



## Valmennusopas uusille golfvalmentajille – Muuramen Golfseura ry

Sami Salmenkivi

Opinnäytetyö  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus,  
liikunnanohjaaja 2018



<b>Tekijä(t)</b> Sami Salmenkivi	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Valmennusopas uusille golfvalmentajille – Muuramen golfseura ry	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 29 + 40
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus on auttaa uusia kokemattomia golfvalmentajia valmentamaan laadukkaasti ja monipuolisesti golfin aloittaneita nuoria. Panostamalla valmentajien kouluttamiseen, on laadukkaan valmennuksen myötä parempi mahdollisuus tuoda lisää nuoria golfin pariin.</p> <p>Opinnäytetyö on suunniteltu puhtaasti Muuramen golfseura ry, tarjoamiin harjoitusalueisiin ja seuran käytössä oleviin harjoitusmateriaaleihin. Manuaalin harjoitteita pystytään silti soveltamaan, kentällä kun kentällä.</p> <p>Monissa golfseuroissa nuorille tarkoitettuja kerhoja / kursseja, pidetään seuran omien vapaaehtoisten vanhempien / nuorten toimesta ”talkoovoimin”. Valmennusoppaan tarkoitus on auttaa tämän ongelman kanssa olevia seuroja. Saamalla lisää valmentajia / ohjaajia pystytään toimintaa laajentamaan kentällä ja sen ulkopuolella.</p> <p>Teoriaosuus on rajattu keskittymään lähinnä nuorten kehitykseen sekä heidän valmentamiseen, mitkä olisivat jokaisen valmentajan hyvä tietää. Työssä on tarkoituksella rajattu pois golfin lajihistoria ja käsitelty vain pintapuolisesti itse golfia lajina.</p> <p>Harjoitusmanuaalini koostuu kahdesta eri harjoitusohjelmasta. Harjoitusohjelmat on jaettu niin, että 4-6 vuotiaille on suunniteltu viisi harjoituskertaa yhtä harjoituskautta kohden (kokoontuminen joka toinen viikko) ja 7-15 vuotiaille kymmenen harjoituskertaa yhtä harjoituskautta kohden.</p> <p>Harjoituksia laadittaessa on otettu huomioon opinnäytetyön teoriaosuus, sekä oma valmennustaustani seurassa. Tällä tarkoitan omia kokemuksiani, mikä on toiminut ja mikä ei nuorten kanssa. Harjoitusrunkoa laadittaessa on hyödynnetty paljon uusi harjoitteita, mutta myös vanhaa tietoa / harjoitteita.</p>	
<b>Asiasanat</b> Muuramen golfseura, golf, valmentaminen, oppiminen	

## Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Golf lajianalyysi .....	1
2.1 Golfin vaikutus fyysiseen kuntoon .....	2
2.2 Golfin vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin .....	3
2.3 Golfin loukkaantumisriskit .....	3
2.4 Lajivaatimukset .....	4
2.5 Fyysiset vaatimukset.....	4
2.6 Psyykkiset vaatimukset.....	4
3 Oppiminen .....	4
3.1 Behavioristinen, kognitiivinen ja humanistinen oppimiskäsite .....	7
3.2 Opettaminen .....	7
3.2.1 Opettajakeskeiset opetustyyli .....	7
3.2.2 Oppijakeskeiset opetustyyli .....	8
3.2.3 Yhteistoiminnalliset opetustavat .....	9
3.3 Oppimistyyli .....	10
3.4 Ohjeet, näytöt, palaute .....	11
4 Lasten psyykinen kehitys .....	14
4.1 Motivaatio .....	15
4.1.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio .....	16
5 Motoriset taidot .....	17
5.1 Motoristentaiteiden luokittelu.....	19
6 Liikuntataidon oppiminen .....	21
6.1 Taidon oppimisen vaiheet .....	21
7 Työn toteutus .....	22
7.1 Työn lähtökohdat .....	22
7.2 Työn tavoitteet .....	23
7.3 Työn eteneminen .....	23
7.4 Työn arviointi .....	24
8 Pohdinta.....	25
Lähteet .....	28
Liitteet.....	30
Liite 1. Harjoitusmanuaali muksugolf.....	30
Liite 2. Harjoitusmanuaali golfkoulu .....	43
Liite 3. Liikepankki .....	66

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä käsitellään golfvalmentamisen alkeita, millainen olisi hyvä harjoitusrunko nuorille. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda uusille golfvalmentajille matalampi kynnys aloittaa nuorten golfvalmentaminen, kun heillä olisi käytettävänä valmis valmennusrunko, josta saa mallia, ideoita ja oppia. Opinnäytetyössäni käyn lävitse, mitä on otettava huomioon nuoria golfjunioreita valmennettaessa ja mitä oikeaoppinen valmentaminen itsessään pitää sisällään.

Teoriaosuus on rajattu keskittymään lähinnä nuorten kehitykseen sekä heidän valmentamiseen. Työssä on tarkoituksella rajattu pois golfin lajihistoria ja käsitelty vain pintapuolisesti itse golfia lajina. Tämä työ on suunnattu Muuramen golfseuralle edistämään laadukasta juniorgolfvalmentamista, mutta työtä voi kuka tahansa soveltaa omalle kentälleen, omiin tarpeisiinsa.

Valmennusryhmien koot ovat olleet viimeisten vuosien ajan kasvussa ja toiminta on kerännyt paljon kehuja vanhemmilta. Jotta kasvu jatkuisi vielä tulevaisuudessakin täytyy valmentamisen säilyä laadukkaana ja monipuolisena.

Seuran käytössä olleet valmennus resurssit ovat olleet viime vuosina hyvin rajalliset ja tähän kaivataankin kasvua. Resurssien kasvaessa pystytään toimintaa laajentamaan kentällä ja sen ulkopuolella!

Siksi opinnäytetyön päätavoitteena on pyrkiä madaltamaan valmentamisen aloittamista golfnuorten parissa ja antaa heille tarvittavat taidot / työkalut jotta valmentaminen säilyy laadukkaana. Laadukkaan valmennustyön seurauksena on hyvä mahdollisuus saada lisää nuoria golfin harrastajia seuraan. Golfseuran sisällä kasvaa paljon jo nyt potentiaalisia golfvalmentajia ja tämän työn avulla pyritään heistä saamaan seuralle hyviä jatkajia valmennuspuolelle tulevaisuudessa.

## 2 Golf lajianalyysi

Golf lajina on ulkoilmassa harrastettava yksilö- /seurapeli, jota voi harrastaa tänä päivänä ympäri maailmaa. Golfin tarkoituksena on saada pieni golfpallo, golfmailoja hyödyntäen, viheriöllä sijaitsevaan reikään mahdollisimman vähillä lyönneillä. Golfväylien pituudet vaihtelevat yleensä 100-600 metriin mitattuna aloituspaikalta reikään. Täysimittaisessa golfkentässä on 18 väylää. Täysimittainen golfkierros vie yleensä 3-4,5 tuntia aikaa, peliryhmän koosta ja pelinopeudesta riippuen. Ryhmässä enimmillään saa olla neljä pelaajaa ja minimissään yksi pelaaja. Keskimääräisessä kierroksessa pelaajalle kertyy 70-120 lyöntiä pelaajan taitotasosta riippuen. Suomessa on tällä hetkellä runsaat 150 erilaista golfkenttää ja noin 145 000 harrastajaa. Golf on lajina sellainen, että se sopii niin nuorille kuin vanhemmille pelaajille. (Golfpiste 2016)

Golfissa on käytössä myös tasoitusjärjestelmä, joka mahdollistaa eritasoisten pelaajien kilpailemisen samassa kilpailussa. Tasoitusjärjestelmä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi jos harrastajapelaaja pelaa omaa tasoitustaan paremman pelikierroksen, niin hänen on mahdollista voittaa kilpapelaja, joka on pelannut omaa tasoitustaan huonomman pelikierroksen. (Golfpiste 2016)

### 2.1 Golfin vaikutus fyysiseen kuntoon

Golf vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen kuntoon kuin myös psyykkiseen kuntoon. Pitkien kävelymatkojen vuoksi golf pitää fyysistä kuntoa hyvin yllä. Yksi golfkierros käveltynä on keskimäärin kymmenen kilometriä ja kierroksen keskimääräinen kalorienkulutus onkin huimat 1400 kaloria. Kalorien kulutus toki vaihtelee ja se riippuu myös siitä, kuinka golfbägiäsi kuljetat. Golfkärryllä kuljetettu golfbägi kuluttaa keskimäärin hieman vähemmän kaloreita, noin 1200 kaloria / kierros, kun taas kantobägi (selässä kannettava bägi) kuluttaa huomattavasti enemmän, 1800-2000 kaloria / kierros. (Golfpiste 2016.)

