiikkien käyttö – nopea, hidas rytmi
- rytmin ja musiikin yhdistäminen taputuksin, tömistyksin jne.
- laululeikit CD:ltä
- osana leikkejä ja pelejä

Tavoite 9: Tiedolliset tavoitteet

Värit, vuodenaajat, numerot, kirjaimet

- Värit:
 - opetellaan perusvärit
 - maa-meri-laiva -leikki värein
 - Leikkivarjolla: ”värisalaatti”: esim. keltaiset vaihtavat paikkaa varjon alla, värisalaatin aikana kaikki vaihtavat paikkaa
 - ”Väriä” : kenellä keltaista päällä? Liiku 3 askelta...
 - lattiamuodoilla leikit

- Vuodenajat:
 - opetellaan erottamaan vuodenajat
 - Kuvat seinille: tee talviliike, kesäliike, jne. (pyöräily, uinti, hiihto, luistelu)
 - liikutaan/toimitaan vuodenajan mukaan: hiihtäminen salissa, ruskaretki jne.
 - vuodenaikoihin liittyvät musiikit
- Numerot:
 - opetellaan ikään sopivat numerot
 - Kelloseppä: Lapset menevät riviin seinän viereen. Kelloseppä /t seisovat keskellä. Lapset huutavat paljonko kello on ja kelloseppä aina vastaa numeron 1-12. Lapset saavat aina hypätä tasajalkaa tämän määrän hyppyjä. Jos kelloseppä huutaa ”9” kaikki lähtevät karkuun ja kellosepät ottavat juoksijat kiinni. Palataan kiinnijäätyä seinän viereen, kelloseppä vaihtuu.
- Kirjaimet:
 - län mukaan, 4v oman nimen kirjaimet jne.
 - Kehokirjaimet: tee omasta kehosta kirjain, tee parin kanssa.

Suunnat: Ylös, alas, sivulle, taakse, eteen -vasen ja oikea kehossa

- Ota huomioon tuntisuunnittelussa! Tehdään joka tunti, liiketekijät
- osana perusliikkeiden harjoittelua: esim. kävely, juoksu, hypyt, vierittäminen, heittäminen

Rivi, jono, piiri

- Järjestäytyminen tunnin alussa, lopussa
- Leikeissä osana harjoittelua: esim. seuraa johtajaa, viestit, laululeikit

Tavoite 10: Lihaskunto

- Vatsa: Keinutuoli-keinunta, polkupyörä
- Selkä: aaltoliike taakse polvillaan, kissan selkä (Faaraon kissa), vene
- Kädet: Kottikärryt, rapukävely, karhun kävely, aasinpotku, työnnöt, vedot
- Jalat: kävely ja juoksu eri tasoissa, hypyt, nostot, pidot, heitot

Jumppakoulupassi: keinutuoli, aaltoliike, kieriminen lattialla, X-hyppy, karhunkäynti, aasinpotku

Tavoite 11: Välineet

(Villisti välineillä –kirja suositeltavaa materiaalia)

Häntäpallo

- korkeus- ja pituusheitto, kaverille heitto, eri kehonosan alta heitto
- kiinniottaminen
- tarkkuusheitot
- Leikki: Pidä puolesi puhtaana, ilmapallon pitäminen ilmassa häntäpalloa heittämällä, polttopallo

Herne pussit

- Kehon eri osilla kuljettaminen
- kuljetus pesästä toiseen
- heitto esteen yli, vanteen läpi, kauas, korkealle jne.
- Leikki: Papinkaato (keilaa kaadetaan herne pussien avulla, kun keila kaatuu juostaan salin toiseen päätyyn kilpaa)

Vanne

- vieritys, heitto, kiinniottaminen, pyöritys eri kehon osilla
- Mielikuvat: Avaruusalus, hattu, amme, hevonen
- Vauhtivanteet-leikki: vanteet lattialle, juostaan vanteen luo ja pyöräyttämään se matkaan, joutaan toisen vanteen luo jne.

