

# Tuu mukaan!

**Sanasto- ja fraasivihko  
monikielisten liikuntaryhmien ohjaajille**

*Eveliina Korpela*





© Metropolia Ammattikorkeakoulu

Julkaisija:

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kirjoittaja:

Eveliina Korpela

Taitto:

Alli Antila, Oy Peippo

Kuvat:

Papunet

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja

OIVA-sarja 12

Helsinki 2020

ISBN 978-952-328-147-9 (pdf)

ISSN 2490-2055 (pdf)

[www.metropolia.fi/julkaisut](http://www.metropolia.fi/julkaisut)



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons

Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Teos on tuotettu osana CONNEXT for inclusion -hanketta, jota rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto sekä Sporttia kaikille -hanketta, jota rahoittavat Vantaan kaupunki ja Veikkaus. Hankkeiden tavoitteena on edistää maahanmuuttajataustaisten henkilöiden liikkumista sekä tukea suomen kielen oppimista ja suomalaiseseen yhteiskuntaan kotoutumista.

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020





# SISÄLLYS

<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
Sanastovihon taustaa .....	4
Sanastovihon hyödyt .....	4
Miten vihkoa käytetään? .....	5
Miten sanasto on kerätty? .....	5
Tärkein asia .....	5
<b>Sanasto</b> .....	<b>7</b>
Esipuhe liikuntaryhmän ohjaajalle .....	7
Sanasto: lämmittely ja loppuvenyttely .....	8
Treeneissä tärkeitä sanoja ja ilmaisuja .....	13
Tunti alkaa .....	13
Joukkueisiin jako .....	14
Sääntöjä ja ohjeita .....	15
Ajankohtia .....	16
Kannustavia ilmauksia .....	17
Vartalon osat .....	19
Suunnat .....	21
Tunti päättyy .....	22
<b>Lajikohtaisia sanastovinkkejä</b> .....	<b>23</b>
Jalkapallo .....	23
Taekwondo .....	27
Koripallo eli koris .....	31
Lentopallo eli lentis* tai lenttis* .....	36
Salibandy .....	38
Voimistelu .....	41
Tanssi .....	46
Uimakoulu .....	50
Yleisurheilu .....	55
Pesäpallo eli pesis* .....	60

Kirjan koonnut Eveliina Korpela toimii Metropolia Ammattikorkeakoulussa suomen kielen ja viestinnän lehtorina. Hän on kiinnostunut toiminnallisesta kielenopetuksesta ja on kehittänyt S2-pedagogiikkaa omassa työssään.



# Johdanto

## Sanastovihon taustaa

Tämä sanastovihko sai alkunsa, kun maahanmuuttajille suunnatuissa liikuntaryhmissä Sporttia kaikille -hankkeessa Vantaalla kaivattiin kielitukea niin maahanmuuttajataustaisille liikuntaryhmien ohjaajille kuin ryhmiin osallistuville maahanmuuttajanuorillekin. Samalla kävi ilmi, että tämän tyyppisellä sanastoihin ja fraaseihin pohjautuvalla kielituella olisi käyttöä muuallakin. Esimerkiksi CONNEXT-hankkeessa kootaan hyviä käytäntöjä liikunnan käyttämisestä kotoutumisen tukena ja pohditaan etenkin sitä, miten maahanmuuttajataustaiset nuoret miehet saadaan peruskoulusta toisen asteen opintoihin.

Liikuntaryhmät on todettu erittäin hyväksi sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjiksi, sillä ne tukevat ryhmäty taitojen kehittymistä, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisen kanssa (Syväoja ym. 2012: 22). Näin liikuntaryhmien voi myös nähdä tukevan kotoutumista. Sosiaalisten taitojen kehittymisen rinnalla yhteinen liikuntaryhmä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mahdollistaa ystävyyssuhteiden syntymistä ja luo verkostoja, jotka auttavat maahanmuuttajaa kotoutumaan ja sopeutumaan uuteen (Fagerlund & Maijala 2011: 19). Vapaa-ajan harrastukset tuovat nuorten arkeen merkityksellisyyttä, minkä vuoksi harrastaminen ylipäänsä tukee kotoutumista. Liikuntaharrastuksissa kynnys tulla mukaan on matala, sillä liikunnassa sosiaalinen status tai etninen tausta eivät vaikuta sääntöihin tai osallistumiseen. Lisäksi vuorovaikutus on liikuntaryhmässä monille helpompaa, sillä täydellistä kielitaitoa ei tarvita. (Zacheus 2010: 217–218.)

Opas on koostettu ensisijaisesti liikuntaryhmän ohjaajan kielenkäyttötarpeiden pohjalta, funktionaalisen kielenoppimisen periaatteen mukaisesti (Ks. esim. Aalto ym. 2009; Vaarala ym. 2016). Tärkeää on rohkeus käyttää kieltä vuorovaikutuksen välineenä ryhmässä, ei kieliopillisten muotojen analyysi tai kielioppisääntöjen kertaaminen. Pedagogisena ohjenuorana vihon koostamisessa on toiminut turvapaikanhakijoille kehitetty kielenoppimismenetelmä, Toisto (Ks. suomenkielisanootervetuloa.fi), jossa keskeisenä ajatuksena on, että kieltä opitaan kuuntelemalla ja puhumalla. Tällöin tärkeää on samojen fraasien toistuvuus, fraasien yhdistyminen mielekkääseen toimintaan ja oppijalle tärkeiden kielenkäyttötilanteiden huomioiminen. (Möttönen & Ahlström 2018.) Sanastovihkoa lukemalla ohjaaja saa hyvän kuvan siitä, millaisia vuorovaikutustilanteita liikuntaryhmissä saattaa tulla eteen (Esim. lämmittely, venyttely, joukkueisiin jako, kannustus.) sekä mitkä toistuvat sanat ja fraasit ovat käyttökelpoisia ja tyypillisiä eri tilanteissa, eri urheilulajeissa ja eri liikuntaryhmissä. Vihko kannustaa näkemään, että kielenoppimista tapahtuu ennen kaikkea arjessa, ei vain luokkahuoneessa. (Ks. myös Kotilainen & Kurhila & Kalliokoski 2019.)

## Sanastovihon hyödyt

Sanaston tarkoituksena on rohkaista ja kannustaa maahanmuuttajataustaisia ohjaajia käyttämään suomen kieltä. Ohjaajan liikunta- ja ohjauskokemus sekä ohjaustaidot saattavat olla erinomaiset, mutta hän epäröi ohjata omaa ryhmää, koska kokee, ettei hänen kielitaitonsa riitä. Sanasto antaa sanat suuhun esimerkiksi tilanteessa, jossa ryhmä pitää jakaa joukkueisiin, jossa ryhmää pitää osata kannustaa tai jossa ryhmäläisille pitää antaa ohjeita tai sääntöjä. Lisäksi vihko kokoaa yhteen lajikohtaista sanastoa sekä yleisesti monissa liikuntaryhmissä toistuvia fraaseja.

Sanastovihosta on hy tyä myös niille suomenkielisille ohjaajille, joiden liikuntaryhmissä on paljon maahanmuuttajataustaisia osallistujia. Sanastovihko tekee näkyväksi ohjauskerroilla toistuvia vuorovaikutustilanteita ja antaa vinkkejä kielioppaana toimimiseen. Kielioppaana toimiminen tarkoittaa, että äidinkielen tai muuten taitavampi kielenkäyttäjä tukee kotoutujan kielenoppimista muutamien yksinkertaisten periaatteiden avulla: kieliopas pyrkii yksinkertaiseen, selkeään ja rauhalliseen puheeseen, käyttää paljon ilmeitä ja eleitä vuorovaikutuksen tukena sekä toistaa ilmauksia paljon. Jos pitää mennä piiriin, kehoitus on hyvä toistaa joka



kerta samalla tavoin, esim. Tulkaa piiriin. (Ei esim. ”No nyt voitais seuraavaks sitten tehdä vaikka niin, että kaikki tulee tähän piiriin...”). Mitä vähemmän osallistujat osaavat suomea, sitä tärkeämpää on elekielen käyttö, mallin näyttäminen ja toisto. (Ks. lisää kielioppaana toimimisesta Huilla & Lankinen 2018: 21.)

Sanastovihossa on paljon fraaseja, sillä osallistujien on hyvä oppia kokonaisia fraaseja aidoissa vuorovaikutustilanteissa. Tällä tavoin fraasit pääsevät nopeammin käyttöön myös heidän omassa puheessaan. Kaiken kaikkiaan urheiluseurat ja liikuntaryhmät ovat mainio paikka oppia kieltä: kun kieli yhdistyy osallistujalle mielekkääseen toimintaan, fraasit jäävät paremmin mieleen. Lisäksi kielenoppiminen on nopeaa, kun osallistujalle herää tarve ilmaista jotakin. Jos vaikkapa salibandypelissä on tärkeää saada kuviot kuntoon niin, että hyökkäyspeli onnistuu, on kielenoppijalla suuri motivaatio oppia tärkeä sanasto ja fraasit, joiden avulla hyökkäys viedään loppuun asti yhteistyössä.

