

LUISTELUKOULULIIKKEET POIKIEN KIELELLÄ



**DUDES
ON SKATES**

Sisällys

1. Aluksi	3
2. Yleistä poikaryhmien ohjaamisesta	4
2.1 Lasten kulttuuri	4
2.2 Opettaminen	4
2.3 Motoriset taidot ja niiden harjoittelu luistelukoulussa	5
2.4 Kannustaminen ja kurinpito	5
2.5 Motivointi	6
3. Taitoluisteluliikkeitä	7
3.1 Yhden liikkeen monta variaatiota	7
3.2 Eteneminen jäällä	8
3.3 Liu'ut	9
3.4 Hyyt	10
3.5 Askeleet	10
3.6 Pyöriminen	11
3.7 Liikesarjoja	11
4. Tarinallisia teematunteja	12
4.1 Halloween	12
4.2 Joulu	12
4.3 Dinosauruksen päivä	12
4.4 Cowboy	13
4.5 Avarusseikkailu	13
4.6 Eläintunti	13
4.7 Ritaritunti	14
4.8 Autot	14
4.9 Supervoimaa	14
4.10 Merimiesten matkassa	15
5. Poikia innostavia leikkejä	15
6. Lähteet	16

1 Aluksi

Luistelukoulu on luistelijoiden ensimmäinen ja tärkein askel polulla taitoluistelijoiksi. Luistelukoululla on merkittäviä vaikutuksia pienten luistelijoidemme tulevaisuuteen. Pelkästään luistelukoulussa saadut oppimiskokemukset vaikuttavat siihen jatkaako lapsi luisteluharrastustaan. Ohjaajien kannattaa muistaa, että jokaisessa pienessä luistelukoululaisessamme voi piillä tulevaisuuden huippu-urheilija, vaikka he eivät vaikuttaisi vielä ryhmän lahjakkaimmilta luisteliijoilta. Lahjakkuus on vain lähtökohta, joka ei pelkästään tee kenestäkään huippu-urheilijaa. Huippu-urheilijaksi kehittymiseen vaikuttaa motivaatio, valmentajasuhde, monipuoliset liikuntakokemukset ja laadukasharjoittelu (Jaakkolan 2010, 80).

Oppimisen alkuvaihe on hyvin merkityksellinen, jolloin myös ohjaajalla on erittäin suuri vaikutus oppimismotivaation syntymiseen ja siihen alkaa oppimista tapahtumaan. Taitojen kehittyessä luistelijan motivaatio ja ilo syntyy itse luistelusta, jolloin ohjaajalla ole enää niin suurta merkitystä. (Jaakkola 2010, 155.) Luistelukoululaisen motivaatio ja kiinnostus oppimiseen perustuvat ilmapiiriin, joka vallitsee tunnilla. Luistelukoulussa voimme luoda sellaisen positiivisen valmentajasuhteen, joka motivoi lasta jatkamaan luisteluharrastusta ja innostaa oppimaan uutta.

Minulla on usean vuoden kokemus luistelukoulun ohjaamisesta ja valmentamisesta muodostelmaluistelun puolella. Valmennusurani aikana olen useampaan kertaan pitänyt luistelukoulussa poikaryhmiä. Tällä hetkellä toimin lastentarhanopettajana ja ohjaajan erityislasten luistelukerhoa. Toimiessani erityislasten luistelun parissa olen joutunut miettimään uudelleen valmennustapojani. Samalla olen huomannut, että lapset ovat oppineet nopeammin, kun harjoittelu on hauskaa ja vastavuoroista. Lisäksi ryhmäni ovat olleet usein hyvin poikavoittoisia, joten ”perinteiset luistelukoululiikkeet” eivät ole puhutelleet heitä. Tämä on haastanut minua miettimään uusia liikeitä, jotka kelpaavat 7-11-vuotialle pojille. Lisäksi näissä minun erityislasten ryhmässäni monilla on haasteita keskittymisen suuntaamisen kanssa, joten joka tunti on oltava valmis heittämään etukäteen tekemät suunnitelma romukoppaan, jos ryhmä näyttää valmiiksi levottomalta.

Tämän teoksen kautta toivon, että mahdollisimman moni luistelukouluohjaaja ja kehitysryhmien valmentajat uskaltaisivat luopua perinteisistä ohjausmalleistamme ja ottaisivat luistelijat mukaan keksimään uusia liikeitä. Hyvien oppimistulosten saavuttamiseksi on tärkeää, että luistelukoulussa on kivaa, siellä tehdään paljon toistoja ja vältetään turhaa seisomista.

Vauhdikkaita luisteluhetkiä!

Jenni Patronen

Helsingissä 15.5.2015

2 Yleistä poikaryhmien ohjaamisesta

Ohjatessasi poikien luistelukouluryhmiä tulee sinun huomioida poikien erilaiset tarpeet suhteessa tyttöihin. Pojat haluavat usein kokea vauhdin huumaa ja he rakastavat kilpailemista. He eivät välttämättä jaksa kiinnostua teoriasta ja tekniikasta, vaan oppiminen tapahtuu kokeilemalla ja vauhdin kautta. Heille tärkeää harjoittelussa on fyysisyys, reipasotteinen tekeminen, vauhti, kilpaileminen ja mielikuvat esim. supersankarista. Lisäksi pojat ovat harjoittelussaan usein hyvin paljon tyttöjä suurpiirteisempiä. Tämän vuoksi pieniä poikia ohjatessa on syytä keskittyä enemmän tekemiseen, kuin tekniikan auki selittämiseen.