Golfin täysimittainen kierros vastaakin terveysliikunnan suositeltua 10 000 askeleen päivätavoitetta (Terveyskirjasto). Golf onkin lajina hyvä painonhallintaan, koska tässä yhdistyvät suurehko kalorien kulutus ja itselle mielekäs harrastus. Pelatessa keskitytään vain palloon ja hyviin lyönteihin, mutta siinä ohessa keho kuluttaa aivan huomaamattamme paljon energiaa. (Golfpiste 2016)

Painonhallinnan lisäksi golfista on hyötyä sydämelle ja keuhkoille, sillä toiminta tapahtuu raikkaassa ulkoilmassa. Fyysinen aktiviteetti tuottaa kehoon adrenaliinia, joka saa veren virtaamaan sydämeen, samalla vahvistaen sitä. Golf on todettu myös vahvistavan lihaksia ja luustoa. Säännöllinen golfin pelaaminen hidastaa luiden rappeutumista ja vahvistaa tärkeitä lihaksia, joita tarvitaan arjesta suoriutumiseen. (Golfpiste 2016)

## **2.2 Golfin vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin**

Golfilla on useita positiivisesti vaikuttavia tekijöitä psyykkiseen hyvinvointiimme. Golf on todettu toimivan apuna stressinlievitykseen. Raikas ulkoilma, tuttu sosiaalinen ympäristö ja mieleinen harrastus, helpottavat murheiden unohtumista nopeasti. Golfkierroksen aikana elimistö vapauttaa endorfiineja aivoihin, jonka seurauksena mieliala paranee. Golfia pelatessa murheet / stressi jäävät taka-alalle ja kaikki keskittyminen kohdistuu vain yhteen pieneen palloon. Stressin hoitamisen lisäksi golf parantaa muistiamme. Golf stimuloi aivojemme verenkiertoa ja vahvistaa hermosolujemme viejähaarakkeita. Iäkkäämmillä pelaajilla tämä ehkäisee muistisairauksien kehittymistä. (Golfpiste 2016)

## **2.3 Golfin loukkaantumisriskit**

Golf on lajina siinä mielessä hyvä, että se sopii lähestulkoon kaikille harrastajille ja loukkaantumisriski on hyvin matala. Olipa harrastaja sitten vanha tai hieman ylipainoinen, tämä matalasykkeinen peli sopii heille hyvin. Golfin harrastajakunnasta löytyy paljon myös hieman vanhempia golffareita, eikä syyttä. (Suomen golfliitto)

Tämän lisäksi matala loukkaantumisriski houkuttelee varovaisempiakin pelaajia lajin pariin. Golfissa loukkaantumisriski on huomattavasti matalampi verrattuna muihin urheilulajeihin. Tämä johtuu siitä, että golfissa ei olla fyysisessä kontaktissa toisiin pelaajiin. Loukkaantumiset, joita kentällä tapahtuu, ovat yleensä itsestä johtumattomia tai itse aiheutettuja. Itsestä johtumaton loukkaantuminen voi sattua kentällä, kun esimerkiksi toisen pelaajan epäonnistuneen lyönnin seurauksena pallo osuu pelaajaan. Itse aiheutettu loukkaantuminen saattaa usein johtua lämmittelyn ja lihahuollon laiminlyömisestä ennen pelaamisen aloittamista. (Golfpiste 2016.)

## **2.4 Lajivaatimukset**

Golfissa lajivaatimukseen luetaan kolme avaintekijää: tekniikka, taito ja taituruus. Nämä ovat ne tekijät mitkä vaikuttavat eniten siihen kuinka hyvä olet itse lajissa. Tekninen valmius tarkoittaa sitä, kuinka pelaaja pystyy soveltamaan teoreettista tietoa oikeaoppisen golflyönnin omaksumiseen. Puhuttaessa taidosta, tarkoitetaan tällä sitä vaihetta, kun pelaaja pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan pallon lentokaareen (matala / korkea lyönti) ja matkan pituuteen (lyhyt vai pitkä lyönti) lyönnissään. Taituruus on taas ominaisuus, joka ilmenee kentällä erilaisissa erikoistilanteissa. Taituruutta pystyy arvioimaan siitä, kuinka pelaaja suoriutuu erilaisista maastonmuodoista, karheikosta, sääoloista tai hiekaesteistä. Nämä ovat sellaisia tilanteita, missä peruslyönti ei pelkästään riitä ja pelaajan on suoritettava lyönti kokemusten ja tuntemustensa perusteella. (Ahokas ym. 1995,148)

## **2.5 Fyysiset vaatimukset**

On sanomattakin selvää, että golf vaatii myös hyvää fyysistä kuntoa, sillä yhdestä golfkierroksesta kertyy keskimäärin noin kymmenen kilometriä kävelyä. Se, kuinka paljon jo pelkästään kävely rasittaa, vaikuttaa myös lyöntisuoritukseen. Mitä paremman fyysisen kunnon pelaaja omaa, sitä paremmin vireystila pysyy kierroksen aikana yllä. Hyvän peruskunnon lisäksi golfissa tarvitaan muitakin fyysisiä ominaisuuksia. Esimerkiksi lihasnopeus, räjähtävä pikavoima oikein toteutettuna tuovat mittaa lyöntiin. Hyvä liikkuvuus ja notkeus edesauttavat oikeaoppisen tekniikan omaksumiseen ja hyvään tasapainon hallintaan palloa lyödessä. (Ahokas ym. 1995,148)

## **2.6 Psyykkiset vaatimukset**

Golf vaatii myös fyysisen kestävyuden lisäksi, psyykkistä kestävyyttä. Pelikierrokset ovat kestoltaan hyvinkin pitkiä ja tämän takia pelaajalta vaaditaan paljon keskittymistä sekä ongelmanratkaisukykyä eri tilanteissa. Kierroksen aikana erityisesti henkistä vahvuutta ja kanttia koetellaan silloin, kun lyönnit eivät aina suju niin kuin on suunniteltu. Henkinen vahvuus kehittyy kokemuksen karttuessa ja toistuvien pelikierrosten myötä. (Ahokas ym. 1995,148-149)

Golfissa on psyykkisesti erilaisia pelaajia. On olemassa pelaajia, jotka tietoisesti irrottavat ajatuksensa aika ajoin pelistä pois, jotta vireystila säilyy tehokkaana, kun taas toiset keskittyvät vain omaan suorittamiseen ja seuraavaan peliliikkeeseen. Golfissa positiivinen ajattelu, rentoutuminen ja sopiva vireystila ovat pelin onnistumisen kulmakiviä. Henkisellä puolella, kun nämä asiat ovat kunnossa, on mahdollisuudet saavuttaa parempi lopputulos. (Ahokas ym. 1995,148-149)

Päästäksesi hyväksi pelaajaksi, täytyy näiden kaikkien osa-alueiden olla hallussa tasapuolisesti. Mitään ominaisuuden osa-aluetta ei voi jättää huomioimatta tai niin, että jotain muuta osa-aluetta korostettaisiin enemmän. (Ahokas ym. 1995,148-149)

### **3 Oppiminen**

Oppiminen ei ole vain hetkellistä tietojen ja taitojen omaksuntaa, vaan oppimisprosessi jatkuu koko elinkaaremme ajan. Oppiminen on aktiivinen prosessi, jossa oppija kantaa vastuun itse oppimisestaan. Kukaan ei voi tässä tapauksessa oppia toisen puolesta. Varhaisessa iässä oppiminen on tosin hyvin paljon enemmän tunteiden värittäjä kuin myöhäisemmässä iässä. Tunteet määräävät, alkaako oppimisprosessi laisinkaan vai ei. On huomattu, että positiiviset tulokset ja kokemukset ruokkivat oppijaa viemään oppimista taas uudelle tasolle, kun taas negatiiviset kokemukset jarruttavat tätä. Tämä näkyy nuorissa siten, että luovuttamisen riski on huomattavan suuri. Oppiminen on aina sosiaalinen ilmiö, vaikka opettelisi uutta asiaa yksin, sillä oppija on aina vuorovaikutuksessa opeteltavan tehtävän ja oppimisympäristön kanssa. (Jaakola 2010, 16.)

