

Harjoituksia Move!-mittausten tueksi

20 metrin viivajuoksu (kestävyys, liikkumistaidot)

Aerobista kestävyyttä ja viivajuoksussa tarvittavaa ketteryyttä suunnan muuttamiseen voi liikuntatunneilla harjoitella monenlaisilla **juoksuleikeillä** tai vaikkapa **pallopeleillä**. Pallopelit kannattaa organisoida pienpeleiksi, jotta kaikilla oppilailla on mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen. Salissa kestävyyskuntoa voi harjoittaa myös esim. **kuntopiirillä**, jonka tehtävät nostavat sykettä ja saavat oppilaat puuskuttamaan. Myös ulkoliikunta eri muodoissaan kehittää kestävyyttä (esim. **hiihto, luistelu, suunnistus, maastajuoksu**). Seuraavassa kaksi juoksuleikkiä, joissa paljon samoja elementtejä, kuin 20 metrin viivajuoksussa:

- **Maa, meri, laiva -leikki**
Perusidea: kolme viivaa, jotka nimetään maaksi, mereksi ja laivaksi. Niiden välissä liikutaan leikinjohtajan määräämällä tavalla (juoksemalla, hyppimällä, kinkkaamalla tms.). Leikkiä voi soveltaa eri liikkumisympäristöihin: saliin, veteen, jäälle, lumelle jne. Oppilaat voivat vuorollaan toimia leikinjohtajina.
- **Aarten metsästäjät**
Sali jaetaan kahtia ja oppilaat kahteen joukkueeseen. Molempien joukkueiden alueella suuri määrä erilaisia aarteita (hernepusseja, palloja tms.). Merkistä joukkueet lähtevät varastamaan aarteita vastajoukkueen alueelta yksi aarre kerrallaan. Jännitystä leikkiin saa lisää, jos pelissä on myös pari "rosvoa", jotka yrittävät ryöstää aarteita molemmilta joukkueilta. Rosvoille merkitään keskialueelle oma alue, "synkeä rosvojen laakso", jonka alueella he saavat hipaksi ottamalla pysäyttää aarten kuljettajia ja takavarikoida näiden saaliin.

Kestävyysharjoitteena leikkejä jatketaan tehtävää muunnellen niin kauan, että oppilaat hikoilevat ja hengästyvät.

Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus (yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus)

Yläraajojen ja hartiaseudun liikkuvuudesta huolehtiminen edistää ryhdin säilymistä. Lihastasapainolla on ratkaiseva merkitys erilaisten kiputilojen ennaltaehkäisemisessä.

Olkapäiden liikkuvuutta voit harjoittaa esimerkiksi seuraavin keinoin:

- Voimistelukepin tai salibandymailan avulla tehtävät vartalon kierrot puolelta toiselle.
- Myötäotteessa kepin vienti edestä yläkautta taakse ja takaisin tavoitellen hartialeveyttä.
- Mittausliikkeen jäljittely vastuskuminauhalla tai hyppynarun avulla joustoliikkein.
- Lavanseudun ja rintalihasten passiivinen venyttäminen seinän tukea vasten. Saman voi suorittaa parin kanssa.
- Vahvistavina liikkeinä voi keppiä käyttää pystysoudussa- ja punnerruksessa. Tähän käyvät myös vipunostot kevyillä käsipainoilla.

Vauhditon 5-loikka (alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot)

Viisiloikan hyppyt ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä ponnistuksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitaan liikkumisessa, erilaisissa peleissä tai välituntileikeissä, mutta nopeat ja kimmoiset jalat auttavat myös selviytymään horjahduksista ja liukastumisista kaatumatta.

Luusto vahvistuu noin 15–16-vuotiaaksi asti. Siksi riittävä hyppely on välttämätöntä normaalin kehityksen turvaamiseksi. Hyppöjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta, tasapainoa liikkuessa ja vahvistaa jalkojen lihaksia.

Hyppytaitoja voi kehittää muun muassa erilaisten pallopelien, pihaleikkien tai vaikkapa parkourin avulla. Tärkeintä on, että oppilas tekisi paljon erilaisia ponnistuksia, hyppyjä tai loikkia. Luuston ja lihasten kehittymisen tueksi tavoitteena on tehdä joka päivä 50–100 ponnistusta kuten erilaisia hypähdyksiä, hyppyjä tai loikkia. Kannusta oppilasta valitsemaan välillä rappuset hissien sijaan.