Itse olen huomannut, että poikien keskittymisen ja mielenkiinnon saa parhaiten pidettyä yllä, kun tunti on vaihteleva, vauhdikas ja yllätyksellinen. Oman kokemuksen mukaan pojille toimii hyvin, kun kesken harjoitteen annan yllättäen käskyn: ”Kuka eka punaisella viivalla?” Tällä tavalla poikien on oltava jatkuvasti valppaana ja seurattava, mitä seuraavaksi tapahtuu. Kuitenkin kannattaa muistaa, että kaikki poikaryhmät eivät ole samanlaisia ja ryhmässä voi olla myös poikia, joilla ei ole suurta kilpailuviettä.

2.1 Lasten kulttuuri

Lasten leikeissä sotilaat ja barbiet edustavat feminiinisyyttä tai maskuliinisuutta. Pojille identiteetin rakentumisen vuoksi tärkeitä ovat sankaruus, hyvän ja pahan taistelu sekä mielikuvat voimasta ja vallankäytöstä. Pojat keräävät mielikuvia näihin reaali maailmasta, televisiosta, peleistä ja elokuvista. Median tuo jatkuvasti lisää hahmoja lasten maailmaan, jotka ovat vallanneet vähitellen lasten leikkikulttuuria. Tästä huolimatta leikkien teemat ovat pysyneet samoina ja poikien leikeissä keskitytään toimintaan ja tyttöjen ihmissuhteisiin. (Kalliala 199, 197-200 & 277-287.) Tämä tarkoittaa sitä, että leikki-ikäisten lasten ohjaajien on oltava yhä enemmän hereillä siitä, mitkä ovat sillä hetkellä median tuomat hahmot lasten leikkeihin. Tänä päivänä poikia ei välttämättä kiinnosta samallailla esim. sotilaat kuin esimerkiksi bionictet.

Heidän leikeissä tyypillistä on liikkuminen ja ryhmässä leikkiminen. Tytöt puolestaan leikkivät usein roolileikkejä, joissa muodostetaan persoonallinen suhde hoidettavaan. Kouluikää lähes työssä poikien ja tyttöjen kulttuurit alkavat erottua selvemmin toisistaan samalla, kun vertaisryhmässä vietetyn ajan määrä kasvaa. (Helenius & Lummelahdi 2013, 33.)

2.2 Opettaminen

Tunteilla on suuri merkitys oppimisen alkuvaiheissa ja ne ratkaisevat usein sen alkaako oppiminen vai ei. Positiivisten ja onnistumisen kokemusten kautta oppiminen alkaa, kun taas negatiiviset ja epäonnistumisen kokemukset aiheuttavat luovuttamista jo heti alkuvaiheessa. (Jaakkola 2010, 16.) Tämän vuoksi ohjaajalta vaaditaan koko ryhmän huomioimista, jotta jokainen luistelija saisi onnistumisen kokemuksia tunnin aikana. Välillä on hyvä tehdä helppoja asioita, jotka jokainen luistelija osaa ja nostaa tällä tavoin luistelijoiden itsetuntoa. Haastavammat liikkeet on hyvä naamioida leikin yhteyteen, jolloin luistelija keskittyy leikkiin ja hauskanpitoon, kuin siihen onnistuuko liike vai ei. Näin luistelija ei välttämättä turhaudu vaativan liikkeen harjoitteluun, kun hän keskittyy leikkiin.

Perinteisesti on ajateltu, että liikunnassa oppiminen on tietoista toimintaa, jossa oppijan on oltava aktiivinen. Tänä päivänä kuitenkin tiedetään, että taitoja opitaan hyvin paljon myös tiedostamatta ilman ajatusprosessia. Mahdollisesti paras mahdollinen oppimistulos saavutetaan, kun lapsi ei keskity oppimiseen, vaan hänen keskittymisensä on kohdistunut leikkiin ja hauskanpitoon. Ohjaajalla on samaan aikaan tietoisuus, siitä mitä taitoja kannattaa harjoitella leikin lomassa. (Jaakkola 2014, 11-12.) Tällaista oppimista on esimerkiksi satumatka, johon ohjaaja lisää yhden jalan liukuja erilaisten kielikuvien avulla, mikäli ryhmälle tuottavat nämä vaikeuksia.

Tällaisen harjoituksen lomassa lapset eivät välttämättä huomaa harjoittelevansa ja oppivansa, kun keskittyminen on suunnattu leikkiin. Kaikki leikit eivät kuitenkaan ole aina onnistuneita oppimisen kannalta. Jotta leikki olisi mielekästä ja siinä tapahtuisi tiedostamatonta oppimista, tulee leikin saavuttaa flow-tila. Flow-tila on sellainen, jossa leikin virta saa leikkijät uppoutumaan täysin leikkiin ja muu ympäröivä maailma katoaa mielestä. Flow-tilassa leikkijöillä on yhteinen näkemys siitä, mitä leikissä tehdään.

Luistelukoulussa liikeisiin saadaan vaihtelua tekemällä samaan liukuun erilaiset kädet. Näin lapset kokevat liikkeen aivan uutena, vaikka harjoitellaan jaloilla samaa asiaa. Esimerkiksi kukkoliukuun lisäämällä kädet saadaan aikaan sotilasliuku, vaikka lapset harjoittelevat edelleen samaa yhden jalan liukua. Flow-tilassa koko tunti voidaan harjoitella samaa liikettä esimerkiksi yhden jalan liukua, eikä tunti tunnu saman toistolta. Tärkeää on, että lasten kanssa päästään leikin virtaan, jolloin on mahdollista harjoitella melkein mitä vain.

