



# JUMP IN - Sateenkaariperheet mukaan voimistelun perheliikuntaan

Hyppynarutempauksen kehittäminen Helsinki Pride tapahtumaan

Kimmo Hietanen

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## **JUMP IN - Sateenkaariperheet mukaan voimistelun perheliikuntaan**

Hyppynarutempauksen kehittäminen Helsinki Pride tapahtumaan

Kimmo Hietanen  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2023

Tämä kehittämistyö toteutettiin Suomen Voimisteluliitossa ja sen tavoitteena oli tukea liiton yhdenvertaisuusprosesseja sekä liiton uutta strategiaa, jossa painotetaan perheliikunnan edistämistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää hyppynarutempaus, jonka avulla sateenkaariperheitä innostettiin mukaan voimistelukulttuuriin. Kehittämisessä olivat mukana voimisteluliitto, sateenkaariperheet sekä Manse Pride ja Helsinki Pride -tapahtumat. Opinnäytetyön viitekehystenä toimi sosiokulttuurisen innostamisen teoria, jossa painotetaan iloa, luovuutta, osallisuutta ja innostamista sekä toiminnan viemistä sinne, missä ihmiset jo ovat.

Kehittämisprosessi toteutettiin lapsikeskeisenä palvelumuotoiluna ja palvelumuotoilun menetelminä hyödynnettiin havainnointia, prototyyppien toteuttamista, ideointia ja kuvakollaasia. Tempaus järjestettiin vuoden 2023 Helsinki Pride -tapahtumassa. Tuotoksen arviointi osallistujien näkökulmasta tapahtui hymiökyselylomakkeen avulla. Tuloksista voidaan päätellä, että toiminta oli mieluista ja että osallistujat suosittelisivat mielellään tempausta kavereilleen. Työelämäkumppanin arvioinnin perusteella tehty opinnäytetyö tuo selkärankaa perheliikunnan kehittämistyölle voimisteluliitossa.

Matalan kynnyksen toiminta Pride-tapahtumassa osoitti, että perheliikuntaa on mahdollista tarjota ikärajattomasti kaikenikäisille ja rope skipping eli hyppynaru lajina soveltuu siihen erinomaisesti. Hyppynarutempausta voisi hyödyntää muidenkin sosiaalialan asiakasryhmien parissa sekä tulevaisuudessa tempaus olisi mahdollista toteuttaa muissakin Pride-tapahtumissa Suomessa ja ulkomailla.

Asiasanat: sateenkaariperhe, perheliikunta, hyppynaru, innostaminen, palvelumuotoilu

Kimmo Hietanen

**JUMP IN - Rainbow Families Join the Gymnastics Family Exercise**

Year

2023

Pages

73

---

This Bachelor's thesis was carried out at the Finnish Gymnastics Federation and its goal was to support the federation's equality processes and the federation's new strategy, which emphasizes the promotion of family exercise. The purpose of the thesis was to develop a rope skipping event, which was used to inspire rainbow families to join the gymnastics culture. The gymnastics federation, rainbow families and Manse Pride and Helsinki Pride events were involved in the development. The theory of sociocultural enthusiasm served as the reference framework for the thesis, which emphasizes joy, creativity, inclusion and enthusiasm, as well as taking activities to where people already are.

The development process was carried out using child-centered service design and the service design methods used were observation, implementation of prototypes, ideation and photo collage. The final event was organized at the 2023 Helsinki Pride event. The product's evaluation from the participants' perspective took place with the help of a smiley questionnaire. From the results, it can be concluded that the activity was pleasant and that the participants would gladly recommend the event to their friends. The evaluation made on the basis of the assessment of a work-life partner provides a backbone for the development work of family exercise in the gymnastics federation.

The low-threshold activity at the Pride event indicates that it is possible to offer family exercise without age limits to people of all ages, and rope skipping as a sport is perfectly suited for that. The rope skipping event could be used with other customer groups in the social sector, and in the future it would be possible to implement the event at other Pride events in Finland and abroad.

Keywords: rainbow family, family exercise, rope skipping, enthusiasm, service design

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Kehittämistyön tausta, tarkoitus ja tavoite .....	8
3	Työelämäkumppani .....	11
4	Sateenkaariperheet kehittämistyön kohderyhmänä .....	11
4.1	Sateenkaariperheiden moninaisuus ja sosiaalinen vanhemmuus .....	11
4.2	Sateenkaariperheiden kohtaaminen .....	13
5	Perheliikunnan viitekehys kehittämistyön suunnittelun ja toteutuksen tukena.....	15
5.1	Perheliikunnan lähtökohdat .....	15
5.2	Perheliikunnan ohjaaminen ja ohjaajan rooli .....	17
5.3	Kuntien liikuntaohjelmat ja liikunnan suositukset .....	19
6	Hyppynaru kehittämistyön liikunnallisena sisältönä.....	23
6.1	Hyppynarun historiaa ja ilmiöitä.....	23
6.2	Rope skipping kilpailulajin kehitys ja sisältö.....	25
7	Sosiokulttuurinen innostaminen toimintaa ohjaavana viitekehystenä.....	29
7.1	Sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohdat .....	29
7.2	Innostajan rooli.....	31
8	Menetelmälliset valinnat ja kehittämisprosessi.....	32
8.1	Palvelumuotoilun lähtökohdat .....	32
8.2	Palvelumuotoiluprosessi.....	34
8.3	Lapsikeskeinen palvelumuotoilu kehittämismenetelmänä .....	35
8.4	Kehittämistyön suunnittelu ja toteutus.....	36
8.4.1	Kehittämishaasteen määrittäminen.....	36
8.4.2	Tutustu ja ymmärrä .....	37
8.4.3	Kokoa, opi ja oivalla .....	42
8.4.4	Keksi ja ideoi.....	45
8.4.5	Testaa ja kokeile .....	47
8.4.6	Toteutus Helsinki Pride 2023 tapahtumassa .....	48
9	Kehittämistyön arviointi.....	50
9.1	Osallistujien ja yhteistyökumppanin palaute .....	50
9.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	53
10	Pohdinta ja johtopäätökset.....	55
	Lähteet.....	60
	Kuviot .....	69
	Kuvat .....	69
	Liitteet .....	70

## 1 Johdanto

Kansainvälisten ja suomalaisten tutkimusten perusteella on selvitetty, että urheilun ja liikunnan maailma on haastava muun muassa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille ja kilpailulajien lisäksi myös yleiseen harrastamiseen liittyvä saavutettavuuden haasteita (Karvinen & Venesmäki 2019, 26). Voimistelussa on havaittu, että perheliikunta sulkee toisinaan toiminnan ulkopuolelle osan perheistä, koska perheen määritelmä on aiemmin ollut kovin kapea. Perheliikunta nähdään usein varhaiskasvatuksikäisen lapsen ja äidin tai isän yhteisenä liikuntahetkenä, mutta samalla se sulkee ulkopuolelleen nuoret ja muut perheenjäsenet. (Lappalainen 2021.)

Aikoinaan perheliikunnasta on puhuttu äiti-lapsi liikuntana, mutta nykyään toiminnasta käytetään nimitystä perheliikunta, mikä sinänsä on jo muutos parempaan suuntaan. Perheliikunnan sisältöä on kuitenkin tarpeellista kehittää perheiden nuoria innostaen ja voimistelulla on tavoite saada vuoteen 2025 mennessä 5000 uutta perheliikunnan harrastajaa. (Lappalainen 2021.) Voimistelun visio yhdenvertaisuuden ja tasa-arvotyön suhteen on, että jokaisella tulisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet voimisteluun. Voimistelu kuuluu kaikille. (Suomen Voimisteluliitto 2021, 3-4.)

Tämä kehittämistyö toteutettiin Suomen Voimisteluliitossa ja sen tavoitteena oli tukea liiton yhdenvertaisuusprosesseja sekä liiton uutta strategiaa, jossa painotetaan perheliikunnan edistämistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää hyppynarutempaus, jonka avulla sateenkaariperheitä innostettiin mukaan voimistelukulttuuriin. Kehittämisessä olivat mukana voimisteluliitto, sateenkaariperheet sekä Manse Pride ja Helsinki Pride -tapahtumat. Kehittämisprosessi toteutettiin lapsikeskeisen palvelumuotoilun keinoin ja prosessin vaiheissa hyppynarun liikemateriaalista muotoiltiin sateenkaariperheiden tarpeita ja toiveita vastaava hyppynarutempaus. Kehittämistyön lopputuotteena toteutettiin JUMP IN -hyppynarutempaus vuoden 2023 Helsinki Pride -tapahtumassa. Tempauksen kehittämistyö painottui erityisesti tempauksessa käytettävän liikemateriaalin yhteiskehittämiseen.

Hyppynarutempauksen kehittämisen taustalla vaikuttaa sosiokulttuurisen innostamisen viitekehys, jossa painotetaan muun muassa innostamista, osallisuutta ja luovuuden herättelyä. Lisäksi kehittämistyössä otettiin huomioon liikuntalaki, yhdenvertaisuuslaki, voimistelun eettiset periaatteet, liikunnan suositukset, lapsen oikeuksien yleisperiaatteet sekä lapsistrategian osallisuusnäkökulma. Opinnäytetyöraportissa avataan myös sateenkaariperheiden moninaisuutta ja kohtaamisosaamista sekä perheliikunnan suuntaviivoja. Lapsikeskeinen palvelumuotoilu tarjosi kehittämiseen prosessimaisen etenemisen projektin parissa.

## 2 Kehittämistyön tausta, tarkoitus ja tavoite

Sateenkaari-ihmiset kokevat urheilussa syrjintää ja ovat syrjinnästä johtuen pääosin kaapissa (Ihmisoikeusliitto 2022a). Moni laji jakaa urheilijoita binäärisesti miehiin ja naisiin jolloin esimerkiksi inter-, trans- ja muunsukupuolisilla voi olla haasteita kuulua ryhmään. Etenkin kilpailutilanteissa sukupuoli voi olla lopulta este osallistumiselle. (Karvinen & Venesmäki 2019, 26.) Binäärinen sukupuolikäsitys on rajoittava ja esimerkiksi urheilutapahtumissa sukupuolivähemmistöön kuuluva ei tiedä mihin sarjaan voisi osallistua. Sukupuolivähemmistöjen osallistumista rajoittavat myös asu- ja varustesäännöt sekä urheilutilojen fyysiset rakenteen esimerkiksi binäärisen sukupuolikäsityksen mukaan jaotellut wc-tilat, peseytymistilat ja pukuhuoneet. Myös tietoa liikuntapaikoista ja palveluista, joissa sateenkaari-ihmiset olisi huomioitu on hankala löytää. (Ihmisoikeusliitto 2022a.)

Kaikkia urheilujärjestöissä toimivia ei saada sitoutettua myöskään yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämiseen ja niihin liittyvissä suunnitelmissa sateenkaari-ihmisiä ei huomioida tai heidät huomioidaan vain osittain. Myös urheilijat, valmentajat ja urheilujärjestöt saattavat viestiä sateenkaariurheilijoista ennakkoluuloja ja stereotypioita vahvistavalla tavalla ja osallistuminen voi estyä epäasiallisten kommenttien myötä. Poikien sarjat ovat erityisesti paikkoja, joissa seksuaalivähemmistöihin kuuluvia urheilijoita syrjitään. (Ihmisoikeusliitto 2022a.) Vakavaa häirintää joukkueurheilussa kokevat erityisesti homomiehet, joiden voidaan kokea haastavan omaa maskuliinisuutta ja heidät voidaan kokea jopa "vaarallisiksi", joka aiheuttaa pahoinvointia. Joukkueurheiluun mukaan pääseminen on monelle hankalaa. (Karvinen & Venesmäki 2019, 26.)

Liikunnan merkitys on havaittu yhteisöllisyyden parantajana ja liikunnan kautta voidaan edistää esimerkiksi nuorten yhteiskunnallista osallisuutta (Aaltonen 2016, 37). Liikuntalain tavoitteena on eri väestöryhmien harrastamisen ja liikkumisen mahdollisuuksien edistäminen. Lain tavoitteena on myös lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukeminen, liikunnan eettisten periaatteiden ja seuratoiminnan edistäminen sekä eriarvoisuuden vähentäminen liikunnan osa-alueilla. Lain lähtökohtia ovat muun muassa yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja yhteisöllisyys. (Liikuntalaki 390/2015 luku 1 § 2.) Tavoitteena on edistää sekä omatoimista että järjestettyä liikuntaa ja erilaisten ihmisten ja lähtökohtien huomioiminen liikunnassa ja sen edellytyksissä on otettava huomioon ja liikunta- ja urheilujärjestöillä on myös oma rooli hyvinvoinnin edistämisenä. Urheiluseurojen ja muiden liikunnan toimijoiden tehtävänä on juurruttaa liikunnallista elämäntapaa sekä edistää kasvua ja kehitystä. Lasten ja nuorten liikunnassa turvallinen ja kehittävää toimintaympäristö on kaiken lähtökohta liikuntatoiminnassa. (Aaltonen 2016, 29-31.)

Liikuntajärjestöillä on väestön hyvinvoinnin edistämisen kannalta oma rooli ja ne ovat sidottuja liikuntalain tavoitteisiin (Aaltonen 2016, 30, 36). Lain tavoitteena on muun muassa eri väestöryhmien harrastamisen ja liikkumisen mahdollisuuksien edistäminen, lasten ja nuorten



kasvun ja kehityksen tukeminen sekä eriarvoisuuden vähentäminen liikunnan osa-alueilla (Liikuntalaki 390/2015 luku 1 § 2). Liikuntalain tavoitteena on myös edistää sukupuolten välistä tasa-arvoa, kitkeä rasismia ja syrjintää sekä estää sukupuolista ja seksuaalista häirintää. Urheilun eettisen pohdinnan tulee olla jatkuvaa, koska rehellisyydelle ja eettisyydelle ei ole tietoisesti asetettu tarkkaa määritelmää. Maailma muuttuu ja kaikkia ilmiöitä ei voida ennustaa. Liikunta toimialana ei ole irrallinen yhteiskunnasta vaan se seuraa muun muassa eriarvoistumisen muutoksia. Yhdenvertaisuuteen liittyviä ongelmia esiintyy liikuntapaikoissa, koulu- ja opiskelijaliikunnassa sekä seuratoiminnassa. Liikuntaa edistävät järjestöt hakevat ja saavat avustuksia, jotka myönnetään liikuntalain perusteella ja järjestöt ovat sidottuja lain tavoitteisiin. (Aaltonen 2016, 35-37.)

Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on muun muassa syrjinnän ehkäisy sekä yhdenvertaisuuden edistäminen ja ketään ei saa syrjiä esimerkiksi perhesuhteiden, seksuaalisen suuntautumisen tai iän perusteella (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014). Vuoden 2015 lakiuudistuksen tarkoituksena oli yhdenvertaisuuden suojan vahvistaminen kaikilla elämän osa-alueilla ja uudistuksella on erityinen merkitys muun muassa ryhmille, jotka ovat syrjinnän vaarassa. Näitä ovat muun muassa lapset, nuoret, maahanmuuttajat sekä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt. (Aaltonen 2016, 37.) Syrjimättömyydellä ei tarkoiteta sitä, että kaikkia kohdeltaisiin samalla tavalla vaan joskus on tarpeellista vähentää syrjintää positiivisen erityiskohtelun keinoin (Lapsen oikeudet 2022a). Tietyn ryhmän asemaa ja olosuhteita voidaan parantaa erityisillä toimenpiteillä, jolloin otetaan huomioon esimerkiksi syrjinnälle alttiin ryhmän erityiset tarpeet (Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2022).

Lapsen oikeuksien sopimuksen yleisperiaatteiden 2:ssa artiklassa täsmennetään, että lapsen sekä hänen huoltajansa syrjiminä on kiellettyä heihin liittyvien ominaisuuksien perusteella. Artiklassa korostetaan myös sitä, että lasta tulee suojella syrjinnältä liittyen esimerkiksi hänen perheenjäsenten tai huoltajien vakaumuksiin, toimintaan tai asemaan. (Lapsen oikeudet 2022a.) Lapsen oikeuksien yleisperiaatteissa ilmenee myös lapsen oikeus vapaa-aikaan, leikkiin ja virkistystoimintaan ja leikillä on keskeinen merkitys lapsen kehityksen kannalta. Sopimuksessa mukana olevien valtioiden tulisi lisätä leikin merkityksen ymmärrystä huoltajien, vanhempien, virkamiesten sekä kaikkien ammattilaisten keskuudessa, jotka työskentelevät lasten kanssa. (Lapsen oikeudet 2022b.) Lapsella on myös oikeus ilmaista näkemyksiään ja lapsella on myös oikeus siihen, että näkemys otetaan huomioon häntä koskevissa asioissa. Artikla koskee yksittäisiä lapsia sekä lapsiryhmiä. Lasten osallistuminen ja kuuleminen tulisi ottaa huomioon tiiviinä vuoropuheluna aikuisten ja lasten välillä, jotta lasten elämän keskeisillä aloilla voitaisiin kehittää menettelytapoja. (Lapsen oikeudet 2022c.)

Lapsistrategian visiona on tehdä Suomesta lapsi- ja perhemyönteinen, jossa lapsen oikeuksia kunnioitetaan (Lapsistrategia 2022a). Tavoitteena on muun muassa edistää lasten osallisuutta ja strategia pohjautuu lapsen oikeuksien sopimukseen (Lapsistrategia 2022b). Osallisuus tarkoittaa sitä, että yksilö voi määritellä itse itsensä, kasvaa sen mukaisesti ja vaikuttaa tulevaisuuteensa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019, 113). Strategia on tarpeellinen, koska lapsen taustat, perhe ja muut seikat vaikuttavat lapsen oikeuksien toteutumiseen. Sen avulla Suomesta luodaan lapsen oikeuksia kunnioittava lapsi- ja perhemyönteinen maa. Strategiassa painotetaan myös lapsen oikeuksien aseman vakiinnuttamista niin, että lapset huomioidaan johdonmukaisesti ja he saavat tietoa oikeuksistaan. Etenkin haavoittuvassa asemassa olevien lasten tarpeita tunnustetaan paremmin ja heidän asema on tärkeä turvata. (Lapsistrategia 2021, 9-10.)

Suomen Voimisteluliitto on määritellyt voimistelun eettiset periaatteet ja toiminnan perisarvo on vastuu toisistamme ja itsestämme. Kaikkia tulee kohdella voimistelussa yhdenvertaisesti ja jokainen on arvokas ja hyväksytty omana itsenään. Turvallisuutta tulee luoda kaikessa toiminnassa positiivisen ilmapiirin kautta. Toiminnassa huomioidaan sen vaikutukset terveyteen ja voimistelu tukee yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Liikuntasuosituksen mukaisen elämän tukeminen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen on myös yksi voimistelun eettisistä periaatteista. Toiminnassa luodaan iloa, innostusta ja laatua ja voimistelussa osallistumisen mahdollisuuksia on tarjolla koko ihmisen elinkaaren ajan. (Suomen Voimisteluliitto 2022b.) Suomen Olympiakomitean (2021, 6) mukaan moninaisuus, oikeudenmukaisuus ja tasavertaisuus ovat liikunnan ja urheilun perusta. Ulosulkemista harrastustoiminnan tasolla voitaisiin välttää sillä, että harrasteryhmiä tehtäisiin kaikille avoimia sukupuolesta riippumatta (Karvinen & Venesmäki 2019, 26-27).

Tämä kehittämistyö toteutettiin Suomen Voimisteluliitossa ja sen tavoitteena oli tukea liiton yhdenvertaisuusprosesseja sekä liiton uutta strategiaa, jossa painotetaan perheliikunnan edistämistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää hyppynarutempaus, jonka avulla sateenkaariperheitä innostettiin mukaan voimistelukulttuuriin. Kehittämisessä olivat mukana voimisteluliitto, sateenkaariperheet sekä Manse Pride ja Helsinki Pride -tapahtumat. Kehittämisprosessi toteutettiin lapsikeskeisen palvelumuotoilun keinoin ja prosessin vaiheissa hyppynarun liikemateriaalista muotoiltiin sateenkaariperheiden tarpeita ja toiveita vastaava hyppynarutempaus. Kehittämistyön lopputuotteena toteutettiin JUMP IN -hyppynarutempaus vuoden 2023 Helsinki Pride -tapahtumassa. Tempauksen kehittämistyö painottui erityisesti tempauksessa käytettävän liikemateriaalin yhteiskehittämiseen.

### 3 Työelämäkumppani

Suomen Voimisteluliitto on aloittanut toimintansa voimistelun lajiliittona vuonna 1896. Voimisteluliitolla on 116 201 jäsentä ja jäsenseuroja Suomessa on vuoden 2021 toimintakertomuksen mukaan 372. Voimisteluliitto on yksi suurimmista lajiliitoista sekä suurin naisten ja tyttöjen liikuttaja Suomessa. Se tarjoaa lajeja harrasteliikunnasta huippuvoimisteluun ja sen toiminnan keskiössä ovat seurat ja voimistelijat. Voimistelutoimintaa toteutetaan Etelä-Suomen, Länsi-Suomen, Pohjois-Suomen, Pohjanmaan, Savo-Karjalan sekä Sydän-Suomen alueilla. (Suomen Voimisteluliitto 2021a, 5.)

Voimisteluliiton missiona on läpi elämän kulkeva innostava liikunta harrastuksesta huippuvoimisteluun asti ja hyvä seura on myös osa toiminnan missiota. Liiton arvoihin kuuluu vastuullinen, arvostava, sisukas ja yhdessä toimiminen liiton vastuullisuusohjelman mukaisesti. Vastuullisuusohjelma pitää sisällään muun muassa tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussunnitelman sekä voimistelun eettiset periaatteet. Voimistelun visiona on kannustaa kaikkia oman liikkumisen tavan löytämisessä itselle sopivalla tasolla ilosta ja riemusta tinkimättä. Toiminnan visiona on myös innostuksen näkyminen omassa lajissa ja sen vaikutukset ihmisiin ja maailmaan sekä paikallisesti että valtakunnallisesti. (Suomen Voimisteluliitto 2021a, 5.)

Voimistelun strateginen valinta vuosille 2021-2024 on perheliikunta sekä alle 12-vuotiaiden lasten voimistelu. Tavoitteena on tarjota myös turvallinen toimintaympäristö jokaiselle lapselle sekä kasvattaa voimistelun roolia yhteiskunnallisena vaikuttajana. Positiivisemmän mielikuvan luominen lapsille voimistelusta on myös yksi liiton tavoitteista. (Suomen Voimisteluliitto 2021a, 6.)

### 4 Sateenkaariperheet kehittämistyön kohderyhmänä

#### 4.1 Sateenkaariperheiden moninaisuus ja sosiaalinen vanhemmuus

Sateenkaariperheessä yksi tai useampi perheen vanhemmista kuuluu sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Sateenkaariperheiden kirjo on moninainen ja perheet voivat olla hyvinkin erilaisia keskenään. (Sateenkaariperheet ry 2022a.) Suomessa arviolta 10 000 lasta elää sateenkaariperheessä (Roininen 2021, 37). Sateenkaariperheiden määrän on todettu nelinkertaistuneen 2000-luvulla ja tulevaisuudessa perheiden määrä kasvaa (Lipasti & Pietiläinen 2020).

Apilaperheessä tai kumppanusvanhempien perheessä lapset ovat kahden eri perheyksikön yhteisiä lapsia. Apilaperheen voivat muodostaa esimerkiksi naispari ja itsellinen mies tai miespari ja naispari yhdessä. Kahden vanhemman muodostamat apilaperheet saattavat käyttää myös kumppanusvanhemmuus -käsitettä. (Sateenkaariperheet ry 2022a.) Apilaperheissä perheen asumisjärjestelyt vaihtelevat ja jokainen perhe on omanlaisensa. Perheen vanhemmat

voivat olla esimerkiksi toisensa jo entuudestaan tuntevia ystäviä keskenään tai vanhemmat tutustuvat perheen perustamisen ajatusten kautta. Parhaimmillaan apilaperheessä lapsen ympärillä on monta vastuuta kantavaa aikuista ja näin ollen lapsen on mahdollista saada tukea monelta aikuiselta tilanteessa kuin tilanteessa. (Jämsä 2008, 40.)

Yleensä kaikki lapsen vanhemmat ovat sosiaalisia vanhempia, mutta nykyainsäädännön puitteissa vain kaksi vanhempaa voi toimia oikeudellisina vanhempina (Monimuotoiset Perheet ry 2022). Vuoden 2023 alusta äitiys- ja isyyslakien yhdistäminen on tarkoitus tulla voimaan Suomessa. Lakiesityksessä ilmenee, että lapsella olisi jatkossakin kaksi oikeudellista vanhempaa, mutta isiä tai äitejä voidaan lapselle kirjata kaksi. (Valtioneuvosto 2021.) Apilaperheessä perheen yhteisöllisyys muodostuu lapsen hoivaan liittyvän vastuun jakamisesta ja lisäksi vanhemmuuden jakaminen voi tarjota mahdollisuuksia myös itsensä ja mahdollisen parisuhteen hoitamiseksi (Jämsä 2008, 41).

Sateenkaariperhe voi olla myös mies- tai naisparin muodostama ydinperhe, jossa vanhemmuus jaetaan keskenään. Molemmat vanhemmat voivat olla perheen juridisia vanhempia, mutta perhemuoto on melko harvinainen, koska esimerkiksi miesparin on hankala saada lasta adoptiomahdollisuuden tai sijaissyntysjärjestelyiden vaikeuden takia. (Sateenkaariperheet ry 2022a.) Ensimmäiset samaa sukupuolta olevien perheen ulkoiset adoptiot vahvistettiin Suomessa vuonna 2020 (Roininen 2021, 37). Naisparien muodostamissa perheissä lapsilla ei välttämättä ole isiä tai isää. Miesparien muodostamissa perheissä esimerkiksi lapsen äidit tai äiti eivät aina ole osana lapsen elämää. Transvanhempi ja vanhemman kumppani voivat myös muodostaa ydinperheen. Lapset ovat voineet syntyä kumppaneiden omista sukusoluista tai esimerkiksi hedelmöityshoidoilla. (Jämsä 2008, 37.)