#### **3.1 Behavioristinen, Kognitiivinen ja humanistinen oppimiskäsite**

**Behavioristisessa** oppimisessa oppiminen tapahtuu erilaisten ärsyke-reaktiokytkentöjen muodostamisena ja sitä voidaan vahvistaa ärsykejä säätelemällä. Jokin tietty ärsyke saa oppijassa reaktion aikaan, joka sitten näkyy oppijan toiminnassa tietynä tuloksena. Oppijan käyttäytymistä voidaan säädellä ulkopuolisella vahvistamisella. Hyvästä suorittamisesta oppija palkitaan, kun taas huonoista häntä rangaistaan. Näin oppijan käyttäytymistä pystytään säätelemään toivottua tavoitetta kohti. Behavioristisessa oppimisessa yksinkertaisuudessaan opettaja siirtää ulkoisen tiedon suoraan oppijalle erilaisten ärsykkeiden avulla. (Jamk; Oamk 2006.)



**Kognitiivisessa** oppimisteoriassa, oppimisena pidetään oppijan informaationkäsittelyjärjestelmässä aikaan saatua muutosta. Tässä oppija vaikuttaa itse aktiivisesti oppimiseensa harjoittelemalla ja käyttämällä erilaisia oppimisstrategioita. Tällä tarkoitetaan sitä, että oppija kohtaa oppimisessaan ongelmia / ristiriitoja ja hän huomaa, että hänen taitonsa ja tietonsa eivät riitä näiden ratkaisemiseksi. Näin oppija pyrkii ratkaisemaan ristiriidan joko hankkimalla uutta tietoa tai hän pyrkii hyödyntämään vanhaa tietoa eri tavalla ongelman ratkaisemiseksi. Kognitiivisessa opettamisessa pyritään saamaan aikaiseksi oppijan sisällä mahdollisimman paljon ajattelua ja pohdintaa, jonka kautta oppija oppii uutta tietoa. Kognitiivisessa oppimisessa pidetään tärkeänä myös oppijoiden metakognitiivisten taitojen kehittämistä. Näillä taidoilla tarkoitetaan sitä, kuinka oppija osaa kriittisesti arvioida omaa oppimistaan ja miten hän voi siinä kehittyä. (Jamk; Oamk 2006.)

**Konstruktiivisessa** oppimisessa oppija kehittää itse aktiivisesti omaa tietämystään, hyödyntäen vanhaa opittua tietoa ja uutta opittua tietoa. Konstruktivismin keskeisin ajatus on se, että tieto ei vain siirry oppijalle, vaan oppija rakentaa itse sen uudelleen aikaisempien opittujen tietojen pohjalta. Konstruktivismi pohjautuu hyvin pitkälti kognitiiviseen psykologiaan, jonka tutkimuskohteena on oppijan sisäiset prosessit. Konstruktiivisessa oppimisessa korostuu oppijan itseohjautuvuus ja vastuu omasta oppimisesta. Opettajan rooli on tukea oppijan tiedon löytämistä / oivallusta, sekä auttaa oppimiseen liittyvissä ongelmissa. Vaikka opettajan rooli ei ole niin merkittävä, on tärkeä muistaa, että oppijaa ei saa jättää oppimisprosessin kanssa yksin. (Jamk; Oamk 2006.)

**Humanistisessa** oppimiskäsityksessä oppiminen perustuu oppijan omiin kokemuksiin ja kykyyn arvioida omia kokemuksia oppimisen näkökulmasta. Humanistisen opetuksen päätavoitteena on itsensä toteuttaminen ja minäkuvan kasvu / vahvistaminen. Humanistisessa oppimisessa käytetään paljon hyödyksi eri aistinkanavia, esimerkiksi tunteita, elämyksiä, mielikuvia ja mielikuvitusta. Yksinkertaisuudessa humanistisessa opetuksessa ensiksi koetaan asioita ja tämän jälkeen kokemusten perusteella luodaan uusia teorioita. Opetusta suunniteltaessa tärkeää ei ole se, että opetettava aihe on tarkasti suunniteltu, vaan oppijalle annetaan vain tietyt suuntaviivat, joiden kautta hän lähtee oppimaan asiaa. (Jamk; Oamk 2006.)

## 3.2 Opettaminen

Käsitteenä opettaminen on opetusta / ohjaamista, jonka kautta opetettavat oppivat uusia asioita. Opettamis- ja oppimisprosessiin osallistuvat oppija sekä opettaja ja heidän vuorovaikutuksesta syntyy oppimistuloksia. Vuorovaikutteisessa opettamisprosessissa tarkoituksena ei ole, että opettaja vain jakaa tietoa opetettavalle. Tärkeää on, että opettaja oppii itse opetusprosessin aikana. Opettamisen tavoitteena on tuottaa oppimista mahdollisimman tehokkaasti opetettavalle ja siksi opettajan on valittava soveltuvien opetusmentelmä päämäärän toteuttamiseksi. Taitava opettaja löytää uusia opetusmenetelmiä ja osaa tarvittaessa poiketa perinteisistä opetusmenetelmistään, jotta saavutetaan haluttu oppimisprosessi. (Jaakola 2013, 315)

Liikuntataitoja opettaessa oppijan oppimisvälineenä toimii oppijan keho. Tässä opetustilanteessa hyödynnetään oppijan kehoa ja oppiminen tapahtuu toiminnallisen oppimisen kautta. Toiminnallinen oppiminen voidaan ilmaista myös tekemisen kautta oppimiseksi. Oppiminen perustuu erilaisten fyysisten tehtävien, kysymysten ja ongelmien ratkaisuun. Toiminnallinen oppiminen parantaa oppilaan tarkkaavaisuutta, keskittymistä ja vireystilaa. Toiminnallisen oppimisen on myös todettu synnyttävän enemmän erilaisia tunnetiloja, jotka tehostavat oppimista. Toiminnallisessa opetuksessa voidaan käyttää erilaisia opetustyyliä opetettavan asian oppimiseksi. Opetustyylit voidaan jakaa ohjaajakeskeisiksi, lapsikeskeisiksi ja yhteistoiminnallisiksi opetustyyliiksi. (Jaakola 2013, 315)

### 3.2.1 Opettajakeskeiset opetustyylit

Opettajakeskeisissä opetustyyliissä on tyypillistä, että opettaja tekee melkein kaikki ratkaisut ja oppijoiden vaikutusmahdollisuudet ovat hyvin vähäiset. Opettajakeskeisiä opetustyyliä käytetään yleensä isoille ryhmille. (Jaakola 2013, 316)

**Komentotyyliisessä opettamisessa** opettaja selittää ja näyttää opetettavan asian yleisesti. Tässä opetustyyliissä kaikki toiminta tapahtuu opettajan tarkassa komennossa. Opettaja yleensä aloittaa toiminnan ja kaikki tekevät suorituksensa opettajan komennossa samaan tahtiin. Toiminnan aikana opettaja tarkkailee suorituksia ja antaa palautetta. Palaute on yleensä yhteistä palautetta kaikille ja yksilöllistä palautetta annetaan harvoin. Komentotyyliä käytetään usein silloin kun ohjattavia on paljon ja tilaa on vähän. (Jaakola 2013, 317)

**Tehtävä eli harjoitustyyli**ssä opetuksessa opettaja kertoo ja näyttää tehtävät suorituspaikoilla, ennen kuin toiminta aloitetaan. Tämän jälkeen jokainen oppija harjoittelee omaan tahtiinsa ja opettaja tekee havaintoja etäällä. Ohjattavien harjoittelussa omaan tahtiinsa, opettaja ehtii antaa niin yksilöllistä palautetta kuin yleistä palautetta suorittamisesta ohjattaville. Tämä harjoitustyyli on yleisin liikunnan opettamistilanteissa käytettävä opettamistapa.