Hyppynaru-hyppy	Twist-hyppy	Minitrampoliini	Hyppelytreeni	Loikka- ja kimmoisuus
				

HUOM! Musiikin yhdistäminen hyppimiseen auttaa tekemään hyppimisestä hausempaa, joten oppilaille voi antaa tehtäväksi musiikkivideon tekeminen, jossa hypitään erilaisilla tavoilla.

Alaselän ojennus täysistunnassa (alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus)

Alaselän liikkuvuus

- Selän taaksetaivutukset päinmakuulla tai seisten. (Jos oppilaalla on todettu yliliikkuvuutta selässä tai nikamansiirtymä tai taivutus tuottaa kipua, älä ohjaa ko. liikettä. Tällöin ohjaus fysioterapeutin vastaanotolle.)
- Rintarangan ojennusliikkeet ja rintalihasten venyttäminen (roikkuminen tangosta jalkapohjat alustalla ja polvet hieman koukussa, pallon päällä selinmakuulla makaaminen yläraajat sivulle tai pään jatkoksi vieden).
- Takareisien liikkuvuus staattisesti tai dynaamisesti (seisten alaraajojen vauhtiheitot eteen-taakse, mittarimatokävely, karhukävely, toisen alaraajan ojennus selinmakuulla kuminauha-avusteisesti).
- Pakaralihasvenytykset selinmakuulla ja istuen.
- Pohjelihasvenytykset.

Etunojapunnerrus (yläraajojen voima)

Yläraajojen voimaa voidaan harjoitella luontaisesti liikuntatunnilla pelaamalla erilaisia pelejä, joissa esimerkiksi syötetään palloa (koripallo, käsipallo, polttopallo)

Lisäksi käsien voimaan voidaan harjoitella monien oheisharjoitteiden avulla. Hyvänä esimerkkinä erilaiset kuntopallon heitot parilta toiselle tai seinää vasten. Kuntopalloilla voidaan esimerkiksi pelata "petankkia", tai keilausta, jolloin nuoret saadaan kuin huomaamattaan tekemään hyvä voimaharjoitus.

Move-mittauksissa tehtäviä punnerruksia voidaan tietysti parantaa punnertamalla, mutta tähänkin voidaan kehittää monia mielekkäämpiäkin tapoja, kuten etenemistä punnerrusasennossa, nousemista eri tasoille, tai keventämällä punnerruksia. Punnerruksia voi esimerkiksi harjoitella luokassa, jossa toinen parista istuu tuolilla, toinen nojaa vartalo suorana selkä edellä punnertajaan, joka sen jälkeen työntää parin ylös. Punnerruksia kannattaa myös harjoitella eri levyisillä otteilla ja eri kulmissa. Monipuolinen harjoittelu on aina plussaa ja pitää myös opiskelijoiden mielen virkeänä. Kun opiskelijan voimat kasvavat huomaamatta, on onnistuttu voimaharjoittelussa parhaiten.

Kyykistys (lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus)

Kyykistyksellä mitataan lantion alueen sekä alaselän ja jalkojen liikkuvuutta

- Lantiota pidetään koko kehon liikkeen lähtökohtana. Lantion oikea asento ja hyvä liikkuvuus niin lantiossa kuin alaselässä ovat erittäin tärkeitä tekijöitä niin normaalissa arkiliikkumisessa (esim. kävely, kyykistyminen) kuin myös vauhdikkaammassa harrastuksissa.
- Lantion alueen liikkuvuutta tukevaa liikuntaa ovat mm. kävely, hiihto, tanssi
- Harjoituksia MOVE-mittausten tueksi sekä heikon suorituksen kohentamiseen:
- Syväkyyky-istunta: laske takapuoltasi kohti lattiaa niin syvälle kuin pääset. Pidä yllä asentoa, voit toistaa liikettä useita kertoja päivässä.
- Lantion nosto: Käy selinmakuulle, aseta jalat koukkuun jalkapohjat lattiaa vasten. Nosta lantiotasi kohti kattoa, pidä hetki ylhäällä ja laske alas. Toista liikettä voimiesi mukaan.
- Eteentaivutus: Istu alustalle jalat suorina eteenpäin ja kurota käsilläsi kohti varpaita
- Kissa – Lehmä: aseta kontallesi alustalle, 1. pyöristä selkääsi kaarelle kuin kissa, vetäen napaa kohti kattoa. 2. laske selkääsi notkolle kuin lehmä, laskien napaa kohti lattiaa.

Ylävartalon kohotus (keskivartalon voima)

Keskivartaloliikkeitä voi yhdistää alkuverryttelyyn, esimerkiksi erilaisina liikkumistyyleinä, viesteinä tai leikkeihin yhdistettynä.