## Miten vihkoa käytetään?

Ohjaaja voi käyttää vihkoa niin, että opiskelee käyttökelpoisia fraaseja etukäteen ja valmistautuu ohjaustilanteisiin vihon avulla. Vihossa on paljon tyhjää tilaa: tarkoitus on, että jokainen täydentää vihkoa haluamallaan tavalla. Vihkoon voi kirjoittaa käännöksiä tai mukaan voi lisätä omassa ryhmässä käyttökelpoisia fraaseja, oman ryhmän slangia tai muita puuttuvia sanoja, jotka ohjaaja itse kokee hyödyllisiksi.

Suomea oppivat liikuntaryhmäläiset kannattaa opastaa myös sanastovihon pariin ja sanoja ja fraaseja voi opetella tietoisesti yhdessä. Vihko on saatavilla ilmaiseksi verkossa, joten jokainen voi lukea ja kerrata sanoja vaikkapa omasta kännykästään.

Sanastovihko tekee kielenoppimista näkyväksi ja herättelee ohjaajan ja osallistujien kielitietoisuutta. Ohjaaja voi vaikka kysyä jokaisen treenin jälkeen, mitä uusia sanoja tai sanontoja ryhmä on oppinut, mitä sanoja tai sanontoja ryhmäläiset ovat käyttäneet ensimmäistä kertaa, mikä sana tai sanonta on tuntunut erityisen hauskalta tai mitä sanaa tai sanontaa ei tällä kerralla ymmärtänyt, vaikka kuuli sen monta kertaa. Kielikeskustelut tapaamiskertojen lopussa tehostavat uusien sanojen oppimista.

## Miten sanasto on kerätty?

Sanaston kokoamisen tueksi on haastateltu vantaalaisia maahanmuuttajataustaisia liikuntaryhmien ohjaajia kahdessa toiminnallisten menetelmien koulutuksessa keväällä 2019. Koulutuksissa tuli esiin, millaiset tilanteet ja millaiset sanastot ovat ohjaajille erityisen käyttökelpoisia ja hyödyllisiä. Lajikohtaiset sanastot valikoituivat sen mukaan, mitä maahanmuuttajille suunnattuja liikuntaryhmiä Vantaalla alkoi vuonna 2019. Sanastossa on sekaisin puhekielisiä ja yleiskielisiä ilmauksia, mutta kaikki puhekieliset ilmaukset on merkitty tähdellä (lentis\*). Kuvat ovat kansikuvaa lukuun ottamatta peräisin Papunetin-kuvapankista.

## Tärkein asia

Ryhmätilanteen ja oppimisen onnistumisen kannalta kaikkein tärkeintä on hyväksyä ja salliva ilmapiiri. Uusien asioiden oppiminen – olipa kyse uudesta kielestä tai lentopallotorjunnasta – voi olla kasvoja uhkaavaa, jos ryhmässä ei saa tehdä virheitä tai epäonnistua. Kielenoppijalle tärkeimpiä ominaisuuksia eivät ole hyvä muisti ja taito tehdä kieliopillisesti oikeita ja monimutkaisia virkkeitä. Tärkein ominaisuus on uskallus käyttää ja kokeilla kieltä käytössä, uskallus heittäytyä ryhmän ja vuorovaikutustilanteen vietäväksi ja uskallus tehdä virheitä.



## Lähteet

Aalto, Eija & Mustonen, Sanna & Tukia, Kaisa 2009. Funktionaalisuus toisen kielen opetuksen lähtökohtana. *Virittäjä* 3. 402–423.

Fagerlund, Emilia & Maijala, Hanna-Mari. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssa. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 248. Helsinki: LIKES-tutkimuskeskus.

Huilla, Saara & Lankinen, Ninni (toim.) 2018. Toisto-kielioppaan käsikirja. Helsinki: KUA & Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto.

Kotilainen, Lari & Kurhila, Salla & Kalliokoski, Jyrki (toim.) 2019. Kielenoppiminen luokan ulkopuolella. *Tietolipas* 262. Helsinki: SKS.

Miettinen, Tapani & Ahlholm, Maria 2018. The Toisto-method: speech and repetition as a means of implicit grammar learning. *SKY Journal of Linguistics* 31. 71–105.

Vaarala, Heidi & Reiman, Nina & Jalkanen, Juha & Nissilä, Leena 2016. Tilanne päällä! Näkökulmia S2-opetukseen. *Oppaat ja käsikirjat* 1. Helsinki: Opetushallitus.

Syväoja, Heidi & Kantomaa, Marko & Laine, Kaarlo & Jaakkola, Timo & Pyhälä, Kirsi & Tammelin, Tuija 2012. Liikunta ja oppiminen. *Muistio 2012: 2*. Helsinki: Opetushallitus.

Zacheus, Tuomas 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajan kotoutumiselle. *Katsaus. Kasvatus & Aika* 4 (2). 203–235.



# Sanasto

## Esipuhe liikuntaryhmän ohjaajalle

Hei ohjaaja!

Tässä vihossa on sanoja ja sanontoja, joita ehkä tarvitset, kun ohjaat ryhmää. Vihon alussa on sanontoja, joista on hyötyä kaikille ohjaajille. Sen jälkeen vihossa on lajikohtaiset sanastot. Paljon tärkeitä sanoja puuttuu: tee itse vihkoon muistiinpanoja ja käännöksiä, lisää sinulle tärkeitä sanoja ja ilmauksia, ”tuunaa” vihosta sinulle sopiva.

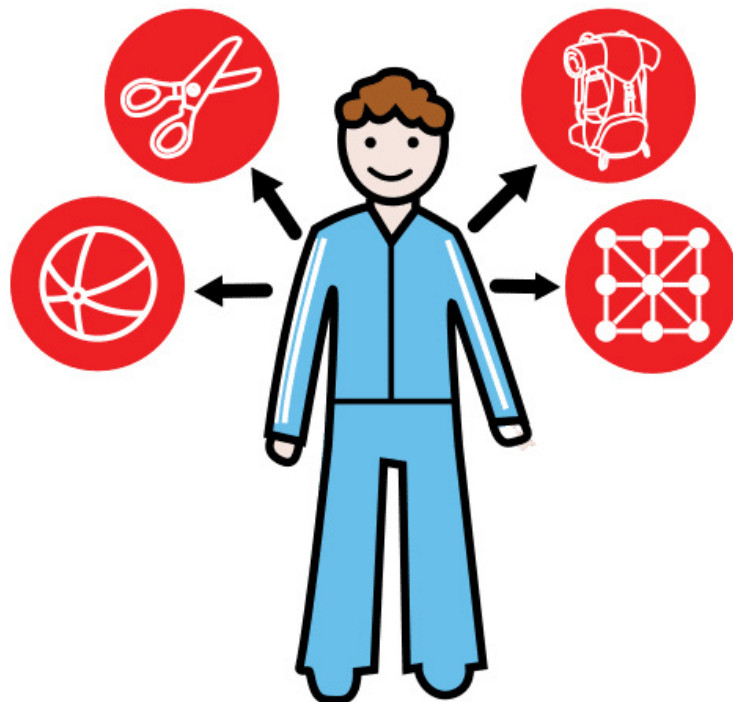
Jos et ymmärrä jotakin ilmausta, tarkista sen merkitys sanakirjasta, internetistä, Youtuben ohjevideoista, ryhmäläiseltäsi tai ohjaajakollegaltasi.

Ei haittaa, vaikka kieli menee välillä solmuun. Ohjaajan ei tarvitse olla täydellinen. Kannusta ja näytä mallia! Puhu paljon samalla kun teet, niin sanat ja sanonnat jäävät mieleen.

Iloa ja intoa ryhmien vetämiseen ja kielioppaana toimimiseen!

### **Eveliina Korpela**

aktiiviliikkuja ja suomen kielen opettaja





## Sanasto: lämmittely ja loppuvenyttely

Ymmärrätkö kaikki ilmaukset? Tarkista ilmausten sisältö esim. internetin jumppaohjesivuilta. Hyviä ohjeita löytyy Työterveyslaitoksen sivuilta, Suomen Selkäliiton sivuilta sekä Ikäinstituutin sivuilta ja Youtubesta!