Lapset voidaan ottaa mukaan uusien liikkeiden keksimiseen, jolloin lapset oppivat pienenä siihen, että he voivat vaikuttaa ja ideoida itse koreografioita. Liikkeiden variointi erilaisilla käsillä kehittää lasten motoriikkaa. Vaihtelevalla yläkropan ja käsien asennoilla kehitetään luistelijan keskushermostoon uusia liikeratoja, jolla on myöhemmin siirtovaikutus mm. ohjelmien koreografioihin, jolloin tarvitaan monipuolista liikekieltä ja kropan liikkuvuutta.

2.3 Motoriset taidot ja niiden harjoittelu luistelukoulussa

Luistelukoulu on yksi tärkeimmistä vaiheista taitoluistelijaksi kasvaessa ja merkityksellisen tästä vaiheesta tekee se, että luistelukoululaiset ovat motoristen taitojen oppimisen herkkyyssä. Lapsen motoristen taitojen herkkyykskausi on 3-8 vuotta. Motoristen taitojen oppimista tapahtuu kuitenkin koko ihmisen elinajan, mutta herkkyykskauden aikana oppiminen on helpompaa. Aikuisiällä ihmisen on mahdollista oppia uusia motorisia taitoja laadukkaan harjoittelun kautta. Keskeisintä on se saadaanko lapsi innostumaan liikunnasta vai ei, sillä into liikuntaa kohtaan kestää läpi elämän ja mahdollistaa näin oppimista myös myöhemmässä ikävaiheessa. Lapsen osallistuminen itseään kiinnostaviin asioihin synnyttää lapselle sisäisen motivaation asiaa kohtaan, oli se sitten liikuntaa tai esim. kädentaidot. (Jaakkola 2014, 14-15 & 79-84.)

Motoriset taidot voidaan jakaa kolmeen osaan tasapaino-, liikkumis- ja välinekäsittelytaidot. Tasapainotaitoihin kuuluvat esimerkiksi tasapainoilu, kääntyminen, pyörähtäminen, heiluminen, taivuttaminen yms. Liikkumistaitoja ovat puolestaan esimerkiksi juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, liukuminen, hyppääminen esteen yli yms. Välinekäsittelytaitoja puolestaan ovat esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, pomputtelu, kierittäminen yms. (Jaakkola 2014, 14.)

7-8 vuotiaana alkaa erikoistuneiden liikkeiden oppimisen vaihe, jossa opitaan usein lajeihin liittyviä erikoistaitoja. Motoriset taidot ovat kuitenkin pohja lajispesifisten taitojen oppimiselle ja joskus haasteet lajitaitojen oppimisessa johtuvat puutteista motorisissa taidoissa, jolloin harjoittelussa tulee palata takaisin perusasioiden harjoitteluun. (Jaakkola 2014, 14-15.) Motorisilla taidoilla on siirtovaikutus lajitaitoihin, jonka vuoksi luistelukoulussakin on tärkeää harjoitella monipuolisesti myös motorisia taitoja. Lisäämällä luistelukoulun harjoitteluun motoristen taitojen harjoittelua esimerkiksi hernepussin potkimista tai tennispallon kopittelua tuodaan tuntiin mielekästä vaihtelua ja samalla luodaan pohja tuleville lajitaidoille.

2.4 Kannustaminen ja kurinpito

Ohjatessani levottomia ryhmiä olen kokenut hyväksi toimintamalliksi ”Jes-läpyt” vaativan harjoituksen päätteeksi. Tämä voi olla esim. yläfemman, joka tehdään ja samalla huudahdetaan ”Jes!”. Tämän teemme hankalan tai keskittymistä vaatineen harjoitteen jälkeen. Usein nämä ovat sellaisia liikkeitä, jotka ovat vaatineet erityistä keskittymistä. Tsemppaus kannustaa lasta yrittämään ja se toimii vahvistavana kehumisena, vaikka harjoitteen aikana ohjaaja olisi keuhut luistelijaa. Lisäksi tämä yhdistää ryhmää ja saa aikaan yhteen kuulumisen tunnetta, kun

luistelijat voivat heittää yläfemmat myös toiselle luistelijalle. Toisinaan luistelijat ovat itse sanooneet jonkun harjoitteen jälkeen: ”Pitäisi ottaa läpsyt.” Tästä tietää, että harjoite on vaatinut erityisiä ponnisteluja luistelijoilta.

Kurinpidossa olen todennut hyväksi avainnauhassa roikkuvat liikennevalot. Monille lapsille tämä on tuttu käytäntö päiväkodista eikä värien merkitystä ole tarvinnut paljoakaan selittää. Vihreää valoa näytetään, kun lapsi on toiminut hyvin. Keltaista näytetään, kun annetaan varoitus ja ryhmä voi itse sopia kuinka monta varoitusta annetaan. Punaista näytetään, jos varoituksia on annettu maksimimäärä ja ei-toivottu käytös jatkuu yhä. Tästä rangaistus voi olla lapsesta riippuen luisteleminen ohjaajan kädessä tai jäähy. Jokainen ryhmä voi myös itse määrittellä sopivan rangaistuksen.



Usein poikaryhmät ovat villimpiä ja levottomampia, kuin tyttövoittoiset ryhmät. Tämän vuoksi on todella tärkeää, että ohjaaja ottaa ryhmän haltuunsa alusta asti, eikä hyväksy ei-toivottua käytöstä. Ohjaajan on helpompi löysentää otettaan ryhmästä kesken kauden, kuin tiukentaa. Järjestyksen ylläpitäminen ryhmässä ei tarkoita, että tunti olisi hyvin aikuisjohtoinen, jossa lapsi ei pääse osalliseksi. Ohjaajan tulee osallistaa lapsia, mutta ei-toivottua käytöstä ei pidä hyväksyä ja katsoa läpi sormien, vaan tällaiseen käytökseen tulee puuttua heti. Ei-toivottua käytöstä voi olla töniminen, ilkkuminen, lällättely tai omiaan tekeminen sekä ohjaajaa kuuntelemattomuus. Tuntien tulee olla mukava ja kaikille mielekäs, jossa ohjaaja pitää huolen järjestyksen säilymisestä. Lisäksi kaikille mielekäs tunti syntyy, kun ryhmässä on turvalliset rajat ja jokainen luistelijalla voi luottaa, ettei ryhmässä tarvitse pelätä tai jännittää.