(Jaakola 2013, 317)

**Eriyttävässä opettamisessa**, opettaja suunnittelee vaativuustasoltaan eri tasoisia tehtäviä. Tämän jälkeen opettaja selittää ja näyttää suunnitellut eritasoiset tehtävät. Opettajalla on mahdollisuus antaa ohjattavan itse valita heille vaikeustasoltaan sopivimman tehtävän tai tarkkailla oppijoiden toimintaa ja antaa luvan siirtyä vaikeampaan tehtävään, kun hänen mielestään oppijan edellytykset tähän riittävät. Toiminnan edetessä oppijalla on mahdollisuus halutessaan muuttaa tehtävää helpommaksi tai vaikeammaksi. Tässä opetustyyliä opettaja antaa oppijoille paljon yksilöllistä palautetta. Opetustyyli sopii erityisen hyvin tilanteisiin, missä oppijoiden ikä, kehitysvaihe ja taitotaso ovat hyvin erilaisia. (Jaakola 2013, 318)

### 3.2.2 Oppijakeskeiset opetustyyli

Oppijakeskeisessä opetustyyliä tarkoituksena on antaa oppijalle itselleen mahdollisuuksia vaikuttaa siihen, mitä ja miten hän tekee tehtävän. Oppijakeskeinen opettaminen kannustaa oppijoita luoviin ratkaisuihin ja opettajan antama palaute oppijalle on usein maininta innostuksesta ja hyvästä yrittämisestä. (Jyväskylän yliopisto 2010)

**Itsearviointiin** perustuvassa opetustyyliä opettaja antaa tehtävät eri suorituspaikoille ja selittää oppijoille suorituksen arviointikriteerit. Oppijan tehtävä on itse arvioida omaa suorittamistaan suhteessa annettuihin arviointikriteereihin. Opettajalta saatu palaute ei keskity niinkään itse suorituksiin, vaan oppijan itse tekemiin arvioihin. Tämä opetustyyli ei sovi kovin nuorille oppijoille, koska itsensä arvioiminen ja omien virheiden löytäminen saattaa olla heille haastavaa. Tyyli sopii kuitenkin sellaisiin taitotehtäviin, joissa tavoitteena on kehonhahmotuksen ja sisäisen palautteen hyödyntämisen opettelu. Tämä opetustyyli antaa opetettaville vastuuta oppimisesta. (Jaakola 2013, 318)

**Ohjatussa oivaltamisessa** opettaja antaa liikuntatehtävän, johon oppijat pyrkivät löytämään oikean ratkaisun. Yleensä opettaja pyrkii tekemään sellaisia kysymyksiä, jotka saavat oppijat oivaltamaan itse, esimerkiksi suoritustekniikan tai vastauksen ongelmaan. Tässä opetusmentelmässä oppijan tarkoitus on kokeilla erillaisia ratkaisumalleja ja valita niistä se oikea. Ohaaja ei anna oppijoille varsinaista palautetta, vaan palaute ilmenee yleensä johdatteluvien kysymysten sisällössä. Tämä opetustyyli sopii tilanteisiin, joissa halutaan vahvistaa oppijoiden pätevyyden kokemuksia. Tärkeää on muistaa, että kysymykset eivät saa olla liian haasteellisia oppijoille. (Jaakola 2013, 318-319)

**Ongelmanratkaisuopetustyyli**llä tarkoitetaan sellaista opettamistapaa, jossa opettaja antaa oppijoille ratkaistavaksi ongelman. Ratkaistavat ongelmat voivat olla helppoja tai hyvinkin haasteellisia. Ongelmien tasoon vaikuttaa oppijoiden taitotaso. Ongelmat voidaan ratkaista joko yksin tai isommassa ryhmässä. Tärkeää on muistaa, että ongelmia ratkaistaessa ei ole yhtä ainuttakaan oikeaa tapaa, vaan kaikki ratkaisut ovat yhtä hyviä. Ongelmanratkaisun tarkoituksena on vahvistaa oppijoiden luovuutta, rohkeutta ja ennakkoluulottomuutta. (Jaakola 2013, 319)

**Oppijan yksilöllinen ohjelma** on puhtaasti oppijalähtöinen opetustyyli. Tässä opettaja määrittää oppijalle vain opeteltavan aiheen tai teeman. Tämän jälkeen oppija saa itse päättää mitä, miten ja milloin hän harjoittelee kyseistä aihetta. Opettaja itse ei puutu varsinaisesti harjoitteluun, mutta hän voi auttaa oppijaa hankkimaan harjoittelun vaatimat tilat ja välineet. Opettaja ei anna oppijalle palautetta, ellei tämä tätä itse vaadi. Toiminnan arviointi tapahtuu yleensä oppijan toimesta itsearviointina. Tämä tyyli sopii lähinnä aikuisille oppijoille, koska vastuu tavoitteen saavuttamisesta on täysin oppijalla. (Jaakola 2013, 319)

### **3.2.3 Yhteistoiminnalliset opetustavat**

Yhteistoiminnallisella opetuksella tarkoitetaan harjoitusmuotoja, joissa harjoitellaan yhdessä parin tai ryhmän kanssa. Yhteistoiminnallisessa opetuksessa parilla tai ryhmällä on yleensä yhteinen tehtävä tai päämäärä. Suorittaminen vaatii jokaisen osallistumista ja yhteistyötä, jotta päämäärä saavutetaan. Ryhmässä toimittaessa ryhmän jäsenille voidaan jakaa erilaisia rooleja ja tehtäviä ongelman ratkaisemiseksi. (Enorssi)

**Pariopetuksessa** opetus tapahtuu oppijoiden vuorovaikutuksen seurauksena. Tässä opettaja suunnittelee ja käynnistää toiminnan sekä seuraa pariensa suoritteita taustalta.

Opettajan antama palaute keskittyy parien työskentelyyn ja heidän yhteistyöhönsä. Yksilöllistä palautetta oppijat saavat toisiltaan annettujen arviointikriteerien mukaisesti. Pariopetuksessa yleensä toinen parista tekee suorituksia ja toinen arvioi tämän tekemistä. Tämän jälkeen roolit vaihtuvat toisinpäin. Pariopetus soveltuu erityisen hyvin harjoitteluun, jossa tavoitteena on oppijoiden vuorovaikutustaitojen harjoittelu. (Jaakola 2013, 317)

### 3.3 Oppimistyyli

Oppijoina olemme kaikki erilaisia. Harva oppii tismalleen samalla tavalla kuin kaverinsa, vaan meillä jokaisella on se oma mieluisin tyyli oppia. Jotta oppiminen olisi tehokasta, on opettajan hyvä olla tietoinen siitä, mitä oppiminen oikeasti on ja mitä oppimistyyliä / -rooleja siinä esiintyy. Oppimistyyliellä tarkoitetaan erilaisia tapoja hankkia ja käsitellä uutta tietoa. Yksi vaikuttava tekijä oppimisemme kannalta ovat aistit eli havaintokanavat, joiden kautta asia opetellaan. Osalla oppijoista oppimistyylin valinta perustuukin juuri tähän, että oppiminen tapahtuu itselleen vahvimman aistin kautta. Uusia asioita opetelessa voidaan aistien kautta oppiminen jakaa neljään osaan. (Jaakola 2013, 165)

**Visuaalinen oppiminen**, joka tarkoittaa sitä, että henkilö oppii näkemällä ja katselemalla. Visuaalinen oppija kokee hyvin tärkeäksi, että häneltä löytyy selkeitä malleja, näyttöjä ja kokonaisuuksia opittavasta asiasta. On hyvin yleistä että visuaalisilla oppijoilla on hyvä valokuvamuisti, jonka kautta he muistelevat opittuja asioita. (Rintala,P. Ahonen, T. Cantell, M & Nissinen, A. 2005, 41; Autio, T & Kaski,S. 2005, 58-59)

**Audivisuaalinen oppiminen**, jossa oppija oppii kuulemansa perusteella. Audivisuaalisen oppijan oppimisessa korostuu erityisesti kuuloaistin ja kuulemisen merkitys. Liikuntataitoja opeteltaessa audivisuaalinen henkilö oppii parhaiten siten, että hänelle selitetään asiat perinpohjaisesti. Liikettä näytettäessä hän saattaa havaita ohjaajan näyttämästä esimerkistä rytmin, joka muodostuu ohjaajan kehosta / jaloista. (Rintala,P ym. 2005, 41; Autio, T & Kaski,S. 2005, 58-59)