Ilmauksia on poimittu muokaten kirjasta **Ihan lähellä** (Kela & Korpela & Lankinen 2014).

### A

#### Omia muistiinpanoja

Aloitetaan alusta!

---

Alusta uudelleen!

---

Asetu selinmakuulle/vatsalleen lattialle.

---

Astu eteen ja taakse.

---

Avaa rintakehä.

---

Askel – askel – hyppy!

---

### H

Heitä kättä puolelta toiselle.

---

Heilauta kättä puolelta toiselle.

---

Hengitä rauhallisesti.

---

Hyppää.

---

Hypi tasajalkaa!

---

Haarahyppy! (X-hyppy!)

---





## J

Ja vielä mennään!

---

Ja vielä kerran!

---

Ja viimeinen kierros!

---

Jousta polvia.

---

Jännitä keskivartalon lihakset.

---

Jännitä selkälihakset.

---

Jännitä vatsalihakset.

---

## K

Kallista päätä sivulle.

---

Kallista päätä puolelta toiselle.

---

Kallista päätä sivulta toiselle.

---

Katse eteenpäin!

---

Keinuta lantiota.

---

Kierrä vartaloa puolelta toiselle.

---

Kohota hartioita. Nosta hartiat korviin.

---

Kosketa kädellä ristikkäistä hartiaa.

---

Kosketa kädellä vastakkaista polvea.

---

Koukista polvia.

---

Kurkota/kurota kättä eteen/taakse/sivulle.

---

Kurkota sormia varpaisiin, pidä jalat suorina!

---

Kumarru eteen.

---

Kyykisty.

---

Kyykkyy - ylös!

---

Käy selinmakuulle.

---



Käy joka hypyn jälkeen kyykyssä!

---

Käännä päätä puolelta toiselle.

---

## L

Laita toinen jalka eteen.

---

Laita kädet ristiin rinnalle.

---

Laita jalat ristiin.

---

Laske pää alas.

---

Laske leukaa.

---

Liikuta lantiota edestakaisin.

---

## M

Marssi paikallasi.

---

Mene kyykkyyyn.

---

Muista hengitys.

---

## N

Nojaa eteenpäin.

---

Nosta ylävartaloa.

---

Nosta käsi alakautta ylös.

---

Notkista selkää (kissamaisesti).

---

Nouse varpaille.

---

## O

Ojenna polvi!

---

Ojenna käsi eteen/taakse/sivulle.

---

Ota tukeva haara-asento.

---

Ota hyvä hyvä asento.

---

Ota pari!

---



## P

Paina hartioita alaspäin.

---

Palaa alkuasentoon.

---

Pidä kädet niskan takana!

---

Pidä vatsa tiukkana!

---

Pidä selkä suorana!

---

Pidä asento puoli minuuttia.

---

Ponnista ylös!

---

Punnerra.

---

Purista leuka rintaan.

---

Purista käsiä yhteen.

---

Pysy asenossa 10 sekuntia.

---

Päästä lihakset rennoksi.

---

Pyöristä selkä.

---

## R

Rentouta hartiat.

---

Rentouta lihakset.

---

## S

Seiso hyvässä ryhdissä.

---

Siirrä painoa pakaralta toiselle.

---

Suorista jalat.

---

Supista lantionpohjan lihakset.

---

## T

Taivuta vartaloa sivulta sivulle.

---

Taivuta vartaloa puolelta toiselle.

---



Tartu kiinni jalasta.

---

Tee viisi punnerrusta,  
voit tehdä miesten tai naisten punnerruksia!  
(Naisten punnerrus = polvet maassa)

---

Tehkää piiri/rivi/jono.

---

Toista liikettä hengityksen tahtiin.

---

Toista viisi kertaa ja vaihda sen jälkeen liikettä.

---

Tuo kädet sivukautta ylös.

---

Tuo jalka toisen viereen.

---

Tuo käsi toisen viereen.

---

Tule piiriin.

---

Tule riviin.

---

Tule jonoon.

---

Työnnä kädet eteen.

---

## V

Vedä kädet taakse.

---

Venytä käsiä taakse.

---

Vie leuka kohti rintaa.

---

Vie kädet kohti lattiaa.

---





# Treeneissä tärkeitä sanoja ja ilmaisuja

## Tunti alkaa

### Omia muistiinpanoja

Hei kaikille! / Heippa kaikille!\*

---

No terve! / Hei vaan kaikki!

---

Minä olen... / Mä oon...\*

---

Aloitetaan, ota oma paikka!

---

Aloitetaan, tulkaa tänne piiriin!

---

Alotetaas sitte!\*

---

Aloittelijatkin ovat tervetulleita!

---

Hienoa, että teitä on näin paljon!

---

Kaikki ovat tervetulleita!

---

Kiva, kun sinäkin tulit mukaan!

---

Kiva ku säki tulit mukaan!\*

---

Nyt saadaan hyvät pelit.

---

Oletko uusi?

---

Oletko täällä ensimmäistä kertaa?

Ootko täällä ekaa kertaa?\*

---

Oletko koskaan ennen kokeillut jalkapalloa/  
taekwondoaa/lentopalloa jne.?

---

Oletko ensimmäistä kertaa uimassa/  
pelaamassa koripalloa/voimistelemassa

---

Onpa mukavaa, kun meitä on paljon!

---

Sitten aloitetaan! / Sitte alotetaan!\*

---

Tervetuloa mukaan!

---

Tule rohkeasti mukaan!

---

Tuu mukaan!\*

---



Tulkaas piiriin!

---

Tulkaas lähemmäs!

---

Tulkaas tänne!

---

Tulkaas kaikki kuulolle!\*

(= niin lähelle, että kuulee hyvin)

---



## Joukkueisiin jako

### Omia muistiinpanoja

Tulkaa riviin, otetaan jako kolmeen!

Yksi, kaksi, kolme, yksi, kaksi, kolme, yksi...

(Kun tarvitset kolme joukkuetta.)

---

Tulkaa piiriin! Tehdään iso piiri!

---

Jako viiteen! Yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi, yksi,

kaksi, kolme, neljä, viisi, yksi, kaksi...

(Kun tarvitset viisi joukkuetta.)

---

Menkääs riviin. Tästä poikki, tää vasen puoli on

toinen joukkue ja tää oikea toinen.\*

(Kun tarvitset kaksi joukkuetta.)

---

Otetaan luku! Yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi...

(Kun sinun täytyy tietää, montako on paikalla.)

---

### Puhekielen numerot, kun lasket jotakin nopeasti (lyhimmät versiot):

*yy\* (1), kaa\* (2), koo\* (3), nee\* (4), vii\* (5), kuu\* (6), sei\* (7), kasi\* (8), ysi\* (9), kymppi\* (10), yytoo\* (11), kaatoo\* (12), kootoo\* (13), neetoo\* (14), viitoo\* (15), kuutoo\* (16), seitoo\* (17), kasitoo\* (18), ysitoo\* (19), kakskyt\* (20), kaksyks\* (21), kakskaks\* (22), kakskol\* (23), kaksnel\* (24), kaksviis\* (25), kakskuus\* (26), kakssei\* (27), kakskasi\* (28), kaksysi\* (29), kolkyt\* (30), kolyt\* (31), kolkaa\* (32), kolkoo\* (33), kolnee\* (34), kolvii\* (35), kolkuu\* (36), kolsei\* (37), kolkasi\* (38), kolysi\* (39), nelkyt\* (40), nelyt\* (41), nelkaa\* (42) jne. viiskyt\* (50), kuuskyt\* (60), seitkyt\* (70), kasikyt\* (80), ysikyt\* (90), sata (100).*



## Sääntöjä ja ohjeita

### Omia muistiinpanoja

Aloitetaan aina kuudelta.

---

Aloitetaan ajoissa.

---

Kannustetaan jokaista.

---

Ketään ei saa kiusata.

---

Kuuntele aina ensin ohjeet.

---

Muistakaa ottaa juomapullo mukaan!

---

Ohjaajalta saa kysyä.

---

Ole paikalla ajoissa./Oo ajoissa!\*

---

Ole paikalla ajoissa, niin ehdit vaihtaa

---

(treeni)vaatteet ennen treeniä.

---

Oma juomapullo mukaan!

---

On mukavampaa, kun kaikki ovat ajoissa.

---

Pukuhuone on täällä/tuolla/alhaalla/ylhällä.

---

Treenit on kerran viikossa.\*

---

Treenit ovat aina kuudesta kahdeksaan.

---

Treenit pidetään/ovat kerran viikossa.

---

Tärkeintä on, että meillä on hauskaa.

---

Vaihda vaatteet pukuhuoneessa.

