

SUOMEN TAITOLUISTELULIITON LUISTELUKOULUPAKETTI 2011

Ohjaajien opetusmateriaali



Rytmiikkäästi liukuen

Suomen Taitoluisteliiton syksyn 2011 luistelukoulupaketti on nimeltään ”Rytmiikkäästi liukuen”. Se sisältää sävellettyä ja sanoitettua lastenmusiikkia taitoluisteluun. Tuntimalleja on kahdeksan ja ne on suunniteltu sopimaan musiikkikappaleisiin. Musiikkikappaleita kannattaa kuunnella ja suunnitella jo ennen ohjaustunteja, jotta ne tulevat tutuiksi. Myös luistelukoululaiset saavat ostaa niitä itselleen Sporttikaupasta (sporttikauppa@slu.fi) 12 €/kpl + postituskulut. Mitä tutumpia musiikkikappaleet lapsille ovat, sitä mielekkäämpää ja helpompaa oppiminen on!

Tuntimallit ovat sovellettavissa kunkin ryhmän taitotasoon liikkeitä varioimalla. Myös ohjaajan mielikuvitukselle ja harkinnalle on jätetty tilaa. Ohjaajat voivat lisätä lähes kaikkiin harjoitteisiin omalle ryhmälle sopivia liikkeitä. Jokaiselle tunnille on myös musiikkikappaleen teemaan sopiva leikki. Jumppalaulua voit käyttää pitkin luistelukoulukautta niin jäällä kuin maallakin.

Tervetuloa musiikkiseikkailulle katti Halituksen kanssa ja kokemaan luistelun riemua!

Suomen Taitoluisteliitto

OHJEET OHJAAJILLE

”JUMPPALAU” JÄÄLLE TAI MAALLE

Kappale nro. 1. Tätä kappaletta voit käyttää pitkin kautta esim. alkuverryttelyihin.

Teema Jumppaa katti Halituksen kanssa! Halitus kehottaa lasta tekemään erilaisia jumppaliikkeitä musiikin tahdissa.

Harjoite Jumpatessa tulee hiki ja lämmin! Alku- ja loppuverryttely on tärkeää! Nyt olen notkea kuin katti Halitus ja valmis vaikka siirtymään jäälle!

Jumppaliikkeet:

-kyykkyyn-ylös

-tasahyppy

-kylkien venytys, kädet kurkottaa ylös

-lantion pyöritys

Ohjaaja voi ohjeistaa ryhmää liikkumaan muilla tavoilla, sillä välin, kun katti Halitus kertoo mitä seuraavaksi tehdään (marssien, juosten, ylhäällä, matalalla, konkaten, hiipien, kyykyssä kävellen, karhukävelyllä, potkuilla, piikeillä, pipareilla, taaksepäin luistelulla jne.) Liikuta ryhmää musiikin tahdissa myös välisoitoilla erilaisilla tavoilla, vain mielikuvitus on rajana! Tämä sama koskee kaikkia kappaleita!

TUNTIMALLIT JÄÄLLE:

Kappale nro. 2.

1. Tunti ”SEIKKAILU ALKAA”

Teema Ohjaaja kutsuu lapset hurjalle seikkailuretkelle katti Halituksen kanssa! Halitus miettii kuinka lähdetään liikkeelle. Ohjaaja on voinut pukeutua itsekin kissaksi!

Harjoite Katti Halitus ohjeistaa laulussa tekemään liikesarjaa. Ensin kerrataan polven käyttö ja ”rasvataan polvet liikkeelle” = hierotaan käsillä rasvaa polviin ja lähdetään joustamaan. Sitten lähdetään luistelemaan eteenpäin ohjaajan ohjeistamalla tavalla. Opetellaan liukumaan, kaatumaan ja nousemaan ylös. Luistellaan taaksepäin ja mennään ympäri.

Ryhmä voi luistella ns. ”vapaata luistelua” tai ohjaajan esimerkin mukaan, kun Halitus laulaa muita juttuja esim. kappaleen alussa. *Pidä ryhmä liikkeessä!*

Tee liikesarja vielä kahteen kertaan Halituksen ohjeiden jälkeen (rasvaa polvet, luistele eteenpäin, liu'u, kaadu, nouse ylös, luistele taaksepäin ja ympärimeno).