Huivi

- Heitto ja kiinniotto, ilmaisuliikunta
- Musiikin tahtiin liikkuminen
- Leikki: "Huivipeili" (toinen näyttää, toinen matkii), häntähippa huiveilla

Pallo

- Tavoite: ottaa kiinni pallo puristamatta sitä rintaa vasten, heittäminen ylä- ja alakautta, heittäminen eteen ja taakse, pomputtelu vuorotellen molemmin käsin, pallon heitto seinään ja kiinni ottaminen yhdellä pompulla, heittäminen yhdellä kädellä, vierittäminen
- Vierittäminen eri kehonosin, pariharjoitukset
- Leikki: Helppo polttopallo (joko että aikuinen polttaa ja alue ei rajattu tai lapsi yrittää saada pallon kiinni polttajalta ringissä ja heittää takaisin)

Naru

- Tavoite: oppia hyppäämään naru 6v mennessä, harjoittelua ennen sitä
- Narun yli hyppääminen maassa
- Kulje naru pitkin
- Käärmeen ylitys (naru heilutetaan)
- normaali naruhyppely itse pyörittäen
- Leikki: Hiirenhäntä, hevosvaljaat (naru parin niskan takaa, kainaloiden alta, toinen ohjaa)

Leikkivarjo

- Tavoite: sosiaaliset, tiedolliset ja yhteistyötaidot
- Varjon heilutukset ylös – alas, tyyni-myrsky, kävely ja juoksu piirissä varjoa liikuttaen eri tavoin, erilaiset musiikit
- Leikki: Kissa ja hiiri (3 hiirtä varjon alla, 1 kissa varjon päällä, muut polvi-istunnassa heiluttavat varjoa ja kissa yrittää löytää hiiriä)
- kts. Jumppakoulumateriaali

Taitotavoitteet 7-8v → kehitellen 12v asti

Tavoite 1: Kehonhahmotus ja perusliikkeet monipuolisesti ja yhdistellen (vrt. 4-6v)

Esim. leikki: Tahmeat popcornit (varioi tapoja liikkua ja kehonosien käyttöä)

Leikki alkaa siten, että leikkijät pomppivat, loikkivat tai hyppelevät ympäriinsä. Jokainen on ikään kuin tahmea popcornjyvä, joka yrittää lähestyä muita samanlaisia maissinjyviä. Kun jyvä koskettaa toista jyvää, ne takertuvat yhteen (esim. kosketa selällä/olkapäällä). Tartuttuaan kiinni toisiinsa ne jatkavat pomppimistaan yhdessä takertuen uusiin jyväsiin, kunnes kaikki jyvät ovat lopulta takertuneet yhdeksi suureksi popcorn-kimpaleeksi.

Tavoite 2: Akrobatia

- kuperkeikka eteen ja taakse
- niskaseisonta
- kärrynpyörän alkeet

Jumppakoulupassi: kottikärrykävely (varioi eri tavoin esim. vain toisesta jalasta kiinni pitäen), niskaseisonta, kuperkeikka eteen ja taaksepäin, silta, käsinseisonta seinää vasten

Kehittelyä: Jumppakoulupassissa päälläseisonta, parikuperkeikka, suolan punnitusta. Akrobatialiikkeitä voi ottaa osaksi leikkejä ja viestejä, kun perusteet ovat hallussa.

Tavoite 3: Tasapaino

- liikuntaleikeissä: hippa, jossa kiinnijäänyt jää tasapainoasentoon (esim. pepputasapaino, kukkovaaka, päkiäseisonta ym.), maa-meri-ilma, jossa viivalla tehdään tasapainoliike
- penkillä leveä ja kapea puoli
- pyöriminen: vapaa vaihdinotto ja mahdollisimman nopea pyöriminen, voidaan laskea esim. kuka pääsee eniten kierroksia ym. pyörimisasento vapaa (piruetin harjoite)

Jumppakoulupassi: kukkoseisonta, muiden liikkeiden valmistavia harjoitteita (päälläseisonta, vaaka), jättiläiskävely (ym. päkiöillä tapahtuva liike)

Kehittelyä: Vaaka, kukkotasapainopäkiällä, turlént, ikkunavaaka, Y-vaaka, tasapainojen yhdistäminen sarjoiksi esim. kukkovaaka, josta askel vaakaan.