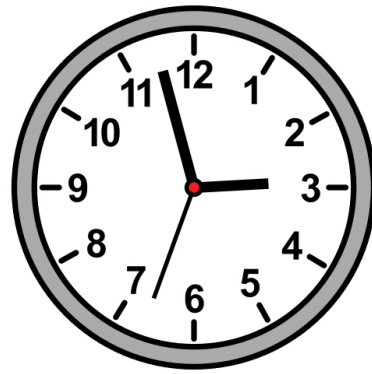
---

Voitto ei ole tärkeintä.

---

Älä ole myöhässä./Älä oo myöhässä.\*

---



## Ajankohtia

joka aamu

joka ilta

joka viikko

joka kuukausi

joka vuosi

joka toinen päivä

joka toinen viikko

joka toinen vuosi

joka kolmas päivä

joka tunti

joka päivä

kerran päivässä

kerran viikossa

kerran kuussa

kerran vuodessa

## Omia muistiinpanoja

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





kello kuudelta

---

kello kuudesta kello kahdeksaan

---

iltais

---

aamuisin

---

päivisin

---

Aloitetaan kolmelta (klo 15).

---

Aloitetaan varttia vaille kuusi (klo 17.45).

---

Lopetetaan puoli neljältä (klo 15.30).

---

Treenit pidetään viidestä kuuteen (klo 17 - 18).

---

Treenit kestävät aamukahdeksasta  
aamuyhdeksään (klo 8 - 9).

---

Treenit kestävät kahdesta neljään (klo 14 - 16).

---



## Kannustavia ilmauksia

### omia muistiinpanoja

Hienoa ty tä!

---

Hienosti menee!

---

Hienosti jaksatte!

---

Hyvin pelattu!

---

Kiitos kaikille hyvästä treenistä!

---

Kiitti treeneistä!\*

---



Kiitti kaikille!\*

---

Oletpa notkea! / Ootpa notkea!\*

---

Olettepa notkeita! / Oottepa notkeita!\*

---

Oletpa nopea! / Ootpa nopee!\*

---

Olettepa nopeita! / Oottepa nopeita!\*

---

Oletpa vikkellä! / Ootpa vikkellä!\*

---

Olettepa vikkeliä! / Oottepa vikkeliä!\*

---

Olitte ahkeria tänään!

---

Opit tosi nopeasti/nopeesti\*, hienoa!

---

Opitte tosi nopeasti, hienoa!

---

Sä osaat!\* Te osaatte!

---

Sä oot taitava/rohkea!\*

---

Taitavasti tehty!

---

Te ootte taitavia/rohkeita!\*

---

Tsempit kaikille!\*

---

Tsemppiä treeneihin/peliin/otteluun!\*

---

Upeasti jaksatte! / Upeesti jaksatte!\*

---

Vielä jaksaa!

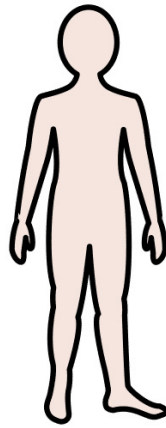
---

Vielä vähän!

---

Voitto kotiin!

---



## Vartalon osat

### Omia muistiinpanoja

alavartalo (keskivartalo, ylävartalo)

---

hartiat

---

jalka

---

jalkapohja

---

jalkapöytä

---

jalan sisäsyrjä

---

jalkaterä

---

jalan ulkosyrjä

---

kainalo

---

kantapää

---

kaula

---

korva

---

kylki

---

kyynärpää

---

kämmen

---

käsivarsi

---

käsi

---

lantio

---

leuka

---



lonkka

---

nivuset

---

nilkka

---

niska

---

nyrkki

---

ohimo

---

olkapää

---

otsa

---

pakara

---

pallea

---

pohje

---

polvi

---

päkiä

---

pää

---

ranne

---

reisi

---

rinta

---

selkä

---

sormenpäät

---

sormet

---

sääri

---

takaraivo

---

vartalo

---

vatsa

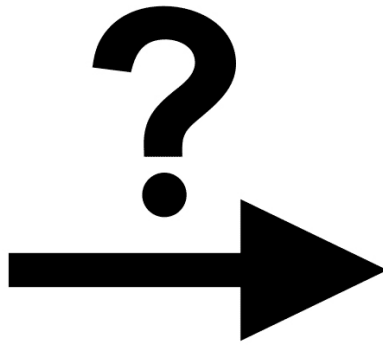
---

varvas, varpaat

---

veitsikäsi (taekwondossa)

---



## Suunnat

### Omia muistiinpanoja

edessä, edestä, eteen

sivulla, sivulta, sivulle

takana, takaa, taakse

alaviistoon

etuviistoon

yläviistoon

alhaalla, alhaalta, alas

alaspäin

kiertävä

oikea

oikealla, oikealta, oikealle

sisäänpäin

sisäkautta

sivukautta

suorassa, suoraan

ulospäin

ulkokautta

vastakkain

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



vasen

---

vasemmalla, vasemmalta, vasemmalle

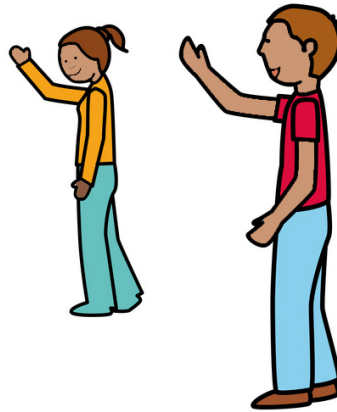
---

ylöspäin

---

ylhäällä, ylhäältä, ylös

---



## Tunti päättyy

### Omia muistiinpanoja

Ensi kertaan! / Ens\* kertaan!

---

Ensi viikkoon! / Ens\* viikkoon!

---

Huomiseen!

---

Kenen mielestä oli kivaa? Käsi ylös!

---

Kiitos hyvistä peleistä!

---

Kiitos hyvistä treeneistä!

---

Kiitos, kun olit mukana! / Kiitti\*, kun olitte mukana!

---

Kiitti, kun olitte messissä!\*

---

Minulla oli mukavaa, hienoa, kun olitte mukana!

---

Muistakaa venytellä!

---

Muistakaa juoda!

---

Muistakaa ottaa kaikki kamat\* mukaan!

---

Nähdään ensi kerralla!

---



Nähdään ensi viikolla!

---

Nähdään huomenna!

---

Nähdään\* taas!

---

Onhan kaikilla omat kamat\*/kamppeet\* mukana?

---

Pääsettekö mukaan ensi kerralla?

---

Pääsettek\* te seuraavalla kerralla?

---

Toivottavasti pääsette mukaan ensi viikolla!

---

Toivottavasti nähdään pian!

---

Heippa!\* Moi moi!\* Hei hei!

---



## Lajikohtaisia sanastovinkkejä

### Jalkapallo

#### YLEISTÄ

erätauko

---

häviö

---

jalkapallo

---

juomapullo

---

keltainen kortti

---

kenttä

---

keskiwiiva

---

#### Omia muistiinpanoja



kotijoukkue

---

kulmapotku

---

lisäaika

---

maali

---

pallo

---

pilli (pilli soi)

---

punainen kortti

---

päätyraja, pääty

---

rangaistuslaukaus (rankkari\*)

---

sivurajaheitto

---

tauko

---

torjunta – maali – ohi

---

vaihtopenkki

---

varoitus

---

vierasjoukkue

---

voitto

---

## **HENKILÖT**

apuvalmentaja

---

huoltaja

---

hyökkääjä (kärki\*)

---

Helmarit (naisten maajoukkue)

---

Huuhkajat (miesten maajoukkue)

---

linjatuomari

---

maalivahti (veska\*, mokke\*)

---

pelaaja

---





Pikkuhuuhkajat (nuorten maajoukkue)

---

puolustaja (pakki\*)

---

päätuomari

---

tuomari (dumari\*)

---

vaihtopelaaja

---

valmentaja (valkku\*)

---

### **MITEN JALKAPALLOSSA KÄSKETÄÄN?**

Heitä!

---

Juokse!

---

Kuljeta!

---

Menee menee!\* (= hyökätäkää nopeasti)

---

Nopee nopee!\* (= nopeasti)

---

Rauha!

---

Sy tä!

---

Vaihto!

---

Varo!

---

Vedä!

---

### **SUUNNAT**

Alas!

---

Alas oikea!

---

Alas vasen!

---

Oikea!

---

Vasen!

---

Ylös!

---

Ylös oikea!

---

Ylös vasen!

---



## MUUTA

Hyvä peli!

---

Hienosti meni!

---

Kulma!\* (= kulmapotku)

---

Sivurajaheitto!

---

”T tsä”\* (= kartio, jota käytetään

---

treeneissä merkinä)

---

Vielä jaksaa!