Ohjaaja voi harjoituttaa liikkeitä ensin erikseen ja tehdä ne tunnin lopussa musiikin tahtiin. Musiikkikappaletta voi käyttää joko tunnin alussa, keskellä tai lopussa. Sama koskee kaikkia seuraavia harjoitteita.

Ohjaaja määrittää etenemistavan ja liikkeet ryhmän tasolle sopivaksi. Edistyneemmät voivat esim. pyöriä ympäri piruetilla ja vasta-alkajat askeltamalla. Jäällä luistelukouluryhmä voi luistella vaikka ympyrän kaarella.

Leikki * "Kuka pelkää Jäähirmua" : Yksi Jäähirmu keskellä leikkialuetta, muut turvassa viivan takana. Jäähirmu huutaa "kuka pelkää Jäähirmua" ja muut luistelevat Jäähirmun ohi ja yrittävät päästä turvaan toisen viivan taakse. Jos Jäähirmu ehtii koskea, muuttuu myös Jäähirmuksi.

Leikki * "Jäädäyttäjä ja sulattaja": Valitaan yksi tai useampi jäädäyttäjä, joille on hyvä antaa jokin merkki esim. huivi tai hernepussi. Lisäksi valitaan yksi tai useampi sulattaja, joille annetaan myös merkit mutta erilaiset tai eri väriset kuin jäädäyttäjillä. Kaikki muut menevät karkuun. Kun jäädäyttäjä koskee, pitää pysähtyä ja jäätyä paikalleen. Ainoastaan sulattaja voi pelastaa jäätyneen koskettamalla tätä.

Kappale nro. 3.

2. Tunti "MATKALLE"

Teema Katti Halitus päättää lähteä matkalle. Kulkuneuvoja on jos jonkinlaisia, mutta niillä on tapana hajota matkan varrella! Matka jatkuu aina uudella kulkupelillä. Musiikin rytmi kiihtyy ja kulupelit käyvät yhä hurjemmiksi!

Harjoite Lähdetään liikkeelle kappaleen tahdissa Halituksen kutsumana ja ohjaajan esimerkillä:

- kävelemään (ohjaaja määrittää)
- potkulautailemaan (potkulautapotkut)
- ajamaan autolla (kyykkyliuku + ratti käsiin, mielikuvitus ohjain tai pahvilautanen)
- liikennevalot (jarrutuksia)
- lentokoneella (kaartelua kädet sivuilla)
- raketilla (mennään laidan luokse ja odotetaan lähtölaskentaa... 3, 2, 1 – työnnetään käsillä vauhtia laidasta ja liu'utaan taaksepäin huutaen Wiuuuuuuu!)

Ohjaaja voi suunnitella itse jäänkäytön tekemällä esimerkiksi radan. Liikkeet voi suorittaa myös vapaasti esim. kentän päädyssä. Liikkeiden laajuus ja vauhti tuovat niihin lisää vaikeutta. Ohjaaja voi ryhmäkohtaisesti vaikeuttaa liikkeitä tarvittaessa esim. vaikeammilla jarrutuksilla.

Leikki * "Liikennevaloleikki": Tarvitaan punainen ja vihreä paperilappu, teräsuoja, hernepussi tai hanska liikennevaloiksi. Ohjaaja tai joku luisteliijoista menee jonkun matkan päähän muista liikennevalojen näyttäjäksi. Muut seuraavat liikennevaloja; vihreällä luistellaan, punaisella jarrutetaan paikalleen. Tavallisen luistelun sijaan voidaan edetä myös esim. pipareilla.

Leikki * "Autohippa": Tötteröt, hernepussit tai vaikka hanska rattina. Muutamalla luistelijalla ei ole rattia vaan he ovat alussa hippoja. Kun hippa saa ratillisen luistelijan kiinni vaihtaa ratti omistajaa ja kiinniotetusta tulee uusi hippa. Koko ajan leikin aikana tehdään autoliukuja.

Kappale nro. 4.