Polyperheessä vanhemmat ovat polyamorisessa suhteessa keskenään ja vanhemmuus on jaettava. Polyperheen erottaa apilaperheestä se, että se ei koostu erillisistä yksiköistä. (Sateenkaariperheet ry 2022a.) Polyamorisessa suhteessa kaikki osapuolet voivat joko seurustella keskenään tai osapuolilla voi olla erillisiä suhteita ja niistä muodostua verkosto (Förström 2021.) Polyamorisessa suhteessa perheen vanhemmilla voi olla useampi romanttinen suhde (Roininen 2021, 37). Polyamoria-sana muodostuu kreikan ja latinan kielen sanoista. Poly tarkoittaa useaa ja amor rakkautta. Polyamoriassa pyritään tyypillisimmin syviin ja kestäviin ihmissuhteisiin, mutta monenlaisia suhdemalleja ja käytäntöjä on olemassa. Polyamorinen voi olla muun muassa hetero, homo, lesbo tai bi ja hän voi myös olla polyamorisessa suhteessa asek-suaalina tai aromanttisena. (Polyamoria ry 2016.)

Sateenkaariuusperheessä lapset voivat olla syntyneitä esimerkiksi edellisissä hetero- tai homosuhteissa. Merkittävä osa kahden miehen perheistä on erilaisia uusperheitä, koska kahden miehen muodostama ydinperhemalli ei ole helposti toteutettavissa. (Jämsä 2008, 38.) Joku lapsista on siis syntynyt ennen perheen muodostumista ja sateenkaariuusperheet ovat

moninaisia kuten uusperheet yleensä. Sateenkaariperheessä esimerkiksi lapsen uudessa perhekuviassa tai alkuperäisessä perheessä voi olla yksi tai useampi seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluva perheenjäsen. (Sateenkaariperheet ry 2022a.) Sateenkaariperheiden lapsilla voi olla erilainen tilanne verrattuna syntymästä asti sateenkaariperheissä elävien lasten tilanteisiin, koska sateenkaariperheestä kertominen ei välttämättä ole samalla tavalla luonnollista uusperheiden lapsille (Jämsä 2008, 38).

Sateenkaariperheen voi muodostaa myös yksi seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluva vanhempi, jolla on lapsi. Trans-, inter- tai muunsukupuolisen vanhemman tai vanhempien perhe voi muodostaa myös jonkin sateenkaariperhemalleista. (Sateenkaariperheet ry 2022a.) Myös etävanhemmuutta esiintyy sateenkaariperheissä. Vanhempi on voinut toimia ennen lähi- vanhempana ja eron myötä vanhempi on voinut päätyä etävanhemmaksi. Etävanhemmuus voi olla myös lapsen syntymästä lähtien harkittua, joka on tyypillistä esimerkiksi monelle apilaperheelle. Etävanhempi on myös yhtäläillä vanhempi muiden rinnalla ja lapsen omaa kokemusta vanhemmista on tärkeää kunnioittaa esimerkiksi lapsen harrastuksissa, jotka ovat osa hänen sosiaalista ympäristöä. (Jämsä 2008, 39-40.) Myös yksi seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluva vanhempi voi muodostaa yhden vanhemman sateenkaariperheen (Sateenkaariperheet ry 2022a).

Vanhemmuutta, joka toteutuu arjessa kutsutaan sosiaalseksi vanhemmuudeksi. Sateenkaariperheissä kaikki, joita kutsutaan vanhemmiksi ovat sosiaalisia vanhempia eikä vanhemmuutta määritetä biologisin, geneettisin tai juridisin perustein. Lapsen elämän kannalta on erityisen tärkeää kunnioittaa ja tunnistaa sosiaalinen vanhemmuus. (Sateenkaariperheet ry 2022a.) Perheen on tärkeää saada itse määrittää sosiaaliset vanhemmat lapselle (Kerppola-Pesu ja Moring 2016, 47). Perheen käsite muodostuukin nykyään myös ihmisten omien merkitysten ja näkökulmien moninaisuuden kautta ja sen määrittelyyn vaikuttavat myös yksilölliset mielitykset ja valinnat (Tuomaala 2019).

## 4.2 Sateenkaariperheiden kohtaaminen

Sateenkaariperheet ry:n (2022b, 2-3) mukaan sensitiivinen kohtaaminen ja sateenkaariturvallisuus ovat tärkeimpiä askeleita sateenkaariperheiden kanssa työskentelyssä. On tärkeää, että ammattilainen ei juutu oletuksiin vaan voi muuttaa työtapoja ja ajattelun lähtökohtia. Oletus esimerkiksi sukupuolesta ja vanhemmuusnimityksestä voi olla täysin väärin tulkittu. Jokaisen itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa ja on tärkeää, että henkilö voi itse määrittää oman vanhemmuusnimityksensä. Mielikuvat sukupuolesta, perheestä, rakkaudesta, sukulaisuudesta tai vanhemmuudesta ovat normien hallitsemia. Kohtaamisessa on käytettävä erityistä herkkyyttä ja ammattitaidon soveltamista.

On myös keskeistä, että perhe saa määritellä itse itsensä. Perheen vanhemmilta voidaan esimerkiksi kysyä keitä perheeseen kuuluu. Perhe on ensiarvoisen tärkeä jokaiselle lapselle ja ammattilainen voi tukea lasta osoittamalla arvostusta ja kunnioitusta lapsen perhettä kohtaan. Näin myös lapsi tulee arvostetuksi omana itsenään. On tärkeää, että sateenkaariperheen lapsen perheestä puhutaan samalla tavoin kuin muidenkin lasten perheistä. (Kalliokoski & Karvinen 2020, 12.) Kenenkään vanhemmuutta ei myöskään tule väheksyä ja turhaa sukupuolittamista tulisi välttää, jotta voidaan huomioida myös kaikki sukupuolet. Vanhemmuus ei aina ole juridista eikä se aina perustu biologiaan tai vanhempien parisuhteeseen. (Monimuotoiset perheet -verkosto 2021, 15.) On mahdollista, että osa lapsista voi ihmetellä sateenkaariperheen perherakennetta. Näissä hetkissä kasvattajan on tärkeä selittää ja sanoittaa asiaa. Lapset ovatkin usein ennakkoluulottomia uuden edessä. (Kalliokoski & Karvinen 2020, 12.)

Ei-tietämisen voi tunnustaa ja se on ammattimaista, reilua ja rohkeaa, mikäli ei esimerkiksi tiedä mitään sateenkaariperheistä. Ei-tietämisen kautta voi edetä uuden oppimisessa ja asiakkaan on hyvä antaa itse kertoa perheestään ilman rajaavia oletuksia. Kaikkien perheiden kohdalla toimii esimerkiksi ”en tiedä sinusta mitään, kerro minulle” kysymyksen asettelu. Esimerkiksi naissuhteessa elävälle esitetyn kysymyksen ”tuleeko myös lapsen isä” sijaan voi kysymyksen muotoilla ”tulitko itsekseksi vai tuleeko vielä muita”, koska jokainen sateenkaariperhe on omanlaisensa perhe. (Sateenkaariperheet ry 2022b, 4.) Kohtaaminen on nimenomaan sitä, että näemme ja kunnioitamme toisiamme ja olennaista on ihmisen näkeminen omana itsenään ilman lokeroitua (Nousiainen 2020, 139-141).

Kysymyksiin saatuja vastauksia on myös tärkeää kuunnella. Jos asiakkaalta on kysytty keitä hänen perheeseen kuuluu ja vastauksissa ilmenee esimerkiksi asiakkaan ystäviä on olennaista pyrkiä unohtamaan omat ennako-oletukset ja keskittyä asiakkaan todellisuuteen. Ystävät voivat olla esimerkiksi merkityksenä perheenjäsenten kaltaisia arjen apuja ja tukiverkostoja. Normit ovat usein hallitsevia mielikuviamme suhteen ja oletuksiin juuttumalla kohtaamiset epäonnistuvat. Esimerkiksi totuttuja työpaikan käytäntöjä, ajattelun lähtökohtia tai työtapoja voi joutua muuttamaan, jotta kohtaamiset onnistuvat. Perhe itse on oman tilanteensa asiantuntija ja ammattilaisen pyrkimys toimimaan ilman asenteellisuutta tai syrjintää avaa vuorovaikutusta ja kuuntelua. (Sateenkaariperheet ry 2022b, 4-6.)

Omiin ennako-oletuksiin on hyvä suhtautua kriittisesti ja ne tiedostaen ja myös työpaikkojen rakenteissa ja tiedotuksessa voidaan havaita perheiden kanssa työskennellessä ongelmia. Yksi esimerkki tästä on tilaisuudet, joihin sallitaan vain kahden perheen aikuisen pääseminen. Tällöin osa vanhemmista jää tilaisuuden ulkopuolelle. Perheiden kanssa tehtävässä työssä päätaivoite on se, että perheillä ja kaikilla sen jäsenillä olisi mahdollisimman hyvä olla ja onnistuneen kohtaamisen avaintekijä on pyrkimys perheen parhaaseen perhemuodosta tai omasta arvomaailmasta riippumatta. (Sateenkaariperheet ry 2022b, 7.)

## 5 Perheliikunnan viitekehys kehittämistyön suunnittelun ja toteutuksen tukena

### 5.1 Perheliikunnan lähtökohdat

Perinteisiä kyläyhteisöjä tarkasteltaessa ilmenee, että eri sukupolvet ovat tehneet yhdessä töitä sekä kyläyhteisön aikuiset ja lapset ovat kisailleet vapaa-aikana. Nuoremmat ovat matkineet leikkimälle vanhemmilta lapsilta ja aikuisilta ja pihaleikit ovat siirtyneet sukupolvelta toiselle. Nykypäivänä perheet asuvat usein suvusta erillään ja arjessa lapsilla ja aikuisille on omat yhteisönsä, jolloin yhteistoiminta on vähäisempää. (Arvonen 2007, 7.) Perheliikunta on liikunnan muoto, jonka avulla on mahdollista vahvistaa perheen vuorovaikutussuhteita ja vanhempien kasvatustyötä. Perheenjäsenten on mahdollista oppia tuntemaan toisensa paremmin ja yhdessä liikkumisen kautta luottamus perheen yhteistoimintaan voi kasvaa. Perheliikunnalla tavoitellaan muun muassa perheen yhteishengen kohentumista, elämyksiä, kunnan ja terveyden kohentumista sekä toisten perheiden tapaamista. (Alapappila 2022.)

Perheliikunta on liikunnallista yhdessäoloa, johon voi osallistua koko perhe ja lähipiiri. Toimintaan voivat osallistua esimerkiksi lapset, nuoret, vanhemmat, isovanhemmat, ystävät ja kummit. (Suomen Latu 2022a.) Tärkeää perheliikunnassa on vuorovaikutus, yhdessä oleminen, porukalla tekeminen ja touhuaminen ja toiminnan toteutuksessa tulee ottaa huomioon eri taasoiset ja -ikäiset liikkujat. Perheliikunnan avulla voidaan tavoittaa myös aikuisia, jotka liikkuvat vähemmän ja toiminnan tavoitteena on muun muassa luontevien liikkumisen tapojen löytäminen, yhteinen ajanvietto sekä perheen hyvinvoinnin lisääminen. (Suomen Latu 2022b.) Perheestä huolehtiminen tarkoittaa myös omasta kunnosta huolehtimista, jolloin aikuisen keskittymiskyky, jaksaminen ja kärsivällisyys on parempi. Liikkuminen on lapselle luontainen tapa oppia ja kehittyä, mutta esimerkiksi television katselu vähentää lasten liikkumista. Perheen vapaa-aikaan lisätyn liikunnan avulla voidaan tukea lapsen kasvua ja kehitystä. (Arvonen 2007, 12.)

Aikuisen rooli perheliikunnan toteutumisessa on tärkeä, koska aikuinen joko rajoittaa tai mahdollistaa lapsen liikkumista. On tärkeää, että lapsella on aikaa liikkua turvallisessa ympäristössä ja lapsen kehitystä voidaan tukea muun muassa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia tarjoamalla. Perheen tottumukset vaikuttavat myös lapsen tottumuksiin ja aikuinen voi huolehtia, että liikkumisesta muodostuu myönteinen yhdessäolon hetki. (Alapappila 2022.) Perheliikunnan kautta sekä aikuiset että lapset saavat myös terveysliikuntaa ja samalla lapsen liikkumisen sekä ryhmässä liikkumisen taidot kehittyvät. Liikunnan avulla on mahdollista purkaa lapsen touhuenergiaa, joka lisää muun muassa ruokahalua ja vaikuttaa myönteisesti unenlaatuun. Perheliikunnan avulla voidaan vahvistaa myös suhteita esimerkiksi ystäväperheisiin,

isovanhempiin, kummeihin ja ystäviin. (Arvonen 2007, 8-9.) Perheliikunta edistää myös suvaitsevaisuutta ja sen on todettu lievittävän yksinäisyyttä (Suomen Olympiakomitea 2019, 4).

Voimisteluseuroissa perheliikuntaa toteutetaan muun muassa järjestämällä taapero- ja perhejumpia ja perheliikunnan voi aloittaa jo vauvaiässä. On tyypillistä, että perheliikuntaan osallistuva lapsi on alle 5-vuotias. (Suomen Voimisteluliitto 2022a.) Perheliikuntaa järjestetään voimistelussa esimerkiksi aikuisille ja varhaiskasvatusikäisille lapsille. Vaille ohjattua perheliikuntaa jäävät esimerkiksi nuoret ja heidän perheensä. Suomen Voimisteluliiton tavoitteena on laajentaa perheliikunnan harrastajamäärän lisäksi perheliikunnan ikä- ja perhekäsitystä, jotta kaikilla olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa voimistelua. (Lappalainen 2022b.)

Koska perheitä on monenlaisia, perheliikunnassa korostuu vuorovaikutus ja perheen sosiaaliset sidokset ja perheliikunta käsitteenä sisältää merkityksen, että perheellä tarkoitetaan koettua perhettä. Perheliikunnan toinen nimi voisi olla esimerkiksi pienyhteisöliikunta ja perheiden lisäksi mukaan liikkumiseen voisivat osallistua myös eri sukupolvet, naapurit ja ystävät. (Arvonen 2004, 28.) Haasteina perheliikuntaan osallistumisessa on muun muassa perheiden kiireinen arki ja osa perheistä on yleisesti hankala saada mukaan. Olennaista osallistumisen kannalta on tehdä toiminnasta sellaista, että siinä ei joudu erityisesti huomion keskipisteeksi. Toiminnan käynnistämiseksi kannattaa hyödyntää jalkautuvaa toimintamallia ja toteuttaa perheliikuntaa siellä, missä perheet ovat. Tuttuja paikkoja ovat esimerkiksi urheilukentät, puistot, leikki- ja asukaspuistot, koulut, taloyhtiöiden pihat ja nuorisotalot. (Suomen Latu 2022c.)

Toimiva vaihtoehto perheliikuntaan innostamisessa on esimerkiksi järjestää toimintaa paikassa, missä perheet ovat muutenkin. Myös toiminnan järjestäminen yllätyksenä voi innostaa perheitä, mutta toimintaa voidaan valmistella myös pidempään ja perheitä voidaan tiedottaa tapahtumasta laajemmin, jotta perheiden on mahdollista varautua osallistumiseen. Uusien kohderyhmien kohdalla liikunta kannattaa sisäin rakentaa toimintaan niin, että sitä ei erikseen korosteta ja esimerkiksi markkinoinnissa voidaan painottaa hauskanpitoa. (Suomen Latu 2022c.) Yhdessä tekemisen tueksi voidaan valita laji, joka on hauskaa ja innostavaa mahdollisimman monen perheenjäsenen näkökulmasta. Oppimisen edellytyksinä on myönteinen ja kannustava ilmapiiri ja perheliikunnassa tärkeintä on kokeileminen ja tekeminen. Rohkaisu on toiminnan keskiössä, joka tukee sekä aikuisten että lasten liikunnallisia kokeiluja. (Arvonen 2007, 20-21.)

Perheliikunnan avulla pyritään lisäämään lasten ja nuorten liikunnallista aktiivisuutta ja yksi tavoite on myös ohjaaminen elinikäisen harrastuksen pariin. Vaikka lapsella olisi omia liikunnallisia harrastuksia perheen yhteinen liikunta on tärkeä, koska perheliikunnan avulla parannetaan muun muassa perheen sosiaalista vuorovaikutusta. (Alapappila 2019.) Arvosen (2004, 30) mukaan perheliikunnan arvoihin kuuluu perhelähtöisyys. Toteutuksessa tulee huomioida



muun muassa perheiden tarpeet ja tilanteet, yksilöiden elämänkaarelliset vaiheet sekä liikkujien omaehtoisuus kannustavien ohjaustapojen keinoin. Arvosen (2004, 37-38) mukaan perheliikunta voi toimia myös kasvatuksen ja vanhemmuuden tukena ja yhteiset kokemukset voivat lujittaa yhdessä tekemisen tapaa aikuisen ja lapsen välillä lapsen koko nuoruusajan. Esimerkiksi murrosiän kynnyksellä yhdessä tekemisen kautta aikuinen ja nuori voivat pitää yhteyttä. Suomen Latu (2022b) kiteyttää, että perheliikunnassa ydinajatus on muun muassa jokaisen liikuntahetken merkitys.

## 5.2 Perheliikunnan ohjaaminen ja ohjaajan rooli

Perheliikunnassa liikkumisen ja toiminnan avulla vaikutetaan perheiden ja lasten hyvinvointiin. Ohjaamisessa voidaan hyödyntää omaa persoonaa ja etenkin aloittavan ohjaajan on hyvä keskittyä ohjaamisessa omiin vahvuuksiin. Ohjaajan toimintaan vaikuttavat omat asenteet, arvot, taidot, kokemus ja tieto ja ohjaajan on tärkeää tietää muun muassa lapsen kehityksestä sekä perheiden elämäntilanteista, ympäristön tarpeista ja organisaation tavoitteista ja tavoista. (Arvonen 2004, 72.) Perheliikunnan ohjaamista voidaan määritellä oppimiseen saattamisen kautta, jonka edellytyksiä ovat kokeilemiseen ja yrittämiseen innostaminen ja kannustaminen myönteisessä ilmapiirissä. Ohjaaja kertoo toiminnan pääkohdat ja ohjaa osallistujia kokeilemaan. Tarkentavia neuvoja voidaan antaa tarvittaessa ja kannustava palaute on toiminnassa olennaista. Jotta osallistujat voivat oppia ja onnistua, on tärkeää antaa lapsille ja perheille myös tilaa kokeilla ja erehtyä. (Perheliikuntaverkosto 2013, 7.)

Perheliikunnassa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että aikuiset ovat myös aktiivisia osallistujia eivätkä ainoastaan avusta lasta. Perheliikunta on yhdessä toimimista ja ohjaajan on tärkeää tiedostaa lasten ja aikuisten ohjaamisen erot. Ohjaajan on tärkeää huomioida muun muassa lapsille ja aikuisille puhumisen tyylit. (Suomen Latu 2022d.) Usein aikuisia ohjattaessa ohjaaja saattaa selittää ja puhua paljon, mutta perheliikunnan ohjaamisessa on tärkeää käyttää lyhyitä ja selkeitä toimintaohjeita ja ohjeet voidaan suunnata aluksi esimerkiksi lapsille. Tämän jälkeen aikuisille voidaan vielä tarkentaa heidän rooliaan ja samalla ohjeita voidaan selkeyttää. On tärkeää luoda tunnelmaa, missä myös aikuisten on lupa eläytyä, heittäytyä ja hassutella. Perheliikunnassa tekeminen on olennaista puhumisen sijaan. (Suomen Latu 2022d.)

Ohjaamisessa keskeistä on vuorovaikutustaidot ja niitä tarvitaan perheliikunnan ohjaamistilanteiden lisäksi myös toiminnan suunnittelussa ja käynnistämisessä. Vuorovaikutukseen liittyy muun muassa rakentavan palautteen antaminen, palautteen ottaminen, positiivisuus, ohjaajan olemus ja eleet, yhteistyö, havainnointi ja kuuntelu. (Arvonen 2004, 73.) Ohjaaja hyödyntää omaa esimerkkiään ja luo tunnelmaa leikkiin heittäytymiselle. "Tuntosarvet" ovat perheliikuntaohjaajan työvälineenä tärkeitä, jotta ohjaaja voi rekisteröidä ja havainnoida lasten ja aikuisten toiminnassa palautetta, jonka mukaan toimintaa on mahdollista muuttaa. Ohjaajan

nopea reagointikyky edesauttaa perheliikuntahetken sujumista ja antoisaksi muodostumista. (Perheliikuntaverkosto 2013, 7.)

Perheliikuntaohjaajan henkilökohtaisia taitoja ovat muun muassa suvaitsevaisuus, avoimuus, innostava työote, organisointikyky, luovuus, oppiminen ja esiintymistaito (Arvonen 2004, 73). Ohjaajan on hyvä pyrkiä käyttämään ohjaamisessa mielikuvia, jotka koskettavat mahdollisimman monia. Selkeiden ja ytimekkäiden ohjeiden lisäksi ohjaaja voi mallintaa liikkeitä konkreettisesti. Toiminnassa voidaan myös kuljettaa kertomusta tai juonta, jonka kautta toiminta rakentuu ja etenee. Tunnelmien luomisen kautta lapsia on mahdollista innostaa malliliikkeiden kokeilemiseen. (Arvonen 2004, 79.) Ohjauksessa on tärkeää huomioida lasten ikäryhmät ja heille soveltuvat mielikuvitusmaailmat. Esimerkiksi kouluikäisille itse toiminta voi olla innostavaa ja mikäli toimintaa suunnitellaan kaikenikäisille lapsille ja perheille on hyvä rakentaa toimintaa kouluikäisen maailman keinoin, koska aikuisten on mahdollista avustaa ja helpottaa pienempien lasten tekemistä. Mikäli toiminta suunnitellaan vain pienten lasten kohderyhmä huomioiden voi isompien lasten osallistuminen hankaloitua ja olla vähäistä. (Suomen Latu 2022d.)

Ohjaajan on tärkeää ottaa huomioon haasteiden tarjoaminen kaikille ikätason mukaisesti. Samassa ryhmässä voi olla tehtäviä, jotka soveltuvat eri-ikäisille osallistujille ja toiminnassa on hyvä ottaa huomioon myös perheiden erilaiset lähtökohdat sekä yksilöiden välillä olevat eroavaisuudet. Myös keskinäiset ja erilaiset suhteet lasten, nuorten ja aikuisten välillä on tärkeää ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa. (Arvonen 2004, 78.) Ohjeistuksia voidaan antaa myös erilaisten kuvien, viittomien ja värien kautta ja myös vanhemmat voivat näyttää mallia, joka voi toimia erityisesti lapsia innostavana keinona (Perheliikuntaverkosto 2013, 7). Toiminnassa on tärkeää edetä suunnitelman mukaan, mutta samalla voidaan myös havainnoida ja tarttua lasten ja aikuisten ideoihin. Ohjaushetken aikana on tärkeää luoda kannustava, myös aikuisia innostava ja turvallinen ilmapiiri. (Suomen Latu 2022d.) Sekä ohjaaja, lapset ja aikuiset oppivat perheliikunnassa yhdessä ja kokeiluun ja kokemisen kautta toimintaa muutetaan ja kehitetään. (Arvonen 2004, 77.)

Toiminnassa ammatillisuus on muun muassa sitä, että ohjaajalla on perhetietoutta, liikunnan teoriaa, teknisiä tietoja sekä kasvatuksellisia ja ryhmän hallinnan taitoja. Ohjaajan on hyvä olla myös käytännön läheinen, asiakaslähtöinen, joustava ja tavoitteellinen ja ohjaajalla on hyvä olla myös keinoja sietää stressiä sekä arvioida ja reflektoida omaa toimintaa. (Arvonen 2004, 73.) Ennen varsinaista perheliikuntahetkeä luodaan turvallisuussuunnitelma, hankitaan tarvittavat varusteet ja toiminta suunnitellaan ja markkinoidaan. Suunnitteluun kuuluu myös toimintaympäristön organisointi sekä osallistujien ohjeistus muun muassa tarvittavista varusteista. Perheliikuntahetken jälkeen varusteet on tärkeää huoltaa ja toiminnan toimivuudesta tehdään pohdintaa toiminnan kehittämiseksi. (Suomen Latu 2022d.)

### 5.3 Kuntien liikuntaohjelmat ja liikunnan suositukset

Liikkumisen edistäminen on muun muassa Helsingin kaupungin yksi kärkihanke, koska vähäinen fyysinen aktiivisuus vaarantaa merkittävästi hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä toimintakykyä. Pääsääntöisesti valvellaolon aika kuluu ihmisillä makuu- tai istumisasennossa ja matkat kuljetaan usein autolla. Myös hissit, kodinkoneet ja liukuportaat helpottavat arkea ja myös älylaitteiden ja viihdeteknologian on havaittu vähentävän liikkumisen tarvetta. Osa lapsista ei liikuntaharrastuksista huolimatta liiku tarpeeksi, joten liikkumishjelman tavoitteena on saada kaupunkilaiset liikkeelle. Liikkumattomuus aiheuttaa miljardiluokan kustannuksia yhteiskunnalle ja liikkumattomuus vaikuttaa muun muassa työn tuottavuuteen, terveydenhuoltomenoihin sekä sairauspoissaolojen määrään. (Helsinki Liikkuu 2022.) Lappeenrannan liikkumishjelman 2025 (2022, 14) mukaan kaikissa ikäryhmissä on havaittu liian vähäistä liikumista. On myös havaittu, että lasten ja nuorten seuratoimintaan osallistuminen ei ole kasvanut muun muassa harrastamisen kustannusten myötä.