2.5 Motivointi

Poikien saaminen mukaan perinteisesti tyttöjen lajeiksi miellettyihin harrastuksiin voi olla haasteellista sen vuoksi, että kulttuurissamme perhekokojen pienentyttyä sisaruksilla ei ole samalaisia mahdollisuuksia tutustua vastakkaista sukupuolta kiinnostaviin asioihin, kuin suurperheissä oli. (Helenius & Lumme 2013, 34.) Perheiden rakenteellinen muutos on erottanut tyttöjen ja poikien kulttuurit yhä kauemmaksi toisistaan.

Taitoluistelussa voidaan ajatella, että pojille tarkoitettujen omien ryhmien puuttaminen, kun lajissa harjoitellaan valmennusryhmissä valtaosaksi tyttöjen kanssa. Vertaisryhmällä on kuitenkin suuri vaikutus alkuvaiheessa motivaation kannalta, joka voi olla sisäistä tai ulkoista. Sisäinen motivaatio syntyy itsestään tekemisen ilosta ja toiminnan tuottamista kokemuksista. Ulkoinen motivaatio perustuu osallistumiseen palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Palkintoja voivat olla kehuaminen, arvostus toisten silmissä ja palkinnot. Ulkoinen motivaatio kannustaa hetkellisesti urheilijaa, mutta pidemmällä tähtäimellä sillä on yhteys esimerkiksi harrastuksen lopettamiseen, kun motivaatio ei kanna jatkamaan harrastusta. Sisäinen motivaatio on keskeisessä osassa urheili-

jan oppimisen, toiminnassa viihtymisen ja pysyvyyden kannalta. Oppimista tapahtuu enemmän, kun oppijat viihtyvät toiminnassa ja eivätkä koe sitä ahdistavaksi tai pakottavaksi. (Jaakkola 2010, 118-119.)

Sisäinen motivaatio syntyy, kun lapsella on tunne siitä, että hän voi vaikuttaa toimintaan liittyviin valintoihin ja päätöksiin, jotka koskevat häntä itseään. Luistelukoulussa lapset voidaan osallistaa, kun he otetaan mukaan keksimään tunnin tehtäviä liikkeitä. Näin lapset saavat kokemuksen siitä, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa tunnin kulkuun. Motivaation kannalta harjoitteiden tulee olla urheilijan omalle taitotasolle soveltuvia ja hän saa niistä onnistumisen kokemuksia, sekä kannustavaa ja positiivista palautetta (Jaakkola 2010, 119-120.) Luistelukoulu harjoittelussa halutaan saada aikaan tuloksia, mutta kuitenkin on tärkeää tehdä haastavien liikkeiden välissä myös tuttuja ja helppoja liikkeitä. Näin lasten motivaatiota saadaan paremmin pidettyä yllä, kun he saavat onnistumisen kokemuksia tuntevat osaavansa.

Sisäisen motivaation syntymiseen tarvitaan myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tunnetta, että urheilija kuuluu osaksi ryhmää, jossa hän nyt harjoittelee (Jaakkola 2010, 119-120). Näin muodostamalla luistelukouluun pojille omia ryhmiä tuetaan heidän sisäisen motivaation syntymistä luistelua kohtaan. Poikaryhmässä poikien on helpompi kokea kuuluvansa ryhmään, kuin sekaryhmässä, jossa he ovat vähemmistöä. Poikaryhmässä liikekieli voidaan toteuttaa helpommin poikien maailmasta, jolloin poikien on helpompi vaikuttaa tuntiin, kun teemat ovat heidän kokemusmaailmaansa. Tätä kautta edistetään poikien pysymistä lajissa ja myöhemmässä vaiheessa sekaryhmässä harjoittelu ei ole pojille niin suuri kynnyks, kun he ovat oppineet löytämään sisäisen motivaation luisteluun.

3 Taitoluisteluliikkeitä

Tässä osiossa esitellään luistelukoulusta tuttuja liikkeitä poikia mahdollisesti enemmän innostavilla termeillä. Muistathan, että myös tyttöjen kanssa voit keksiä samalle liikkeelle monta nimeä. Esittelemäni liikkeet eivät ole ainoat ja oikeat, vaan voit vapaasti keksiä omia uusia liikkeitä. Olen huomannut, että aina kaikki liikkeet eivät ole välttämättä esteettisen näköisiä, mutta en ole antanut sen haitata, sillä myös näistä liikkeistä voi oppia monia hyödyllisiä taitoja. Eri-laisella yläkropan tai käsien asennolla voidaan saada aikaiseksi liike, joka on tasapainon kannalta aivan erilainen kuin alkuperäinen ja tämän vuoksi erittäin opettavainen harjoite.

Muistathan, että liikkeitä kannattaa tehdä eteen- ja taaksepäin, suoralla ja ympyrässä. Ympyrässä tehdessä, muistathan tehdä liikettä molempiin suuntiin säännöllisesti. Itse suosin luistelukoulussa ympyrässä luistelua, vaikka siinä liikkeiden suorittaminen voi tuntua haasteellisemmalta, kun joudutaan luistelemaan kaarella. Ympyrällä tehdessä saadaan kuitenkin aikaan enemmän liikettä, eikä nopeimpien lasten tarvitse seistä ja odotella hitaimpia. Lisäksi ympyrällä tehdessä ei korostu niin selvästi se, kuka on hitain ja nopein.