**Kineettinen oppiminen**, jossa oppija oppii kokemustensa perusteella eli itse tehden. Konkreettisuus on kiinettisille oppijalle hyvin tärkeää, sillä kiinettiset oppijat pitävät toiminnallisuudesta huomattavasti visuaalista ja auditiivista oppijaa enemmän. Kineettiselle oppijalle on hyvin tärkeää, miltä harjoitus hänestä itsestään tuntuu. Jos kineettinen oppija tekee jotain epämiellyttävää harjoitusta, se vaikuttaa hänen

harjoittelumotivaatioon. Ongelmanratkaisutilanteissa kineettinen oppija tahtoo ensiksi itse yrittää kokeilla ongelman selvittämistä, pohtimatta sen kummemmin ennen suoritusta oikeita vaihtoehtoja. (Rintala,P ym. 2005, 41; Autio, T & Kaski,S. 2005, 58-59)

**Analyyttinen oppiminen**, jossa oppija pitää ongelmanratkaisusta ja pyrkiikin aina analysoimaan ohjaajan näyttämiä suorituksia ja vertaa näitä omaan suorittamiseensa. (Jaakola 2013, 165)

Näiden tyylien lisäksi oppijat voidaan jakaa yleisoppijoiksi ja pohdiskeleviksi oppijoiksi. Yleisoppijat oppivat parhaiten kokonaisvaltaisen kuvan perusteella, kun pohdiskelevat oppijat tykkäävät harjoittelusta, jossa mennään askel kerrallaan eteenpäin selvässä järjestyksessä, ilman isompia harppauksia. Yleisoppijoille on tärkeää, että oppiminen tuntuu mukavalta ja se sisältää erilaisia virikkeitä. Pohtijoille on tärkeää, että ohjeet, periaatteet ja työjärjestys ilmaistaan selkeästi ennakkoon, jotta he pääsevät prosessoimaan harjoittelun kulkua itsekseen. (Jaakola 2010, 20)

### **3.4 Ohjeet, näytöt, palaute**

**Ohjeiden** tarkoitus on kertoa oleelliset tiedot tulevasta toiminnasta ja antaa selvä kuva opetettavasta taidosta ja tulevasta opetustilanteesta. Ohjeet näin ollen valmistavat oppijaa tulevaan toimintaan ja tämän perustella oppija muodostaa suunnitelman ajatuksissaan, siitä kuinka hän lähtee tehtävää suorittamaan. Ohjeita annetaan usein suullisesti, mutta muitakin tapoja on, kuten kuvien avulla ohjeistaminen, malliesimerkkiä näyttäen ja tietotekniikkaa hyödyntäen (esimerkiksi videot). Ohjeita annettaessa on mietittävä tarkasti, mikä on siirtyvän tiedon perussanoma ja päätarkoitus. Varsinkin lapsille ohjeita annettaessa kannattaa sanomasta karsia pois kaikki ylimääräinen ja vähemmän tärkeä tieto. Mikäli ohjeistus on liian pitkä ja siinä tulee monta ei niin tärkeää asiaa, voi tämä olla haitaksi viestin todellisen tarkoituksen ymmärtämisessä. Ohjeita vastaanotettaessa, ohjeet tallentuvat lyhytkestoiseen muistiimme, jonka kapasiteetti on hyvin pieni ja rajoittunut. Tämän vuoksi on ohjeet hyvä pitää lyhyinä ja ytimekkäinä. (Jaakola 2013, 331)

Ohjeistus tapahtuu yleensä ennen harjoittelun alkua, jonka jälkeen oppijat aloittavat vasta toiminnan. Itse pääohjeen lisäksi annetaan yleensä lisäohjeistusta. Tämä yleensä tapahtuu sen jälkeen, kun oppijat ovat aloittaneet toiminnan ja ovat päässeet alkuun

harjoittelun kanssa. Lisäohjeistuksen tarkoituksena on muistuttaa annetusta pääohjeesta ja auttaa oppijoita omaksumaan ohjeet paremmin. (Jaakola 2013, 331)

Ohjeita annettaessa on tärkeää huomioida oma sijoittuminen vastaanottajiin. On tärkeää, että kaikki oppijat kuulevat ja näkevät, mitä ohjeiden antajalla on sanottavana / näytettävänä. Ohjeiden antajan vastuulla on myös se, että yleiset häiriötekijät ovat mahdollisimman vähäiset, esimerkiksi turha pulina ja liikehdintä ohjeistuksen aikana on kiellettyä. Näin pystytään varmistumaan siitä, että viesti menee parhaiten perille. (Jaakola 2013, 332)

**Näytöt** ovat opetuksessa tärkeitä ja hyvä tehokas lisä saada viesti perille. Näyttöjä eli malliesimerkkejä annetaankin yleensä suullisten ohjeiden jälkeen, jotta oppijat saavat mahdollisimman paljon informaatiota tulevasta toiminnasta. Malliesimerkin antaa yleensä opettaja itse, mutta muiden oppijoiden hyödyntäminen malliesimerkeissä on yleistä. Näyttämistä suositetaan usein taidon havainnollistamiseen alkuvaiheessa ja niiden asioiden kertomisessa, joita on haastavaa kertoa suullisesti. Näyttöjä annettaessa mallisuorittajan sijoittuminen oppijoihin nähden on tärkeää. Mallisuoritus on hyvä näyttää niin läheltä, että kaikki näkevät ja mieluiten useasta eri näkökulmasta. (Jaakola 2013, 332-333)

Oppijat kaipaavat harjoittelustaan myös **palautetta**. Palaute on yksi eniten käytetyistä apukeinoista liikuntataitoja opeteltaessa. Palautteella pyritäänkin vahvistamaan opetettavan ryhmän / yksilön suoritusta sekä motivoida heidät seuraavaa suoritusta varten. (Jaakola 2013, 334)

Palautetta voidaan antaa koko ryhmän kuullen tai yksilöllisesti kahden kesken. Palaute voidaan ilmaista ilmeillä ja eleillä, mutta yleisin palautteen antamisen tapa on suullinen palaute. Ryhmälle palautetta annettaessa, on tärkeää muistaa antaa palautetta tasapuolisesti kaikille yksilöille. Mikäli joku tuntee jäävänsä ilman palautetta ja huomiota, tämä vaikuttaa helposti negatiivisesti hänen motivaatioonsa suorittaa harjoittelua. Oikein annetulla palautteella onkin paljon positiivisia vaikutuksia suorittamiseen ja yleensäkin motivaatioon harjoitella. Lapselle, pienikin aikuiselta saatu positiivinen palaute voi auttaa ja antaa sellaisen kokemuksen, että joku ymmärtää ja välittää hänen suorittamisestaan oikeasti. (Jaakola 2013, 334)

Palaute voidaan jakaa ulkoiseen palautteeseen ja sisäiseen palautteeseen. **Ulkoisella palautteella** tarkoitetaan palautetta, joka tulee joltakin ulkopuoliselta henkilöltä ja sen

tarkoituksena on tarjota informaatiota oppilaan suorituksesta. Yleensä tämä henkilö on suorittajan opettaja / valmentaja tai toinen oppija. Ulkopuolisen palautteen tarkoitus on kehittää oppijaa eteenpäin ja kiinnittää oppijan huomiota sellaisiin asioihin, joita tämä ei välttämättä itse pysty huomaamaan. (Jaakola 2013, 334)

**Sisäisellä palautteella** tarkoitetaan sitä, mitä oppija itse tuntee kehossaan suorituksen aikana. Näitä palautejärjestelmiä ovat kehomme aistinelimet, lihakset ja jänteet. Tämä on yleisin ja nopein tapa saada tietoa, onko suorituksemme mennyt hyvin vai huonosti. Monet pitävätkin tätä palautemuotoa huomattavasti tärkeämpänä, kuin muilta henkilöiltä saatua palautetta. (Jaakola 2013, 334)

Nuorille palautetta antaessa täytyy kuitenkin muistaa, että pelkkä kehuminen ei ole kuitenkaan hyväksi. Jos lapsi tottuu siihen, että hän tekee kaiken aina oikein, ei hän opi vastaanottamaan rakentavaa palautetta. Kehittyäkseen lapsen on tärkeää osata ottaa vastaan positiivista ja välillä myös negatiivista palautetta. Monille lapsille palautteen vastaanottaminen onkin aluksi hankalaa ja se voi herättää suuriakin tunnepurkauksia, mutta palautteen saamiseen tottuu ajan saatossa. (Jaakola 2013, 334)

Monet valmentajat suosivatkin lapsien kanssa käytettävää, ”hampurilaispalaute”-mallia, jossa lapselle annettava palaute jaetaan kolmeen osaan:

Taulukko 2. Hampurilaispalaute runko (Suunnittelen liikuntaa)

<i>Hampurilaispalaute</i>	
<b>1.</b>	Lapselle kerrotaan myönteisiä yksityiskohtia hänen tekemisestään
<b>2.</b>	Lapselle kerrotaan mitä kehitys- ja korjausehdotuksia hänen tekemisessään oli
<b>3.</b>	Viimeiseksi lapselle annetaan myönteinen kokonaisarvio, jotta lapselle jää hyvä mieli kuitenkin saamastaan palautteestaan, eikä tämä aiheuta sen suurempia tunnekuohuja.