---

## Jalkapallohuutoja

*Hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän joukkue!*

*Maalihanat avataan, finaalissa tavataan!*

*Mikä teitä vaivaa, bokseritko painaa?*

*Hävittiin tai voitettiin, reilu peli pelattiin!*



*HUOMIO. Jalkapallossa on käytössä eri termejä alueen jalkapalloslangin mukaan.  
(Jalkapallosanaston lähde: <http://suomenkielisanootervetuloa.fi/materiaalit/>)*



## Taekwondo

### Ilmauksia tunnin aikana

### Omia muistiinpanoja

Aloitetaan aina kumarruksella.

---

Ensin opetellaan potkuja.

---

Harjoittele parin kanssa.

---

Hienoa, nyt riittää!

---

Jatketaan vielä vähän aikaa.

---

Kaikki riviin!

---

Kuuntele tarkasti.

---

Minä näytän ensin, tee perässä.

---

Mä näytän ensin, tee sit perässä.\*

---

Nyt kerron, mitä tehdään seuraavaksi.

---

Näytän seuraavan liikkeen.

---

Ota oma paikka.

---

Palatkaa omille paikoille!

---

Seuraavalla kerralla opetellaan iskuja ja torjuntuja.

---

Tehkää liikkeet vuorotellen.

---

Tulkaa riviin.

---

Tänään opetellaan perustekniikoita.

---



## PERUSKOMENTOJA

Aloita! (Sijak)

---

Huomio! (Charyot)

---

Istukaa! (Anja)

---

Jatkakaa! (Kyesok)

---

Kumarrus! (Kyongne)

---

Käännä ympäri! (Tyro tora)

---

Nouskaa! (Iroso)

---

Palatkaa valmiusasentoon! (Baro)

---

Seis! (Kallyo)

---

Tulkaa polvi-istuntaan! (Antso)

---

Valmistaudu! (Junbi)

---

## TEKNIIKOIDEN LAJIT

itsepuolustustekniikat

---

liikesarjat

---

ottelut

---

perustekniikat

---

## ASENNOT

huomioasento

---

normaaliasento

---

otteluasento

---

valmiusasento

---

## MUUTA

askellus

---

hengitystekniikka

---



keskittyminen

---

suojaus

---

tasapaino

---

väistö

---

### **POTKUJA**

etupotku (Ap chagi)

---

hyppypotku (Tyo chagi)

---

kaaripotku (Huryo chagi)

---

kiertopotku (Tollyo chagi)

---

koukkupotku (Mom tollyo chagi)

---

saksipotku (Kawi chagi)

---

sivupotku (Yop chagi)

---

### **TORJUNTOJA**

alatorjunta (Are maki)

---

keskitorjunta (Momtong maki)

---

ylätorjunta (Olgul maki)

---

### **TORJUNTA JA SUUNNAT**

torjunta kääntäen

---

torjunta sivulle

---

torjunta sisäkautta

---

torjunta ulkokautta

---

torjunta ulospäin

---



## ISKUT

isku sisäkautta (Sonnaldung bakat chigi)

---

isku sivulle (Sonnaldung yop chigi)

---

isku ulkokautta (Sonnaldung an chigi)

---

isku ylhäältä alas (Sonnaldung neryo chigi)

---

kämmenselkä ylöspäin

---

kämmenselkä alaspäin

---

lyönti taakse (Ty jirugi)

---

## VYÖÄRVOT

oppilas

---

apulaisopettaja (1.-3. dan)

---

opettaja (4.- 6. dan)

---

mestari (7. - 8. dan)

---

suurmestari (9. dan)

---

## OTTELUT

asento

---

askelottelu yhteen suuntaan

---

askelottelu kahteen suuntaan

---

itsepuolustus

---

kolmen askeleen ottelu

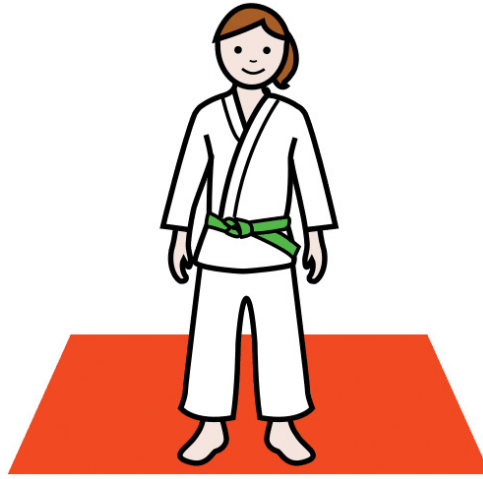
---

liikesarja

---

yhden askeleen ottelu

---



## VYÖVÄRIT

valkoinen

---

keltainen

---

vihreä

---

sininen

---

punainen

---

musta

---



## Koripallo eli koris

### Ilmauksia tunnin aikana

Aloitetaan.

Ensin opetellaan kuljettamista.

Harjoittele parin kanssa.

Heitelkää palloa vuorotellen!

Hienoa, nyt riittää!

Jatketaan vielä vähän aikaa.

### Omia muistiinpanoja

---

---

---

---

---

---



Kuuntele tarkasti.

---

Minä näytän ensin, tee perässä.

---

Nyt kerron, mitä tehdään seuraavaksi.

---

Seuraavalla kerralla opetellaan donkkausta.\*

---

Tulkaa riviin!

---

Tulkaa riviin, toinen puoli laittaa liivit.

---

Tänään treenataan heittoja.

---

## **KORISSANASTOA**

aikalisä

---

askelriike

---

donkki\*, donkata\*

---

etukenttä

---

harhautus

---

hyppyheitto

---

kaksoiskuljetus

---

kaksoisvirhe, kaksari\*

---

kolmen pisteen heitto, kolmonen\*

---

kolmen sekunnin alue

---

kori

---

levypallo

---

läpiajo

---

miespuolustus

---

paikkapuolustus

---

riisto

---

Susi-jengi (miesten maajoukkue)

---





syöttö, passi\*

---

takakenttä

---

tehdä kori, pussittaa\*

---

tipata\* = työntää pallo sormenpäillä levypallosta koriin

---

torjunta

---

tukijalka

---

vapaahaitto, vapari\*

---

vapaahaittoviiva

---

virhe

---

## **VERBEJÄ**

estää

---

harhauttaa

---

heittää (kori)

---

hyökätä

---

kuljettaa

---

puolustaa

---

rikkoa

---

syöttää

---

tehdä pisteitä

---

## **HENKILÖT**

kakkospelaaja, toinen takamies

---

kolmospelaaja

---

nelospelaaja

---

pallollinen pelaaja

---

palloton pelaaja

---



sentteri

---

sisäpelaaja

---

ulkopelaaja

---

ykköspelaaja, takamies

---

## KORISPELISSÄ KUULTUA

Ajakaa loppuun asti!\* (= menkää korille asti)

---

Alas alas!\* (= kaikki puolustukseen)

---

Kaksoiskuljetus!

---

Askelriike!

---

Eka sisään!\* (vapaajeitoista ensimmäinen meni koriin)

---

Eka ohi!\* (vapaajeitoista ensimmäinen meni ohi)

---

Helppo piste!

---

Hakekaa paikkaa!

---

Heitto lähtee!

---

Levyn kautta koriin!

---

Nopeasti /nopeesti\* irtopalloon!

---

Jäitä! (= loukkaantunut tarvitsee jääpussin)

---

Yks palloon kiinni!\*

---

Viedään matsi himaan!\* (= voitetaan ottelu)

---

Äijät kiinni!\* (puolustakaa aktiivisemmin)

---





## LENTOPALLO ELI LENTIS\* TAI LENTTIS\*

### Ilmauksia tunnin aikana

### Omia muistiinpanoja

Aloitetaan. /Alotetaan.\*

---

Ensin opetellaan torjuntaa.

---

Ensin harjoitellaan syöttöjä.

---

Ekaks treenataan syöttöjä.\*

---

Harjoittele parin kanssa.

---

Hienoa, nyt riittää!

---

Jatketaan vielä vähän aikaa.

---

Kuuntele tarkasti.

---

Minä näytän ensin, tee perässä.

---

Mä näytän eka, tee sit perässä.\*

---

Nyt kerron, mitä tehdään seuraavaksi.

---

Seuraavalla kerralla opetellaan iskuja.

---

Sit treenataan iskuja!\*

---

Syöttäkää vuorotellen!

---

Tulkaa riviin, toinen puoli laittaa liivit.

---

Tulkaa tänne verkkolle.

---

Tänään treenataan syöttöjä.