3. Tunti "KUUSSA"

Teema Katti Halitus laskeutuu raketilla kuuhun. Kuussahan voi tehdä vaikka mitä!

Harjoite Liikutaan eri tavoin ja eri tasoja hyödyntäen. Luistelukoululaiset seuraavat ohjaajan esimerkkiä ja liikkuvat kappaleen tahdissa:

- ohjaaja määrittelee luistelutavan ennen kuin "varsinaiset liikkeet" alkavat
- väistellen tähdenlentoja
- hiekan ottamista maasta (kyykistellen, kurotellen)
- avaruustuuli pyörittää
- havaitaan, että kuussa on helppo pomppia
- takaisin maahan lähteminen, ohjaaja määrittää

Ohjaaja voi määrittää itse liikkeiden vaikeustason ryhmälle sopivaksi sekä päättää millä liikkeellä/liikkeillä lähdetään takaisin maata kohti.

Leikki * "Taikahippa": Ohjaaja on taikuri, jolla on kaksi erilaista taikaa, hyppytaika ja piruettitaika. Yksi taikurin kosketus on hyppytaika, jolloin kiinnijääneen pitää pysähtyä ja tehdä kolme tasahyppyä paikallaan. Kaksi taikurin kosketusta on piruettitaika, jolloin kiinnijääneen pitää pysähtyä ja tehdä piruetti tai pyöriä kävellen kierros itsensä ympäri. Taika raukeaa, kun tehtävä on suoritettu.

Leikki * "Avaruusretki": Retkellä tulee vastaan tähdenlentoja, joita pitää väistellä ja avaruustuulta, jolloin pyöritään itsensä ympäri, lisäksi poimitaan avaruushiekkaa alhaalta ja hypitään kuuhyppyjä eli tasahyppyjä. Luistellaan ympyrää ympäri ja ohjaaja kertoo kuuluvalla äänellä mitä milloinkin tulee vastaan ja luistelijat tekevät vastaavat liikkeet. Ohjaaja voi myös rakentaa tarinan retken tueksi.

Kappale nro. 5.

4. tunti **”MITÄ MAAPALLOLLA ON?”**

Teema Halitus päättää lähteä takaisin maahan. Kuuraketista hän katselee, miten pieneltä tai suurelta asiat maapallolla avaruudesta käsin näyttävät.

Harjoite Matkalla maahan tehdään pieniä ja suuria liikkeitä. Kun laulussa lauletaan pienistä asioista, liikutaan myös pienin liikkein ja päinvastoin suurista asioista laulettaessa. Ohjaaja määrittää pienet ja suuret liikkeet ryhmän taitotasoon sopiviksi. Alussa ja kertosäkeessä ohjaaja määrittelee liikumistavan.

Leikki * ”Maa-Raketti-Kuu”: Leikitään kuten perinteistä ”Maa-Meri-Laiva” -leikkiä.

Leikki * ”Hyttysset ja ihmiset”: Tarvitaan pyykkipoikia, jotka ovat jossakin määrättyssä kohdassa leikkialuetta. Muutama lapsista on hyttysiä ja loput ihmisiä. Hyttysset koettavat pistää ihmisiä (eli koskettaa) ja jokaisesta kosketuksesta vaatteisiin kiinnitetään pyykkipoika. Aina kun hyttynen on saanut pistoksen ihmiseen, on hänen haettava uusi pyykkipoika. Lopuksi lasketaan hyttysten pistot. Hyttysiä kannattaa olla melko monta, silloin leikissä säilyy vauhti.

Kappale nro. 6.

5. Tunti "VIIDAKKO"

Teema Halitus laskeutuu kuuraketilla suoraan viidaksoon! Viidakossa on jännittävää liikkua ja siellä on kaiken näköisiä eläimiä!