## 4 Lasten psyykinen kehitys

Eri ikävaiheissa lapset ymmärtävät eri tavoin, mitä on olla hyvä / taitava ja pärjäävä urheilija. Lapset ajattelevat suorittamistaan eri tavoin eri ikävaiheissa. Lapset, alle 6-vuotiaat, eivät juurikaan vertaile omia suoritteitaan muiden suoritteisiin, vaan tärkeintä on, että tekeminen on mukavaa. Lapset usein ajattelevatkin, että kaikilla on sama näkökulma asioista ja ovat yhtä hyviä. (Hämäläinen ym. 2015, 79)

6-7-vuotiaana lapsi alkaa kiinnittää huomiota sosiaaliseen vertailuun ja he alkavat huomioida muiden suorittamista. Lapsi oppii asettamaan asiat järjestykseen ja vertailtavaksi. Tässä iässä usein ”kilpailu” saa alkunsa. Lapsi hyödyntää uutta ajattelukykyä, jossa itseä ja omaa osaamista verrataan kilpailujen kautta toisiin, esimerkiksi *Kuka lyö palloa pisimmälle? Kuka juoksee paikasta A paikkaan B nopeimmin?* (Hämäläinen ym. 2015, 80)

Kymmenen vuoden iän jälkeen lapset ymmärtävät muitakin psyykkisiä ominaisuuksia, esimerkiksi muiden tunnetilojen tunnistamisen. *Miksi joku on vihainen tai miksi jotain harmittaa tämä asia?* Tämän lisäksi lapset ymmärtävät sattuman, yrittämisen ja kyvykkyyden tarkoituksen tekemisessään. Tässä iässä lapset eivät vielä kuitenkaan osaa erottaa yritystä, kykyä ja lopputulosta. Lapsi usein kuvittelee, että kovalla yrittämisellä seuraa aina hyvä lopputulos, vaikka kyvyt eivät todellisuudessa olisikaan niin hyvät. Tässä iässä lapsen huoli omasta pätevyydestä saattaa korostua tietyissä tilanteissa. (Hämäläinen ym. 2015, 80)

Testitilanteet, arviointitilanteet, yleisö tai liian kilpailullinen ilmapiiri saattavat ajaa lapsen epävarmaksi pärjäämisestään. Pienet lapset kilpaillessaan eivät osaa päätellä voittamisen ja häviämisen eroa, mutta he osaavat kuitenkin tulkita tarkasti, ovatko vanhemmat / valmentaja tyytyväinen hänen suoritukseensa. (Hämäläinen ym. 2015, 81)

On tutkittu, että keskimäärin 12-vuoden iässä lapsi osaakin jo pohtia, kuinka sattuma, yrittäminen ja kyvykkyys vaikuttavat suoritukseen. Lapset kilpailevat keskenään aina jollain tapaa jo pienestä pitäen, mutta vasta 13-vuotiaat ja sitä vanhemmat ymmärtävät kilpailemisen todellisen tarkoituksen samalla tapaa kuin aikuiset. (Hämäläinen ym. 2015, 81)

12-13-vuotiaana nuoret omaavat jo hyvin pitkälti aikuismaisen ajattelukyvyyn käytännössä, mutta ongelmanratkaisukyky aikuisiin verrattuna on huomattavasti alhaisempi. Tämä tekeekin lapsista erityisen haavoittuvia ja kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti. (Hämäläinen ym. 2015, 82)

Ei ole siis mikään ihme, että lasten liikuntaharrastus vähenee runsaasti 12-16-vuoden iässä. Tämä ikäkausi on lapsille psyykkisesti hyvin koettelevaa aikaa ja vaatiikin runsaasti valmentajan tukea ja ymmärtämistä. (Koskelo, K. 2013, 23)

#### 4.1 Motivaatio

Urheiluvallmennuksen yksi tärkeimpiä tehtäviä on syyttää ja ylläpitää lapsissa / nuorissa innostus liikuntaa kohtaan. Motivaatio on suurin vaikuttava tekijä, joka laittaa toiminnan liikkeelle. Ilman motivaatiota toiminnan aloittaminen ja suorittaminen on usein hyödytöntä. Siksi on erityisen tärkeää luoda nuorille juuri sellaiset olosuhteet, jossa he viihtyvät ja siten säilyttävät motivaation liikkumista kohtaan. Hyvin motivoitunut oppija jaksaa yrittää enemmän, pysyy harjoittelun parissa pidempään, uskaltaa haastaa itseään vaikeammilla tehtävillä rohkeammin ja sitoutuu toimintaan intensiivisemmin, kuin vähemmän motivoituneet oppijat. (Jaakola 2010, 118; Nurmi ym. 2014, 103)

Sisäisen motivaation säilymiseen vaikuttavat hyvin pitkälti kolme psykologista perustarvetta. Ensimmäiseksi perustarpeisiin kuuluu kokemus siitä, että **osaa, oppii ja pärjää** siinä, mitä itse tekee. Lapsi kokee pätevyyttä silloin, kun hän uskoo itseensä ja siihen, että hänen omat kykynsä riittävät tulevissa haasteissa. Tähän vaiheeseen valmentaja vaikuttaa suuresti, sillä hänen vastuullaan on suunnitella sellaisia harjoituksia, että nämä asiat toteutuvat. (Hämäläinen ym. 2015, 83)

Toinen tärkeä tarve on **autonomian tunne**. Lapsi tuntee pystyvänsä vaikuttamaan omaan tekemiseensä ja harjoitteluunsa. Lapsi tuntee autonomian tunnetta silloin, kun hänen tarpeitaan kuunnellaan ja toteutetaan harjoittelun yhteydessä. Tämä tarkoittaa sitä, että hyvän valmentajan täytyy pystyä kuuntelemaan ryhmäänsä ja heidän toiveitaan harjoittelua suunniteltaessa / toteuttaessa. (Hämäläinen ym. 2015, 84)

Viimeisenä tarpeena on kokemus **sosiaalisesta** yhteenkuuluvuudesta. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi tuntee olevansa osa ryhmää, jossa on turvallista olla. Valmentaja vaikuttaa tähän luomalla avoimen ja turvallisen ilmapiirin, sekä pitää huolen siitä, että ketään ei

kiusata / arvostella harjoitellessa. Varsinkin lapset, jotka kokevat olevansa hieman kömpelöitä, ylipainoisia tai fyysisesti heikkoja, tarvitsevat erityisesti tämän kohdan toteutumista harrastuksessaan, jotta lopettamisen riski ei olisi niin suuri. Nämä kolme asiaa on otettu huomioon tämän opinnäytetyön harjoitusohjelmien suunnittelussa. (Hämäläinen ym. 2015, 85)

Näitä tarpeita laiminlyömällä voi aiheutua merkittäviä kehitykseen negatiivisesti vaikuttavia asioita. Lapsen tasapainoinen psyykinen kehitys vaatii näiden kolmen tarpeen tyydyttämistä sopivassa määrin. ”Urheiluharrastus voi parhaimmillaan tukea ja edistää perustarpeiden toteutumista tai pahimmillaan nujertaa ihmistä”. (Hämäläinen ym. 2015, 79)

#### **4.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio**

Motivaatiot ovat suurin vaikuttava tekijä, joka laittaa toiminnan liikkeelle. Motivaatiota tarkastellaankin yleensä sisäisen ja ulkoisen motivaation näkökulmista. **Sisäinen motivaatio** toimii hyvin omaehtoisesti. Ihminen tekee juuri sellaisia asioita, joita hän itse haluaa tehdä ja juuri itsensä takia. Toiminnan aloittamiseen ja viihtymiseen liittyviä motiiveja ovatkin usein ilo ja kokemukset, joita toiminta tuottaa tekijälle. Sisäinen motivaatio syttyy ihmisen omasta halusta, eikä palkkion saaminen vaikuta tähän. Sisäistä motivaatiota voidaan tukea painottamalla huomioita autonomian, pätevyuden, yhteenkuuluvuuden tunteisiin. (Jaakkola 2010, 118)