---



## LENTISSANASTOA

ala-aloitus (käytetään yleensä junioripeleissä,

---

helpoin syöttötapa)

---

beach volley

---

etukenttä

---

eräpallo

---

hihalyönti

---

hyppysyöttö, hypäri\*

---

iskulyönti, piikkaus\*

---

juju\*

---

kaksoisvirhe

---

keskitorjunta

---

keinutuoli, ”kauhaisu”

---

kiistapallo

---

leija

---

lätty/läpsy

---

passi

---

peippi\*

---

pelikatko

---

siirto

---

sormilyönti

---

tiikeri

---

varmistus

---

ässä-syöttö

---



## HENKILÖT

etupelaaja

---

hakkuri

---

keskipelaaja

---

libero

---

passari

---

päätuomari

---

rajatuomari

---

verkkotuomari

---

yleispelaaja

---

## LENTISPELISSÄ KUULTUA

Hyökkäyslyönti meni kenttään.

---

Isku tuli suoraan torjuntaan!

---

Kenttäpuolustus toimii!

---

Kierto! (= vaihdetaan paikkaa)

---

Leijasy töstä tuli piste!

---

Syöttö oli ulkona.

---

Verkkovirhel!

---





## SALIBANDY

### Ilmauksia tunnin aikana

Aloitetaan. / Alotetaan.\*

Ensin opetellaan kuljettamista.

Ekaks treenataan kuljettamista.\*

Harjoittele parin kanssa.

Hienoa, nyt riittää!

Jatketaan vielä vähän aikaa.

Kuuntele tarkasti.

Minä näytän ensin, tee perässä.

Nyt kerron, mitä tehdään seuraavaksi.

Seuraavaksi sy tellään, hyökkäys lähtee!

Sy telkää palloa vuorotellen!

Tulkaa riviin, toinen puoli laittaa liivit.

Tänään treenataan kuvioita.

Tulkaa riviin!

### SALIBANDYSANASTOA

aikalisä

estää

### Omia muistiinpanoja

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



harhautus \_\_\_\_\_

hyökkäys \_\_\_\_\_

jatkoaika \_\_\_\_\_

joukkue \_\_\_\_\_

kaukalo \_\_\_\_\_

kiistapallo \_\_\_\_\_

kolmen metrin sääntö \_\_\_\_\_

laukaus \_\_\_\_\_

maali \_\_\_\_\_

peliasu \_\_\_\_\_

rangaistuslaukaus, rankkari\*

rangaistuspenkki \_\_\_\_\_

reikäpallo \_\_\_\_\_

sisäänlyönti \_\_\_\_\_

syöttö \_\_\_\_\_

sählymaila \_\_\_\_\_

sählylasit \_\_\_\_\_

sisäpelikengät \_\_\_\_\_

torjunta \_\_\_\_\_

vaihtoalue \_\_\_\_\_

vapaalyönti \_\_\_\_\_

## **HENKILÖT**

erotuomari \_\_\_\_\_

hyökkääjä \_\_\_\_\_



joukkueen kapteeni

---

kaappi (isokokoinen pelaaja)

---

maalivahti

---

pelaaja

---

puolustaja

---

### **SALIBANDYPELISSÄ KUULTUA**

Alas alas! (nopeasti puolustuspäätyn)

---

Karvatkaa!

---

Nopeesti irtopalloon!

---

Sy tä!

---

Täällä menee!

---

Ylös ylös! (nopeasti hyökkäyspäätyn)

---

Älä filmaa!

---







## VOIMISTELU

### Ilmauksia tunnin aikana

### Omia muistiinpanoja

Aloitetaan.

Hienoa, nyt riittää!

Jatketaan vielä vähän aikaa.

Menkää pariin!

Minä näytän ensin, tee perässä.

Nyt kerron, mitä tehdään seuraavaksi.

Ota pari.

Tehkää jono!

Tehkää pariin!

Tulkaa piiriin.

Tulkaa riviin!

Tänään harjoitellaan kärrynpyörää.

*Ks. sanastovihon alussa olevat lämmittely- ja venyttelyfraasit!*

### VOIMISTELUSANASTOA

alkulämmittely

hieronta



loppuvenyttely

---

loppurentoutus

---

lämmittely

---

pareittain

---

rentoutus

---

venyttely

---

vuorotellen

---

### **VERBEJÄ**

heilauttaa -> heilahdus

---

nyrjähtää -> nyrjähdys

---

ojentaa -> ojennus

---

ponnistaa -> ponnistus

---

punnertaa -> punnerrus

---

taivuttaa -> taivutus

---

venähtää -> venähdys

---

### **ASENTOJA**

alkuasento

---

istuallaan

---

istuma-asento

---

kykyssä

---

loppuasento

---

makuuasento

---

päinmakuulla

---

selinmakuulla

---

seisten

---



## HYPPYJÄ JA LIIKKEITÄ

arabialainen hyppy

---

etunoja

---

haarahyppy

---

hyppy

---

hyppy yhdellä jalalla

---

kaurishyppy

---

kyykkyhyppy

---

kuperkeikka

---

käsinseisonta

---

kärrynpyörä

---

piruetti

---

puolivoltti

---

pyörähdys

---

riipunta

---

silta

---

siltakaato

---

spagaatti

---

tasaponnistus

---

vaaka

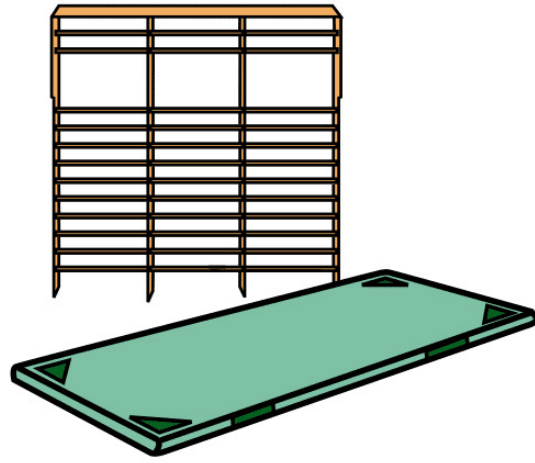
---

varsahyppy

---

voltti taaksepäin

---



## VÄLINEITÄ

hyppynaru

---

nojapuut

---

köydet

---

patja

---

permanto

---

ponnahduslauta

---

puolapuut

---

puomi

---

renkaat

---

## VOIMISTELUTUNNILLA KUULTUA

Aloitetaan alkulämmittelyllä!

---

Anna vuoro myös toisille!

---

Kaksi/kolme kerrallaan!

---

Lopetetaan tänään venyttelyyn.

---

Lopuksi venytellään vielä niskaa ja hartioita.

---

Muistakaa venyttellä lisää kotona!

---

Muistakaa juoda tarpeeksi!

---

Nyt on sinun vuorosi.

---

Nyt pidetään juomatauko!

---



Olkaa varovaisia!

---

Odota vuoroasi! Oota omaa vuoroa!\*

---

Pidä venytysasento puoli minuuttia kerrallaan.

---

Tänään hypitään narua.

---

Tänään harjoitellaan liikkeitä ja temppuja renkailla.

---

Tänään opetellaan kärrynpyörää,

---

hurjimmat saavat kokeilla puolivolttia.

---

Tänään saatte kiipeillä köysissä.

---

Venytellään ensin jalat, sitten kädet.

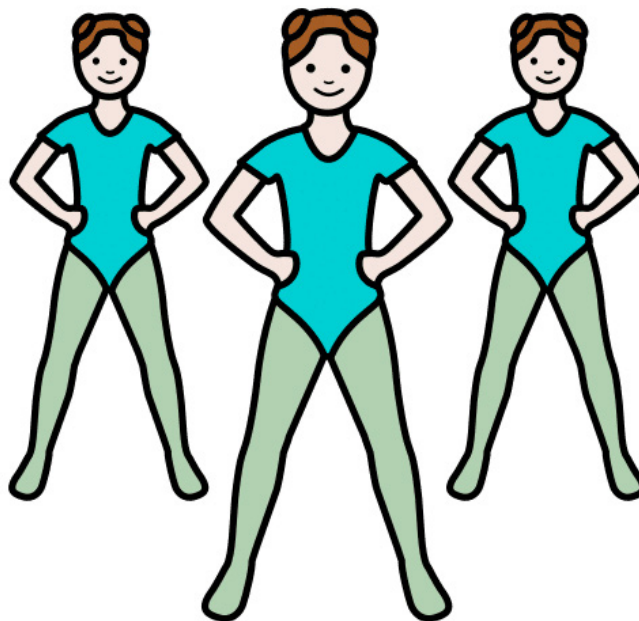
---

Venytyks saa tuntua, mutta jos se sattuu liikaa,  
niin hellitä vähän.