Harjoite Luistelukoululaiset liikkuvat viidakossa musiikin tahdissa ja ohjaajan esimerkillä. Tässä kappaleessa ohjaaja saa vapaasti päättää mitä missäkin musiikin kohdassa tehdään. Tässä kuitenkin ideoita sinulle, miten viidakossa voi liikkua:

- oksan ali ja yli (kyykistyen ja hyppien eri tavoin)
- kierrellään puita (kaarrellaan eri tavoin, esim. lentokone kaartelut, puolipiparit, kaaret)
- hypitään kantojen yli (erilaisia hyppyjä, hypähtelyitä esim. tasa-, puolikierrös-, valssihyppy)
- lentää kuin papukaijat
- apinat liikkuvat (esim. piikeillä laukka-askeleita, kädet apinoiden tavalla)
- norsu sanoo tröööt! (tehdään käsistä kärsä ja voidaan myös liukua)
- karkuun kipittämistä (esim. juostaan piikeillä)... Mitä ikinä keksitkään?!

Leikki * "Apinat ja zorrot": Valitaan muutamia apinoita kiinniottajiksi ja yksi tai useampi zorro pelastajaksi (myös kaikki muut kuin apinat voivat olla zorroja). Kiinni jäädessä mennään kiveksi kyykkyy. Zorro voi pelastaa tekemällä Z-merkin kiven selkään.

Leikki * "Elefantit ja hiiret": Kiinniottaja(t) tunnistaa "kärsästä" eli he tekevät käsistään kärsän (toinen käsi suorana edessä ja toinen viedään alakautta toisen käden ympäri ja otetaan nenästä kiinni). Muut ovat hiiriä ja liikkuvat mahdollisimman paljon "pienä" eli kyykyssä luistellen tai esim. autoliukua tehden. Aina kun hiiri jää kiinni muuttuu hän elefantiksi. Tavoitteena on siis saada koko ryhmä muuttumaan hiiristä elefanteiksi.

Kappale nro. 7.

6. Tunti "LINTUPARVI"

Teema Katti Halitus huomaa taivaalla ohi lentävän lintuparven ja haluaa lentää kuin lintu! Lapsilla voi olla käsissään huivit, joita voi pyytää kotoa mukaan tälle kerralle.

Harjoite Aloitetaan liikkuminen paikalta ja aletaan liikutella siipiä ensin hitaammin ja sitten voimistuen. Lähdetään liikkeelle, linnut nousevat siivilleen kaartelevaan. Otetaan lisää vauhtia ja musiikin voimistuessa vauhti vain kasvaa. Lopulta lennetään eli liu'utaan! Otetaan lisää vauhtia ja liu'utaan kerta toisensa jälkeen. Tämän vuorottelun kuulee musiikista. Vaihtelee liukuja tai anna lasten valita minkä liu'un he tekevät liukukohtaan.

Ohjaaja määrittää kaartelutavan, vauhdinottotavan ja reitin (esim. kahdeksikko) sekä kertoo mikä liuku kulloinkin tehdään.

Leikki * "Lintuparvihippa": Valitaan yksi tai useampi hippa. Kiinni jäädessä tartutaan hippaa kädestä ja jatketaan yhdessä kiinniottamista. Kun taas saadaan uusi leikkijä kiinni, tulee hän "parveen" mukaan. Näin lintuparvi kasvaa kasvamisestaan.

Leikki * "Haukka ja varpuset": Leikitään karhu nukkuu -laulun tahdissa, mutta karhu muutetaan haukaksi. "Haukka nukkuu, haukka nukkuu..."

Kappale nro. 8.

7. Tunti "EKSYKSISSÄ"

Teema Lintuparvea katseltuaan Halitus on ajautunut polulta. Mihin ihmeeseen hän on joutunut? Missä suunnassa koti on?

Harjoite Suuntien hahmottaminen ja rytmittäminen on taitoluistelussa tärkeää. Harjoite alkaa paikalta ja lopulta liikutaan rytmikkäästi kävellen ja polvet joustaen eteenpäin. Varo ettei vahingossa törmätä! Kappaleen alussa voidaan luistella eri tavoin ohjaajan määrittämällä tavalla ja etsiä tietä käsi otsalla tähystellen.