Liikkumistyylinä esim. rapukävely, jossa lantio pitää pysyä mahdollisimman korkealla muodostaen ns. pöydän. Mittarimatokävely: Lähtöasennosta seisten ylävartalo taivutetaan alas ja laitetaan kämmenet lattiaan polvia koukistamatta (takareisien venytys). Jalat pysyvät ensin paikallaan vierekkäin ja kädet "hyppytetään" eteenpäin niin pitkälle kuin pääsee tavoitteena mahdollisimman iso lankkuasento. Käsihyppyjen jälkeen kädet pysyvät paikallaan ja vuorostaan jalat hyppytetään takas käsien liki lähtöasentoon. Näin jatketaan haluttu matka.

Perinteisten lihaskuntoliikkeiden (lakku, kylkilankku, selkäliikkeet, vatsalihasliikkeet eri variaatioineen) lisäksi keskivartalon voimaa voidaan harjoitella myös parityöskentelynä.

Pariharjoituksia

Apina selässä: Toinen parista yrittää seisoa mahdollisimman liikkumatta tukevassa asennossa kädet sivuilla (puu) samalla, kun toinen hyppää reppuselkään ja yrittää kiertää hänet ympäri osumatta maahan. Tarvittaessa pari (puu) voi auttaa käsillään kiertämisen onnistumiseksi.

Toinen pari tekee istumaannousuja ja toinen pitää kiinni käsillä jalkapöydistä samalla, kun on itse punnerrusasennossa. Parin suorittaessa istumaannousuja toinen parista pitää kiinni ja askeltaa jalolla nopeasti. Liikettä jatketaan niin kauan, kun istumaannousuja on suoritettu haluttu määrä.

Kottikärrykävelyt. Huolehdi, että selkä ei mene notkolle! Jos keskivartalon voima on heikompaa, ote läheltä polvia ja paremman keskivartalon voiman omaavilla ote nilkoista. Kuljetaan haluttu matka. Haastetta liikkeeseen tuo matalien esteiden ylitykset tai lisäämällä väliin punnerruksia tai laskeutuen kyynärpäiden varaan.

Heitto-kiinniottoyhdistelmä (käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima)

Käsittelytaidot

Heittämistä edellyttävät pienpelit ja leikit edistävät välineen käsittelytaitojen oppimista. Leikeissä ja peleissä tulee olla paljon toistoja, joissa tulee harjoiteltua heittämistä. Palloja heitellään sekä oikealla että vasemmalla kädellä ja harjoittelussa hyödynnetään erikokoisia palloja. Pehmopallot ovat ainakin turvallisia. Huomio välineiden valinnassa oppilaiden ikä- ja taitotaso.

- Oma puoli puhtaaksi - peli: Molemmat joukkueet asettautuvat keskirajan molemmin puolin omalle alueelleen. Merkistä heitetään omalla puolella olevat pallot vastustajan alueelle. Joukkue, jolla on erän päättyessä vähemmän palloja omalla puolellaan, saa pisteen.
- Jättipallon vieritys: Joukkueet heittävät palloja annetun rajan takaa. Jättipallo asetetaan puoleen väliin kenttää. Oppilaat heittävät palloja ja yrittävät saada pallon liikkumaan vastajoukkueen rajan yli. Onnistuneesta jättipallon vierityksestä rajan yli joukkue saa pisteen.
- Tunneli polttopallo: Oppilaat yrittävät päästä salin toisesta päästä toiseen päähän, mutta heidän täytyy ohittaa matkalla "tunneli". Tunnelin molemmilla puolilla on palloja ja heittäjiä, jotka yrittävät polttaa sinua. Jos saat osuman, tulet myös polttajaksi.

Yläraajojen voima

Yläraajojen voimaa kehittävät liikkeet voi yrittää yhdistää leikin tai pelin yhteyteen esim. alkulämmittelyn yhteydessä esimerkiksi oman kehon painoa hyödyntäen. Telinevoimistelun avulla voi etenkin harjoittaa ylävartalon voimaa. Yritä tuoda lihaskuntoharjoitteluun lisämotivaatiota esim. pari- ja ryhmätyöskentelyllä. Suunnittele lihaskuntotreeni oppilaiden lempibiiseihin. Oppilaita saattavat myös innostaa harjoitteluun omien tavoitteiden kehittyminen esim. leuanvedossa, jos koulun pihalla on leuanvetotanko. Pienemmille myös kiipeilytelineet saattavat innostaa liikkumaan.