Helsinki Liikkuu -ohjelman tarkoituksena on positiivinen kannustaminen asennemuutokseen sekä kaupungin arkiliikkumisen mahdollisuuksien esiintuominen, koska vähäinenkin arkiliikunta edistää hyvinvointia ja terveyttä. Liikkeelle lähtemistä auttaa ajattelu, joka madaltaa liikkumisen kynnyksiä esimerkiksi pienikin liike auttaa -ajattelun kautta. (Helsinki Liikkuu 2022.) Lappeenrannan liikkumishjelmassa haasteisiin vastataan muun muassa kehittämällä lähiliikuntaolosuhteita sekä matalan kynnyksen palveluita ja ratkaisuja. Liikunnan kehittämisessä painotetaan myös osallisuutta ja kokeilemistä, jolloin liikkumisen ideoista on mahdollista hioa toimivia ja vaikuttavia. Lasten ja nuorten liikkumisessa painopistevalinta omatoimisen liikunnan suhteen Lappeenrannassa on innostavien lähiliikuntapaikkojen luominen, liikunnan mahdollistaminen koulu- ja päiväkotipäivinä sekä lapsiperheiden yhteisen liikunnan lisääminen. Ohjatussa liikunnassa ja urheiluharrastuksissa painotetaan toimivien harjoitteluolosuhteita, innostavaa matalan kynnyksen liikuntaa sekä seuratoiminnan kohtuullisia kustannuksia. (Lappeenrannan liikkumishjelma 2025 2022, 14-15.)

Liikkumisella on terveyttä edistävä, sairauksia ehkäisevä, toimintakykyä ja mielenterveyttä ylläpitävä vaikutus. Liikkumisen kautta tavataan myös kavereita, kehitetään sosiaalisia taitoja sekä koetaan onnistumisia ja iloa. Liikunnalla on myös aivoterveyttä edistävä vaikutus ja se vaikuttaa muun muassa muistiin ja kielellisiin valmiuksiin. (Helsinki Liikkuu 2022.) On myös todennäköistä, että nuoren liikunnallinen elämäntapa jatkuu myös aikuisiällä. Kajaanin liikkumishjelman avulla nuorille on tavoitteena kehittää nuoria innostavia liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia. (Kajaanin kaupunki 2022, 4.) Helsingin liikkumishjelma painottaa myös kansainvälisten verkostojen vahvistamista sekä digitaalisia ratkaisuja ja asiakaslähtöistä

liikkumisen kehittämistä, jossa ymmärretään helsinkiläisten toiveita, motiiveja ja tarpeita (Helsinki Liikkuu 2022).

Myös yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutokset tulee ottaa huomioon liikunnan edistämisessä. Muutokset ja kehityskulku luo tarpeiden lisäksi myös haasteita, joita ovat muun muassa kuntien talouden kiristyminen ja yhteiskunnallisia muutosvirtoja ovat muun muassa digitalisaatio, monikulttuuristuminen ja ilmastonmuutos sekä yksilöllistyminen. Liikuntakulttuurissa havaittuja muutosvirtoja ovat esimerkiksi harrastamisen kustannusten kasvaminen, arkiliikunnan vähentyminen sekä liikunnan kertaluontoisuus ja projektimaisuus. (Kajaanin kaupunki 2022, 4.) Helsingissä liikkumishjelmaa toteutetaan ja kehitetään jatkuvasti ja ohjelman on tarkoitus muuttua teoiksi yhdessä seurojen, yhdistysten, yritysten ja kaupungin asukkaiden kanssa (Helsinki Liikkuu 2022).

Liikuntasuositukset kertovat liikunnan viikoittaisen määräsuosituksen, jotta sillä olisi terveyttä ylläpitävä ja edistävä vaikutus. Suosituksissa nostetaan esiin myös erilaisia liikunnan muotoja esimerkkeinä. Suosituksia on olemassa erilaisia eri ikäryhmille eri elämänvaiheiden ja liikunnan tarpeiden mukaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Lapsella on esimerkiksi synnynnäinen tarve liikkua aktiivisesti ja liikunnallinen elämäntapa kehittyy aikaisin lapsuudessa. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa muun muassa leikkimistä, kotiaskareita, ulkoilua ja retkeilyä sekä ohjattua liikuntaa. Kun lapsi liikkuu, hänen motoriset taidot voivat kehittyä ja samalla hyvinvointi, toimintakyky ja terveys kasvaa. Liikkuminen myös parantaa lapsen edellytyksiä uusien asioiden oppimiseen ja koulunkäyntiin. Onnistumisen kokemukset ja ilo vaikuttavat lapsen elämänlaatuun ja niillä on myös suojaava vaikutus sosiaalisen syrjäytymisen kannalta. Yhdessä tekeminen muiden lasten kanssa on tärkeää ja liikkumisen virittäjänä toimii muun muassa lasten keskinäiset suhteet. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Liikunnasta on hyötyä sekä yksilölle että yhteiskunnalle, koska liikunnallinen lapsuus vähentää terveyspalveluiden käyttämistä ja siitä johtuvia kustannuksia. Taustalla vaikuttaa YK:n lapsen oikeuksien sopimus, josta heijastuu liikunnan ja hyvinvoinnin ulottuvuus, lapsen edun ensisijaisuus, osallisuus sekä lapsen oikeus harrastuksiin, vapaa-aikaan ja leikkiin. Aikuisten rooli suositusten ja lapsen oikeuksien toteutumisessa on keskeinen, koska aikuisilla on velvollisuus tukea lasten kasvua ja kehitystä. Myös jokaisen lapsen tukeminen kohti omia mahdollisuuksia on tärkeää ja jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus elää oikeuksien mukaisesti ilman syrjintää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6.) Suositukset ovat myös toimiva työkalu ammattilaisille ja ne voivat toimia myös liikkumisen puheeksi ottamisen välineenä (UKK-instituutti 2022a).

Alle kouluikäisten suositukset koskevat alle 8-vuotiaita lapsia ja suositusten mukaan päivässä liikuntaa tulisi olla vähintään kolme tuntia. Liikunnan sisältö tulisi muodostua reippaasta ulkoilusta, vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta sekä kevyestä liikunnasta. Vauhdikasta

fyysistä aktiivisuutta tulisi olla tunti päivässä ja se voi muodostua esimerkiksi hippaleikeistä ja muista liikunnallisista lajeista. Lapsen tulisi välttää yli tunnin pituisia istumisjaksoja ja lyhyempiä istumisjaksoja tulisi tauottaa tavoilla, jotka ovat lapselle mielekkäitä. Suosituksissa painotetaan myös rentoutumisen ja rauhoittumisen tärkeyttä, johon lapselle tulisi myös tarjota mahdollisuus. (UKK-instituutti 2022b.) Fyysisen aktiivisuuden on havaittu vähentävän myös psyykkistä kuormittuneisuutta ja sen on todettu nostavan myös mielialaa. Liikkuessa harjoitellaan samalla myös vuorovaikutustaitoja ja muiden kanssa toimeen tulemistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13.)

Liikkumisen suositusten tavoitteena on kaikkien lasten liikkumisen oikeuden toteutuminen. Aktiivisella tekemisellä on innostava vaikutus ja lapselle on luontaista leikkiä ja touhuta ja oppia asioita muun muassa kokeillen ja yrittäen. Tavoitteisiin pääsemisessä vanhempien ja lasten huoltajien rooli on keskeinen lapsen innostamisessa ja tukemisessa. Tavoitteisiin päästään yhdessä leikkien ja liikkuen sekä myös rajoittamalla muun muassa tv:n katselua ja digilaitteiden passiivista käyttöä. Digilaitteita voi hyödyntää liikunnassa innostavalla tavalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14-15.) Vanhempien tuki ja kannustavan ilmapiirin luominen sekä muun muassa liikuntavälineiden tarjoaminen ovat tärkeitä, jotta suositukset voivat toteutua. Lapset saavat liikkumisen mallin kotoa ja oppivat, että liikunta on osa arjen rutiineja. Myös lapsen kuuleminen liikuntatoiveiden osalta on tärkeää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b.)

Perheen roolimalli on keskeinen lasten liikunnallisen elämäntavan kannalta ja on havaittu, että suurin osa lasten vanhemmista kannustaa heitä liikuntaan ja leikkeihin vain muutamia kertoja viikossa. Lasten on havaittu olevan fyysisesti aktiivisempia mikäli heidän vanhemmat ovat myös fyysisesti aktiivisia roolimalleja ja liikkumisen malli alkaa syntyä jo varhaislapsuudessa. Suositusten tavoitteena on, että lapset oppivat kotoa saamansa mallin avulla, että liikunta on osa arjen rutiineja. Perheen kanssa liikkumisen ja touhuamisen kautta lasten on mahdollista oppia, että liikunta on osa päivittäistä elämää ja aikuisten ja lasten yhteisen tekemisen kautta lapsi oppii vuorovaikutukseen, kuuntelemiseen ja toisten kunnioittamiseen liittyviä taitoja. Kasvun kannalta yhdessä liikkuminen tarjoaa mahdollisuuksia yhteisille kokemuksille ja riemulle sekä kaikkien huomioonottamiselle perheessä. Onnistumisen ilon kautta lapselle on mahdollista kehittyä myönteinen minäkuva, joka on olennaista liikunnallisen elämäntavat muodostumisessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 16-17.)

Seuratoimijoiden ja muiden liikuntaa järjestävien tahojen vastuulla on järjestää tapahtumia, joissa lapset ja aikuiset voivat liikkua yhdessä. Parasta lapsen kannalta on toteuttaa liikuntaa monipuolisesti ja myönteisiin kokemuksiin on tärkeää panostaa myös siksi, että lapsena toimintaan osallistuneiden on havaittu palaavan usein saman harrastuksen pariin aikuisiällä. Myös harrastamisen taloudelliseen saavutettavuuteen on tärkeää kiinnittää huomiota ja harrastamisen kulut on tärkeä pitää kohtuullisina, jotta mahdollisimman monella on

mahdollisuudet osallistua toimintaan. Lapsilähtöisyys on lapsen liikunnallisen motivaation kannalta tärkeää, koska vaativien ja kontrolloivien vanhempien lapsilla on havaittu olevan enemmän liikunnan suhteen kielteisiä kokemuksia. Lapsella on mahdollisuus kokea itsensä tärkeäksi, kun häntä kuullaan ja kuunnellaan ja lapsen pätevyyden kokemus vahvistuu. Lapsen mielipiteitä ja ehdotuksia kuuntelemalla lisätään lapsen osallisuutta ja yhteisten hyvinvoinnin kokemusten on mahdollista rakentua liikkumisen kautta. Seuratoimijoiden on tärkeää rakentaa kannustavaa toimintaa, jossa kaikki lapset voivat kokea olevansa hyväksytyjä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 17-19.)

5.- ja 8.-luokkalaisille oppilaille on toteutettu muun muassa Move! Fyysisen toimintakyvyn mittauksia peruskoulun liikunnanopetuksen yhteydessä. Mittauksissa on arvioitu oppilaiden nopeutta, kestävyyttä, voimaa, motorisia taitoja, havaintomotorisia taitoja ja liikkuvuutta. Mittausten tarkoituksena on tukea oppilaiden omaa fyysisestä toimintakyvystä huolehtimista ja mittausten perusteella on havaittu, että noin neljälläkymmenellä prosentilla viidennellä ja kahdeksannella luokalla olevista oppilaista on huolestuttava taso fyysisen toimintakyvyn osalta. Osalla kestävyyskunto on heikentynyt tai pysähtynyt ja myös lihaskunnossa on havaittu keskivartalon lihaskunnan osalta heikentymistä. Vuoden 2022 mittaustuloksissa liikkuvuuden on havaittu parantuneen pojilla ja tyttöjen liikkuvuuden on havaittu olevan selkeästi parempi. Esimerkiksi selän suoristus täysistunnassa on mahdotonta noin neljännekselle 8.-luokkalaisista pojista ja 15% pojista ei onnistu menemään kyykkyy. Tiedonkeruussa on raportoitu yli 107 000 oppilaan tuloksia. (Opetushallitus 2021.)

7-17-vuoden ikäisten lasten ja nuorten liikkumisen suositus on vähintään kuusikymmentä minuuttia liikuntaa päivän aikana. Liikkumisen tavan voi valita ikä ja yksilöllinen soveltuvuus huomioiden. Liikuntaa tulisi harrastaa jokaisena viikonpäivänä ja suurin osa liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolme päivää viikossa myös lihasvoiman ja luuston vahvistava liikunta huomioiden. Rasittavassa liikunnassa sydämen sykkeen tulisi nousta ja hengityksen kiihtyä huomattavasti. Pitkäkestoista jatkuvan rasittavan tehon suorituksia ei lapsilta kuitenkaan pidä vaatia vaan rasittava liikkuminen voi liittyä esimerkiksi urheilulajien harrastamiseen. Erilaisia hyppyjä sisältävä liikunta on hyvä liikuntamuoto myös luuston vahvistamisen kannalta. Liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta liikuntataitojen on mahdollista kehittyä ja myös liikkuvuuteen tulisi kiinnittää huomiota. Liikkumisen ilo on keskeistä muun muassa harrastuksen löytymisen kannalta ja liikunnan tulisi olla myös yhdenvertaisesti saavutettavaa kaikille lapsille ja nuorille. Myös nuorten toiminnassa on keskeistä osallisuus ja omaehtoisuus, koska nuorella on tarve irrottautua auktoriteeteista. Liikkuminen ryhmässä voi tarjota tähän mahdollisuuden. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11-15.)

Aikuisten liikkumisen suositukset koskevat 18-64-vuotiaita aikuisia. Suositusten mukaan rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa yksi tunti ja viisitoista minuuttia viikossa tai reipasta liikuntaa

kaksi ja puoli tuntia viikossa. Aikuisten tulisi harrastaa myös kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein esimerkiksi arkiaskareiden muodossa. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan liikuntaa, jonka aikana on mahdollista puhua hengästymisestä huolimatta ja rasittava liikunnan aikana puhuminen on hankalaa. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa ainakin 2 kertaa viikossa esimerkiksi ryhmäliikunnan, kuntosalin tai pallopelien muodossa. (UKK-instituutti 2022c.) Liikkumisen tehon lisäämisen kautta terveyshyötyjä on mahdollista saada lyhyemmässä ajassa ja rasittavaa liikuntaa on hyvä harrastaa kunnon vuoksi. Myös liikehallintaa on hyvä harrastaa esimerkiksi tasapainoa haastamalla ja suuria lihasryhmiä kuormittamalla. Liikkuminen kohentaa mielialaa sekä terävöittää ajatuksia, keventää stressiä sekä parantaa unenlaatua. (UKK-instituutti 2022d, 8-11.)

## 6 Hyppynaru kehittämistyön liikunnallisena sisältönä

### 6.1 Hyppynarun historiaa ja ilmiötä

Hyppynarun historia ulottuu jopa 1600 jKr, jolloin Egyptiläiset käyttivät köynnöskasveja hyppimiseen (American Heart Association 2022). Hyppynarun historian juuret ovat myös Kiinassa, jossa Hundred Rope Jumping niminen hyppynaruleikki oli suosittua liikuntaa uudenvuodenjuhliissa (International Rope Skipping Federation 2022). Hundred Rope Jumping nimi keksittiin, kun hyppynarun pyöryksen katsottiin näyttävän siltä, että naru jakautuu sadaksi eri naruksi sen vauhdin ollessa kova. 1600-luvulta lähtien Euroopassa on tehty löydöksiä piirustuksista, joissa lapset hyppivät narulla. (Dolan 2015.) Hyppynarulla hyppiminen sallittiin alun perin vain pojille, koska laji miellettiin soveltumattomaksi tytöille vaatetusvaatimusten vuoksi. Tyttöjen vaatetusvaatimukset kuitenkin muuttuivat niin, että he pystyivät juoksemaan ja hyppimään. Löysät housut hameen alla mahdollistivat harjoittelun ja uusi vapauden liike mahdollistui. (Forman-Brunell 2022.)

Hyppynarulla hyppimisen yhteydessä riimitellään lähes kaikissa maailman kulttuureissa ja riimitely on toiminut muun muassa tarinankerronnan, juorujen levittämisen, poliittisten mielipiteiden ja hauskanpidon keinona. Tutuista riimeistä löytyy variaatioita, joita käytetään kaduilla, takapihoilla ja kouluissa ympäri maailman. Monet riimeistä juontavat juurensa viktoriaaniselle aikakaudelle (1837-1901), jolloin etenkin Yhdysvalloissa, Iso-Britanniassa ja Irlannissa asuvat lapset keksivät niitä. (Skip Hop 2022.) Köyhissä perheissä oli tapana valmistaa hyppynarut itse, mutta rikkaissa perheissä hyppynarujen kahvat olivat koristeellisesti kaiverrettuja (Victorian Children 2022a). Hyppynarujen ammattimainen valmistus aloitettiin jo 1700-luvun alussa, mutta usein hyppimisessä käytettiin luovia ratkaisuja, esimerkiksi pyykkinaruja (Rosen 2016). Aikakaudella hyppynaru oli suosittu leikki sekä rikkaiden että köyhien lasten keskuudessa (Tinker Swiss Cottage Museum 2017).

Yksi kuuluisa hyppynaruriimi on Down in the Valley, jonka epäillään syntyneen jo ennen vuotta 1888 ja myös Charlie Chaplinilla on ollut vaikutusta riimien syntyyn. Esimerkiksi Bluebells, Cockle Shells hyppynaruriimi on inspiroitunut Charlie Chaplinin *Went to France* kappaaleesta, kun ensimmäisen maailman sodan aikaan Chaplin oli suosittu hahmo lasten riimeissä. (Bishop 2016.) Myös koronapandemian kaltainen vuonna 1918 puhjennut espanjantauti innoitti lapsia keksimään hyppynaruriimejä. ”Minulla oli lintu, hänen nimensä oli Enza. Avasin ikkunan ja sisälle lensi Enza” on yksi esimerkkiriimi espanjantaudin ajoilta. Riimeissä aiheina on ilmennyt usein myös perheenjäsenet, naapurit, vanhemmat, poliitikot, sairaudet, tavutus ja laskeminen. (Skip Hop 2022.)

Riimittelyn aikakaudella syntyi myös german ropes -tekniikka, jossa yksi naru laitettiin maahan suoraan linjaan ja toista narua pyöritettiin hyppynarun keinoin sen päällä. Hyppijän tuli välttää koskemasta maassa linjassa olevaa narua ja samalla osallistujat lauloivat *I'm a Little Orphan Girl* riimittelylaulua ja riimi on ollut suosittu muun muassa Skotlannissa. Laulun sanoissa kuuluu lasten tapa käsitellä elämäntapahtumia ja myös tragedioita. Narun pyörytyksessä hyödynnettiin myös erilaisia mausteita kuvaamassa narun pyörytysvauhtia. Suola, sinappi, etikka ja pippuri kuvasivat eri vauhteja pippurin ollessa nopeatahtisin pyörytystekniikka. Myös hyppijälle keksittiin erilaisia tapoja hyppiä ja muun muassa *Up and Down* riimittelyn lomassa hyppijän tuli suorittaa varpaiden ja kantapäiden kosketuksia maahan sekä heiluttaa toista jalkaa sivulla. Myös *single skipping* eli yksin hyppiminen ja *twist-narut* olivat kuostuksessa ja ajoittain lapset myös liikkuvat kaduilla hyppynarulla hyppien. (Bishop 2016.)

1600-luvulla hollantilaiset hyppivät hyppynarulla *double dutch* liikkeitä, jolloin kahta hyppynarua pyöritetään samanaikaisesti eri suuntiin (Jones 2019). *Double Dutch* urheilulajin perustajan David A. Walkerin mukaan mahdollinen *double dutchin* alkuperä löytyy Egyptin naruntekijöiden keskuudesta. Laivasatamien yhteydessä työskennellessään he valmistivat naruja niin, että he pyörittävät narunvalmistusmateriaalia nykyisen *double dutch* pyörytystekniikan tavoin. Kun narunvalmistajat tarvitsivat lisää materiaalia, avustajat joutuivat hyppimään valmistuvan narun sisällä. On mahdollista, että muinaisilla narunvalmistustekniikoilla on ollut vaikutusta *double dutchin* syntyyn. (National Double Dutch League 2022.) Hollantilaiset uudisasukkaat toivat *double dutchin* Yhdysvaltoihin 1600-luvulla, josta myöhemmin syntyi virallinen urheilulaji (Jones 2019).

*Double Dutch* on hyppynarun lajimuoto, joka on suosittua etenkin Yhdysvaltojen kaupungeissa, joihin liittyy hip-hopin syntyhistoriaa. Osa harrastajista luo erilaisia koreografiota ja yhdistelmiä liikkeistä ja hypyistä, joten *double dutchia* voidaan kuvata myös taidemuotona. (Kourlas 2017.) Toisen maailmansodan aikana sitä hypittiin New Yorkissa katujen varsilla, mutta 1950-luvulla radiomusiikkibuumin valloittaessa Amerikkaa *double dutch* lajina oli lähes kadonnut. Myös vapaa-ajanviettopaikkojen puute vaikutti lajin suosion hiipumiseen. (National Double Dutch League 2022.) Lajilla on vahvat perinteet isojen kaupunkien Afrikan-



amerikkalaisissa naapurustoissa (Goodwin 2006, 122). 1930-luvulla New Yorkin poliisi David A. Walker havaitsi, että naapuruston tyttöjen heikommat urheilun harrastamisen mahdollisuudet. Hän näki tyttöjen hyppivän double dutch liikkeitä luovuutta ja riimejä hyödyntäen, joten Walker visioi double dutchista kilpaurheilulajin ja vuonna 1973 hän kehitti sille säännöt. (Jones 2019.) Vuonna 1974 Walker järjesti ensimmäisen double dutch kilpailun, johon osallistui lähes 600 hyppijää (First 5 LA 2022).

Hyppynarun suosio nousi myös 40-50-luvulla, kun kaupungin keskustoissa asuvat lapset käyttivät hyppynaruja leikeissään. 1950-luvun lopulla hyppynarun suosio hiipui 1970-luvulle asti, koska radio ja televisio-ohjelmat olivat hallitsevampia vapaa-ajanmuotoja lasten arjessa. Tämän seurauksena kiinnostus liikuntaan ja yleiseen terveyteen kasvoi ja erilasten hankkeiden avulla hyppynarua pyrittiin tuomaan takaisin lasten arkeen. Lapsille järjestettiin hyppynarutapahtumia, jotta harjoittelusta voitiin tehdä viihdyttävää ja mielekästä. (Jump Rope Institute 2022.) Hyppynarua kuvataan usein tyttöjen lajina, mutta esimerkiksi Hanley School Yhdysvalloissa on tehnyt 1990-luvulla työtä liikuntatuntien muutosten parissa niin, että sekä pojat että tytöt harjoittelivat lajin parissa myös yhdessä. Laji vaatii muun muassa keskittymiskykyä ja vastavuoroisuutta eikä laji ole luonnostaan kilpailukeskeinen. Se vaatii yhteistyötä, jotta liikkeet voivat onnistua sujuvasti. (Goodwin 2006, 121.)

## 6.2 Rope skipping kilpailulajin kehitys ja sisältö

Hyppynaru mielletään siis myös riimitteleyleikiksi ja kuntoilumuodoksi, mutta sillä on myös voimistelumaisempi muoto eli rope skipping, jossa narulla tehdään muun muassa erilaisia koreografioita. Lajin harrastajia on tuhansia ympäri maailmaa ja esimerkiksi Yhdysvalloissa on arviolta 125 kilpailevaa joukkuetta ja 100 esiintyvää ryhmää. (White 2020.) Lajista käytetään myös käsitettä jump rope ja molemmat käsitteet ovat kansainvälisen kattojärjestö IJRU:n tunnustamia. (International Jump Rope Union 2022.) IJRU:lla on 5 maailmanlaajuista toimialuetta: European Rope Skipping Organisation (ERSO), Oceanian Rope Skipping Association (ORSA), Pan American Jump Rope Federation (PAJRF), Oceanian Rope Skipping Association (ORSA) ja Asian Jump Rope Union (AJRU) ja täten rope skipping on kansainvälinen harrastus- ja kilpailulaji, josta tulevaisuudessa pyritään kehittämään Olympialaji. (Skipping Australia 2022.) Toimialueilla on yhteensä 20 lajin parissa toimivaa valtiota ja Olympialajistatuksen saavuttaakseen lajin tulisi levitä vähintään 40 valtioon. (White 2020.)