**Ulkoinen motivaatio** on hyvin pitkälti sisäisen motivaation vastakohta. Ulkoisesti motivoituneen ihmisen saa toimimaan usein ryhmäpaine tai halu matkia muita. Ulkoinen motivaatio usein syntyykin palkkion toivossa tai rangaistuksen / häpeän pelossa. Tällöin toiminta on vahvasti ulkoapäin ohjattua ja se on usein ristiriidassa omien tunteiden kanssa. (Jaakkola 2010, 118-119)

Monet ohjaajat käyttävät ulkoisia palkkioita lasten motivoimiseen ja toiminnan aloittamiseen. Ulkoiset palkkiot eivät kuitenkaan ole aina huono asia. Ulkoisia palkkioita käytetään usein hyviin tarkoituksiin, esimerkiksi työtavoitteiden parantamiseksi ja kannustuksena yrittämään lisää, silloin kun sisäinen motivaatio ei aivan riitä. Ulkoisia palkkioita on yleensä palkka, kehuminen tai arvostuksen saaminen muiden silmissä kovasta yrittämisestä. (Jaakkola 2010, 118-119)

Lyhyellä aikavälillä ulkoinen motivaatio voi olla jopa tehokas kannustin, mutta pidemmällä aikavälillä tästä voi olla haittaa, kun toiminta pohjautuu vain palkkion saamiseen, eikä omatahtoiseen tekemiseen. Pahimmassa tapauksessa lapsi tottuu, että aina hyvästä menestyksestä / suorituksesta hänet palkitaan ja kun palkintoa ei olekaan tarjolla, ei tekeminen häntä kiinnosta. (Jaakkola 2010, 119)

## **5 Motoriset taidot**

”Motorisilla taidoilla tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja.” (Jaakola 2013, 173) Lapsuusiässä motorinen kehitys on yleensä vilkkainta ja taitoja opitaan huomattavasti enemmän kuin vanhemmalla iällä. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa ympäristö ja perimä. Jo lapsuusiässä voidaan huomata eroja motorisessa kehityksessä. Tähän vaikuttaa suoraan se, kuinka virikkeellisessä ympäristössä lapset ovat kasvaneet. Motoristen taitojen kehitykseen vaikuttavat paljon muutkin asiat kuin pelkkä virikkeellinen ympäristö. Isossa roolissa on myös perimä, biologinen ikä, fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe. Loistavien motoristen taitojen osajaksi ei aina voi päästä, vaikka lapselle kuinka loisi motorisia virkkeitä, sillä tähän tarvitaan myös perimää auttamaan. Motoristen taitojen kehittymiseen on myös elintavoilla merkitystä, esimerkiksi terveellinen ravinto, riittävä lepo ja hyvä terveyden tila edistävät motoristentaiteiden kehittymistä. (Jaakola 2013, 173)

Lapsen ja nuorten motoriset taidot kehittyvät vaiheittain. Ensimmäinen vaihe, jonka vastasyntynyt lapsi oppii, on refleksitoimintojen vaihe. Tämä vaihe kestää yleensä syntymästä ensimmäisen ikävuoden loppuun. Refleksien on tarkoitus turvata lapsen hengissä selviäminen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Refleksit voivat ilmetä ensimmäisten kuukausien aikana esimerkiksi imemis-, hakemis- ja sukellusreflekseinä. (Jaakola 2013, 174; Kronqvist & Pulkkinen. 2007, 41)

Refleksivaiheen jälkeen lapsi aloittaa toisen vaiheensa, jossa opetellaan alkeellisia taitoja. Tässä vaiheessa lapsi alkaa oppia liikuttamaan tahdonalaisesti omaa kehoaan. Liikehdintä ei tässä vaiheessa ole vielä tietenkään hallittua, mutta tästä lapsi lähtee kehittämään liikkumistaitojaan. (Jaakola 2013, 174; Kronqvist & Pulkkinen. 2007, 41)

Kolmannessa vaiheessa lapsi aloittaa motoristen perustaitojen oppimisen. Tämä vaihe yleensä ajoittuu lapsen 3-7:n elinvuoden kohdalle. Tämän vaiheen aikana lapsi

omaksuu suurimman osan perustaidoistaan, jotka tulevat toimimaan pohjana myöhemmin opeteltaessa lajitaitoja. Motoristen taitojen oppimisen näkökulmasta, tämän vaihe on yksi tärkeimmistä ja sen aikana tapahtuu eniten kehitystä. Siksi onkin erityisen tärkeää, että tässä vaiheessa panostetaan monipuoliseen tekemiseen, jotta tästä saadaan kaikki hyöty parhaiten irti tulevaisuutta ajatellen. Mitä nopeammin ja monipuolisemmin perustaidot saadaan sisäistettyä, sitä nopeammin päästään keskittymään muiden ja vaativampien asioiden harjoitteluun. (Jaakola 2013, 174)

Kolmannen vaiheen motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen taitoryhmään tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Alla olevasta taulukosta käy ilmi, kuinka taidot ilmenevät tekemisessä. (Jaakola 2013, 174)

Taulukko1. Motoriset perustaidot (Jaakola 2013, 175)

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Kun suurin osa motorisista perustaidoista on omaksuttu, alkaa neljäs vaihe, jossa opitaan enemmän erikoistuneita taitoja. Tässä vaiheessa oppimisprosessia lapset yleensä kiinnostuvat erilaisista urheilulajeista ja niiden erikoistuneiden lajitaitojen oppimisesta. Jotta varsinaisia lajitaitoja voitaisiin oppia, tämä vaatii kuitenkin riittävää motoristen perustaitojen hallitsemista. Motorisia perustaitoja pystytään vielä kehittämään myöhemmässäkin vaiheessa, vaikka lajitaitojen harjoittaminen olisikin jo aloitettu. (Jaakola 2013, 175)

Viimeisessä vaiheessa lapsi oppii hyödyntämään opittuja taitojaan ja muokkaamaan niitä tarpeidensa mukaan. Viimeinen vaihe alkaa 15-vuoden ikäisenä ja kestää koko loppuelämämme. Ihminen tarvitsee motorisia taitoja muihinkin kuin pelkästään urheilulajien harrastamiseen. Motoriset perustaidot ovat osa jokapäiväistä arkeamme ja niiden osaaminen on välttämätöntä. Arjessamme kaikki fyysinen tekemisemme perustuu

jollakin tapaa motorisiin taitoihimme ja niiden hallitsemiseen. (Jaakola 2013, 175)

Motorisesta kehityksestä puhuttaessa on tärkeä muistaa, että lapsen ikä ja biologinen ikä eivät ole sama asia, eivätkä ne kulje aina käsikkäin. Lapset kehittyvät eri tahtia ja onkin tärkeä muistaa, että jokaisen lapsen kehitys on hyvin yksilöllistä, eikä sitä voi verrata muihin. (Jaakola 2013, 175)

## **5.1 Motoristen taitojen luokittelu**

Motoriset taidot voidaan luokitella kolmella eri tavalla. Yksi yleinen tapa on luokitella taidot sen mukaan, tarvitaanko niissä pieniä vai suuria lihasryhmiä. Suurilla lihasryhmillä tuotettava taitoa kutsutaan karkeamotoriikaksi, kun taas pienillä lihasryhmillä tuotettavaa taitoa kutsutaan hienomotoriseksi. On tärkeä muistaa, että tietyt motoriset taidot voivat sisältää niin hienomotorisia kuin karkeamotorisia taitojakin samaan aikaan. Alla perehdyn tarkemmin, millaisia taitoja nämä pitävät sisällään. (Jaakola 2010, 48)

### **Karkeamotoriset taidot**

Puhuttaessa karkeamotorisista taidoista, pitävät ne usein sisällään monia perusmotorisia taitoja, esimerkiksi hyppääminen, kävely, juokseminen ja heittäminen. Näiden taitojen toteuttamisessa käytetään isoja lihaksia. Isoja lihaksia käytettäessä tuotettavan liikkeen tarkkuus ei ole läheskään niin hyvä kuin hienomotorisia taitoja tuotettaessa. Useimmat tarvitsemamme liikuntataidot ovatkin usein enemmän karkeamotorisia taitoja kuin hienomotorisia. (Jaakola 2010, 48)

### **Hienomotoriset taidot**

Hienomotoriset taidot ovat pienten lihasryhmiemme aikaansaamaa motorista taitoa. Tähän usein mielletään kaikki silmä-käsi-koordinaatio, sorminäppäryys ja kaikki yleistä tarkkuutta vaativat taidot. Näitä taitoja ovat arjessamme esimerkiksi kirjoittaminen, piirtäminen ja neulominen / kutominen. Näitä taitoja tuotettaessa käytetään hyväksi pieniä lihasryhmiä. (Jaakola 2010, 48)

Toinen tapa jakaa motoriset taidot karkeamotoristen ja hienomotoristen taitojen lisäksi on jako erillis-, sarja- ja jatkuviin taitoihin.