3.1 Yhden liikkeen monta variaatiota

Luistelukoulussa voidaan harjoitella yhtä liikettä useaan kertaan tunnin aikana, jos vain liikettä varioidaan. Esimerkiksi sama yhden jalanliuku (prinsessaliu'un) voi muuttua moneksi muuttamalla käsien asentoa (kissa-, pantteri-, hai-, dinosaurus-, Tarzan-, Teräsmiesliuku yms...)

Tässä rajana on vain mielikuvitus. Lisäksi liikkeitä voidaan käyttää jokaisessa luistelukouluryhmässä, sillä usein tytötkin haluavat leikkiä dinosaurusta tai pommia. Monia tyttöjä jopa kiehtovat enemmän villimmät liikkeet kuin perinteiset prinsessat yms.

Omassa ohjaustyössäni olen huomannut, että lasta motivoi enemmän, jos liikettä harjoitellaan kokonaisvaltaisesti. Tällöin vaikeankaan liikkeen harjoittelu ei tunnu niin vaativalta ja harjoittelusta tulee hauskaa. Esimerkiksi autoliukua harjoitellessa voidaan pitää autonäntä tai hirviöliukua harjoitellessa karjutaan. Lapsista on erittäin mukavaa, jos ääntä saa käyttää niin paljon kuin jaksaa. Samalla lapsen huomio keskittyy usein esim. äänen pitämiseen. Näin taitojen oppiminen tapahtuu lapsen huomaamatta ja lapsi tekee vahingossa liikkeestä useita toistoja, kun tekeminen on hänelle mieluisaa.

Käsien ja äänien lisäksi lasta voidaan motivoida harjoittelemaan haastavia asioita tarinallisen liikesarjan varjolla. Oman ryhmäni kanssa vietimme kerran kokonaisen luistelukoulutunnin koirana. Mietimme lasten kanssa yhdessä noin 3-5 asiaa, joita koira tekee esim. kävelee, nuuskii, kaivaa, pissii ja rapsuttaa. Sen jälkeen ohjaajana kehitelin nopeasti liikkeitä näihin, niin että huomioin samalla monipuolisen harjoittelun ja ryhmän kehitystarpeet. Lisäksi lapset ehdottivat itse, miten liikkeitä voisi tehdä. Seuraavaksi koira lähti agilityyn. Tässä sarjassa koira hyppäsi, meni tunneliin, vainusi ja istui. Sarjaa tehdessään muutama lapsista, joille ylösnouseminen oli ollut hankalaa omin avuin oppivat vahingossa nousemaan ylös, kun koira meni tunneliin (kaatui mahalleen). Tästä koirasta on tullut ryhmäni suosikki ja jatkoa ajatellen sarjaa vuosi kehitellä, siten että koiralle tulisi nimi esim. Pilkku. Näin koirasta tulisi lapsille konkreettisempi ja lapset voivat harjoitella asioita Pilkkun tekemänä. Lisäksi tunnille voisin tuoda koirapehmolelun, joka olisi Pilkku.

3.2 Eteneminen jäällä

Ankkakävely

- *Robottikävely
- *Astronauttikävely
- *Traktorin jäljet
- *Ritarikävely
- *Haarniskakävely
- *Merimieskävely

Kaatuminen

Eteenpäin

- *Pantterin syöksy/ saalistaminen
- *Haukka syöksyy saaliin kimppuun

Taaksepäin

- *Lentokone laskeutuu
- *Liukastuminen
- *Pommi räjähtää
- *Romahdus
- *Tykinkuula

Liukuminen taaksepäin (vauhti otetaan laidasta)

- *Raketti
- *Beyblade (esim. 4, 3, 2, 1 anna palaa!)

Kävely taaksepäin

- *Marssiminen
- *Moonwalk
- *Peruuttaminen (Kädet ovat ratilla)

Esineen poimiminen jäältä

- *Kauhakuormaaja
- *Kapteeni koukku

3.3 Liu'ut

Puuliuku

- *Rakettiliuku (kädet pään yläpuolelle ja kädet yhteen)
- *Jääpuikkoliuku (kädet liimattuna kylkiin)
- *Robottiliuku (kädet liikkuvat katkonaisesti vartalon edessä)

Variaatio, joka valmistaa myös vaakaliukuun haukkaliuku, jossa jalat ovat yhdessä, mutta ylävartalo taivutetaan eteen kuten vaa'assa. Kädet ovat siipinä, jotka voivat lentää. Saman liikkeen voi nimetä myös kummitusliu'uksi, jolloin kädet ovat samoin kuin haukkaliu'ussa, mutta samanaikaisesti huhuillaan. Huhuu!