Yksi keskeinen vaikuttaja rope skipping urheilulajin synnyssä on Richard Cendali ja hänet mielletään sen perustajaksi. Cendali pelasi aikoinaan jalkapalloa Coloradon yliopistossa ja hänen valmentajansa kehotti häntä lämmittelemään hyppynarulla. Hän vastusti harjoittelua, koska ajatteli, että hyppynaru on tyttöjen laji. Hän valitsi jalkapallostadionin portaissa juoksemisen hyppynarun sijaan. Myöhemmin Cendali valmistui Coloradon Graduate School of

Education oppilaitoksesta ja 1970-luvulla Cendali tavoitteli opettajan työpaikkaa Boulder High oppilaitoksessa. Hän ei saanut paikkaa, mutta sen sijaan päätyi opettajaksi toiseen peruskouluun ja huomasi, että häntä kiinnosti työskennellä lasten kanssa. Hän hyödynsi hyppynarua oppitunneilla koordinaatio ja kestävyysharjoituksena. Myöhemmin Cendali osallistui liikunnan konferenssiin Denverissä, jossa liikunnan professori Frank Prentup puhui hyppynarun joukkuelaji-ideasta, jonka hän oli aikoinaan esitellyt Yhdysvalloissa jo vuonna 1937. Konferenssin innoittamana hän aloitti The Skip Its Team nimisen rope skipping joukkueen peruskoulussa. (Kim 2022.)

Cendali painotti peruskoulun oppilaiden kanssa työskentelyssä luovuutta, jonka kautta moni rope skipping temppu sai alkunsa. Kun oppilas keksi tempun, oli tyypillistä, että se nimettiin hänen mukaansa. Esimerkiksi oppilas Edith Berry keksi uuden liikkeen, jota kutsutaan nykyäänkin nimellä EB. Temppu on nimetty oppilaan nimikirjaimien mukaan. (Kim 2022.) Cendali aloitti myös Rope Skipping lajin laajemman levittämisen Yhdysvalloissa. Hän matkusti ympäri maata satojen hyppynarujen kanssa ja rahoitti lajin levittämistä muun muassa myymällä hyppynaruja. Myös Cendalin oppilaat matkustivat ja esiintyivät hänen mukana ja myöhemmin he levittivät lajia myös Yhdysvaltojen ulkopuolelle muualle maailmaan. (International Rope Skipping Federation 2022.) Vuonna 1994 järjestettiin lajin ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut Washingtonin Olympiassa (White 2020).

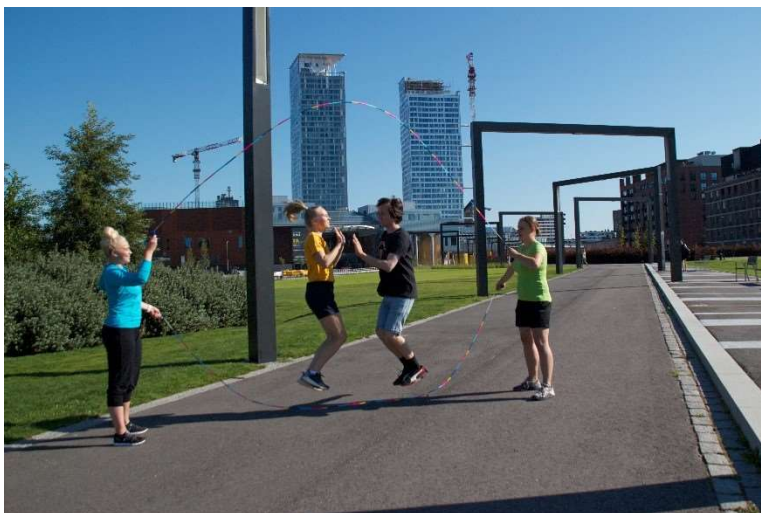
Rope skipping on nykypäivänä moderni, jännittävä ja myös perinteitä vaaliva urheilulaji. Maailmalla hyppynaruesitykset ovat tavanomaisia muun muassa televisiossa ja messuilla joten lajilla on myös viihteellinen puolensa. Laji voidaan karkeasti jaoteltuna jakaa neljään osaan, joita ovat single rope, chinese wheel, double dutch ja long rope. (Hopkins 2014.)

Single rope on yksi rope skippingin alalajeista. Single rope harjoittelussa hypitään omalla hyppynarulla yksin tai muiden kanssa. Temput muodostuvat muun muassa jalka- ja käsiliikesarjoista ja hyppynarun kanssa voidaan tehdä myös akrobaattisia liikkeitä. (Rope Skipping Finland 2022.) Nopeus-, voima- ja freestyle-sarjat muodostavat single rope kokonaisuuden. Kilpailutasolla nopeushyppimistä tehdään 30 sekunnin, yhden minuutin ja kolmen minuutin aikajaksoissa. Kolmen minuutin sarjaa kutsutaan myös nimellä kestävyys. Sarjassa tuomarointi keskittyy hyppyjen lukumäärään aikajänteen sisällä. Nopeushyppimistä tehdään myös joukkuemuotoisena ja yksi näiden sarjojen nimistä on Speed Relay. Power sarjan liikkeet ovat enemmän kestävyyttä vaativia ja sarjassa hypitään tupla ja triplahyppyjä. Single rope freestyle (kuva 1) sarjassa taas tehdään esityksellinen rutiini, johon voidaan yhdistää myös musiikkia. Freestyle sarjassa kilpaillaan isomman joukkueen tai parin kanssa sekä yksin. Sarjan tuomaroinnissa painotetaan freestyle rutiinin temppujen esityksellisyyttä ja sisältöä. (High Flyers Jump Rope Team 2022.)



Kuva 1: Single Rope Freestyle, Kimmo Hietanen (Zeecomikko 2018).

Tässä raportissa on aiemmin avattu myös double dutchin syntyä ja historiaa, joka on nykyäänkin rope skippingin alalaji. Double dutch tekniikassa (kuva 2) kolme tai useampi osallistuja pyörittää kahta narua eri suuntiin samanaikaisesti ja double dutch lajiin kuuluu kilpailutasolla muun muassa nopeus- ja freestyle-sarjat (High Flyers Jump Rope Team 2022). Double dutch narut ovat noin 4,5 metrin pituisia, ja narujen sisällä liikesarjat koostuvat erilaisista tempuista ja askelluksista (Rope Skipping Finland 2022). Hip-hop kulttuurin suosio on nostanut myös double dutchin asemaa uudelleen ja vuonna 2007 ilmestyneessä Disneyn hyppynaruaiheisessa elokuvassa double dutch laji oli keskeisessä roolissa, joka myös osaltaan teki lajia tunnetummaksi. Hyvä ajoitus ja koordinaatio ovat lajille keskeisiä taitoja, joita myös lapset voivat opetella. Lasten on mahdollista oppia lajin kautta myös erilaisia hyppimiseen liittyviä motorisia taitoja sekä hyvää urheiluhenkeä ja ryhmätyöskentelytaitoja. (First 5 LA 2022.)



Kuva 2: Double Dutch, Rope Skipping Helsinki (Reeta Kukkola 2021).

Chinese Wheel tekniikka (kuva 3) tarkoittaa, että kaksi hyppijää hyppivät vierekkäin ja molempien narut menevät ristiin keskellä (High Flyers Jump Rope Team 2022). Tekniikka vaatii

erityisesti koordinaatio- ja kommunikointitaitoja (Hopkins 2014). Chinese wheel freestyle sarjassa kilpaillaan pareittain, mutta wheel tekniikalla voidaan muodostaa myös useamman henkilön rivejä ja muodostelmia (Czech Jump Rope 2022). Tekniikan kannalta on tärkeää, että narut ovat pidemmät kuin yksin hyppiessä ja hyvä tapa säätää chinese wheel naru on niin, että narun päällä seistessä narujen kahvat tulevat hyppijän korviin asti. Helminarut (kuva 3) toimivat hyvin chinese wheel tekniikoissa ja ne näkyvät myös esiintyessä yleisölle. Tekniikassa käsiä pyöritetään uimaritekniikalla, jolloin kädet pyörivät eriaikaisesti. (Holmes 2007.)



Kuva 3: Chinese Wheel, Rope Skipping Helsinki (Reeta Kukkola 2021).

Long rope tarkoittaa yhtä pitkää hyppynarua, jonka tekniikoihin kuuluu muun muassa temppu nimeltä "rainbow" ja silloin hyppynarun pituus on erityisen pitkä (Hopkins 2014). Pyörittäjiä tekniikassa on kaksi ja narun sisällä voi olla yksi tai useampi hyppijä. Tekniikkaan voi yhdistää esimerkiksi lyhyen hyppynarun, jolloin hyppijä hyppii omalla narullaan pitkän narun sisällä. (Suomen Voimisteluliitto 2022b.) Pitkällä hyppynarulla hyppiessä korostuu yhteistyö ja kaikkien mukana oleminen sekä luovuuden kautta liikkeiden kehittäminen (Pangrazi 2022). Long rope hyppimiseen on mahdollista yhdistää esimerkiksi erilaisia single rope hyppyjä ja narun kanssa on mahdollista tehdä myös leikkejä (Suomen Voimisteluliitto 2022d, 8-9).

## 7 Sosiokulttuurinen innostaminen toimintaa ohjaavana viitekehystenä

### 7.1 Sosiokulttuurisen innostamisen lähtökohdat

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogiikan osa-alue ja se on syntynyt toisen maailmansodan jälkeen Ranskassa. Toiminta on levinnyt myös muualla Euroopassa, Latinalaisessa Amerikassa, Kanadassa, Aasiassa ja Afrikassa. (Kurki 2011, 41.) Sosiokulttuurisen innostamisen ranskankielisen animation socioculturelle käsitteen juuret ovat latinankielisessä elämää tarkoittavassa anima sanassa ja sosiokulttuurinen innostaminen tavoittelee ulkoisista ja sisäisistä kahleista vapautumiseen rohkaisua. Elämäniloa viedään sinne, mistä sitä puuttuu. (Rantala 2020.) Esimerkiksi toisen maailmansodan jälkeen sosiokulttuurisen innostamisen keinoin luotiin mahdollisuuksia yhteisöjen rakentamiselle ja innostaminen toimi interventiona läntisen Euroopan palautuessa sodasta (Kurki 2000, 13).

Innostamisessa keskeistä on osallistuminen, sosiaalisuus ja kasvatuksellisuus. Sen tavoitteita ovat muun muassa sosiaalisen kommunikaation vapauttaminen, lämmön vahvistaminen ihmisuhteissa sekä oppimisen tukeminen. (Gillet 1995, Kurjen 2000, 12 mukaan.) Innostamista määritellään muun muassa yhteiskunnan ja yhteisön puolesta toimimisena ja elämän antamisena ja lähtökohtana toiminnassa on ihmisen arkipäivä. Olennaista innostamisessa on toiminnan vieminen sinne missä ihmiset ovat ja innostamista voidaan toteuttaa esimerkiksi kaduilla, puistoissa tai toreilla. Innostaja voi olla yhteisötyöntekijä esimerkiksi taiteen tai urheilun työkentillä. (Kurki 2011, 41-42.)

Sosiokulttuurinen innostamisen kautta on mahdollista vahvistaa toivoa ja ihmisten oman elämän muutoskykyä. Innostamista on mahdollista hyödyntää kaikilla elämänoilla. (Kurki 2020.) Olennaista on, että osallistujat jakavat yhteisen ymmärryksen toiminnasta, jolloin yhteisön jäsenten on mahdollista olla maailman muuttajia. Uuden yhteiskunnan rakentaminen on mahdollista ainoastaan yhteisöllisen osallistumisen, dialogin ja sosiaalisen toiminnan kautta. (Ander-Egg 1998, Kurjen 2011, 45 mukaan.) Ihmiset eivät kuitenkaan ole toiminnan passiivisia jäseniä vaan he ovat myös rakentajia. Olennainen elementti innostamisessa on yhteisö, jonka jäsenet voivat olla ympärillä olevan maailman muuttajia ja uuden yhteiskunnan rakentajia. (Ander-Egg 1992, Kurjen 2011, 45 mukaan.) Tavoitteena on toteuttaa muutosta kohti solidaarisuutta ja tasavertaisuutta. Muutoksen kautta pyritään pois esimerkiksi hierarkkisista tilanteista. (Kurki 2020.)

Innostaminen on syntynyt yhteiskunnan omien sisäisten vaateiden kautta, mutta sen syntyyn on vaikuttanut myös vapaa-ajan lisääntyminen. Vapaa-ajan parissa rentoudutaan, mutta se luo myös mahdollisuuksia persoonalliselle kehittämiselle ja kasvulle. (Aguilar 1989, Kurjen 2000, 13-14 mukaan.) Innostamisessa painotetaan etenkin ihmisen itsetoteutuksen prosessia, jonka kautta ihmiset saadaan liikkeelle. Toiminnassa tavoitellaan sosiaalista transformaatiota eli elämänlaatua pyritään parantamaan ihmisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan tasoilla. (Kurki

2000, 18-19.) Elämänlaadun parantaminen tapahtuu ihmisen omien valintojen kautta ja näin ihminen rakentaa ja luo itseään. Sosiokulttuurisen innostamisessa toimijuuden ja kommunikaatioon kautta yhteisöjen on mahdollista syntyä. Tavoitteena on maailma, jossa ihmiset ovat lähimmäisiä eivätkä ainoastaan lajitovereita. (Kurki 2011, 43-44.)

Sosiokulttuurinen innostaminen kulminoituu toiminnan kolmeen elementtiin. Sosiaalisen toiminnan kautta kannustetaan osallistumiseen sekä tuetaan ja vahvistetaan yhteisöjä. Sosiaalisen toiminnan tarkoituksena on vuorovaikutuksen mahdollistaminen ja helpottaminen ja yhteisöllisyyttä tuetaan myös suhteiden ja yhteistoiminnan kautta. Kasvatuksellisen toiminnan kautta voidaan tukea kasvuprosesseja, jonka seurauksena osallistujien on mahdollista rohkautua omien ajatusten ilmaisemisessa ja kasvua muun muassa yhteisen oppimisen ja reflektoinnin kautta. (Gillet 1998, Nivalan & Rynnäsen 2019, 207 mukaan.)

Kolmas sosiokulttuurisen innostamisen elementti on kulttuurinen toiminta, jonka tavoitteena on luovuuden kehittyminen (Kurki 2011, 49-50). Kulttuurisen toiminnan muodot voivat olla esimerkiksi omaehtoista luovaa toimintaa tai arjen ilmiöiden näkyväksi tekemistä luovuuden keinoin. Kun sosiaalinen, kasvatuksellinen ja kulttuurinen toiminta yhdistyvät, sosiokulttuurinen innostaminen voi olla yhteisöjen kehittämisen ja yhteisöllisyyttä vahvistava toiminnallinen orientaatio. (Gillet 1998, Nivalan & Rynnäsen 2019, 207 mukaan.) Tarkoituksena ei ole rakentaa toimintamallia, jonka voisi suoraa siirtää asiakasryhmästä toiseen, vaan toiminta suunnitellaan kunkin yhteisön ehtojen ja tavoitteiden perusteella (Ander-Egg 1992, Nivalan & Rynnäsen 2019, 206 mukaan).

Innostamisessa asetetaan dialogiin, jonka kautta ihminen voidaan kohdata. Sen perustana on kunnioitus ja ajatus siitä, että jokainen ihminen on arvokas esimerkiksi sukupuolesta, rodusta, asemasta tai varallisuudesta riippumatta. (Kurki 2008, 108-112.) Toimintaan osallistuvien tietämystä hyödynnetään hankkeissa, jotka koskevat heitä ja yhteisössä olevaa hiljaista tietoa tuodaan esiin. Innostajan tietämys täydentää osallistujien tietoa ja innostajan on tärkeää myöntää myös oma rajallisuutensa. Osallisuutta toteutetaan järjestämällä tilanteita, joissa ihmiset voivat päättää esimerkiksi asioista, jotka liittyvät heidän elämäänsä. (Kinnunen, Penttilä, Rantala, Salonen & Tervo 2003, 28.)

Ihmisen tarpeet ovat sosiokulttuurisen innostamisen toiminnan lähtökohta ja toiminta voi olla uuden projektin aloittamista tai jo olemassa olevan toiminnan, esimerkiksi harrastusryhmän sosiokulttuurista suuntaamista. Innostamisessa keskeistä on ymmärtää, että ihmisten keskuudessa on elämää ja elämän keskuudessa on unelmia. Sosiokulttuurisen innostamisen kautta herätellään motivaatiota, jonka kautta ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus lähteä liikkeelle. (Kinnunen ym. 2003, 18.) Toimintaa toteutetaan yhdessä ihmisten kanssa, jotka jakavat muun muassa yhteisiä unelmia paremmasta arjesta. Rakenteita voidaan sosiokulttuurisen innostamisen keinoin muovata uudelleen, mutta rakenteita ei voida kuitenkaan unohtaa tai ohittaa.

Muutosta toteutetaan pala palalta ja siksi innostamisen pohjana toimii yhteisölliset vuorovai-  
kutussuhteet. Yhteisön jäsenet yhdessä rakentavat ja luovat uusia muotoja kohti uutta sosiaa-  
listaa todellisuutta. (Kurki 2000, 130.)

## 7.2 Innostajan rooli

Huono yhteiskunnallinen tilanne vaikeuttaa ihmisen kasvua. Psykologi Carl Rogersin kasvun fi-  
losofian mukaan ihmisen on mahdollista löytää harmonia muiden ja itsensä kanssa, kun ihmi-  
nen voi hyväksyä ja olla oma itsensä. Tällöin ihmisen on mahdollista kehittyä normaalisti. Ro-  
gersilainen kasvuteoria painottaakin, että ihmistä ei ole mahdollista opettaa ulkoapäin, vaan  
on tärkeää löytää oma merkitys. Ihmisen kasvun kannalta on keskeistä, että ihmisellä on us-  
kallusta ja kykyä kohdata itselleen tärkeitä asioita ja niiden kohtaamisessa myös yhteisöllä ja  
ryhmällä on suuri merkitys. Sosiokulttuurisessa innostamisessa kasvattaja ei toimi autoritääri-  
sesti vaan hän innostaa ihmisiä kokemusten vastaanottamiseen. (Kurki 2008, 44.)

Innostajan rooli on tärkeä epäoikeudenmukaisuuksien korjaamisessa ja toimintojen aloittami-  
sessa. Innostajat voivat toimia ääninä niille, joita ääntä ei ole, mutta toiminnan tavoitteena  
on se, että ihmiset löytäisivät oman äänensä. (Ander-Egg 1992, Kurjen 2000, 137 mukaan.) In-  
nostajan tehtävä on myös löytää inspiraatio, joka innostaa itseä ja muita ja innostaja toimii  
aloitteellisesti, jotta myös muut innostuvat vastuun ottamisesta. Innostajan on kuitenkin tär-  
keää muistaa, että toiminnan keskiössä ovat ihmiset, joiden kanssa toimitaan. Johtajuuden  
opiskelu, jonka kautta ihmiset saadaan lämpiämään yhteisen asian puolesta on innostajan  
roolin kannalta olennaista. (Kurki 1996, Kinnusen ym. 2003, 27 mukaan.)

Innostajan tehtävä on yllyttää ja herätellä ihmisiä persoonansa kautta ilman määräilyä. Innos-  
tajalta vaaditaan omistautumis- sekä organisoitukykyä, joiden avulla voidaan järjestellä  
suurta määrää ihmisiä ja asioita. (Kurki 2020.) Sosiokulttuurisen innostamisen viitekehityksessä  
on kolme innostajan päätyyppiä, joiden kautta innostamista voidaan toteuttaa. Hyvällä innos-  
tajalla on kykyjä omata piirteitä kaikista innostajatyyppeistä ulottuvuuksista. (Kurki 2000, 84.)  
Yksi innostajarooleista on militantti innostaja, joka on karismaattinen ja toiminta pohjautuu  
ideologiaan ja humanistisiin arvoihin (Kurki 2020). Kyseiseen innostajan rooliin liittyy vahvasti  
motivoinnin elementti ja käytännön toiminta. Käytännön toimintaa on myös tärkeää reflek-  
toida, koska mikäli militantin innostajan rooli ylikorostuu, voi se johtaa ylitiöidealismiin. Roo-  
lin korostuessa vaarana on esimerkiksi paternalistisen itsekeskeisyyden korostuminen, joka  
tarkoittaa holhoamista. (Kurki 2000, 84.)

Tekninen innostaja taas on tehokas, rationaalinen ja menetelmiä välineellisesti käyttävä  
(Kurki 2020). Toiminnassa on tällöin keskeistä tehokkuus, uskollisuus työnantajan tavoitteiden  
suhteen sekä rationaalinen ajattelu. Roolin ollessa vallitseva hyödynnetään erilaisia

menetelmiä välineellisesti ja toiminta on käytännön läheistä. Vaarana tämän roolin kautta työskennellessä on kylmä byrokraattisuus. (Kurki 2000, 84.) Yksi innostamisen rooli on myös välittäjänä toimiminen, joka luo sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollisuuksia ja suhteita (Kurki 2020). Toimintaa organisoivat henkilöt eivät ole varsinaisia johtajia tai toiminnan suorittajia, vaan he ovat innostajia ja innostamisprosessi tulee rakentaa yhteisön omien tavoitteiden mukaisesti (Ander-Egg 1992, Nivalan & Rynänen 2019, 206 mukaan).

Innostajan roolin keskiössä on olla fasilitaattori, joka helpottaa ryhmän elämää, organisoii, luo kommunikaattiorakenteita, herättää kykyjä unelmoida, suunnittelee ja herkistää luovuuteen (Kurki 2011, 52). Innostajan luonne voi olla erilainen riippuen ihmisestä, mutta kaikkien innostajien peruspiirre on itsetuntemuksen kautta kehittyminen, jonka kautta päästään kohti kypsyyttä ja psyykkistä tasapainoa. Innostajan tulee myös luottaa ryhmän jäsenten kykyihin kehittyä ja ratkaista ongelmia. Johtamista tulee toteuttaa johtamatta, johon tarvitaan persoonallisuutta ja yllyttämisen taitoa. Innostajan roolissa keskeistä on myös kyky organisoida suuria asiamääriä ja ihmisiä ja omistautuminen työlle on tärkeää. (Kurki 2000, 83.)

## 8 Menetelmälliset valinnat ja kehittämisprosessi

### 8.1 Palvelumuotoilun lähtökohdat

Sosiokulttuurisessa toiminnassa on kyseessä niiden ihmisten prosessi, joiden kanssa toimintaa toteutetaan (Kinnunen 2003, 27). Tämän viitekehyksen mukaisesti kehittämistyön menetelmällinen valinta on palvelumuotoilu, jossa asiakas on kehittämisessä mukana oleva aktiivinen toimija. Palvelumuotoilun prosessista on erilaisia malleja ja tämän opinnäytetyön runkona toimi lapsikeskeisen palvelumuotoilun tuplatimanttimali.

Palvelumuotoilu on kehittämistoimintaa, jossa toimintaa suunnitellaan yhdessä ja muotoilun kohteena voi olla esimerkiksi palvelu, toimintaympäristö, sosiaalinen toiminta tai toimintatapa. Kehittämisprosessissa on olennaista muun muassa esteetön, erottuva, hyödyllinen ja tuloksellinen lopputulos myös yhteiskunnallisella tasolla. Näin ollen palvelumuotoilullinen toiminta on myös yhteiskuntapoliittista toimintaa, jonka avulla voidaan muuttaa esimerkiksi arjen toiminta- ja ajattelutapoja. (Vilka 2021, 37.) Palvelumuotoilussa korostuu asiakaslähtöinen arvoajattelu ja sen prosessi tarjoaa asiakkaan keskiöön tuovia työkaluja. Niiden avulla palvelukonsepteja voidaan testata ja konkretisoida nopeasti. Vanhastaan muotoilu on käsitetty esimerkiksi konkreettisten esineiden muotoilemisella ja sen avulla tavaroista on tehty kauniimpia, erottuvampia ja helppokäyttöisiä. Palvelukokemuksen optimointi on palvelumuotoilun ytimessä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 71.)

Kun uutta palvelua innovoidaan on tärkeää ottaa huomioon asiakkaan rooli kehittämistyössä. Asiakkaalle ja palvelun tarjoajalle tuotetaan kehittämisen ja uudistamisen kautta hyötyä.



Kehittämisessä korostuu toiminnan suunnitelmallisuus, itsenäinen ajattelu, järjestelmällisyys ja kriittisyys. Keskeisiä taitoja ovat muun muassa vuorovaikutus-, yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaidot sekä asioihin rohkeasti tarttuminen ja toiminnan päätökseen vieminen. Kehittämisessä löydetään kehittämisen kohde, luodaan siihen ratkaisu, joka toteutetaan lopulta käytännössä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 14.) Oivalluksia ja uutta tietoa yhdistetään vanhaan tietoon ja aikaisempiin kokemuksiin, joiden pohjalta kehitetään esimerkiksi uutta palvelua. Inhimillisempien palvelujen kehittäminen vaatii palvelutuotantoprosesseja ja palvelumuotoilu voi toimia prosessina uusille konsepteille ja kokonaisuuksille. (Ahonen 2019, 32.) Uuden idean, toteutuksen ja arvon luomisen kautta syntyy innovaatio (Ståle, Sotarauta & Pöyhönen 2014, Ahosen 2019, 32 mukaan).

Palvelumuotoilun tarkoituksena on lisäarvon tuottaminen asiakkaille, palvelun tarjoajalle ja tuottajalle. Sen avulla voidaan löytää yllättäviäkin ja piilossa olevia mahdollisuuksia ja prosessissa apuna toimivat visuaaliset menetelmät ja interaktiivinen kehittäminen. Uudet ideat voivat johdatella parempien konseptien pariin ja muotoiluprosessissa syntyneen pilotin avulla voidaan selvittää, vastaako palvelu asiakkaiden tarpeita. Pilotoinnin avulla voidaan myös selvittää, voidaanko palvelusta tehdä vieläkin parempi. (Ahonen 2019, 35.) Käyttäjän näkökulmasta palvelumuotoilun tavoitteena on haluttavat, helppokäyttöiset ja hyödylliset palvelukokemukset. Palvelua tuottavan organisaation näkökulmasta luodaan vaikuttavia, erottuvia ja tehokkaita konsepteja. Luovuus on palvelumuotoilussa keskeistä, mutta sen prosessi on kontrolloitu ja sen avulla pyritään luomaan ratkaisuja, jotka ovat käyttökelpoisia ja vastaavat tulevaisuuden tarpeisiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 71-72.) Prosessissa yhdistyy asiakkaan kokemat, tuntemat ja näkemät asiat, joiden kautta voidaan luoda ainutlaatuinen palvelukokemus. Kun asiakkaan palvelukokemus on positiivinen, hän todennäköisemmin palaa saman palvelun pariin. (Ahonen 2019, 36.)