- Jaa oppilaat joukkueisiin. Salin keskelle asetellaan pieniä tötsiä tms. välineitä. Oppilaiden tehtävä on hakea mahdollisimman monta esinettä yksi kerrallaan. Joukkue, joka saa haettua eniten esineitä saa pisteen. Tehtäviä voi olla esim. kottikärrykävely, rapukävely etu- ja takaperin. Esineitä voi myös laittaa puolapuiden päälle, jotta oppilaat joutuvat kiipeämään ja käyttämään yläraajan lihaksia roikkumisessa.
- Lihaskuntoliikkeet, kuten
 - leuanvetoharjoitukset raakana, avustettuna pareittain, kuminauhalla, hyppyleukoina, negatiivisina leukoina (hidastettu alastulo)
 - punnerrukset (seinää vasten, konttausasennossa, polvet maassa, suorin jaloin)
 - dipit (jalat koukussa, jalat suorina, lattialla, kädet penkin päällä)
 - kulmasoutu renkailla tai rekkitangolla
 - pystypunnerrus vuorokäsin, yhtäaikaan
- Pari/ryhmätreeni: esim. annetut liikkeet ja liikkeiden yhteismäärä tehdään vuorotellen parin kanssa tai pienryhmässä. Kaikki toistot lasketaan yhteen. Oppilaat keskenään sopivat kuinka monta toistoa tekevät yhtäjaksoisesti tai tekevät niin monta toistoa kuin jaksavat. Tällöin tulee myös riittävästi palautumista heikoimmille, mutta hyväkuntoisemmat saavat tehdä myös riittävästi toistoja.

Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot kehittyvät, kun oppilaat joutuvat ajattelemaan uudella tavalla ja tekemään ongelmanratkaisua. Peleihin ja leikkeihin voi lisätä esim. pallojen määrä, jolloin oppilas joutuu havainnoimaan yhä enemmän ympäristöään. Lisäksi voidaan lisätä useampia maaleja tai voidaan jopa määrätä mihin maaliin milloinkin yritetään heittää palloja.

- Dodgeball: Amerikkalainen kahden tulen välissä peli, jossa käytetään useampia palloja samanaikaisesti. Joukkueet yrittävät polttaa toisiaan heittämällä palloja omilta kenttäpuoliskoiltaan. Opettaja voi määrätä, että heittojen tulee osua esim. lantion tai hartioiden alapuolelle. Jos palat, siirryt vastajoukkueen pelialueen taakse ja yrität polttaa vastustajaa heidän pelialueensa takaa. Joukkue, jolla on enemmän pelaajia kentällä pelin päättyessä, saa pisteen.
- Jaffapallo: "kaikki polttaa"-polttopallo: Kuka vaan voi ottaa pallon ja yrittää polttaa muita pelaajia. Jos palat eli saat osuman, siirry turva-alueelle. Vapaudut, kun sinut polttanut pelaaja palaa. Jos saat kopin, sinua heittänyt pelaaja palaa. Turva-alueella voi myös olla muita harjoituksia/tehtäviä samanaikaisesti. Periaatteessa pelin voittaa pelaaja, joka saa poltettua kaikki muut pelaajat. Toisaalta peli voi myös jatkua uudelleen ja uudelleen. Voitte myös sopia merkkiäänä, joka vapauttaa kaikki reunalla olevat pelaajat takaisin peliin.
- Koppipallon variaatiot: Pelataan koppipalloa. Yritä heittää pallo oman joukkueen pelaajalle, pallo kädessä ei voi liikkua. Muiden pelaajien tulee havaita mihin he voisivat liikkua. Vastajoukkueen pelaajat yrittävät katkaista pallon ja mikäli he näin tekevät, saavat he jatkaa syöttelyä. Opettaja voi määrätä heittojen määrän oppilaiden ikä- ja taitotason mukaan. Kaikille tulee varmasti heittoja, jos ehtona on ettei samalla pelaajalle voi syöttää uudelleen peräkkäin. Lisäksi voi sanoa, että jokaiselle joukkueen pelaajalle on syötettävä pallo, jotta joukkue saa pisteen. Variaatioina voidaan lisätä jälleen pallojen määrää, sekä pelata esim. 4. joukkuetta samanaikaisesti. Eri joukkueilla on eri väriset liivit. Opettaja voi määrätä minkä värinen joukkue pelaa, mitäkin joukkuetta vastaan tai missä järjestyksessä palloja tulee heittää eri joukkueiden kesken.