Autoliuku

- *Formulaliuku
 - *Kimi Räikkönen
 - *Salamaliuku
 - *Ralliauto
 - *Jääkoneliuku
 - *Pommi (kädet kiedotaan polvien ympäri ja yritetään olla mahdollisimman pyöreitä)
 - *Munamiesliuku (kädet pieneksi lähelle olkapäitä. Lisäksi voi kokeilla pompia, kuin munamies)
- Variaatio autoliu'usta on rekkaliuku, jossa liu'utaan jalat yhdessä ja suorana, mutta kädet taivutetaan suoraan alas. Näin syntyy iso auto.*

Tipuliuku ja kukkoliuku

- *Sotilasliuku (toinen käsi lipalle ja toinen liimattuna kylkeen)
 - *Merirosvoliuku (toinen käsi vyötäröllä ja toinen käsi miekkailee)
 - *Ninjaliuku (kädet tekevät ninjan taistelukäsiä)
 - *Kurkiliuku (kädet siipinä)
 - *Cowboyliuku (toinen käsi vyötäröllä ja toinen heiluttaa lassoja ilmassa)
- Kukkoliu'ussa lapsia voidaan kilpailuttaa, kun liike tehdään ympyrällä ja otetaan mukaan taputukset. Lapset saavat taputtaa sen aikaan, kun jalka on ylhäällä. Tässä voidaan haastaa itsensä, kuinka monta taputusta saan!*

Prinsessaliuku

- *T-rex (kädet ovat vartalon edessä kitana, jossa sormet ovat myös harallaan hampaina. Kita menee auki, kiinni liikkeen aikana)
- *Teräsmiesliuku (toinen käsi osoittaa yläviistoon vartalon edessä ja toinen selän takana alaviistoon)
- *Hailiuku (kädet ovat pään yläpuolella kämmenet vastakkain hain selkäevänä)
- *Pantteriliuku (kädet raapivat ilmaa vartalon edessä)
- *Tarzan liuku (kädet ovat kuin roikkuisit liianissa)
- *Batman liuku (kädet "puuskassa")
- *Lohikäärmeliuku (kädet olkapäiden edessä, sormet harallaan ja syöstään ilmaan tulta)

Hämähäkkiliuku

- *Hirviöliuku (kädet pään viereen sormet harallaan ja ilmeeksi otetaan mahdollisimman paha irvistys. Lisäksi karjutaan ja yritetään pelotella muita.)

Leppäkerttuliuku

- *Turtles liuku (kädet alaselän päälle kilveksi)

Merenneitoliuku

- *Spiderman liuku (kädet ampuvat seittiä kaaren ulkopuolelle)

Vaaka

- *Hävittäjäliuku

Tarjotin liuku

- *Merirosvopäällikkö liuku (toinen käsi kiikaroi kaukoputkella)

Ikkunaliuku

- *Tähyistäjä (toinen käsi on lipalla ja tähyillään eteenpäin)

Sisiliskoliuku

*Pokémon liuku (toinen käsi lähettää kuvitellun Pokémon pallon ja samalla sanotaan mikä Pokémon lähetetään taisteluun esim. Pikachu)

3.4 Hypyt

Tasahypyt

- *Ilmakuopat
- *Popcorni
- *Kotka (kädet toimivat siipinä ja yritetään päästä lentoon)
- *Korkeushyppy (yritetään päästä mahdollisimman lähelle kattoa)
- *Mäkihyppääjä (kuvitellaan olevamme esim. Janne Ahosia ja mäkihyppääjän ponnistus asennosta hypätään)
- *Pommilintu (ilmassa huudetaan PUM!)
- *Marakattihyppy (toisella kädellä raavitaan päätä ja toisella kainaloa)

Laukkahypyt

- *Cowboy (käsillä pidetään kiinni suitsista)

Varsahypyt

- *Silppuri

3.5 Askeleet

Piparkakut

- *Kolari (luistimet ovat autoja, jotka ajavat nokkakolarin)
- *Lumipallot
- *Uinti (kädet tekevät uintiliikettä)

Potkulauta

- *Turbopotku
- *Skeittipotku

Alkeiskaartelu

- *Lentokone
- *Kotkan lento
- *Käärme luikertelee (kädet edessä kämmenet yhdessä ja liukertelevat)
- *Hävittäjän lento

Puolipiparit

- *Moottoripyörän käynnistys (kädet kuvitellulla moottoripyörän ohjaustangolla ja samalla päästetään starttauksen ääniä)
- *Auton mutkittelu (kädet ratilla)

Ristiaskleet

- *Paaluttaja

Sirklaus eteenpäin

- *Kivisilppuri

Kahden jalan käännös

- *Ninja käännös (kädet tekevät ninjan taisteluliikkeitä)
- *Jousiampuja (kädet jousipyssyllä)

Aurajarrutus

- *Lumiaura
- *Auton jarrutus (kädet kuvitellulla ratilla)

3.6 Pyöriminen

Kävely itsensä ympäri

- *Ruuvin kiristys
- *Pyörremyrsky

Kahden jalan pyörähdys

- *Auto pyörähtää öljylammikossa
- *Hurrikaani
- *Porakone
- *Tornado
- *Lego chima
- *Beyblade pyörintä

3.7 Liikesarjoja

Tähän olen koonnut muutamia esimerkkejä kuinka eri liukuja yhdistämällä voidaan saada tarinallinen liikesarja. Tarkoituksena ei ole antaa yhtä oikeaa mallia, vaan antaa vinkkejä kuinka liikkeitä voidaan yhdistää lapsille mielekkäällä tavalla ja samalla liikkeillä on jokin yhteys, jolloin lapsen on helpompi muistaa sarjan liikkeet. Lisäksi tarinalliset sarjat innostavat lasta harjoitteluun ja lapsi ei aina edes huomaa, mitä kaikkea tuli yhden sarjan aikana opittua.

Ninjasarja

- *Ninjaliuku eteenpäin + Ninjakäännös + Ninjaliuku taaksepäin +Ninjakäännös...
(Kukkoliuku + kahden jalankäännös + kukkoliuku...)