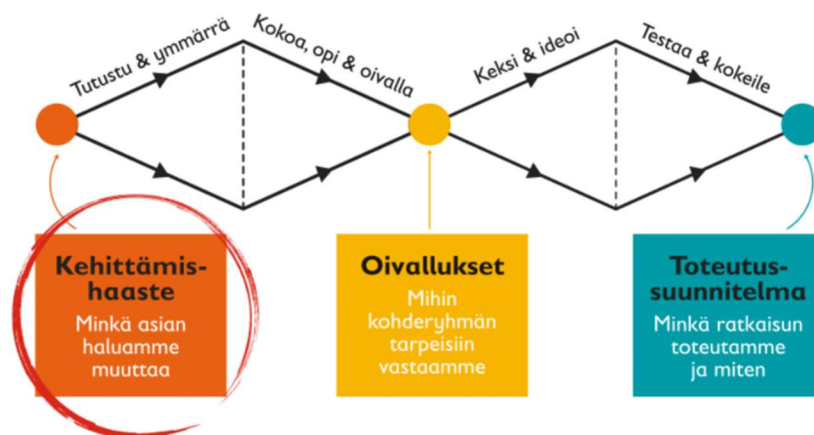
Palvelumuotoilussa keskeistä on yhteiskehittäminen, asiakasymmärrys, visuaalisuus ja iteratiivisuus. Yhteiskehittäminen nähdään palvelumuotoilussa potentiaalina ja voimana, jonka avulla voidaan kehittää palvelua, jota on tarkasteltu monesta eri näkökulmasta. Kehittämisessä ovat mukana asiakkaat, sidosryhmät, tarjoajat ja tuottajat. Jokaisella on mahdollisuus tuoda näkemyksensä esille avoimen ja tasavertaisen kehittämisen kautta. Asiakasymmärrys koostuu asiakkaan tarpeista, unelmista ja toiveista ja niitä tulee ymmärtää heti prosessin alussa, jotta asiakkaan elämään voidaan luoda lisäarvoa. Iteratiivisuudella tarkoitetaan kehittämisen vaiheiden uudelleen toteuttamista etenkin niiden kehittämisen vaiheiden osalta, joihin ei olla tyytyväisiä. Kehittäminen ei ole suoraviivaista vaan siinä toistetaan vaiheita, kunnes löydetään hyvä lopputulos. Visuaaliset työmenetelmät ovat apuna toiminnan suunnittelussa ja tuovat työskentelyyn konkretiaa. Ajatuksia ja ideoita voi esitellä esimerkiksi kuvien, kaavioiden tai näyttölemisen avulla ja kehittämisen on näin ollen mahdollista olla hallittua, tuloksellista ja helppoa. (Ahonen 2019, 38.) Kokemuksellisen suunnittelun avulla syntyneitä ideoita voidaan konkretisoida esimerkiksi visualisoimalla ja

prototypoimalla, jolloin erilaisia ratkaisuja voidaan testata nopeasti (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 72). Turhat palvelun osat, jotka eivät tuota lisäarvoa poistetaan, joka lisää kustannustehokkuutta ja tuottavuutta (Ahonen 2019, 39).

## 8.2 Palvelumuotoiluprosessi

Palvelumuotoiluprosessissa toisiinsa liittyvät tapahtumat muodostavat kokonaisuuden, jonka lähtökohtana on asiakkaan tarve ja lopputuloksena sen tyydyttäminen. Prosessissa ongelmia ratkaistaan luovasti, joiden kautta voidaan löytää uusia innovatiivisia ratkaisuja. Kehittämiseen osallistuvien havainnoinnin ja aktiivisen osallistumisen kautta syntyy uutta tietoa ja ratkaisuja. Työskentelyssä on tärkeää rentous, avoimuus, kommunikaatio, yhteistyö ja erilaisten välineiden ja menetelmien hyödyntäminen prosessissa. (Ahonen 2019, 40.)

Palvelumuotoiluprosessi (kuvio 1) sisältää kolme eri työtä ohjaavaa solmukohtaa sekä kaksi tekemisen vaihetta, joissa näkökulmat tarkentuvat ja laajentuvat. Työskentelyn lähtökohtana on esimerkiksi ammatillinen ymmärrys, asiakaspalaute tai muu tieto. Prosessin alussa määritellään kehittämishaaste eli muutettava asia. Kun kehittämishaaste on määritelty, sen jälkeen siihen tutustutaan tarkemmin. Asiakasymmärrystä laajentamalla tietoa kootaan yhteen, kunnes siirrytään analyysivaiheeseen. Analyysivaiheessa tarkennetaan asiakasryhmän tarpeita ja sitä, mihin tarpeeseen tulisi vastata, jotta haluttu muutos saadaan aikaiseksi. Kehittämishaaste rajataan ja tarkennetaan, jonka pohjalta luodaan ratkaisuehdotuksia ja ideoita. Ideointivaiheessa työskentely on rönsyilevää ja tuotoksia voidaan testata, kunnes päätetään mitkä ideat siirretään toteutusvaiheeseen. Prosessissa työskentely ei kuitenkaan ole suoraviivaista vaan eri vaiheet voidaan toteuttaa uudelleen, jotta fokus pysyy oikeassa asiassa. (Kalliomeri, Mettinen, Ohlsson, Soini & Tulensalo 2020, 12-13.)

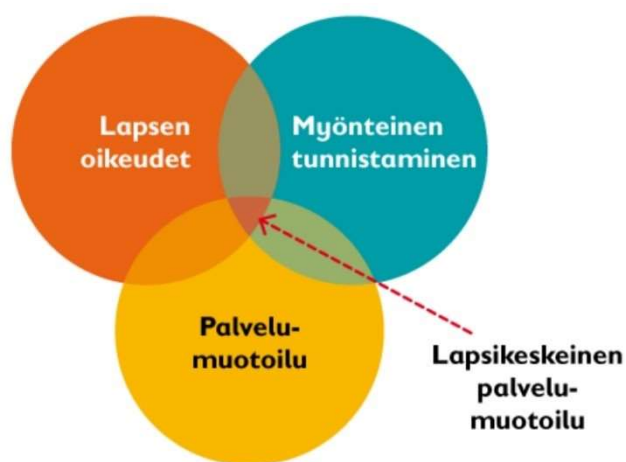


Kuvio 1: Palvelumuotoiluprosessi (Pelastakaa Lapset ry 2022).

### 8.3 Lapsikeskeinen palvelumuotoilu kehittämismenetelmänä

Lapsikeskeisessä palvelumuotoilussa (kuvio 2) yhdistyvät palvelumuotoilu, lapsikeskeisyys ja lapsen oikeudet. Kehittäminenprosessi ja sen työkalut rakentuvat palvelumuotoilun mukaisesti ja toimintaa ohjaa lapsen oikeudet. Kehittämistä on mahdollista toteuttaa eettisesti kestävästi ja lapsi nähdään arvokkaana toimijana palvelumuotoilun prosessissa. Lapsikeskeisyys toimii punaisena lankana, johon kiinnitytään, jotta kohderyhmä ja tavoite pysyvät mielessä koko prosessin ajan. Työskentelytapojen ja prosessin on hyvä antaa elää matkalla ja suunnanmuutokset voi nähdä oppimisen mahdollisuuksina. Luovuus ja leikkimielisyys on palvelumuotoilussa sallittua. (Kalliomeri ym. 2020, 8.)

Lapsikeskeisen palvelumuotoilun prosessissa lapsi on tasavertainen toimija, jonka näkökulma huomioidaan kaikissa kehittämisen vaiheissa. Lapsen tarjoama tieto ja kokemus nähdään yhtä arvokkaana kuin aikuisen tai ammattilaisen tieto ja on aikuisen vastuulla, että lapsen näkökulma otetaan huomioon. Empatian kautta aikuinen astuu lapsen asemaan ja tarkastelee maailmaa lapsen näkemysten kautta. Lapsen osallistuminen palvelumuotoilun prosessiin on aina vapaaehtoista. (Kalliomeri ym. 2020, 10.)



Kuvio 2: Lapsikeskeinen palvelumuotoilu (Pelastakaa Lapset ry 2022).

Lapsikeskeisen palvelumuotoilun prosessissa lapset kohdataan arjen yhteisössä vaikuttavina, aktiivisina ja kehittyvinä toimijoina. Toiminnassa kiinnitetään erityisesti huomiota lapsen vahvuuksiin ja onnistumisiin ja näkökulma on toimijuuden tukemisessa ja yhteisöllisessä hyvinvoinnissa. (Kalliomeri ym. 2020, 9.) Lasten ja nuorten yksilöllisten erilaisuuksien ja yhteisöllisten siteiden kunnioittaminen ja arvostaminen on prosessin aikana tärkeää. Myönteisen tunnistamisen näkökulman kautta voidaan tukea tehokkaasti hyvinvointia ja sitouttaa yhteisöjä sekä ehkäistä syrjäytymistä. Ajatuksina kunnioittaminen ja arvostaminen eivät kuitenkaan riitä, vaan on löydettävä tekoja, eleitä ja sanoja, jotka vahvistavat lapsen tai nuoren kokemusta omasta arvokkuudesta. On myös tärkeää, että tunnistamme myönteisesti lapsen tai nuoren yhteisöt ja ympäristöt, joissa hän elää arkea. (Häkli, Kallio & Korkiamäki 2015, 15-19.) Lapsen tutustutaan avoimesti, jonka kautta on mahdollista tunnistaa lapselle tärkeitä asioita (Kalliomeri ym. 2020, 10).

#### 8.4 Kehittämistyön suunnittelu ja toteutus

##### 8.4.1 Kehittämishaasteen määrittäminen

Kehittämisprosessi lähtee liikkeelle siten, että tutustutaan organisaation sekä kehittämisessä mukana olevien lasten ja aikuisten näkemyksiin (Kalliomeri ym. 2020, 23). Suomen Voimisteluliiton edustajan kanssa järjestettiin tapaamisia syksyn 2021 aikana, jolloin keskusteltiin voimisteluliiton toiveista ja tarpeista. Keskusteluissa pohdimme yhdessä millainen työ yhdenvertaisuuden edistämisen suhteen olisi tällä hetkellä tärkeää. Kehittämishaaste sateenkaariperheiden innostamisesta mukaan voimistelukulttuuriin heräsi. Perheiden kanssa tehtävä työ istuu hyvin myös voimisteluliiton uuteen strategiaan, jossa painotetaan perheliikunnan edistämistä. Lisäksi opinnäytetyön tekijä on rope skippingin harrastaja, valmentaja ja kehittäjä ja hän pohti, että hyppynaru ja sen yhdessä pyörittäminen luo vuorovaikutustilanteita ihmisten välille. Laji on lisäksi helposti liikuteltava ja kustannustehokas. Yksi palvelumuotoilun menetelmistä on ideointi (Ojalasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 75). Ideoinnissa on tavoitteena se, että löydetään paras idea, joka voidaan toteuttaa. Brainstormingin eli aivoriihen ideointivaiheessa toteutetaan vapaata ideointia. Valintavaiheessa valitaan paras idea toteutettavaksi. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 160-161.) Kehittämishaastetta sateenkaariperheiden hyppynarutempauksesta ja sen kehittämisestä lähdettiin ideoimaan voimisteluliiton edustajan kanssa syksyn 2021 aikana, jolloin opinnäytetyön tekijä keräsi tietoperustaa sekä hahmotteli ja visualisoi ideoita. Voimisteluliiton edustajan kanssa käytiin läpi myös useita eri sosiaalialan asiakasryhmiä aivoriihityyppisessä ideointipajassa ja valintavaiheessa lopulliseksi asiakasryhmäksi osoittautui sateenkaariperheet.

Kehittämisen lähtökohtia pohdittiin syksyn 2021 ja kevään 2022 aikana ja niitä olivat muun muassa perheliikunnan kehittäminen niin, että myös sateenkaariperheet voisivat olla

osallisena toiminnassa, perheliikunnan ikäluokittelun kehittäminen niin, että kaikenikäiset (myös nuoret) saataisiin mukaan toimintaan, perhekäsityksen laajentaminen niin, että perheen tulee saada toiminnassa määrittää itse itsensä sekä lapsen näkökulman huomioon ottaminen osallisuus, vaikuttamismahdollisuudet sekä toiminnan innostavuus edellä. Myös rope skipping lajia pidettiin tarpeellisena kehittää lajin ollessa uusi laji Suomessa. Lisäksi Pride tapahtumiin on myös toivottu toimintaa perheille ja hyppynarutempausta lähdettiin kehittämään näistä lähtökohdista käsin.

Kesäkuussa 2022 hyppynarutempauksen ideaa esiteltiin myös Lapset Liikkeelle -seminaarissa Tampereen messukeskuksessa. Seminaari oli osana Suomi Gymnastradan voimistelun suurtaapahtuman ohjelmaa. Tapahtumaa varten luotiin esittelyvideo ([liite 2](#)), joka toi esiin projektin pääpiirteittäin. Videon tekeminen auttoi kirkastamaan projektin ideaa. Kun projektista kertoo muille ja sen tiivistää, toimii se myös hyödyllisenä osana kehittämisprosessia. Muille kuuli-joille oman projektin pitchaus on menetelmä, joka haastaa tekijäänsä kirkastamaan ideaa ja esittelemään sen muutamassa minuutissa muille. Pitchaus oli siinä mielessä hyödyllinen toteuttaa ja samalla seminaarissa opinnäytetyön tekijä kuuli myös muiden lajien esittelyitä ja puheenvuoroja. Kehittämishaasteen määrittelyssä oli tarkoitus hyödyntää myös kuvakollaasia lasten ja nuorten näkemysten selvittämiseksi. Palvelumuotoiluprosessia suoraviivaistettiin niin, että kuvakollaasin hyödyntäminen oli osana tutustu ja ymmärrä vaihetta, johon se sovellettiin tarkoituksen mukaisesti. Kuvakollaasimenetelmä siirrettiin siis palvelumuotoilun vaiheeseen, jossa tutustuttiin tarkemmin lasten ja nuorten näkemyksiin.

#### 8.4.2 Tutustu ja ymmärrä

Prosessin alkuvaiheessa korostuu se, että pyritään ymmärtämään asiakasta ja toimintaympäristöä (Ojasalo ym. 2014, 74). Tutustu ja ymmärrä vaiheessa tutustutaan lasten ja perheiden tarpeisiin ilman ennakkoluuloja. Näkökulmien selvittämisessä on tärkeää luoda luottamuksellinen, innostava ja lapset huomioiva ilmapiiri. Hyödynnettävä menetelmä voi olla esimerkiksi kuvakollaasitehtävä, joissa lapset voivat liimata tarroja heille tärkeiden kuvien kohdalle. Kuvakollaasitehtävän jälkeen lapsilta voidaan kysyä tarkentavia kysymyksiä heidän valinnoistaan. (Kalliomeri ym. 2020, 32-34.) Sosiokulttuurisen innostamisen teorian kautta syntyi myös idea viedä toimintaa sinne, missä ihmiset ovat. Tässä kehittämistyön vaiheessa syntyi idea viedä toimintaa Helsinki Pride 2022 tapahtuman perhealueelle, joka toimi samalla palvelumuotoilun ”tutustu ja ymmärrä” vaiheen toteuttamisena. ”Tutustu ja ymmärrä” vaihe toimi asiakasymmärryksen selvittämisenä ja vaihe toteutettiin vuosi ennen varsinaista lopputuotoksen eli hyppynarutempauksen toteuttamista. Tavoitteena ”tutustu ja ymmärrä” vaiheessa oli järjestää hyppynarun kokeilupiste Priden perhealueelle ja tiedustella lapsilta ja nuorilta ”mil-laisista hyppynaruhypyistä sä tykkäät?”. Pelastakaa Lapset ry:n palvelumuotoilun

verkkosivuilta löytyi myös vinkkejä kuvakollaasista, joka toimi lasten näkemyksen selvittämisen työkaluna niin, että lapset pääsivät liimailemaan tarroja mieluisten hyppynarukuvien päälle.

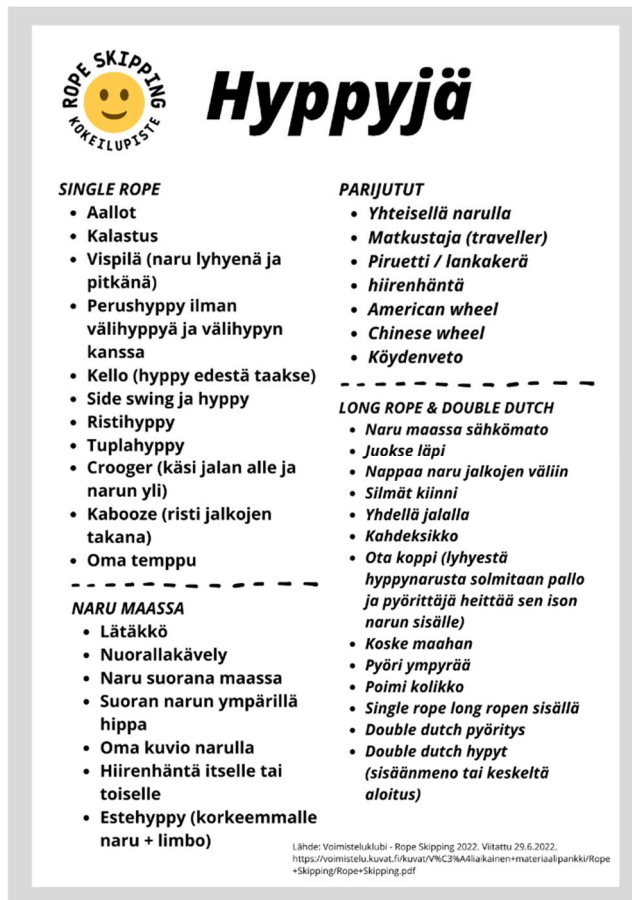
Keväällä 13.4.2022 järjestettiin myös Helsinki Priden edustajan kanssa palaveri, jossa ideoitiin kyseistä hyppynarun kokeilupistettä perhealueelle. Helsinki Priden toiveena oli matalan kynnyksen liikunta, joka innostaisi perheitä mukaan liikkumaan yhdessä. Palvelumuotoilun mukaisesti kehittämisessä pyrittiin ottamaan huomioon kaikki projektin parissa työskentelevät toimijat: Suomen Voimisteluliiton näkemykset, Helsinki Priden näkemykset sekä lapsilähtöinen työskentelyote Pelastakaa Lapset ry:n lapsikeskeisen palvelumuotoilun mukaisesti.

Ojasalon (2014, 75) mukaan palvelumuotoilun menetelmät ovat visualisoivia. Kesäkuussa 2022 hyppynarun kokeilupistettä varten rakennettiin matkalaukku (kuva 4), jonka päälle tuli kuvakollaasi. Matkalaukkuidea syntyi sosiokulttuurisen innostamisen teoriasta, jossa painotetaan toiminnan viemistä sinne, missä ihmiset ovat esimerkiksi kaduille ja puistoihin. Kuvakollaasi-idea taas syntyi Pelastakaa Lapset ry:n palvelumuotoiluprosessista, jonka yksi työkalu ja menetelmä on kuvakollaasin parissa työskentely niin, että lapset voivat merkitä tarroilla kollaasiin mieluisia kuvia. Kollaasissa oli neljä erilaista kuvaa, jotka kuvasivat hyppykategorioita: naru maassa hyppy, yhdellä hyppynarulla tehtävät temput, paritemput sekä ryhmässä tehtävät temput ja liikkeet. Lisäksi projektille hankittiin hymiötarroja, joita lapset ja nuoret pysyivät liimaamaan suosikkitemppujen kohdalle. Tarkoituksena oli selvittää mieluisimmat kategoriat hypyistä.



Kuva 4: Kuvakollaasimatkalaukku

Ennen 2.7.2022 Helsinki Pride tapahtuman järjestämistä järjestettiin kahden voimisteluliiton edustajan kanssa palaveri, jossa käytiin läpi käytännön asiat liittyen hyppynarutapahtumaan ja siellä toimimiseen. Tapahtumaa varten tehtiin päätöksiä myös ohjaajien vaatetuksesta, hyppynaruista ja palaverissa käytiin läpi myös hyppynarulla tehtäviä temppuja (kuva 5) muistin virkistykseksi ja ohjaamisen tueksi. Lisäksi palaverissa esiteltiin matkalaukun funktiota kuvakollaasina ja tiedonkeruumenetelmänä. Tässä kehittämistyön vaiheessa huolehdittiin myös turvallisuudesta ottamalla mukaan ensiapupakkaus, joka sisälsi tarvikkeita nilkka- ja polvivammojen varalle. Lisäksi mukaan pakattiin ilmoitusdokumentti kehittämistyöhön osallistumisesta, jolloin perheet tiesivät olevansa mukana Voimisteluliitossa toteutettavassa kehittämistyössä.

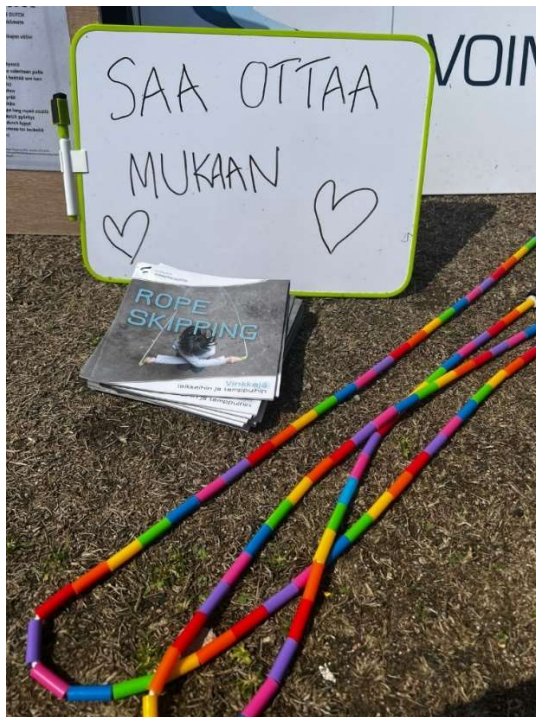


Kuva 5: Ohjaajien tukilista erilaisista hyppynarulla tehtävistä hypyistä

Tässä opinnäytetyössä keskeistä oli palvelumuotoilun mukainen yhdessä kehittämisen sateenkaariperheiden kanssa. Kehittämisen vaiheissa tavattiin sateenkaariperheitä Pride-tapahtumien yhteydessä ja luku 4 toimi sateenkaariperheiden moninaisuuden ymmärtämisen ja kohtaamisen tukena. 2.7.2022 opinnäytetyön tekijä matkusti Helsinkiin toteuttamaan hyppynaru-tapahtumaa mukanaan matkalaukkukuvakollaasi sekä iso määrä erilaisia hyppynaruja. Myös voimisteluliiton puolesta tuotiin hyppynaruja tapahtumaan, jolloin meillä oli mahdollisuudet tarjota mahdollisimman monelle tapahtumakävijälle tilaisuus osallistua kokeilupisteeseen. Matkalaukku asetoitiin tapahtuman perhealueelle ja narut levitettiin pisteen ympärille klo 13. Palvelumuotoiluprosessissa voi hyödyntää menetelmänä myös havainnointia (Ojasalo ym. 2014, 76). Havainnointi sopii kaikenlaisiin kehittämistöihin ja sitä kautta on mahdollista saada hyödyllistä tietoa tarkkailemalla todellisia tapahtumia. Havainnointia voi kirjata esimerkiksi päiväkirjamaiseen lehtiöön ja havainnointia tehdessä voidaan seurata valittuja tilanteita. Havainnoitavaa kohdetta pyritään ymmärtämään ihmisten arjessa. (Ojasalo ym. 2014, 42.) Tapahtumassa havainnoitiin, että paikalle saapui joukko nuoria, jotka nappasivat hyppynarut heti käyttöönsä ja alkoivat kokeilla temppeja peilautuen matkalaukussa oleviin kuviin. Kokeilun jälkeen nuoret liimasivat tarroja mieluisten temppekategorioiden päälle. Tiedonkeruun menetelmä alkoi toimia lähes automaattisesti ilman suurempia ohjeistuksia.



Tapahtumassa havainnoitiin myös, että paikalle saapui lapsia, nuoria, aikuisia ja perheitä kokeilemaan hyppynarutemppeja. Kuvien kautta toimintaa oli helppoa ohjata ja kokeneemmille hyppijöille oli mahdollista tempullistan avulla tarjota myös vaativampia temppeja. Toiminta pidettiin matalan kynnyksen toimintana, johon “voimistelu kuuluu kaikille” sloganin mukaisesti kaikkien oli mahdollista osallistua oman taitotason mukaisesti. Päivystimme hyppynarun kokeilupisteellä noin klo 16.30 asti, jolloin tarroja oli saatu kerättyä sopiva määrä kuvakollaasiin. Päivän aikana pisteellä kävi tasaiseen tahtiin hyppijöitä ja piste oli aktiivisessa käytössä. Ohjaajina paikalla oli opinnäytetyön tekijän lisäksi kaksi voimisteluliiton edustajaa. Tapahtumassa jaettiin myös rope skipping aiheisia temppevihkoja (kuva 6).