---

Yksi kerrallaan renkasiin/köysiin/patjalle!

---





## TANSSI

### Ilmauksia tunnin aikana

Aloitetaan.

Askel – askel – hyppy!

Hienoa, nyt riittää!

Jatketaan vielä vähän aikaa.

Kuunnelkaa rytmiä!

Mennään rytmissä.

Minä näytän ensin, tee perässä.

Mä näytän eka, tee sit perässä.\*

Nyt kerron, mitä tehdään seuraavaksi.

Ota pari.

Tahdissa, mars!

Tehkää parijono.

Tulkaa parijonoon.

Tulkaa piiriin.

Tulkaa riviin.

### Omia muistiinpanoja

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## TANSSISANASTOA

askel, askeleet

---

askelsarja

---

hyppy, hypyt

---

koordinaatio

---

kävely

---

kättely

---

laukka

---

liikesarja

---

lämmittely

---

lämmittelysarja

---

musiikki

---

nopea tempo

---

paljain jaloin

---

pari

---

paritanssi

---

perustekniikka

---

piiri

---

piruetti

---

pyörähdys

---

päkiäsuojat

---

rentoutus

---

rennot treenivaatteet

---

ristiaskel

---

rytmi

---



sarjat

---

sisätossut

---

tanssisarja

---

tanssilenkkarit

---

tanssikorkkarit

---

tempo

---

vaihtoaskel

---

varvashyppely

---

venyttely

---

vuorotellen

---

ykkönen

---

## **VERBEJÄ**

askeltaa

---

hyppiä

---

lämmitellä

---

nostaa

---

pyöriä, pyörähdellä

---

stepata

---

tanssia (polkkaa, jenkkaa, valssia)

---

valssata

---

venytellä

---

## **TANSSITUNNILLA KUULTUA**

Aloitetaan ykkösellä/kakkosella/kolmosella.

---

Aloitetaan vasemmalla/oikealla.

---

Ilmoittaudu ryhmään etukäteen.

---





Kaikilla pitää olla sisätossut.

---

Kaikilla pitää olla tanssikengät.

---

Kuuntele rytmiä.

---

Laita tunnille rennot ja joustavat vaatteet.

---

Muistakaa laittaa hiukset kiinni!

---

Muista ilmoittaa etukäteen, jos et pääse mukaan.

---

Pitkät hiukset kiinni.

---

Pysy tahdissa.

---

Tule tunnille ajoissa.

---

Tule tunnille 10 minuuttia ennen tunnin alkua, niin

---

ehdit vaihtaa treenivaatteet.

---

Täällä voi olla paljain jaloin.

---

Vasen kaks kolme, vasen kaks kolme.

---

Ylimääräiset korut ja kellot pois!

---





## UIMAKOULU

### Ilmauksia tunnin aikana

### Omia muistiinpanoja

Ei saa roiskia vettä toisten päälle!

---

Katso tarkkaan.

---

Kuuntele tarkkaan.

---

Kävelkää rauhallisesti, täällä voi olla liukasta.

---

Liikutaan jonossa.

---

Mennään altaaseen jonossa.

---

Nyt harjoitellaan alkeisuintia.

---

Nyt harjoitellaan liukumista.

---

Nyt mennään saunaan lämmittelemään.

---

Ota edellä kulkevaa hartioista kiinni.

---

Puhalla veteen kuplia.

---

Älä huuda!

---

Älä roiskuta!

---

Älä unohda peflettiä ja pyyhettä!

---

### UIMAKOULUSANASTOA

allas, 50 m allas, 25 m allas, lastenallas

---

alkeisuinti

---



hyppylauta	_____
hyppytorni	_____
höyrysauna	_____
kahvila	_____
kylpylä	_____
kylmäallas	_____
lippuluukku	_____
lippukassa, kassa	_____
liuku	_____
lukollinen kaappi	_____
miesten puoli	_____
miesten sauna	_____
meritähtikellunta	_____
naisten sauna	_____
naisten puoli	_____
perhosuinti	_____
pesutilat	_____
pukuhuone	_____
pukukoppi	_____
poreallas	_____
ponnahduslauta	_____
pyyhe	_____
rintauinti, rinta*, rinuli*, sammakko*	_____
sauna	_____
suihku	_____



selkäuinti, selkä\*

---

sekasauna

---

uimahalli

---

ulkoallas

---

uimataito

---

uimataitoinen

---

uimaopettaja

---

vaatekaappi

---

vapaauinti, vapari\*, krooli\*

---

vauvauinti

---

vesipuisto

---

vesiliukumäki

---

vesijuoksu

---

## **VARUSTEET**

bikinit

---

kelluntaliivi

---

kellukkeet

---

maski

---

nenäklipsi

---

räpylät

---

snorkkeli

---

uimapuku

---

uimahousut

---

uimalauta

---

uimalasit

---



uimalakki

---

uimapatja

---

uimarengas

---

uimashortsit

---

## **VERBEJÄ**

hypätä

---

kastautua

---

kastella

---

kellua

---

liukua

---

roiskia, roiskuttaa

---

snorklata

---

sukeltaa

---

uida

---

uida perhosta

---

uida rintaa

---

uida selkää

---

uida vaparia

---

## **KYLTTTEJÄ UIMAHALLISSA**

Ei uimashortseilla uimaan!

---

Kastele hiuksesi ennen uintia.

---

Kylmä suihku

---

Käy pesulla ennen uintia ja saunaa.

---

Käy suihkussa ennen uintia ja saunaa.

---

Käytä uimalakkia!

---



- Käytä peflettiä \_\_\_\_\_
- Laita pitkät hiukset kiinni! \_\_\_\_\_
- Muistithan käydä suihkussa? \_\_\_\_\_
- Miesten pukuhuone \_\_\_\_\_
- Naisten pukuhuone \_\_\_\_\_
- Perhepukuhuone \_\_\_\_\_
- Pese meikit pois ennen uintia. \_\_\_\_\_
- (rata varattu) kuntouimareille \_\_\_\_\_
- (rata varattu) vesijuoksijoille \_\_\_\_\_
- Rata varattu \_\_\_\_\_
- Saunaan ilman uimapukua \_\_\_\_\_
- Suihkuun WC-käynnin jälkeen \_\_\_\_\_

## **KURSEJA UIMAHALLIN ILMOITUSTAULULLA**

### *Tenavien alkeet:*

Kurssilla harjoitellaan alkeisuintia ja uintia apuvälineiden kanssa.

### *Lasten uimakoulu:*

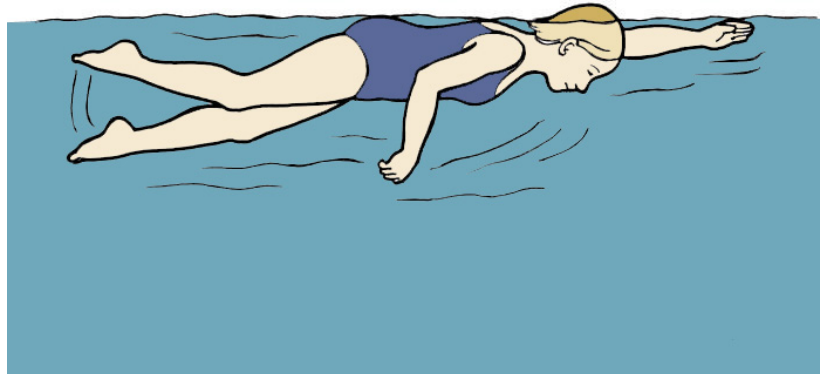
Kurssin tavoitteena on oppia toimimaan itsenäisesti isossa altaassa ja uimaan 10 metriä (alkeisuintia).

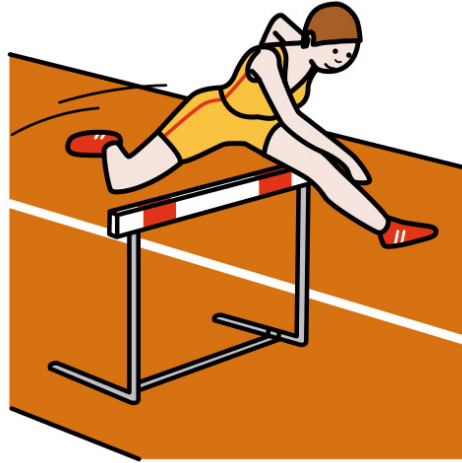
### *Lasten jatkouimakoulu:*

Kurssin tavoitteena on oppia uimaan 25 metriä.

### *Uinnin tekniikkakurssi:*

Kurssi on tarkoitettu uimataitoisille! Kurssilla harjoitellaan uinnin tekniikoita selkäuinnissa, rintauinnissa ja vapaauinnissa.