Pantterin saalistus

- *Pantteriliuku + pantteri saalistaa
(Prinsessaliuku + eteenpäin kaatuminen + ylösnouseminen)

Hävittäjä pommittaa

- *Hävittäjäliuku + pommi + pommi räjähtää
(Vaakaliuku + autoliuku + kaatuminen taaksepäin +ylösnouseminen)

Ritari marssii

- *Ritarikävely + sotilasliuku
(Ankkakävely + tipuliuku)

Beyblade ottelu

- *Beyblade liikkuminen + beyblade pyöräminen
(Taaksepäin eteneminen työntäen laidasta vauhtia + kahden jalan pyöräminen)

4 Tarinallisia teematunteja

Tähän olen koonnut vinkiksi mahdollisia teematunteja. Muistutan kuitenkin, että liikkeitä on mahdollista keksiä itse lisää erilaisiin teemoihin. Nämä teematunnit voidaan toteuttaa satumatkana tai sitten teemallisena kertana. Nämä tässä esitetyt teematunnit ovat vain esimerkkejä. Keksikää rohkeasti omia tarinoita, sillä se on yllättävän hauskaa varsinkin, kun tarinan tekemiseen ottaa lapset mukaan. Alkuun teemojen keksiminen voi olla haasteellista, mutta kun olet päässyt vauhtiin, niin huomaat sen olevan erittäin mukavaa.

4.1 Halloween

- *Kurpitsaliuku (autoliuku, jossa kädet laitetaan palloksi jalkojen eteen)
- *Kummitusliuku
- *Pommi räjähtää
- *Hämähäkkiliuku

- *Velholiuku (Kukkoliuku, jossa heilutetaan toisella kädellä taikasauvaa)
- *T-rex liuku
- *Kummitushyppy (tasahyppy, jossa kädet liehuvat sivuilla ja samalla huhuillaan)
- *Lohikäärmeliuku
- *Kummituspyörintä (kahden jalan pyörähdys, jossa kädet liehuvat ja samalla huhuillaan)

4.2 Joulu

- *Porojuoksu (juokseminen, jossa kädet laitetaan ohimoille sarviksi)
- *Tonttuliuku (autoliuku, jossa kädet laitetaan pään päälle tonttuhatuksi)
- *Kynttiläliuku (Puuliuku, jossa kädet laitetaan pään yläpuolelle kynttilän liekiksi. Liekki liehuu liikkeessä.)
- *Tontut kiikaroivat, onko kiltejä lapsia. (Piparkakut ja kädet kiikaroi)
- *Porolla ratsastus (laukkahyppy)
- *Joulupukki kerää paketit reen kyytiin (tavaroiden poimiminen)
- *Joulupukkiliuku (kukkoliuku, jossa toisella kädellä vilkutetaan ja toinen taputtaa mahaa)

4.3 Dinosauruksen päivä

- *Dinosaurus kävelyllä (ankkakävely, jossa kädet ovat suorana vartalon edessä kitana)
- *Dinosaurus lähtee juoksemaan (kädet ovat edelleen kitana)
- *Dinosaurus poimii maukkaita hedelmiä puusta suuhun (hyppy ja samalla kurkotetaan ylöspäin. Poimittu hedelmä laitetaan suuhun)
- *Dinosaurus poimii pieniä ötököitä maasta suuhunsa
- *Dinosaurus hiipii, vaanii ja hyökkää saaliin kimppuun (hiipii ja syösy eteenpäin kaatumiseen)
- *Vie saaliinsa piiloon (potkulautapotkut, jossa kädet pitävät rinnalla piilossa saalista)
- *Dinosaurus syö maasta saaliinsa (autoliuku, jossa kädet kauhovat maasta ruokaa suuhun)
- *Dinosaurus käy nukkumaan (piparkakut ja kädet laitetaan nukkumisasentoon.)

4.4 Cowboy

- *Cowboyliuku (kukkoliuku ja ”kädet puuskaan”)
- *Cowboy tähyilee (puolipiparit ja kädet tähyystää)
- *Cowboy liuku
- *Lauma villiintyy, joten on pakko juosta karkuun
- *Cowboy piiloutuu pieneen luolaan, jossa tulee kulkea pieneenä (autoliuku)
- *Cowboy voi jatkaa matkaan ja alkaa ampumaan ilosta ilmaan (kukkoliuku ja sormipyssyillä ammutaan vuorotellen ilmaan +kahden jalan käännös)
- *Tornado riepotelee cowboya (kahden jalan pyörähdys)
- *Pyörremyrskystä selvittyään cowboy ratsastaa pois (laukkahyppy ja suitsista kiinni)

4.5 Avaruusseikkailu

- *Astronautit kävelevät alukselle (Astronauttikävely)
- *Raketti lähtee lähtölaskennasta (vauhti laidasta ja eteneminen taaksepäin)

- *Matkalla on ilmakeuoppia (tasahyppy)
- *Matka jatkuu tasaisesti (rakettiliuku)
- *Pyörremyrsky tempaisee raketin (kävely itsensä ympäri)
- *Turbopotkuilla lisää vauhtia
- *Raketti kaartelee (alkeiskaartelu)
- * Raketti laskeutuu (kaatuminen)
- *Hurrikaani iskee heti astronautteihin (pyöriminen ympäri)
- *Astronautit vapautteen ja lähtevät tutkimaan planeettaa (maasta poimiminen)
- *Kiikaroidaan uutta planeettaa (kukkoliuku, jossa kädet kiikaroi)
- *Planeetan maaperää tulee tutkia (pyöriminen kahdella jalalla, mutta mennään samalla kyykkyyyn)
- *Matka takaisin maahan (alkeis kaartelulla)
- *Laskeutuminen (kaatuminen)

4.6 Eläintunti

- *Pingviinikävely
- *haukkaliuku
- *Marakatti hyppy
- *Pantteriliuku
- *Pantteri hyökkää (juoksu + kaatuminen mahalleen)
- *Koiraa kaapaa maata
- *Kurkiliuku
- *Pommilintu
- *Hämähäkkiliuku
- *Hailiuku
- *Käärme luikertelee
- *Käärme kelautuu rullalle (kahden jalan pyörähdys)