Halitus etsii tietä kotiin ja katsoo:

Pää liikkuu:

- ylös ja alas (Halikatti toistaa aina kaikki kaksi kertaa, ylös-alas-ylös-alas)
- sivu-sivu
- eteen-taakse (katsotaan eteen hieman kaulaa venyttäen, kurkataan selän taakse)

Lisää kädet:

- Sama pään liike jatkuu (ylös-alas-sivu-sivu-eteen-taakse) ja mukaan lisätään kädet! Vie kädet ylös, kun katsot ylös jne. Liikkeet ovat suuria, vie kädet oikein ylös, alas ja sivuille
- sama liikkeelle lähtien rytmikkäästi kävellen ja polvista joustaen, pidä pää ja kädet mukana
- voit nopeuttaa rytmiä ja liikesarjaa loppua kohti

Leikki * "Kellonviisari": Leikki, jossa yksi lapsista (tai ohjaaja) menee keskelle kellon keskustaksi ja muut tekevät ison piirin ympärille (keskellä oltava paljon tilaa). Keskusta alkaa hiljalleen pyöriä ympäri pysyen kuitenkin omalla paikallaan. Jokainen lapsi luistelee vuorotellen viisarille jatkeeksi ja alkaa muodostaa siis pitkää kellonviisaria. 1. lapsi menee ottamaan kellon keskustaa kädestä ja yhdessä he jatkavat matkaa, 2. tarttuu edellistä kädestä jne. Näin pikkuhiljaa kellonviisari kasvaa ja kasvaa, kunnes kaikki lapset ovat päässeet mukaan. Viisareita voi kellossa olla myös kaksi tai kelloja voi tehdä useita, mikäli lapsia on paljon.

Leikki * "Ylös-alas-hippa": Valitaan yksi tai useampi hippa, joka on Halikatti. Kun Halikatti saa kiinni, niin leikkijä pysähtyy ja alkaa tehdä ylös-alas -liikettä eli kurkottaa ylös ja menee kyykkyyn (voidaan sopia myös jokin muu liikesarja, jota täytyy toistaa). Pelastukseksi kaverin pitää tulla kiinnijäädyn viereen ja tehdä kolme kertaa yhtä aikaa sama ylös-alas -liike (tai muu sovittu liikesarja).

Kappale nro. 9.

8. Tunti ”KOTIIN PALUU

Teema Vihdoin löytyy tie kotiin! Hän huomaa, kuinka virkistävää onkaan seikkailla maailmalla, mutta kyllä koti on sitten kissan paras paikka! Kotiin paluun kunniaksi hän päättää järjestää juhlat!

Harjoite Luistellaan vapaata luistelua tai ohjaajan määrittämällä tavalla. Kun laulussa lauletaan ”on niin kivaa että tvistataan”, niin kaikki tvistaavat jne. Lopulta tehdään kaikki liikkeet peräkkäin. Liikkeet voi pysähtyä tekemään paikallaan tai ne voi tehdä vauhdista. Se kuinka esim. laukataan, on täysin ohjaajan määriteltävissä, ryhmän taitotason huomioon ottaen (tehdäänkö esim. varsaloikkia, hypitäänkö tasa- vai valssihyppyjä jne).

Nyt:

- tvistataan
- tanssitaan
- hypitään
- laukataan
- peräkkäin kaikki

Leikki * ”Hassut tanssijat”: Valitaan yksi tai useampi hippa. Muut leikkijät liikkuvat tanssien valitulla alueella. Jos hippa koskettaa, on toinen käsi laitettava kosketuskohtaan ja jatkettava tanssia. Jos hippa koskettaa toisen kerran, on toinenkin käsi laitettava kosketuskohtaan ja jatkettava tanssia. (Molemmat kädet siis tässä kohtaa kiinni jossakin päin vartaloa, mutta tanssi jatkuu.) Jos hippa koskettaa kolmannen kerran on jäädyttävä paikoilleen. Pelastus toimii niin, että joku muu leikkijä käy tanssimassa kolme kierrosta paikallaan olijan ympäri – silloin kädet vapautuvat ja hommaa alkaa hänen kohdallaan alusta.

Leikki * ”Twistaushippa”: Perushippaa, mutta kiinni jäädessä on jäätävä paikoilleen kädet edessä. Pelastus tapahtuu niin, että kaveri tulee ottamaan käsistä kiinni ja yhdessä twistataan alas ja takaisin ylös.