Kuva 6: Tapahtumassa jaettavat temppevihot

Helsinki Pride 2022 tapahtuman hyppynarun kokeilupisteellä lapset ja nuoret liimailivat tarroja innostavien hyppykategorioiden kohdalle (kuva 7). Saatavilla oli useita värikkäitä hyppynaruja, joiden avulla lapset ja nuoret pystyivät harjoittelemaan ja kokeilemaan erilaisia temppeja. Tarrojen kerääminen mahdollisti tapahtumassa erityisesti osallisuuden sekä lasten ja nuorten näkemysten keräämisen. Tulokset erilaisten hyppykategorioiden suosiosta olivat 3 kategorian osalta varsin tasavertaiset. Kuvassa 7 vasemmassa alakulmassa olevat “naru maassa hyppy” eivät olleet niin innostavia, mutta toisaalta tapahtumaan osallistui vähäinen määrä esimerkiksi varhaiskasvatukseen lapsia. Naru maassa temppeut on suunnattu erityisesti sen ikäisille harrastajille, joten lopullisessa vuoden 2023 Helsinki Pride hyppynarutemppeussa on silti tärkeää ottaa huomioon kaikenikäiset osallistujat. Yhdellä narulla (kuva 7, vasen

yläkulma) tehtävät temput olivat kaikista suosituimpia johtuen mahdollisesti tempun tuttuudesta. Toiseksi suosituin kategoria oli pitkällä narulla tehtävät temput (kuva 7, oikea alareuna) ja kolmanneksi suosituin kategoria oli parihyppy (kuva 7, oikea yläreuna). Tuloksia voitiin hyödyntää Helsinki Pride 2023 hyppynarutempauksen suunnittelussa siten, että kaikki hyppykategoriat on tärkeää ottaa huomioon, kun tarjotaan hyppynarutempuja lapsille ja nuorille, vaikka naru maassa temput olivatkin vähemmän suosittuja varhaiskasvatusikäisten puuttuessa tapahtumasta.



Kuva 7: Helsinki Pride 2022 tapahtumassa kerätyt tarrat erilaisiin hyppykategorioihin

#### 8.4.3 Kokoa, opi ja oivalla

Kokoa, opi ja oivalla -vaiheessa edellisen vaiheen kuvakollaasia tarkastellaan. On tärkeää tiedostaa, että omat ennako-oletukset voivat vaikuttaa, kun tietoa tulkitaan. On varottava liian pitkälle vietyä valikointia tai tulkintaa, jotta lapsinäkökulma säilyy. Yllättävyyden, hämmästyttämisen ja tunteiden herättämisen äärelle voi pysähtyä tietoisesti, kun aineistoa tarkastellaan. Työvaiheessa lasten tuotokset pidetään esillä. Aikuisen on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että lapsen kertomia asioita ei pidetä esimerkiksi liian yksinkertaisina, jotta niitä ei

ohiteta. (Kalliomeri ym. 2020, 41-42.) Tässä vaiheessa tarkasteltiin lasten näkemyksiä eli tarjoja matkalaukussa sekä Helsinki Pride 2022 tapahtumassa tehtyjä havaintoja ja oivalluksia.

Suomen Voimisteluliiton edustajan kanssa järjestettiin palaveri lokakuussa 2022, jossa keskusteltiin Helsinki Pride 2022 tapahtumasta. Tapaamisessa todettiin, että heti, kun matkalaukku oli paikallaan Priden perhealueella lapset ja nuoret saapuivat hyppynarujen luokse ja alkoivat kokeilla kuvien temppuja. Tarratehtävää ei tarvinnut selittää vaan lapset ja nuoret ymmärsivät mistä oli kyse. Näin ollen matkalaukku ja kuvakollaasi sekä tarrat toimivat innoittajana ja ohjaajat pystyivät keskittymään kannustamiseen, myönteiseen tunnistamiseen sekä temppujen yksityiskohtaisempaan ohjaukseen. Kuvakollaasi oli lähtökohtaisesti tarkoitettu lapsille ja nuorille, mutta myös muutama aikuinen laitto tarran kuvakollaasiin. Voimisteluliiton edustajan kanssa pohdittiin samassa palaverissa myös nimeä projektille ja keskustelun pohjalta voimisteluliiton edustaja keksi projektille nimen Jump in. Lisäksi opinnäytetyön tekijä esitteli tekemänsä hyppynarutempauksen mainosvideon ([liite 3](#)), jota voitiin hyödyntää vuoden 2023 Helsinki Pride hyppynarutempauksen markkinoinnissa.

Keskustelujen perusteella nuorten kanssa osa nuorista koki tapahtumassa, että yhdessä tekeminen kavereiden kanssa oli hienoa hyppimisessä. Paikalla olikin enimmäkseen vanhempia lapsia ja nuoria, koska päivän säätilan kuumuudesta johtuen varhaiskasvatusikäiset ja heidän perheensä pysyttelivät varjossa eivätkä osallistuneet hyppynarun kokeilupisteelle. Nuoret kommentoivat myös, että tällaista toimintaa olisi hienoa olla tarjolla enemmän, koska toiminta oli mielekästä. Tapahtumassa tehtiin myös havaintoja, että aikuinen, teini-ikäinen sekä lapsi hyppivät pitkällä narulla yhdessä. Osa lapsista ja nuorista yritti ymmärtää tapahtumassa esillä ollutta temppulistaa, johon oli listattuna yksityiskohtaisemmin temppuja.

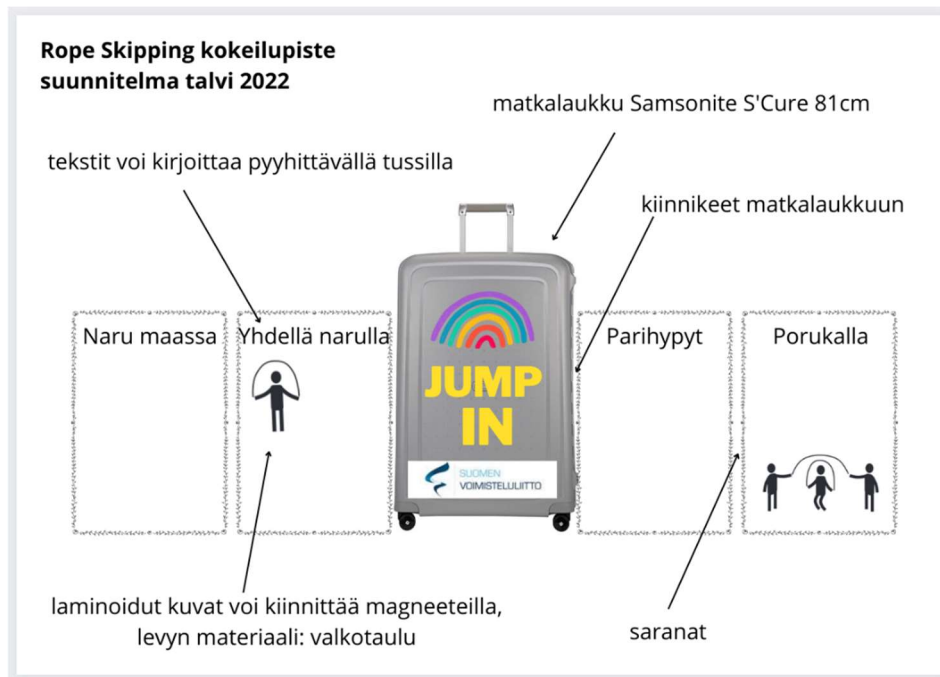
Palvelumuotoiluprosessissa pysähdytään myös oivallusten äärelle. Prosessin aikaisemmissa vaiheissa on tutustuttu kohderyhmään. Kohderyhmällä on ilmennyt tarpeita ja nyt lähdetään määrittelemään, mihin niistä vastataan, jotta haluttu muutos on mahdollinen. Oivallukset voivat olla esimerkiksi aineistossa usein toistuvia asioita tai yksittäisiä näkökulmia. (Kalliomeri ym. 2020, 44-46.) Tärkeitä havaintoja kehittämisen kannalta oli erityisesti se, että tapahtumaan osallistuvat peilautuivat matkalaukussa oleviin kuviin sekä yrittivät ymmärtää hyppynarun temppulistoja syvällisemmin. Tästä syntyi idea kehittää matkalaukusta uusi laajempi versio vuoden 2023 Helsinki Pride hyppynarutempausta varten niin, että matkalaukussa on neljä seinää, jotka sisältävät tikku-ukkokuvia useista eri tempuista. Matkalaukku voitaisiin hyödyntää hyppynarutempauksen ohjaamisessa ja temppujen tarjoamisessa osallistujille. Yhden seinän sisälle mahtuisi neljä eri temppua ja ratkaisuun päädyttiin siis aikaisempien havaintojen perusteella.

## Rope Skipping kokeilupiste prototyypä 2022



Kuva 8: Suunnitelmakuva matkalaukun kehittämisestä

Kun ideaa mallinnetaan, korostetaan silloin visualisointia ja prototyypointia eli mallikappaleiden rakentamista (Ojasalo ym. 2014, 78). Laajemmasta hyppynarutempausta varten suunnitellusta matkalaukusta toteutettiin hahmotelmakuva (kuva 8) ja yhdessä voimisteluliiton edustajan kanssa pohdittiin matkalaukun rakentajaa. Syntyi idea toteuttaa matkalaukku yhteistyössä Sorin Sirkuksen edustajan kanssa, jota konsultoitiin matkalaukun teknisestä toteutuksesta marraskuussa 2022. Palaverissa Sorin Sirkuksen edustajan kanssa matkalaukkuun päätettiin toteuttamaan lisäseinät valkotaulumateriaalista (kuva 9), jolloin seiniin on mahdollista kiinnittää laminoituja säänkestäviä hyppynarukuvia magneeteilla. Lisäksi matkalaukun sivulla oleviin seiniin suunniteltiin saranoita sekä kiinnikkeitä, joilla seinät kiinnitetään matkalaukkuun. Ideana oli myös se, että seinät saisi pakattua matkalaukun sisälle matkustamista varten.



Kuva 9: Suunnitelma kuva matkalaukun jatkokehittämisestä

#### 8.4.4 Keksi ja ideoi

Keksi ja ideoi -vaiheessa intuitio ja mielikuvitus päästetään valloilleen. Ideoinnissa yhdistellään tietoa ja luovia menetelmiä ja sitä voidaan toteuttaa esimerkiksi tapahtumissa ja työpaikoissa. (Ahonen 2019, 91). Vaiheessa tuotetaan ratkaisuja ja myös jo olemassa olevat ratkaisuehdotukset otetaan mukaan. Vaiheessa korostetaan leikillisyyttä ja rönsylevyä ja kehittämistehtäviä pyritään toteuttamaan osana asiakkaiden arkea, esimerkiksi kohtaamispaikoissa tai muissa luonnollisissa ympäristöissä. (Kalliomeri 2020, 47.) Projektin keksi ja ideoi -vaihetta varten kontaktoitiin Manse Pride tapahtuman edustajaa ja sovimme Manse Priden kanssa, että järjestämme hyppynarun kokeilupisteen tapahtuman puistojuhlan yhteydessä Tampereen Sorsapuistossa 17.6.2023 hiekkakentällä. 6.6.2023 pidettiin myös palaveri voimisteluliiton edustajan kanssa, jossa pohdittiin Manse Pride tapahtuman toteutusta. Palaverissa päätettiin, että matkalaukku ei vielä sisältäisi temppekuvia vaan tapahtumassa keskitytään keksi ja ideoi -vaiheelle tyypilliseen ideointiin ja temppejen keksimiseen. Palaverissa käytiin läpi myös mukaan otettavat välineet eli hyppynarut sekä tapahtumapistettä ohjaavien valmentajien vaatetusta. Voimisteluliiton edustajalta tuli idea tilata sateenkaariaiheiset t-paidat tapahtumaan. Mukaan otettiin myös ensiapupakkaus.

Tapahtuma toteutettiin keksi ja ideoi -ajatuksella, jolloin Pride-osallistujilla oli mahdollisuus keksiä omanlaisia temppeja hyppynarun kanssa. Kehittämistyö painottui erityisesti liikemateriaalin yhteiskehittämiseen. Matkalaukku (kuva 10) oli mukana hyppynarutapahtumassa,

mutta se ei vielä sisältänyt kaikkia mahdollisia kuvia tempuista vaan siihen kirjoitettiin ”keksi temppu”. Tapahtuma alkoi klo 15.30 ja paikalle ilmaantui pikku hiljaa Manse Pride osallistujia. Opinnäytetyön tekijä kävi myös houkuttelemassa osallistujia muun muassa sateenkaari-perheiden piknik-pisteellä ja näin saimme lisää osallistujia kokeilupisteelle. Tapahtumassa lapset ja nuoret keksivät monenlaisia ja yllättäviä temppeja. Yksi lasten ja nuorten suosikeista oli hiirenhäntä. Lisäksi lapset ja nuoret keksivät monenlaisia omia temppeja kuten tempun nimeltä laava ja laser. Osa keksi erilaisia kuvioita naru maassa, osa yksin hyppien, osa pareittain sekä porukalla pitkän narun kanssa. Ojasalon ym. (2014, 75) mukaan palvelumuu-toiluprosessi on myös joustava ja iteratiivinen ja sen menetelmien luonteeseen kuuluu, että ne ovat osallistavia ja luovia. Keksi ja ideoi -vaiheessa korostui osallisuus ja luovuus ja pohdimmekin voimisteluliiton edustajan kanssa, että ”keksi temppu” ajatus otettaisiin mukaan myös Helsinki Pride 2023 hyppynarutempaukseen matkalaukun sisältämien temppekuvien lisäksi, koska se kannusti osallistujia luovuuteen ja osallisuuteen. Näin Jump in -toiminta on lapsilähtöistä.

Kalliomeren (2020, 49) mukaan lopuksi osallistujia kiitetään ja heille voi antaa palkkion osallistumisesta. Manse Pride tapahtumassa jaettiin osallistujille hymiötarroja kiitokseksi osallistumisesta. Tarrat olivat lasten, nuorten ja aikuisten mielestä kivoja ja mielekäs palkinto osallistumisesta. ”Keksi temppu” -kokeilupiste purettiin klo 18.10 ja sen jälkeen pohdimme vielä Manse Pride tapahtumaa kokonaisuutena yhdessä voimisteluliiton edustajan kanssa ja suunnitelimme Helsinki Pride 2023 hyppynarutempausta, jonne lopullinen versio matkalaukusta rakentui.



Kuva 10: ”Keksi tempu” matkalaukku Manse Pridessä

#### 8.4.5 Testaa ja kokeile

Testaa ja kokeile vaiheessa ideoita kokeillaan käytännössä. Testaamisvaiheen avulla tuotoksia hiotaan paremmaksi ja sitä kehitetään eteenpäin kokeilemalla uudestaan. Vaiheessa työskentelyä jatketaan, kunnes voidaan todeta, että ideat ovat valmiita toteutettaviksi. Tässä vaiheessa tuotos ei vielä ole valmis, vaan sen osia testataan ja vaihe vaatii mielikuvitusta, leikkisyyttä ja heittäytymisen taitoa. Testaamista voi suorittaa monenlaisissa ympäristöissä esimerkiksi ulkona kadulla siellä missä ihmiset ovat. Vaiheessa on tärkeää muistuttaa, että kyseessä on idean testaaminen eikä tilanteessa testata osallistujan osaamista. Osallistujia on hyvä motivoida esimerkiksi palkkion ja kiitoksen keinoin. (Kalliomeri 2020, 54.)

Tämä kehittämistyön vaihe ohitettiin ja siirryttiin suoraan toteutusvaiheeseen, koska Manse Priden ja Helsinki Priden välissä ei jäänyt aikaa testaa ja kokeile -vaiheen toteutukselle ja matkalaukun rakennusaikataulu viivästyi hiukan. Vuoden 2023 Helsinki Pride hyppynarutempauksen toteutusta varten toteutettu matkalaukku valmistui muutama päivä ennen varsinaista lopputuotoksen eli hyppynarutempauksen toteuttamista. Luvussa 8.4.6 kerrotaan tarkemmin hyppynarutempauksen toteutuksesta Helsinki Pride 2023 tapahtumassa.

#### 8.4.6 Toteutus Helsinki Pride 2023 tapahtumassa

Toteutusvaiheessa konsepti tarkennetaan ja palvelu lanseerataan. Vaihe on lyhytkestoinen, mutta vaiheessa tarkastellaan palvelua vielä kerran ennen julkistamista. (Ahonen 2019, 103.) Lapsen tarpeeseen vastaamisen tulee näkyä toteutus suunnitelmassa. Lisäksi lasten kokemukset palvelusta tulisivat olla mittareiden keskiössä. Palaute voidaan toteuttaa esimerkiksi konkreettisen palautekyselyn muodossa, jossa voidaan tiedustella muun muassa mikä toiminnassa oli kivaa, mikä kurjaa, suosittelisiko lapsi toimintaa kaverille ja haluaisiko lapsi osallistua uudestaan. Palautteen antamiseen on tärkeää valita kohderyhmälle soveltuva työkalu. (Kalliomeri 2020, 59-61.) Tässä vaiheessa kiteytettiin lasten, nuorten ja perheiden kanssa toteutettu, valikoitu ja ideoitu hyppynarumateriaali. Materiaalista paketoitiin "Jump in" hyppynarutempaus, joka toteutettiin vuoden 2023 Helsinki Pride tapahtumassa. Perheliikunnan lähökohdat ja suuntaviivat (luku 5) otettiin huomioon hyppynarutempauksen suunnittelussa, järjestämisessä ja ohjaamisessa. Ohjaamisessa hyödynnettiin muun muassa omaa persoonaa innostaen osallistujia liikkumaan ja kokeilemaan hyppynaruja. Ohjaamisessa pyrittiin luomaan myönteinen ilmapiiri ja myös aikuisia kannustettiin kokeilemaan hyppyjä. Sosiokulttuurisen innostamisen viitekehyksen mukaisesti toimintaa vietettiin sinne missä ihmiset ovat eli Pride-tapahtumaan.

"Keksi ja ideoi" vaiheen pohjalta valikoitiin ja muokattiin voimisteluliiton materiaaleissa olevia tikku-ukkokuvia, jotka laminoitiin ja liitettiin matkalaukun lisäseiniin (kuva 11). Tempujen valikoimiseen vaikutti lasten ja nuorten näkemykset ja ideat vuoden 2023 Manse Pride tapahtumassa. Matkustimme Helsinki Prideen 1.7.2023 lauantaina. Pystyimme matkalaukun sekä voimisteluliiton markkinointimateriaalin hiekkakenttäalueelle Kaivopuistoon noin klo 12.30. Hyppynarutempauksen matkalaukku asetoitiin niin, että hyppynarukuvat olivat näkyvillä mahdollisimman hyvin. Päivä alkoi sateisesti, mutta sateen lakattua saimme hyppynarutempauksen käyntiin ja kaiken ikäisiä jopa vauvasta ikäihmiseen alkoi saapua hyppimään hyppynarulla. Lopulta osallistujia oli niin paljon, että pitkään hyppynaruun muodostui jono. Huomioitavaa tapahtumassa oli se, että etenkin yhdellä hyppynarulla osallistujat kokeilivat kaikkia matkalaukussa olevia tempuja, joita olivat perushyppy, ristihyppy, käsittelyliike sekä sivuheilautus eli side swing. Opinnäytetyön tekijä ja voimisteluliiton edustajat pystyivät hyödyntämään matkalaukun kuvia tempauksen ohjaamisessa.

Myös pitkä naru oli todella suosittu tapahtumassa, jossa osallistujat kokeilivat muun muassa nopeushyppyjä, riimittelyä sekä useamman osallistujan yhteishyppyjä matkalaukun kuvan mukaisesti. Riimittelyn lapsuusmuistot olivat joidenkin osallistujien mielessä ja voimisteluliiton edustaja teki heidän kanssaan "nallekarhu" riimittelyrunon pitkällä hyppynarulla. Sekä pitkään naruun että lyhyeen hyppynaruun osallistui joukko eri-ikäisiä kokeilijoita. Parihyppyjä kokeili myös muutama osallistuja matkalaukun kuviin peilautuen. Varhaiskasvatusikäisten vähäisen osallistujamäärän vuoksi naru maassa temput jäivät vähäisiksi kokeiluiksi, mutta



muutama osallistuja kokeili muun muassa ”sähkömato” nimistä temppeua, jossa narua heilutetaan maan rajassa ja sen yli hypätään.



Kuva 11: Valmis matkalaukku hyppynarutempauksessa Helsinki Pride 2023 tapahtumassa

Hyppynarutempaus Helsinki Pride 2023 tapahtumassa kesti klo 16.10 asti ja tapahtuman jälkeen todettiin yhdessä voimisteluliiton edustajien kanssa, että tempauksessa oli paljon osallistujia ja narua tuli pyöritettyä sekä tapahtumaosallistujia avustettua hyppyjen kanssa runsaasti. Oli ilahduttavaa, että hyppynarutempaukseen osallistui niin moni pride kävijä ja että myös arviointeja tehdessä tuli huomattua, että toiminta oli mieluista. Tempaukseen osallistuvilta lapsilta ja nuorilta kerättiin palautetta kyselylomakkeen muodossa. Arviointien tuloksia käsitellään luvussa 9.

Ennen Helsinki Pride 2023 tapahtumaa voimisteluliitto järjesti myös somekampanjan Instagramissa, Twitterissä, YouTubeessa ja Facebookissa, jossa esiteltiin projektin mainosvideo ([liite 3.](#)) Instagramissa voimisteluliitto esitteli myös hyppynarun historiaa ja tietoutta opinäytetyön rope skipping tiedon pohjalta.

Suosituksina tuleville hyppynarutempauksille on, että tempauksessa käytettäisiin helmihyppynaruja ja että tempaus järjestettäisiin joko hiekkakentällä, asfaltilla tai muulla tasaisella alustalla. Tapahtumassa ja kehittämisprosessin aikana havainnoitiin, että helmihyppynarut olivat innostavia ja niiden pyörittäminen on helppoa. Osallistujia voi innostaa kokeilemaan

matkalaukussa olevia temppuja vapaassa järjestyksessä, jos tapahtuma on sen luontoinen, että sinne saapuu osallistujia vapaamuotoisesti ilman aikataulua, kuten Helsinki Pride 2023 tapahtumassa tehtiin. Kuvassa 11 vasemmalla olevassa valkotaulussa olevat temput on suunnattu etenkin varhaiskasvatusikäisille osallistujille, joita ovat naru maassa, hiirenhäntä ja laser. Myös varhaiskasvatusikäisiä vanhemmat osallistajat voivat kokeilla naru maassa temppuja. Etenkin hiirenhäntä oli hyppynarutempauksessa suosittu liike.

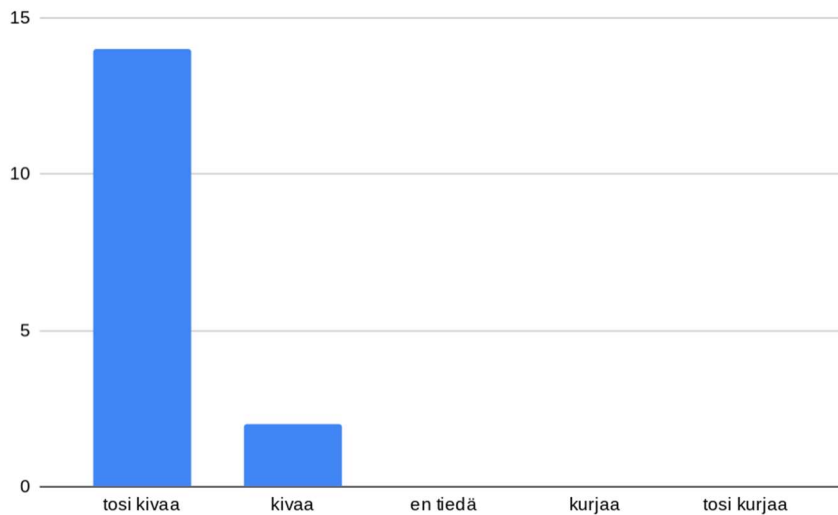
Yhdellä hyppynarulla tehtävät temput olivat tapahtumassa myös suosittuja, joten niiden kokeileminen on helppo tapa aloittaa naruhyppy. Hyppynarutempauksessa osallistujan voi antaa itse valita temppuja hyppynarumatkalaukun kuvista mitä osallistuja haluaa kokeilla. Mikäli osallistajat haluavat kokeilla parihyppyä, on tärkeää, että kokeilussa käytetään myös helmihyppynaruja, koska ne pyörivät helposti ja säilyttävät muotonsa. Hyppynarutempauksessa on myös hyvä, että ohjaajia olisi vähintään kaksi, koska tällöin toinen ohjaajista voi keskittyä naru maassa ja yhden narun temppuihin ja toinen ohjaaja voi opastaa pitkän narun ja parihyppyjen kanssa. Pitkään naruun on helppo saada toinen pyörittäjä osallistujista, mutta on tärkeää, että pyörittäjää vaihdetaan tasaisin väliajoin, jotta jokainen pääsee myös hyppiämään. Osallistujia voi myös kannustaa keksimään omia temppuja ”keksi temppu” kyltin mukaisesti. On tärkeää, että luovuuteen innostetaan herkästi, joka lisää osallisuutta. Tempauksen jälkeen osallistujia voi kiittää osallistumisesta jakamalla heille esimerkiksi hymiötarran muistoksi osallistumisesta. Ajankäytöllisesti jokainen saa tempauksessa päättää kuinka kauan viettää aikaa hyppynarutempauksessa.