4.7 Ritaritunti

- *Haarniskakävely
- *Marssiminen
- *Ritarit hävittäjällä lentävät (alkeiskaartelu)
- *Pommi
- *Pommi räjähtää
- *Ritarit lähtevät ratsastamaan (laukkahyppy)
- *Sotamiesliuku
- *Tähystysliuku (sisilisko ja toinen käsi tähystää)
- *Näkyvässä lohikäärme (lohikäärmeliuku)
- *Ritarit ajautuvat tornadoon (kahden jalan pyöriminen)
- *Juostaan turvaan
- *Ritarit turvaavat selustan (aseet kädessä luistelu eteenpäin + kahden jalan käännös + luistelu taaksepäin)

4.8 Autot

- *Renkaan jäljet
- *Auton kännistys (käsillä käännetään avainta+ kukkoliuku)
- *Formula-autot

- *Rekkaliuku
- *Pakittaminen talliin (taaksepäin luistelu. töttöroistä kannattaa rakentaa kuja, jonka päähän tulee pakittaa.)
- *Pultin kiristys
- *Autot kolaroivat
- *Liikenne poliisi puuttuu tilanteeseen (liikennepoliisi)
- *Rallikäännökset (kädet ratilla kahden jalan käännökset)
- *Autolla mutkittelu (puolipiparit)
- *Kässäri käännös (kahden jalan pyörähdys)

4.9 Supervoimaa

- *Turbopotkut
- *Tarzan liuku
- *Pommiliuku
- *Spiderman liuku
- *Teräsmiesliuku
- *Beyblade eteneminen
- *Batman liuku
- *Salama (autoliuku)

4.10 Merimiesten matkassa

- *Merimieskävely
- *Merimiehet soutavat (piparit)
- *Tähystetään, missä maata (kukkoliuku ja kädet kiikaroivat)
- *Hai näkyvissä (Hailiuku)
- * Merimiehillä on kiire pois hain läheltä, joten kaikki miehet pumppaamaan (kädet pumppaa ja jaloilla polven joustot)
- *Laiva pääsi turvallisille vesille ja jatkaa seilaamista. (alkeiskaartelu ja kädet ovat kehon edessä laivan keulana, sormet yhdessä)
- *Hypätään uimaan (hyppy ja samalla pidetään nenästä kiinni)
- *Uidaan (piparit ja kädet ui + kahden jalan käännös)
- *Kiivetään tikapuita laivaan
- *Merirosvot hyökkäävät (prinsessaliuku + miekkailu HUOM! muista miekkailla eri tasoilla)
- *Taistelu selätetty, joten voidaan palata kotiin (alkeiskaartelu + kädet laivan keulana)

5 Poikia innostavia leikkejä

Tähän olen koonnut joitakin leikkejä, jotka saattavat kiinnostaa poikia. Leikkejä löytyy paljon internetistä ja kirjoista esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetistä löytyy paljon leikkejä, jotka sopivat myös luistelukouluun. Lisäksi leikkejä voi muokata ryhmälle sopivammaksi tai keksiä itse.

***Liikennepoliisi**

***Jalkapallon potkiminen** jäällä esim. hernepussin potkiminen

***Maa, meri, laiva**

***Viivaluistelu**

***Jäätäneet hernepussit**

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikin ohjaaja kehoittaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pudonnut hernepussi ja asettaa se jäätäneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätäneinä.

***Ufohippa**

töpselihippa periaatteella, mutta hipan saadessa luisteliija kiinni pysähtyy hän ja ottaa omasta nenästään kiinni, hyppii paikallaan ja huutaa piipiipi. Toinen luisteliija pelastaa tulemalla kiinni-saadun eteen ja ottaa myös nenästä kiinni, tekee kolme hyppyä ja sanoo piipiipi.

***Polttopallo** (Sopii noin 5-6v. ->)

***Hännän ryöstö**

Leikin ohjaaja pitää nauhaa/huivia tms. häntänä. Hännän pitää olla helposti siepattavissa. Toiset yrittävät varastaa hännän. Se, joka on saanut hännän, pitää sitä seuraavaksi takanaan. Leikki voidaan toteuttaa myös niin, että kaikilla on häntä ja he yrittävät siepata niitä toisiltaan.

***Aku-Ankka -hippa**

Leikitään kuten tavallista hippaa, mutta pelastautumiseen tarvitaan hieman ketteryyttä ja hyvää muistia. Kun hippa lähestyy ja haluat turvaan, mene kyykkyy ja huuda sen Ankkalinnan hahmon nimi, mikä tulee ensimmäiseksi mieleesi. Jos et ehdi mennä kyykkyy ja huutaa, tai sanot Aku Ankka, joudut hipaksi. (Sopii n. 6->)

***Popcornikone**

Ohjaaja menee pallokassin tai korin kanssa keskelle aluetta. Tämä kassi/kori on kattila, josta on unohtunut kansi ja popcornit leviävät pitkin keittiötä. Ohjaaja alkaa heittelemään palloja ja lapset tuovat niitä mahdollisimman nopeasti takaisin. Kannattaa sopia kuinka monta palloa voi haalia ennen kuin tulee tuomaan palloja ohjaajalle. (Sopii n. 4->)

6 Lähteet

Helenius, A. & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä:PS-kustannus.

Kalliala, M. 1999. Enkeliprinsessa ja itsariliukumäessä. Leikkikulttuuri ja yhteiskunnan muutos. Helsinki: Gaudeamus.