Tavoite 4: Kestävyys, liikkuvuus

- osana liikuntaleikkejä:
 - Liikkuvuus: hipassa kiinnijäänyt menee esim. eteentaivutukseen/linnunpesään/sammakkoasentoon
 - Kestävyys: Erilaisia pitkäkestoisia leikkejä, joissa juostaan ja hypellään (pitää hengästyä)
 - Kestävyys: Ohjelmaharjoittelu ko.ryhmillä
- liikkuvuus myös omana osuutena tunnin alussa ja lopussa

Jumppakoulupassi: Polvennosto, juoksu, hyppelyä, silta, eteentaivutus, rullaus taakse, toispolvijousto

Kehittelyä: esim. spagaatti-harjoitukset, harppaushyppy

Tavoite 5 : Koordinaatio ja ketteryys

- osana liikuntaleikkejä:
 - Koordinaatio: Limaklöntti-leikki: Kaikki kiviasennossa lattialla silmät suljettuna, ohjaaja herättelee, yksi tai kaksi jää, jolloin huudetaan ”Herää limaklöntti”. Limaklöntit alkavat ottaa pienessä rajatussa tilassa kiinni muita ryömien ja möyrien, kiinnijääneistäkin tulee limaklönttejä
 - Koordinaatio: kieriminen ja pyöriminen liikkumisiin esim. viesteissä ja hipoissa
 - Ketteryys: reaktiolähdöt: lähtö erilaisista asennoista esim. istualtaan, makuultaan ym. tai liikkumiset eritavoin esim. rapukävely, karhukävely, ristiaskleet (eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain liikkuminen)

Jumppakoulupassi: Kottikärrykävely, kuperkeikka eteen ja taaksepäin, kääpiökävely

Kehittelyä: Kuperkeikasta tasapainoon, kärrynpyörästä tasapainoon, väline mukaan koordinaatioharjoituksiin esim. viesti, jossa liikutaan pyörien ja samalla täytyy pyritellä hyppynarua, ketteryys: kiipeäminen ilman jalkojen apua puolapuissa, apinapuu harjoitus parin kanssa: Toinen ottaa tukevan haara-asennon ja toisen pitää kiertää apinapuu ympäri ilman, että jalat koskevat lattiaan (samalla voimaharjoitus)

Tavoite 6: Lihaskunto, voima

- vatsa, selkä, kädet jalat lihaskuntoliikuntaleikeissä
 - Voima: hipassa etunojassa liikkuen, kiinnijäädessä lankkuasentoon ja pelastetaan hyppäämällä yli tai ryömimällä ali
 - Voima: Seläkkäin pystyyn: Kaksi leikkijää istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan.
 - Erilaiset viestit: esim. puolapuilla erilaisia voimaliikkeitä välissä, liikkuen sammakkoloikilla/tukkipyörinnällä jne.

Jumppakoulupassi: Kävely käsien luo, rapukävely, pupuhyppely, kottikärrykävely, jättiläiskävely

Kehittelyä: esim. apinapuu kts. kohta 4, harppaushyppy

Tavoite 7: Välineet

- monipuolisesti ja vaihtelua tunneille

Jumppakoulupassi: esim. oma tavoite välineen kanssa

Tavoite 8: Musiikki

- musiikin kuunteleminen, rytmittäminen
- duuri, molli
- nopea, hidas
- paljon erilaista musiikkia

Tavoite 9: Ilmais

- ilmeet, eleet, eläytyminen havainnoimalla toisia ja parityöskentelyä korostaen
- palautteen antaminen ja vastaanottaminen

MUUTA huomioitavaa eri ikäryhmissä

7-8v

- Tehdään pelisäännöt yhdessä ryhmän kanssa, opetellaan yhdessä sovittujen sääntöjen noudattamista ja ryhmässä olemista
- Tavoitteellisuus, harjoitellaan Jumppakoulupassin avulla → jokainen valitsee passista yhden tavoitteen syksyksi ja toisen kevääksi
- Yhteistyö vanhempien kanssa (seuran vanhempien pelisäännöt, ongelmanratkaisu), yhteistunti kahdesti vuoden aikana
- Esiintymiset seuran näytöksissä, mahdollisuus osallistua Asema-tapahtumiin

9-10v

- Kaikki edellä mainitut
- Huomiota kiinnitetään oikeisiin liikesuorituksiin
- Pitkäjänteisyys harjoittelussa ja kannustaminen terveisiin elämäntapoihin
- Otetaan huomioon lasten kehittymisen eri vaiheet

11-12v

- Kaikki edellä mainitut
- Kasvupyrähdysten huomioiminen → ketteryys ja vartalon hallinnan harjoittelu
- Muistamisen ja tavoitteellisuuden korostaminen
- Yhteistyötä edelleen vanhempien kanssa, yhteistunti kerran vuodessa