## 9 Kehittämistyön arviointi

### 9.1 Osallistujien ja yhteistyökumppanin palaute

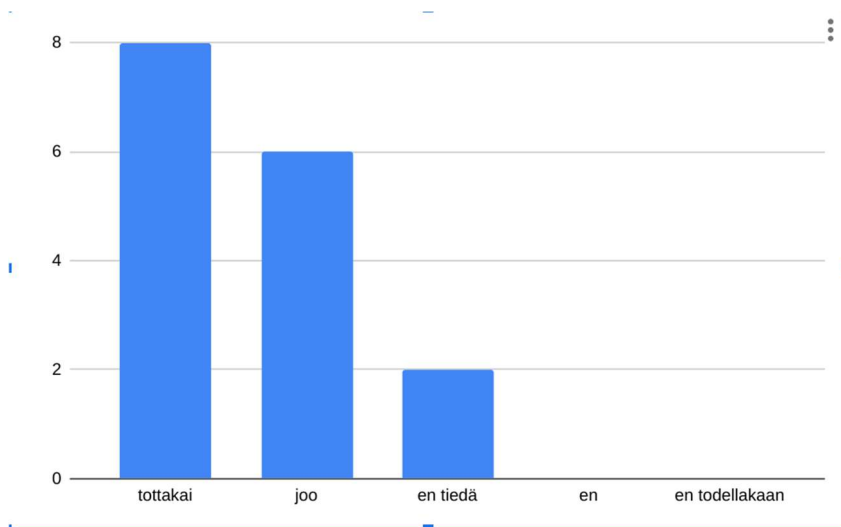
Kehittämistyön lopputuote eli hyppynarutempaus järjestettiin vuoden 2023 Helsinki Pride tapahtumassa. Viimeinen vaihe tutkimuksellisessa kehittämistyössä on arviointi ja arviointi voidaan toteuttaa esimerkiksi kyselyn muodossa. Arviointi toteutetaan suunnitelmallisesti ja kehittämistyössä voidaan arvioida esimerkiksi lopputuotosta ja sen merkittävyyttä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 47.) On tärkeää, että lapsilta kerätään palautetta toteutuksen yhteydessä osallistumisen jälkeen. On hyvä pohtia kuinka lapsilta kerätään palautetta. Kysymysten keskiössä tulisi olla lapsen kokemukset palvelun käytöstä ja miten lapsi kokee palvelun itse. (Kalliomeri ym. 2020, 59.) Tempaukseen osallistuvat lapset ja nuoret arvioivat hyppynarutempauksista lopuksi, jolloin heille esiteltiin lyhyt palautelomake paperisena. Palautelomakkeella (liite 1) lapsilta ja nuorilta tiedusteltiin kysymyksiä hymiökyselylomakkeen muodossa. Kysymykset olivat millaista toiminnassa oli olla mukana, mikä toiminnassa oli kivaa, osallistuisiko lapsi tai nuori uudelleen toimintaan, sekä suosittelisiko lapsi tai nuori toimintaa kaverille (Kalliomeri ym. 2020, 60).

Vastauksia saatiin yhteensä 16 kappaletta. Ensimmäinen kysymys oli ”millaista oli olla mukana hyppynarutempauksessa?”. Vastausvaihtoehdot olivat ”tosi kivaa, kivaa, en tiedä, kurjaa ja tosi kurjaa”. ”Tosi kivaa” vastasi 14 osallistujaa ja ”kivaa” vastasi 2 osallistujaa (kuvio 3). Vastausten perusteella voidaan todeta, että tapahtumaan osallistuminen oli osallistujille mielekästä. Eli 87,50% osallistujista koki, että hyppynarutempauksessa oli tosi kivaa ja 12,50% koki, että tempauksessa oli kivaa (kuvio 3).



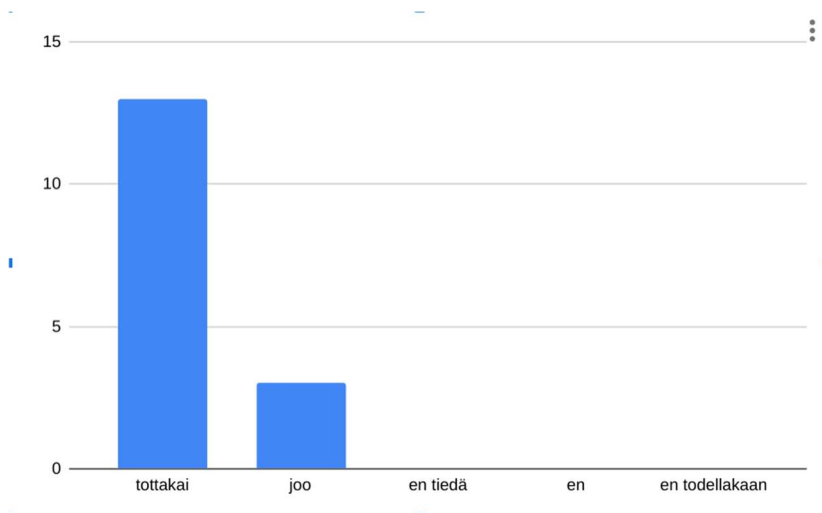
Kuvio 3: Millaista oli olla mukana hyppynarutempauksessa?

Seuraava kysymys arviointilomakkeella oli ”haluatko käydä hyppynarutempauksessa uudestaan?” (kuvio 4). Vastausvaihtoehdot olivat ”tottakai, joo, en tiedä, en ja en todellakaan”. Vastaajista yhteensä 8 osallistujaa vastasi ”tottakai”, 6 osallistujaa vastasi ”joo” ja 2 osallistujaa ”en tiedä”. 50% osallistujista koki tottakai käyvänsä tempauksessa uudestaan. 37,50% vastasi joo käyvänsä tempauksessa uudestaan ja 12,50% vastasi, ettei tiedä kävisikö tempauksessa uudestaan.



Kuvio 4: Haluatko käydä hyppynarutempauksessa uudestaan?

Seuraava kysymys oli ”suositteletko hyppynarutempausta kaverillesi” (kuvio 5) ja vastausvaihtoehdot olivat ”tottakai, joo, en tiedä, en ja en todellakaan”. Osallistujista 13 vastasi ”tottakai” ja 3 vastasi ”joo”. Voidaan siis todeta, että osallistujat suosittelisivat mielellään hyppynarutempausta kavereilleen. 81,25% osallistujista vastasi tottakai suosittelevansa tempausta kaverilleen ja 18,75% vastasi joo suosittelevansa tempausta kaverilleen.



Kuvio 5: Suositteletko hyppynarutempausta kaverillesi?

Arviointilomakkeen viimeinen ja avoin kysymys oli ”mikä hyppynarutempauksessa oli kivaa?”. Vastauksiksi saatiin, että hyppiminen oli innostavaa ja lorut olivat hauskoja. Myös hyppiminen nopeasti koettiin mielekkääksi sekä yksi osallistujista ilmaisi, että hyppiessä tuli lämmin ja se oli hänen mielestään kivaa. Myös se, että pääsi vähän liikkumaan Pride-tapahtuman ohessa oli mielekästä. Lapsuuden muistot nousivat myös tämän kysymyksen osalta esiin kaksi kertaa. Yksi osallistujista koki, että oli mukavaa katsoa toisia hyppimässä. Osa vastaajista jätti tämän

kohdan tyhjäksi vastauslomakkeella eivätkä kaikki hyppynarutempaukseen osallistuneet vastanneet kyselyyn.

On tärkeää oman ammatillisen kasvun kannalta, että toiminnallisesta opinnäytetyöstä kerätään myös toimeksiantajan palaute (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 71). Suomen Voimisteluliitolta pyydettiin työelämäkumppanin palaute, jossa organisaatiolta tiedusteltiin opinnäytetyön hyödyntämisestä, tuloksista sekä yhteistyöstä opinnäytetyöntekijän kanssa. Voimisteluliiton edustajan mukaan opinnäytetyö toimii hyvänä pohjana perheliikunnan kehittämiseksi muun muassa ansiokkaan teoriaosuuden osalta. Voimisteluliitto ottaa huomioon myös kehittämistyössä syntyneet oivallukset ja työ julkaistaan voimisteluliiton verkkosivuilla sekä esitellään seurataapaamisessa. Voimisteluliiton edustajan mukaan opinnäytetyö tukee työtä voimisteluliiton strategian suunnassa.

Palautteessa tiedusteltiin myös mitä uutta ja odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa. Kehittämistyön kautta korostui voimisteluliiton perheliikunnan kapealaisuus ja suppea perhekäsitys. Voimisteluliiton edustajan mukaan tehty opinnäytetyö tuo selkärankaa kehitystyölle sekä nosti esille matalan kynnyksen mahdollisuuksia, uusia kohderyhmiä sekä kehittämistyö toi esille osallisuuden merkityksen.

Työelämäkumppanin palautteessa tiedusteltiin myös yhteistyöstä opinnäytetyön tekijän kanssa. Voimisteluliiton edustaja toteaa palautteessaan, että opinnäytetyön tekijä oli työhönsä sitoutunut. Työ oli hyvin suunniteltu ja opinnäytetyön tekijän kehittävä ja aktiivinen työote tuki toimintaa koko prosessin ajan. Yhteistyö oli voimisteluliiton edustajan mukaan innostavaa, oivaltavaa ja arvokasta. Opinnäytetyön tekijän ote työhön oli rohkea ja uusia tapoja tehdä syntyi, mikä opetti jokaista mukana ollutta.

## 9.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka tarkoittaa periaatteiden noudattamista, jotka ovat hyvän tieteellisen käytännön mukaisia. Periaatteissa painotetaan rehellistä, avointa, tarkkaa, huolellista, kriittistä ja inhimillistä toimintatapaa työssä ja tulosten esittämisessä. Toisia tutkijoita kohtaan tulee toimia rehellisesti ja myös toisten tekemää työtä ja saavutuksia tulee kunnioittaa viittaamalla asianmukaisesti lähteisiin. Tiedonhankintaa tulee toteuttaa muun muassa oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen perehtymällä ja havainnoimalla sekä oman työn analysoinnilla. (Vilka 2021, Tutkimusetiikka.)

Kun toteutetaan ihmiseen kohdistuvaa tutkimusta, korostuu kohtaamiseen liittyvät eettiset kysymykset. Tutkittavien ihmisarvoa ja oikeuksia on tärkeää kunnioittaa luottamuksen säilymisen kannalta. Henkinen rasitus voi olla arkipäivän tunteiden kokemisen kaltaista. Haittojen

minimoimiseksi on tärkeää perehtyä tutkimisen kohteena olevaan yhteisöön ja kulttuuriin ennakoon. Osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittava voi myös kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisen. Osallistumissuostumus dokumentoidaan suullisesti, sähköisesti tai kirjallisesti ja osallistuvalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen käytännön toteutuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7-8.)

Kun tutkimuksen kohteena on alaikäinen lapsi, hänellä tulee olla vaikuttamismahdollisuudet itseään koskevissa asioissa ja huoltajia tulee informoida tutkimuksesta. Lapselle tulee antaa tietoa tutkimuksesta niin, että hän pystyy ymmärtämään sitä. 15-vuotta täyttäneiltä riittää oma suostumus, mutta huoltajia tulee informoida tutkimuksesta. Jos havainnointia tehdään ilman henkilötietojen käsittelyä tai tallennevälineitä, on riittävää informoida huoltajaa tutkimuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 10.) Lasten tulee tulla tutkimuksessa kuulluksi sekä lapsien omaehtoisuutta tulee tukea YK:n lapsen oikeuksien mukaisesti. Yhteiskunnan ja lasten näkökulman kannalta lasten osallistuminen tutkimuksiin on perusteltua ja päätöksen osallistumisesta tekee lopulta lapsi ja lapsen omaa tahtoa tulee kunnioittaa. (Vilkkä 2021, Aineiston hankinnan erityiskysymyksiä.)

Mikäli osallistujilta edellytetään aktiivista osallistumista tutkimukseen heille tulee ilmoittaa siitä (Vilkkä 2021, Etiikka ja tieteen arvot). Myös fyysiset, henkiset, sosiaaliset tai taloudelliset vahingot tulee välttää. Myös tutkimukseen liittyvästä ajankäytöstä tulee informoida osallistujia. (Vilkkä 2021, Tutkittavien kohtelua määrittävät normit.) Arkaluonteisia tietoja kuten seksuaalista suuntautumista, poliittista vakaumusta, etnistä alkuperää tai sosiaalihuollon asiakkuutta tulee käsitellä erityisen varovaisesti (Vilkkä 2021, Aineiston hankinnan juridiikka). Tutkittavien yksityisyydensuoja on yksi keskeisimmistä periaatteista tutkimuksessa ja tulokset kirjoitetaan auki niin, että turvataan osallistujien ja heidän mainitsemien henkilöiden anonymiteetti (Vastuullinen tiede 2022).

Tämän kehittämistyön tietoperustan rakentamisessa on pyritty hankkimaan tietoa erilaisista lähteistä muun muassa sosiaalialan ja liikunnan kirjallisuudesta, suomen ja englannin kielisistä tutkimuksista sekä verkkosivuilta lähdeviittaustekniikat huomioiden. Itse kehittämissessissä ja sen vaiheissa tietoa hankittiin myös havainnoimalla ja analysoimalla. Kehittämissessä mukana olevien perheiden henkinen rasitus pyrittiin minimoimaan ja kehittämistehtävissä painotettiin iloa ja innostusta. Ennen palvelumuotoiluprosessin aloittamista sateenkaari-perheisiin ja heidän kohtaamiseen liittyvään tietoon perehdyttiin tietoperustan rakennusvaiheessa. Lasten ja perheiden osallistuminen kehittämistyöhön pidettiin vapaaehtoisena ja kehittämistilaisuuksissa sekä lopullisessa hyppynarutempauksessa oli näkyvillä dokumentti, josta ilmeni, että perheet osallistuivat tutkimukselliseen kehittämistyöhön. Kehittämisen vaiheissa ei kerätty henkilötietoja.

Lapsikeskeisen palvelumuotoilun prosessi loi lapsille vaikuttamisen mahdollisuuksia kehittämisprosessin vaiheissa ja lapsille annettiin tietoa kehittämisestä heidän ikätasonsa mukaisesti. Kehittämisprosessi loi itsessään myös lasten kuulluksi tulemisen kokemuksia ja lapsen tahtoa kunnioitettiin kehittämisen vaiheissa. Liikunnallisissa kehittämistehtävissä kiinnitettiin huomiota myös fyysisten vahinkojen välttämiseen ja mukana oli aina ensiapupakkaus eikä osallistujilta tiedusteltu arkaluonteisia tietoja. Ajankäytön informointi jäi työssä vähäiseksi, koska kaikissa kehittämisen vaiheissa oli erityisen tärkeää, että perheet saivat määrittää itse kuinka kauan he halusivat olla toimintapisteellä. Kehittämisprosessin raportoinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, että prosessi kirjoitettiin auki kehittämisessä mukana olevien perheiden ja muiden henkilöiden anonymiteetti huomioiden. Opinnäytetyöraportissa olevien valokuvien käyttöön pyydettiin valokuvaajalta ja valokuvissa esiintyviltä henkilöiltä suullinen lupa eikä kehittämisen vaiheissa otetuissa valokuvissa näy tunnistettavia henkilöitä. Valokuvaamisesta ei huomattu kehittämisen vaiheissa informoida tapahtumiin osallistuvia. Kuvaamisen kohteena olivat hyppynarut sekä matkalaukku.

## 10 Pohdinta ja johtopäätökset

JUMP IN - sateenkaariperheet mukaan voimistelun perheliikuntaan on ollut pitkä ja opettavainen kehittämisprosessi, jonka vaiheet toteutettiin lapsikeskeisen palvelumuotoilun prosessin mukaisesti. Tässä projektissa olen voinut hyödyntää aikaisempaa liikunta- ja sirkusalan osaamistani ja olen oppinut valtavasti uutta muun muassa palvelumuotoilusta, sosiokulttuurisesta innostamisesta, matalan kynnyksen perheliikunnan ohjaamisesta, lapsen oikeuksista sekä yhteistyöstä eri toimijoiden kesken. Lisäksi olen oppinut esittelemään projektin ideaa erilaisin menetelmin muun muassa videomuodossa. Projekti on ollut todella antoisa ja merkityksellinen oman ammatillisen kasvun kannalta ja se on tarjonnut lukuisia oppimisen hetkiä palvelumuotoiluprosessin aikana. Tämä projekti on ensimmäinen kerta, kun toteutan kokonaisen palvelumuotoiluprosessin, joten palvelumuotoilun vaiheiden ymmärtäminen ja siirtäminen käytäntöön on ollut todella opettavaista. On ollut ilahduttavaa huomata, että lapsikeskeisen palvelumuotoilun tuplatimanttimalli soveltui hyppynarutempauksen ja hyppynarumatkalaukun kehittämiseen todella hyvin. Tulevan sosionomin näkökulmasta kehittämisprosessi on tarjonnut hienoja tilaisuuksia perheiden kohtaamiseen ja ollut kohtaamisaamisen kannalta merkityksellistä.

Kehittämistyön tavoitteena oli tukea voimisteluliiton yhdenvertaisuusprosesseja sekä liiton uutta strategiaa, jossa painotetaan perheliikunnan edistämistä. Hyppynarutempauksen kehittäminen tuki mielestäni hienosti liiton yhdenvertaisuusprosesseja, koska se toi esiin perheiden moninaisuutta ja sitä, että on tärkeää avata perheliikunnan käsitettä avoimeksi kaikenlaisille perheille, perhekäsityksille ja ikäluokille. Hyppynarutempauksen kehittäminen tuki myös liiton uutta strategiaa ja prosessissa kehitetty tempaus oli konkreettinen teko ja esimerkki

perheliikunnan kehittämistä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää hyppynarutempaus, jonka avulla sateenkaariperheitä innostettiin mukaan voimistelukulttuuriin. Projektin tarkoitus toteutui useasti, koska toimintaa järjestettiin vuoden 2022 Helsinki Pride tapahtumassa, vuoden 2023 Manse Pride tapahtumassa sekä vuoden 2023 Helsinki Pride tapahtumassa.

Hyppynarutempauksen kehittämisen vaiheissa keskityttiin myös sateenkaari-ihmisten ja perheiden kohtaamiseen, jolle raportin ”sateenkaariperheiden kohtaaminen” luku antoi suunta- viivoja ja ohjeistuksia. Jokainen perhe kohdattiin omanlaisenaan ja projektin vaiheissa oli tärkeää, että perheet saivat määrittää itse itsensä ja osallistua toimintaan juuri sellaisina kuin he ovat. Hyppynarutempaus antoi tilaa jokaisen osallistua naruhyppelyyn omana itsenään, joka on perheliikunnan kehittämisen kannalta tärkeää ja merkityksellistä projektin kohderyhmälle. Perheliikuntaa järjestettäessä on tärkeää tiedostaa, että perhe on moninainen käsite ja jokainen saa määrittää oman perheensä itse juuri niin kuin haluaa. Hyppynarutempaus Helsinki Pride 2023 tapahtumassa toimii myös esimerkkinä avoimesta perheliikunnasta, johon muun muassa myös nuoret ovat tervetulleita mukaan liikkumaan itselle tärkeiden henkilöiden kanssa. Olisikin hienoa nähdä, että seuroissa alettaisiin avaamaan perheliikunnan ikäluokituk- sia niin, että jokainen olisi tervetullut toimintaan mukaan iästä riippumatta. Näin perheliikun- nalle saataisiin myös lisää harrastajia, joka on voimistelun yksi tavoitteista. Rope skipping eli hyppynaru voisi toimia yhtenä perheliikuntalajina, koska se tarjoaa mahdollisuuksia jokai- selle.

Hyppynarutempaus ja koko kehittämisprosessi oli myös liikuntalain mukaista toimintaa. Tempaus edisti eri väestöryhmien, tässä tapauksessa Pride-osallistujien liikkumisen mahdollisuuksia. Liikuntalain tavoitteena on muun muassa eriarvoisuuden vähentäminen liikunnassa sekä lain lähtökohdana on yhdenvertaisuus (Liikuntalaki 390/2015 luku 1 § 2). Hyppynarutempaus toteutti lain tavoitteita voimistelussa ja hyppynarutempaus otti vahvasti huomioon yhdenver- taisuuden. Lapsen oikeuksien näkökulmasta toiminta kaikissa projektin vaiheissa oli lapsiläh- töistä ja etenkin ”keksi temppu” teema korosti leikkisyyttä. Lapsen oikeuksien yleisperiaat- teissa ilmenee, että lapsella on oikeus muun muassa leikkiin sekä myös omien näkemyksiensä ilmaisuun (Lapsen oikeudet 2022b). Lapsikeskeinen palvelumuotoilu otti tämän alusta asti huomioon, koska esimerkiksi jo projektin alkuvaiheessa tiedusteltiin lasten ja nuorten näke- myksiä hyppynaruhyppyihin liittyen. ”Keksi temppu” vaihe Manse Pridessä sekä lopullisessa tuotoksessa Helsinki Pride 2023 -tapahtumassa tarjosi tilaisuuden lapsille ja nuorille ilmaista omia näkemyksiään liittyen hyppynaruhyppelyyn, jolloin osallistujat keksivät myös omia temppuja hyppynarujen kanssa. Onkin tärkeää, että lapsia ja nuoria kuullaan heitä koskevien palveluiden kehittämisessä, kuten hyppynarutempauksen kehittämisessä tehtiin.

Tässä opinnäytetyön pohdintaosiossa tarkastellaan myös sosiokulttuurisen innostamisen viite- kehyksen tuomia hyötyjä ja ilmenemistä muutokseen innoittajana sekä prosessin aikaisena vaikuttajana. Sosiokulttuurisen innostamisen teoria vaikutti projektiin muun muassa siten,



että toimintaa vietiin projektin kaikissa vaiheissa sinne missä ihmiset ovat. Tässä projektissa tilaisuudet olivat Pride -tapahtumien yhteydessä, jossa lapsia, nuoria ja perheitä päästiin kohtaamaan ja hyppyyttämään hyppynaruilla. On hienoa, että yhteistyö voimisteluliiton ja pride tapahtumien kesken oli onnistunut. Sosiokulttuurinen innostaminen tarjosi myös näkökulmia perheliikunnan ohjaamiselle. Ohjaaminen oli innostamista ja luovuuteen herättelyä ja prosessin vaiheissa hyödynnettiin erilaisia teemoja hyppynarun kanssa palvelumuotoiluprosessin mukaisesti.

Esimerkiksi ”keksi temppu” vaihe tarjosi osallisuuden mahdollisuuksia lapsille, nuorille ja perheille jolloin he keksivät omia temppuja ja toimivat luovasti. Innostajan eri roolit vaihtelivat projektin eri vaiheissa. Ajoittain opinnäytetyön tekijän tuli toimia teknisesti ja toimintaa organisoiden muun muassa siten, että kehittämispäivä onnistuttiin toteuttamaan esimerkiksi Manse Priden yhteydessä. Toiminnan organisoiminen vaati muun muassa sähköpostien ja viestien lähettämistä eri toimijoiden välillä, jotta tapahtumat saatiin toteutettua ja tilaisuudet Pride-tapahtumissa järjestettyä. Lisäksi palaveritilanteissa voimisteluliiton edustajan kanssa toimintaa organisoitiin ja kävimmekin yhdessä läpi muun muassa tapahtumissa vaadittavia välineitä ja tarvikkeita. Ohjaamistilanteissa taas korostui innostajan rooli, joka kannusti osallistujia kokeilemaan erilaisia temppuja hyppynarun kanssa. Innostajan roolista käsin toimintaa oli mahdollista ohjata lapsilähtöisesti esimerkiksi Manse Pride -tapahtumassa, jossa osallistujat keksivät temppuja itse palvelumuotoiluprosessin mukaisesti.

Projekti vaati useaan otteeseen vastuun kantoa projektin eteenpäin saattamiseksi sekä yhteistyötä voimisteluliiton sekä Pride tapahtumien edustajien kanssa. Projektissa koettiin myös muutoksia, esimerkiksi matkalaukun rakennusaikataulu muuttui. Tällöin toisesta matkalaukusta rakennettiin prototyyppi, jota voitiin hyödyntää Manse Pride hyppynarutempauksessa. Kehittämisessä tulee helposti muutoksia ja niihin on hyvä varautua jo kehittämisprosessin alkuvaiheessa. Toisaalta lapsikeskeinen palvelumuotoilu loi kehittämiselle raamit, jonka ympärillä toimittiin. Palvelumuotoilulle on myös tyypillistä sahaaminen, jolloin voidaan palata projektissa edelliseen vaiheeseen. Tämä toteutui muun muassa siten, että lopulliseen Helsinki Pride -hyppynarutempaukseen otettiin ”keksi ja ideoi” vaiheen keksi temppu -elementti mukaan. Näin peruutimme ikään kuin taaksepäin ja liitimme aikaisemman vaiheen idean lopulliseen hyppynarutempaukseen.

Yhteistyö projektin vaiheissa on ollut sujuvaa ja merkityksellistä ja palavereissa pyrittiin ottamaan huomioon kaikkien kehittämisessä mukana olevien mielipiteitä ja ideoita. Dialogisuus on ollut tärkeä osa kehittämistä, jolloin voi syntyä jotain yhteistä ja arvokasta. Opinnäytetyön tekijänä olen osallistunut etenkin prosessin alkuvaiheessa opinnäytetyöseminaareihin, jotta olen saanut käsityksen, miten opinnäytetyötä voi ja kannattaa rakentaa. Seminaareissa olen saanut myös vastauksia prosessin aikana ilmenneisiin kysymyksiin, joita olemme voineet jatkojalostaa ja pohtia voimisteluliiton edustajan kanssa. Esimerkkinä tästä on arviointilomake,

joka rakentui pikkuhiljaa seminaarien ja yhteistyökumppanin palautteen kautta. Haluankin kiittää kaikkia projektiin osallistuneita voimisteluliiton edustajia, voimisteluliiton ohjausta sekä Laurea-ammattikorkeakoulua mielekkästä prosessista.