## YLEISURHEILU

### Ilmauksia tunnin aikana

Ei saa etuilla! Kaikki pääsevät kyllä.

Heittäkää vuorotellen! Sinä saat aloittaa.

Hölkätään kentän ympäri.

Kuinka moni on joskus kokeillut korkeushyppyä?

Kuinka moni on joskus kokeillut pituushyppyä?/  
keihäänheittoa?/kiekonheittoa?

Menkää jonoon!

Odota omaa vuoroa.

Otetaan ensin lämmittelykierros.

Ottakaa sopivan kokoinen keihäs.

Tänään harjoitellaan heittolajeja.

Tänään treenataan hyppylajeja.

### YLEISURHEILUSANASTOA (LAJEJA, VARUSTEITA)

alkuerä

aita, aitajuoksu, pika-aidat

ajanotto

erä

### Omia muistiinpanoja

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



esteet, estejuoksu

---

finaali

---

hallikilpailut

---

hylätty suoritus

---

hyväksytty suoritus

---

juoksu

---

juoksurata

---

keihäs, keihäänheitto

---

keihäänheittopaikka

---

kenttälajit

---

kiekko, kiekonheitto

---

kilpakävely

---

kilpailut, kisat\*

---

korkeushyppy

---

kolmiloikka

---

kuula, kuulantyöntö

---

kuularinki, kiekkorinki

---

kymmenottelu

---

lenkkitosut, ”lenkkarit”

---

lähtöviiva

---

lähtötelineet

---

maali

---

moniottelu (7-ottelu, 10-ottelu, 3-ottelu)

---

moukari, moukarinheitto

---

miestensarja

---





naistensarja	_____
patja, korkeushyppypatja	_____
paita, urheilupaita	_____
piikkarit	_____
pituushyppy	_____
pikajuoksu	_____
rima	_____
seiväs, seiväshyppy	_____
seitsenottelu	_____
shortsit, urheilushortsit	_____
sukkulaviesti	_____
suoritus	_____
toppi, urheilutoppi	_____
urheilukenttä	_____
verkkarit*	_____
verkkahousut*	_____
verkkatakki*	_____
vesieste	_____
viesti, viestijuoksu, viestijoukkue	_____
viestikapula	_____
viisiottelu	_____
vilppilähtö, varaslähtö*	_____
väljerä	_____



## HENKILÖITÄ

aitajuoksija, aituri, pika-aituri

---

ajanottaja

---

estejuoksija

---

huoltaja

---

keihäänheittäjä

---

kiekonheittäjä

---

korkeushyppääjä

---

kolmiloikkaaja

---

kuulantyöntäjä

---

kymmenottelija

---

kävelijä

---

maratoonari

---

moukarinheittäjä

---

pitkän matkan juoksija

---

pikajuoksija

---

pitäshyppääjä

---

seitsenottelija

---

toimitsija

---

urheilija

---

## VERBEJÄ

heittää

---

hypätä

---

hävitä

---

hölkätä

---



juosta

---

kirittää, loppukiri

---

loikata

---

mitata

---

ottaa aikaa

---

ponnistaa

---

päästä jatkoon

---

tulla ensimmäiseksi/toiseksi/kolmanneksi

---

tulla maaliin

---

työntää

---

varastaa\*= ottaa vilppilähtö

---

voittaa

---

## URHEILUKENTÄLLÄ KUULTUA

Jokaisella on kuusi suoritusta.

---

Kannustetaan kaikkia!

---

Kolme parasta pääsee joka erästä jatkoon.

---

Kuusi parasta pääsee kolmelle viimeiselle

---

hyppykierrokselle/heittokierrokselle.

---

Tärkeintä on reilu peli!

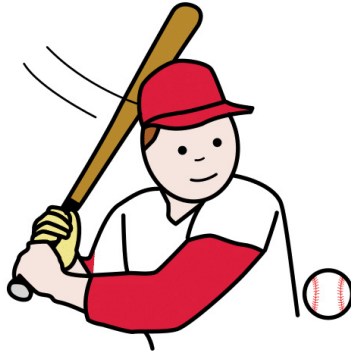
---

Lähtökäsky juoksussa:

PAIKOILLENNE - VALMIIT - HEP/PAM!

---





## PESÄPALLO ELI PESIS\*

### Ilmauksia tunnin aikana

### Omia muistiinpanoja

Ei saa etuilla! Kaikki pääsevät vuorollaan lyömään.

---

Harjoitellaan syöttöä.

Saatte olla vuorotellen lukkareina.

---

Kopitellaan vähän aikaa.

---

Kuinka moni on joskus kokeillut pesistä?

---

Kuka haluaa aloittaa?

---

Lyödään vuorotellen.

---

Menkää jonoon!

---

Mene sinä ykköspesälle ja sinä kakkospesälle.

---

Ota pari.

---

Ottakaa sopivan kokoinen räpylä.

---

Odota omaa vuoroa.

---

Siepparin täytyy olla tosi tarkkana!

---

Sinä saat aloittaa./ Sä saat aloittaa.\*

---

Tänään harjoitellaan heittoja.

---

Tänään treenataan lyöntejä.

---

### PESISSANASTOA

ajotilanne, ajolähtö\*

---

aikalisa

---

eteneminen

---



etukenttä

---

haava

---

harhaheitto

---

heitto

---

hutunkeitto

---

juoksu

---

kakkospesä

---

kotiutus

---

kolmospesä

---

koppi

---

koppilyönti

---

kotiutus

---

kotipesä

---

kunniajuoksu, ”kunnari”

---

kypärä

---

laitonlyönti, ”laiton”

---

lyönti, lyöntijärjestys

---

näpätyslyönti, ”näpy”

---

oikea syöttö

---

ottelu

---

palo

---

pesiskenttä

---

pesisräpylä

---

pesismaila

---

pesispallo

---



pesä

---

piste

---

sisävuoro

---

syttö

---

syttölautanen

---

syttötuomari

---

supervuoropari

---

takakenttä

---

tauko

---

ulkovuoro

---

voittojuoksu

---

vuoro, ulkovuoro

---

vuoropari

---

vuoronvaihto

---

vapaataival

---

vääräsyttö

---

ykköspesä

---

## **HENKILÖITÄ**

etenijä

---

huoltaja

---

joukkue

---

jokeripelaaja, jokerilyöjä

---

juoksija

---

kapteeni

---

lukkari

---



lyöjä

---

pelaaja

---

pelinjohtaja

---

sieppari

---

sisäpelaaja

---

tuomari

---

ulkopelaaja

---

### **VERBEJÄ**

edetä

---

haavoittua

---

heittää

---

huutaa

---

hypätä

---

hävitä

---

juosta

---

kannustaa

---

kärkkyä

---

lyödä

---

palaa

---

palata (= mennä takaisin)

---

syöksyä

---

syöttää

---

voittaa

---



## PESISKENTÄLLÄ KUULTUA

Haava!

---

Kannustetaan kaikkia!

---

Laiton! Kaikki etenijät takaisin pesille!

---

Nyt tuli kunnari\*!

---

Ota kiinni!

---

Palo, ei ehtinyt kotipesään!

---

Se oli haava!

---

Se oli ulkona!

---

Tärkeintä on reilu peli!

---

Täältä tulee!

---

Ulkona!

---

Väärä (sy ttö)!

---







## Rohkeasti ohjaamaan

Tämän sanasto- ja fraasivihon tarkoituksena on rohkaista ja kannustaa maahanmuuttajataustaisia ohjaajia käyttämään suomen kieltä. Ohjaajan liikunta- ja ohjauskokemus sekä ohjaustaidot saattavat olla erinomaiset, mutta hän epäröi ohjata omaa ryhmää, koska kokee, ettei hänen kielitaitonsa riitä. Sanasto antaa sanat suuhun esimerkiksi tilanteessa, jossa ryhmä pitää jakaa joukkueisiin, jossa ryhmää pitää osata kannustaa tai jossa ryhmäläisille pitää antaa ohjeita tai sääntöjä. Lisäksi vihko kokoaa yhteen lajikohtaista sanastoa sekä yleisesti monissa liikuntaryhmissä toistuvia fraaseja.

Sanastovihosta on hyötyä myös niille suomenkielisille ohjaajille, joiden liikuntaryhmissä on paljon maahanmuuttajataustaisia osallistujia. Sanastovihko tekee näkyväksi ohjauskerroilla toistuvia vuorovaikutustilanteita ja antaa vinkkejä kielioppaana toimimiseen. Urheiluseurat ja liikuntaryhmät ovat mainio paikka oppia kieltä: kun kieli yhdistyy osallistujalle mielekkääseen toimintaan, fraasit jäävät paremmin mieleen.