Olisi upeaa, jos tämä projekti olisi alkusysäys voimistelun ja Pride-tapahtumien laajemmalle yhteistyölle. JUMP IN -hyppynarutempaus olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi monessa eri Pride-tapahtumassa Suomessa ja ulkomailla. Projektin nimikin on kansainvälinen. Tämä kehittämistyö on edistänyt mielestäni voimisteluliiton ja Pride-tapahtumien yhteistyötä, koska tempaus osoitti, että voimistelu voi olla matalan kynnyksen innostavaa liikuntaa kohderyhmän tarpeet ja toiveet huomioon ottaen. Hyppynarutempauksen kehittämisessä pyrittiin ottamaan myös Pride-tapahtumien edustajien toiveet huomioon. Toiveita olivat esimerkiksi matalan kynnyksen liikunnan tarjoaminen perheille sekä se, että toiminnassa perheet voisivat kohdata toisiaan.

JUMP IN hyppynarutempaus on valmis konsepti, joka voitaisiin monistaa tulevaisuudessa esimerkiksi Pride-tapahtumiin. Tulevien tapahtumien ohjaajien on tärkeää osata kohdata erilaisia perheitä sekä innostaa osallistujia hyppynarukokeilujen pariin. Tähän matkalaukun kuvat tarjoavat tukea sekä ohjaajille että tapahtumaan osallistujille. Ohjaajien ei välttämättä itse tarvitse osata kaikkia temppuja vaan tapahtumaan osallistujia voi peilautua matkalaukussa oleviin kuviin. Koska hyppynarutempauksessa voi olla paljonkin osallistujia eikä ohjaaja välttämättä ehdi opastaa heti kaikkia, matkalaukun kuvat tarjoavat myös tekemistä opastusta odottaville osallistujille. Innostajana toimivat siis sekä ohjaajat että matkalaukun kuvat ja ”keksi temppu” kyltti.

Jatkokehitysideana hyppynarutempausta olisi mahdollista hyödyntää myös muiden tapahtumien yhteydessä esimerkiksi kun tarvitaan matalan kynnyksen rope skipping kokeilupiste erilaisiin voimistelutapahtumiin. Matkalaukun avulla valmentajan on helppo esitellä lajia ja erilaisia temppuja. Koska matkalaukussa lukee ”keksi temppu”, ottaa se huomioon myös lapsen oikeuksien osallisuusnäkökulman. Jokaiselle tarjotaan mahdollisuus heittäytyä luovaksi, mikäli itse niin toivoo. Samalla myös tarjotaan mahdollisuus oppia matkalaukussa olevien kuvien mukaisia temppuja. Näin rope skipping lajiin on mahdollista tutustua. Hyppynarutempaus olisi mahdollista nähdä tulevaisuudessa myös innostamassa esimerkiksi lastenkotien asiakkaita rope skippingin pariin. Mahdollisuudet sosiaalialan asiakasryhmien parissa ovat laajoja mutta jatkokehitysideoissa on tärkeää ottaa huomioon tulevien asiakasryhmien tarpeet ja toiveet palvelumuotoilun mukaisesti.

Tässä opinnäytetyössä perheliikuntaa ei rajattu ikäsuosituksilla vaan kaiken ikäiset olivat tervetulleita mukaan liikkumaan yhdessä, joka oli toimiva ratkaisu. Perheet saivat itse määrittää itsensä ja osallistua toimintaan mukaan juuri sen verran kuin halusivat. Tällainen puistoissa tapahtuva pop-up tyyppinen toiminta onkin oiva tapa herättää kiinnostusta rope skipping lajia

ja koko voimistelukulttuuria kohtaan. Voimistelun ei aina tarvitse tarkoittaa sitä, että mennään treenisalille harjoittelemaan vaan voimistelu voi olla myös erittäin matalan kynnyksen toimintaa esimerkiksi puistossa sosiokulttuurisen innostamisen mukaisesti. ”Mennään sinne missä ihmiset jo ovat” on toimiva ratkaisu innostaa ihmisiä matalan kynnyksen liikunnan pariin. Toivonkin, että JUMP IN hyppynarutempaus elää jatkossakin ja matkalaukku ja koko hyppynarutempaus voidaan nähdä erilaisissa tapahtumissa innostamassa ihmisiä yhdessä liikkumisen ja rope skippingin pariin.

## Lähteet

### Painetut

Aaltonen, K. 2016. Liikuntalakiopas. Helsinki: Tietosanomaopas Oy.

Ahonen, T. 2019. Palvelumuotoilu sotessa - palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Nummela: Painokiila Oy.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOYpro.

Arvonen, S. 2004. Mitä perheliikunta on? Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla - perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy, 28-31.

Häkli, J., Kallio, K-P. & Korkiamäki, R. 2015. Myönteinen tunnistaminen - näkökulma hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Teoksessa Häkli, J., Kallio, K-P. & Korkiamäki, R. (toim.) Myönteinen tunnistaminen. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 7-35.

Jämsä, J. 2008. Suomalaiset sateenkaariperheet. Teoksessa Jämsä, J. (toim.) Sateenkaariperheet ja hyvinvointi. Helsinki: PS-kustannus, 26-47.

Kalliokoski, W. & Karvinen, M. 2020. Sukupuolen moninaisuus ja lapset - opas varhaiskasvatuksessa työskenteleville ja varhaiskasvatuksen ammattilaisille moninaisten lasten ja heidän perheidensä kohtaamisesta. Helsinki: Setan julkaisut.

Kalliomeri, R., Mettinen, K. & Ohlsson, A-M., Soini, S. & Tulensalo, H. 2020. Lapsikeskeinen palvelumuotoilu. Helsinki: Pelastakaa Lapset ry.

Kinnunen, P., Penttilä, L., Rantala, J. Salonen, K. & Tervo, T. 2003. Innostuskirja. Nyt! - sosiokulttuurisen toiminnan polunpäitä. Vantaa: Opintokeskus Kansalaisfoorumi.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi - Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Kurki, L. 2008. Innostava matkailu - sosiokulttuurinen innostaminen ja matkailu. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Kurki, L. 2011. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisötyönä. Teoksessa Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa - toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Helsinki: UNIpress, 39-64.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen - muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Monimuotoiset perheet -verkosto 2021. Monimuotoiset perheet työelämässä - opas perheystävällisyyteen johtajille, henkilöstöhallinnolle ja luottamushenkilöille. Helsinki: Monimuotoiset perheet -verkosto.

Mulari, H. & Särkelä-Kukko, M. 2022. Kohti osallisuutta ja sosiaalista esteettömyyttä. Teoksessa Särkelä-Kukko, M. (toim.) Ihmiset kun innostuu, niitä on vaikea pysäyttää. Vaasa: Fram, 7-23.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka - kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Nousiainen, S. 2020. Sukupuoleen katsomatta - kuinka kohdata moninaisuus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät - uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Roininen, L. 2021. Perhe parrasvaloissa. Helsinki: Avain.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä - ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

#### Sähköiset

Alapappila, A. 2018. Perheliikunta tukee lapsen kehitystä. Viitattu 17.3.2022. <https://sydan.fi/fakta/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta/>

American Heart Association 2022. Jump Rope Fun Facts. Viitattu 20.3.2022. <https://www.kalakuuamiddle.org/ourpages/auto/2012/1/21/56665444/jump%20rope%20fun%20facts.pdf>

Bishop, J. 2016. Playtimes - Skipping Games. British Library. Viitattu 21.3.2022. <https://www.bl.uk/playtimes/articles/skipping-games>

Czech Jump Rope 2022. What is Jump Rope? Viitattu 2.4.2022. <https://www.czechjumprope.cz/en/jump-rope/>

Dolan, K. 2015. The Dubious History of Jump Rope. Viitattu 21.3.2022. <https://katedolan.com/the-dubious-history-of-jump-rope/>

First 5 LA. Double Dutch - from Childhood Game to Sport. Viitattu 31.3.2022.

<https://www.first5la.org/article/double-dutch-from-childhood-game-to-sport/>

Forman-Brunell, M. Jumping Rope in World History Commons. Viitattu 22.3.2022.

<https://worldhistorycommons.org/jumping-rope>

Forsström, E. 2021. Polyamoria lapsiperheessä - ihan normaalia perhe-elämää. Viitattu

4.2.2022. <https://seta.fi/2021/05/02/polyamoria-lapsiperheessa-ihan-normaalia-perhe-elamaa/>

Gaunt, KD. The Games Black Girls Play - Learning the Ropes from Double Dutch to Hip-Hop. E-kirja. New York University Press: New York.

Goodwin, MH. 2006. The Hidden Life of Girls - Games of Stance, Status, and Exclusion, John Wiley & Sons, Incorporated, Williston. E-kirja. ProQuest Ebook Central.

Helsinki Liikkuu 2022. Liikkumisohjelma. Viitattu 7.4.2022. <https://helsinkiliikkuu.fi/liikkumisohjelma/>

High Flyers Jump Rope Team 2022. What is Jump Rope? Viitattu 31.3.2022.

<https://www.highflyersjumpropeteam.org/about-1/what-is-jump-rope/>

Holmes, C. 2007. How To Do Basic Chinese Wheel. Viitattu 2.4.2022. <http://jumpropevideos.com/how-to-do-basic-chinese-wheel/>

Hopkins, M. 2014. Jump Rope Techniques and Styles. Viitattu 1.4.2022. <https://buyjumropes.net/resources/jump-rope-techniques-and-styles/>

Ihmisoikeusliitto 2022a. Urheilu on rikki, jos seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt eivät voi urheilla omana itsenään. Viitattu 4.2.2022. <https://alarikourheilua.fi/seksuaali-ja-sukupuolivaheimmistot-eivat-voi-urheilla-omana-itsenaan/>

International Jump Rope Union 2022. Diversity, inclusion, excellence, innovation. Viitattu 19.3.2022. <https://ijru.sport/>

International Rope Skipping Federation 2022. Rope Skipping History. Viitattu 21.3.2022.

<http://fisac2020.weebly.com/rope-skipping-history.html>

Jones, A. 2019. This is The True History of Double Dutch. Viitattu 22.3.2022.

<https://www.pushblack.us/news/true-history-double-dutch>

Jump Rope Institute 2022. Jump Rope History. Viitattu 21.3.2022. <http://www.jumpropeinstitute.com/history.htm>

- Kajaanin kaupunki 2022. #liiku kajaanissa - Kajaanin kaupungin liikkumishjelma 2021. Viitattu 7.4.2022. <https://www.kajaani.fi/tiedostot/kajaanin-kaupungin-liikkumishjelma-pdf/>
- Karvinen, M. & Venesmäki, E. 2019. Tilaa moninaisuudelle! Opas seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen yhdenvertaisuuden edistämiseen. Viitattu 5.4.2022. <https://www.dropbox.com/s/nxuv9rfu011my65/Tilaa%20moninaisuudelle%21%20-opas%202019.pdf?dl=0>
- Kerppola-Pesu, J. & Moring, A. 2016. Sateenkaariperheet. Teoksessa Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa, 46-49. Viitattu 5.4.2022. [https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/opettajan\\_opas\\_v6.pdf](https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/opettajan_opas_v6.pdf)
- Kim, S. 2022. Richard Cendali Interview. Viitattu 21.3.2022. <https://ropeskipingsport.org/richard-cendali-interview/>
- Kourlas, G. 2017. The Art and Artistry of Double Dutch. Viitattu 17.3.2022. <https://www.nytimes.com/2017/07/25/arts/double-dutch-lincoln-center.html>
- Kurki, L. 2020. Sosiokulttuurinen innostaminen: keskeisiä käsitteitä. Viitattu 2.2.2022. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/sosiokulttuurinen-innostaminen-keskeisia-kasitteita/>
- Lapsistrategia 2022. Lapsistrategia. Viitattu 29.4.2022. <https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsistrategia/>
- Lapsistrategia 2022. Viranomaiset, järjestöt ja kansalaiset. Viitattu 29.4.2022. <https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsistrategia/jarjestot-ja-kansalaiset/>
- Lapsistrategia 2021. Lapsistrategia. Viitattu 29.4.2022. <https://www.lapsenoikeudet.fi/wp-content/uploads/2021/04/lapsistrategia-FIN.pdf>
- Lappeenrannan liikuntaohjelma 2025 2022. Myö liikutaa! Viitattu 7.4.2022. <https://www.lappeenranta.fi/loader.aspx?id=6943b886-7397-47a1-9b50-9c7f00f1a80e>
- Lapsen oikeudet 2022a. Yhdenvertaisuus ja syrjinnän kieltö. Viitattu 7.4.2022. <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus-turvaa-lasten-ihmisoi-keudet/sopimuksen-yleisperiaatteet/yhdenvertaisuus-ja-syrjinnan-kielto/>
- Lapsen oikeudet 2022b. Lapsen oikeus elämään, henkiinjäämiseen ja kehittymiseen. Viitattu 7.4.2022. <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus-turvaa-lasten-ihmisoi-keudet/sopimuksen-yleisperiaatteet/lapsen-oikeus-elamaan-henkiin-jaamiseen-kehittymiseen/>

Liikuntalaki 390/2015. Viitattu 18.1.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Lipasti, L. & Pietiläinen, M. 2020. Sateenkaariperheiden määrä kasvaa - osa perheistä jää tilastoinnissa yhä piiloon. Viitattu 5.4.2022. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/sateenkaariperheiden-maara-kasvaa-osa-perheista-jaa-tilastoissa-yha-piiloon/>

Monimuotoiset Perheet 2022. Sanasto. Viitattu 4.2.2022. <https://monimuotoisetperheet.fi/ammattilaisille/sanasto/>

National Double Dutch League 2022. The History of Double Dutch. Viitattu 17.3.2022. <http://www.nationaldoubledutchleague.com/history/>

Opetushallitus 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. Viitattu 4.4.2022. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla>

Pangrazi, R. 2022. Long Rope Jumping Skills. Viitattu 2.4.2022. [https://www.dynamicpeasap.com/assets/media/cards/DynamicPE\\_ASAP\\_5-8\\_LessonFocus\\_Lesson\\_3\\_Long\\_Rope\\_Jumping\\_Skills.pdf](https://www.dynamicpeasap.com/assets/media/cards/DynamicPE_ASAP_5-8_LessonFocus_Lesson_3_Long_Rope_Jumping_Skills.pdf)

Pelastakaa Lapset ry 2022a. Lapsikeskeinen palvelumuotoilu. Viitattu 4.2.2022. <https://www.pelastakaalapset.fi/lapsikeskeinen-palvelumuotoilu/>

Pelastakaa Lapset ry 2022b. Palvelumuotoiluprosessi - kehittämishaaste. Viitattu 4.2.2022. <https://www.pelastakaalapset.fi/lapsikeskeinen-palvelumuotoilu/palvelumuotoiluprosessi/kehittamishaaste/>

Polyamoria ry 2016. Tietoa polyamoriasta. Viitattu 4.2.2022. <https://polyamoria.fi/tietoa-polyamoriasta/>

Rantala, J. 2020. Toivo paremmasta elämästä. Viitattu 4.2.2022. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/toivo-paremmasta-elamasta/>

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 3.4.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. Lasten liikuntasuosituksset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu 4.4.2022. <https://okm.fi/-/lasten-liikuntasuosituksset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Viitattu 4.4.2022. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Perheliikuntaverkosto 2013. Anna onni lapselle, pistä perhe liikkeelle. Viitattu 6.4.2022. [https://www.voimisteluklubi.fi/\\_files/ugd/966b6c\\_c0b0aba9d575424b81fd099ca5db714d.pdf](https://www.voimisteluklubi.fi/_files/ugd/966b6c_c0b0aba9d575424b81fd099ca5db714d.pdf)

Rope Skipping Helsinki 2022. Mitä on rope skipping? Viitattu 21.1.2022. <https://ropeskip-ping.fi/lajitietoa.html>

Rosen, M. 2016. An Introduction to Skipping Games. British Library. Viitattu 22.3.2022. <https://www.bl.uk/playtimes/articles/an-introduction-to-skipping-games>

Sateenkaariperheet ry 2021. Toimintasuunnitelma 2021. Viitattu 7.4.2022. <https://sateenkaariperheet.fi/wp-content/uploads/2020/11/Toimintasuunnitelma-2021-Sateenkaariperheet-ry.pdf>

Sateenkaariperheet ry 2022a. Mikä sateenkaariperhe. Viitattu 4.2.2022. <https://sateenkaariperheet.fi/tietoa-ja-koulutusta/mika-sateenkaariperhe/>

Sateenkaariperheet ry 2022b. 10 askelta sateenkaariperheen kohtaamiseen - opas lasten ja perheiden kanssätöskenteleville. Viitattu 5.2.2022. [https://sateenkaariperheet.fi/wp-content/uploads/2021/10/10\\_askelta\\_opas.pdf](https://sateenkaariperheet.fi/wp-content/uploads/2021/10/10_askelta_opas.pdf)

Skipping Australia 2022. Home. Viitattu 20.3.2022. <http://www.skippingaustralia.org.au/home-1>

Skip Hop 2022. The History of Skipping. Viitattu 21.3.2022. <https://www.skip-hop.co.uk/the-history-of-skipping/>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Väkivallaton lapsuus - Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020-2025. Viitattu 29.4.2022. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161899/STM\\_2019\\_27\\_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161899/STM_2019_27_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Suomen Latu 2022a. Perheliikunta. Viitattu 17.3.2022. [https://www.suomenlatu.fi/media/lape\\_perheliikunta\\_a4\\_nettti.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/lape_perheliikunta_a4_nettti.pdf)

Suomen Olympiakomitea 2019. Eri-ikäiset yhdessä liikkeellä. Viitattu 17.3.2022.

[https://www.olympiakomitea.fi/uploads/dlm\\_uploads/2019/10/7e4cd715-eri\\_ikaiset\\_yhdessa\\_liikkeella-julkaisu-2019.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/dlm_uploads/2019/10/7e4cd715-eri_ikaiset_yhdessa_liikkeella-julkaisu-2019.pdf)

Suomen Olympiakomitea 2021. Reilu Peli - urheiluyhteisön eettiset periaatteet. Viitattu

17.3.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/11/a49b971c-reilu-peli-2021.pdf>

Suomen Latu 2022a. Perheliikunta. Viitattu 17.3.2022. [https://www.suomenlatu.fi/media/lape\\_perheliikunta\\_a4\\_netti.pdf](https://www.suomenlatu.fi/media/lape_perheliikunta_a4_netti.pdf)

Suomen Latu 2022b. Mitä perheliikunta on? Viitattu 17.3.2022. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/mita-perheliikunta-on.html>

Suomen Latu 2022c. Haasteet perheliikunnassa. Viitattu 17.3.2022. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/haasteet-perheliikunnassa.html>

Suomen Latu 2022d. Perheliikunnan ohjaaminen. Viitattu 6.4.2022. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/ohjaajalle/perheliikunnan-ohjaaminen.html>

Suomen Voimisteluliitto 2022a. Vastuullisuus voimistelussa. Viitattu 19.1.2022.

<https://www.voimisteluklubi.fi/vastuullisuus>

Suomen Voimisteluliitto 2022b. Hyppää mukaan Rope skippingin maailmaan! Viitattu

29.4.2022. <https://www.voimistelu.fi/harrastus/lapsille-nuorille/ropeskipping/>

Suomen Voimisteluliitto 2021b. Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma. Viitattu 21.1.2022.

[https://www.voimisteluklubi.fi/\\_files/ugd/966b6c\\_b87652b7e10947958bae7f41d92f1cb3.pdf](https://www.voimisteluklubi.fi/_files/ugd/966b6c_b87652b7e10947958bae7f41d92f1cb3.pdf)

Suomen Voimisteluliitto 2022sway c. Lasten laadukas voimistelu. Viitattu 29.3.2022.

<https://sway.office.com/UzA72Hg7rSFWv17u>

Suomen Voimisteluliitto 2022d. Rope Skipping - vinkkejä leikkeihin ja temppuihin. Viitattu

4.2.2022. <https://voimistelu.kuvat.fi/kuvat/V%C3%A4liaikainen+materiaalipankki/Rope+Skipping/Rope+Skipping.pdf>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022. Liikuntasuositukses. Viitattu 3.4.2022.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukses>

Tinker Swiss Cottage Museum 2017. Entertaining Victorian Children. Viitattu 21.3.2022.

<https://tinkercottagemuseum.wordpress.com/2017/03/22/entertaining-victorian-children/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden ennakoarviointi Suomessa - Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje

2019. Viitattu 3.4.2022. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

UKK-instituutti 2022b. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. Viitattu 3.4.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti 2022a. Liikkumisen suositukset. Viitattu 3.4.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti 2022d. Viikottainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille. Viitattu 4.4.2022. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2022/02/Liikkumisen-suositus-aikuiset-2019-1.pdf>

UKK-instituutti 2022c. Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan. Viitattu 4.4.2022. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A1-liite1-verkkokauppaan-aikuisten-liikkumisen-suositus-tekstit-web.pdf>

Valtioneuvosto 2021. Äitiys- ja isyyslait yhdistetään vanhemmuuslaiksi. Viitattu 4.2.2022. <https://valtioneuvosto.fi/-//1410853/aitiys-ja-isyyslait-yhdistetaan-vanhemmuuslaiksi>

Vastuullinen tiede 2022. Turvaa tutkittavan anonymiteetti! Viitattu 29.4.2022. <https://vastuullinentiede.fi/fi/jatkokaytto/turvaa-tutkittavan-anonymiteetti>

Victorian Children 2022a. Victorian Toys and Victorian Games. Viitattu 21.3.2022. <https://victorianchildren.org/victorian-toys-and-victorian-games/>

Victorian Children 2022b. Victorian Children & the times. Viitattu 21.3.2022. <https://victorianchildren.org/>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. E-kirja. Ps-kustannus: Jyväskylä.

White, B. 2020. Is Jump Rope a Sport? An Intro to Competitive Skipping. Viitattu 20.3.2022. <https://buyjumpropes.net/resources/is-jump-rope-a-sport-an-intro-to-competitive-skipping/>

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Viitattu 7.4.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2022. Positiivinen erityiskohtelu. Viitattu 7.4.2022. <https://syrjinta.fi/positiivinen-erityiskohtelu>

### Julkaisemattomat

Lappalainen, L. 2021. Lasten liikunnan päällikkö. Keskustelu. 22.12.2021. Suomen Voimisteluliitto. Teams.

Lappalainen, L. 2022. Lasten liikunnan päällikkö. Keskustelu. 3.3.2022. Suomen Voimisteluliitto. Teams.

Suomen Voimisteluliitto 2021a. Suomen Voimisteluliitto ry:n vuosikertomus. Viitattu 7.4.2022.

## Kuviot

Kuvio 1: Palvelumuotoiluprosessi (Pelastakaa Lapset ry 2022).....	34
Kuvio 2: Lapsikeskeinen palvelumuotoilu (Pelastakaa Lapset ry 2022) .....	35
Kuvio 3: Millaista oli olla mukana hyppynarutempauksessa? .....	51
Kuvio 4: Haluatko käydä hyppynarutempauksessa uudestaan?.....	52
Kuvio 5: Suositteletko hyppynarutempausta kaverillesi? .....	52

## Kuvat

Kuva 1: Single Rope Freestyle, Kimmo Hietanen (Zeecomikko 2018) .....	27
Kuva 2: Double Dutch, Rope Skipping Helsinki (Reeta Kukkola 2021) .....	27
Kuva 3: Chinese Wheel, Rope Skipping Helsinki (Reeta Kukkola 2021) .....	28
Kuva 4: Kuvakollaasimatkalaukku .....	39
Kuva 5: Ohjaajien tukilista erilaisista hyppynarulla tehtävistä hypyistä .....	40
Kuva 6: Tapahtumassa jaettavat temppuvihot .....	41
Kuva 7: Helsinki Pride 2022 tapahtumassa kerätyt tarrat erilaisiin hyppykategorioihin.....	42
Kuva 8: Suunnitelma kuva matkalaukun kehittämisestä .....	44
Kuva 9: Suunnitelma kuva matkalaukun jatkokehittämisestä .....	45
Kuva 10: ”Keksi temppu” matkalaukku Manse Pridessä.....	47
Kuva 11: Valmis matkalaukku Helsinki Pride 2023 tapahtumassa.....	49

## Liitteet

Liite 1: Hyppynarutempauksen arviointi .....	71
Liite 2: Pitchausvideo .....	72
Liite 3: Hyppynarutempauksen mainosvideo.....	73

Liite 1: Hyppynarutempauksen arviointi

## HYPPYNARUTEMPAUKSEN ARVIOINTI (Ympyröi mieluisa vaihtoehto)

Millaista oli olla mukana hyppynarutempauksessa?



TOSI  
KIVAA



KIVAA



EN TIEDÄ



KURJAA



TOSI  
KURJAA

Haluatko käydä hyppynarutempauksessa uudestaan?



TOTTAKAI



JOO



EN TIEDÄ



EN



EN  
TODELLAKAAN

Suosittelisitko hyppynarutempausta kaverillesi?



TOTTAKAI



JOO



EN TIEDÄ



EN



EN  
TODELLAKAAN

Mikä hyppynarutempauksessa oli kivaa?

---



---

Liite 2: Pitchausvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=HFCVh9-1Z8U>



Liite 3: Hyppynarutempauksen mainosvideo

<https://www.youtube.com/watch?v=gLzltHGMz8g>