### **Erillistaidot**

Erillistaito koostuu yhdestä selvästä liikkeestä, jolla on selkeä alku ja loppu. Tällaisia liikkeitä voi olla esimerkiksi erilaiset hyppy, pallon kiinniotto ja pallon lyöminen. Erillistaidot ovat yleensä hyvin lyhyitä kestoiltaan. (Jaakola 2010, 49)

### **Sarjataito**

Sarjataito sisältää yleensä kaksi tai useampaa erillistaitoa yhdessä liikkeessä. Voimistelu on tästä hyvä esimerkki, koska voimistelussa hyppyjen / volttien onnistumiseen vaaditaan samaan aikaan useita eri erillistaitoja. Sarjataito voidaan myös määritellä siten, että vaatiiko se yksittäisen erillistaidon suorittamista useita kertoja tiheässä tahdissa.

Tällaisesta esimerkkinä voisi olla koripallon pomputtaminen tiuhaan tahtiin. (Jaakola 2010, 49)

### **Jatkuvat taidot**

Jatkuva motorinen taito tarkoittaa jonkun taidon toistuvaa liikettä. Tässä taidossa liike toistuu jatkuvasti, eikä juurikaan muutu suorituksen aikana. Hyvä esimerkki tästä taidosta on juokseminen, kävely ja uinti. Jatkuvassa taidossa suoritukset voivat olla kestoiltaan huomattavasti pidempi kuin erillistaidoissa. (Jaakola 2010, 49)

Kolmannessa tavassa voidaan motoriset taidot luokitella avoimeen ja suljettuun taitoon. Nämä taidot liittyvät motorisen tehtävän suorittamisympäristöön. Suorittamisympäristöllä tarkoitetaan sitä, että muuttuvatko harjoitusolosuhteet harjoittelun aikana vai ovatko ne koko ajan täysin samat. (Jaakola 2010, 49)

### **Avoim taito**

Avoimiksi taidoiksi voidaan kutsua taitoja, joissa suoritusympäristössä on muuttuvia tekijöitä. Esimerkiksi ylä-/alamäet, kaltevuudet ja epätasaisuudet suoritusympäristössä luokitellaan avoimiksi taidoiksi. Keskittyminen suorituksen aikana ei kohdistu vain oikeaoppiseen suoritukseen vaan samaan aikaan joudutaan keskittymään ympäristöllisiin tekijöihin. Hyvänä käytännön esimerkkinä toimii esimerkiksi juoksu pururadalla. Avoin taito voidaan yhdistää myös useisiin joukkueurheilulajeihin, jossa vastustajan toimintaa ei voida ennalta ennustaa. (Jaakola 2010, 49)

## **Suljettu taito**

Suljetussa taidossa suoritusympäristö on hyvin vakaa, eikä siinä tapahdu ennalta arvaamattomia muutoksia harjoittelun aikana. Keskittyminen tässä kohdistuu kehon sisälle ja oikeaoppiseen tekniikkaan. Hyvänä käytännön esimerkkinä toimii esimerkiksi juokseminen yleisurheiluradalla. (Jaakola 2010, 49)

## **6 Liikuntataidon oppiminen**

Liikuntataidolla tarkoitetaan kykyä omaksua erilaisia liikemalleja liikevarastoksi ja käyttää näitä opittuja liikemalleja uusien liikkeiden oppimiseen. Virallisen käsityksen mukaan liikuntataitojen oppiminen on ”harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikettä” (Jaakola 2010, 31).

Liikuntataitoja opittaessa, oppiminen eroaa huomattavasti tavallisesta luokkahuoneopetuksesta (kognitiivisesta oppimisesta). Opetus liittyy yleensä kehon fyysiseen työhön, jossa oppijan täytyisi pystyä koordinoimaan omia kehonosiaan. Oppimisprosessissa kehomme sisällä tapahtuu paljon erilaisia rinnakkaisia asioita. Nämä kehossamme tapahtuvat prosessit perustuvat neurologisiin (hermostollisiin), kognitiivisiin (ajatus toimintoihin) sekä tunteisiimme. (Jaakola 2010, 30).

Taitoja opittaessa on myös hyvä muistaa, että suoritus ja oppiminen ovat kaksi eri asiaa. Suoritus on yleensä lyhyt ja väliaikainen taidon toteuttaminen, joka ei välttämättä kerro oppijan todellisesta oppimisesta mitään. Kuka tahansa voi toistaa toisen perässä suoritteiden sisäistämättä tätä asiaa itse. (Jaakola 2010, 31).

Sanonta ”minkä nuorena oppii sen vanhana taitaa” pitänee tässä tapauksessa hyvin pitkälti paikkansa, sillä liikuntataitojen oppiminen on suhteellisen pysyvää ja nämä palautuvatkin mieleen melko helposti, pitkienkin taukojen jälkeen. (Jaakola 2010, 31).

### **6.1 Taidon oppimisen vaiheet**

**Alkuvaihe** eli kognitiivinen vaihe, jossa urheilija pyrkii ymmärtämään ja hahmottamaan kyseistä tehtävää. Tämä vaatii oppijalta paljon pohdiskelua, kuinka ongelma ratkaistaan. Alkuvaiheessa oppija pyrkii usein luomaan mielikuvan tehtävästä ja siitä, kuinka hän lähtee tätä suorittamaan. Suoritukset alkuvaiheessa vaihtelevat paljon ja sillä oppija pyrkii löytämään oikeaa osaamista. On myös yleistä, että oppija on hyvin epävarma



tekemisestään ja tekeekin suoritteet hyvin varoen alkuvaiheessa. Alkuvaiheessa suorituksissa on paljon vaihtelua; yksi suoritus onnistuu lähes täydellisesti, toinen taas ei ollenkaan. Suoritukseen keskittyminen vaatii koko tarkkaavaisuuden, eikä ympäristön tapahtumiin pysty kiinnittämään paljonkaan huomiota. Alkuvaiheessa on tärkeää, että harjoitukset eivät ole liian vaikeita, jotta onnistumisia saataisiin. Harjoituksia voi helpottaa tarvittaessa onnistumisien saamiseksi. (Hämäläinen ym. 2015, 203)

**Harjoitteluvaihe** eli assosiatiivinen vaihe, jossa suoritukset alkavat olemaan jo yhdenmukaisia. Oppija alkaa ymmärtämään annetun tehtävän ja muodostaakin pikku hiljaa mielikuvan omista taidoistaan. Kun oppija on alkanut ymmärtämään taitojensa tason, hän alkaa motivoituneesti harjoittamaan tätä eteenpäin. Tässä vaiheessa oppija saa jo hieman itsevarmuutta ja pyrkiikin tekemään yhä tehokkaammin suorituksensa, epäonnistumista pelkäämättä. Tässä vaiheessa harjoituksia ja toistoja alkaa olemaan enemmän jo mukana ja vaikeustaso kasvaa tämän myötä. Vaikka harjoitukset vaikeutuvat on yhä tärkeää saada onnistumisia motivaation säilyttämiseksi. (Hämäläinen ym. 2015, 203)

**Automaatiovaihe** eli lopullinen vaihe, jossa opituista taidoista on muodostunut täysi kokonaisuus. Oppija pystyy toteuttamaan suoritukset tiedostamattomasti ilman merkittävää ajattelua ja yrittämistä. Taidon tuottaminen on tällöin luonnollista ja se tulee jo selkäytimestä. Tämän myötä oppija pystyy keskittymään useaan tehtävään samanaikaisesti. Oppijan virheiden määrä vähenee huomattavasti ja oppija huomaa virheensä ja osaa ottaa oppia tekemistään virheistä ja pyrkii kehittämään itseään näissä. (Hämäläinen ym. 2015, 203-204)

## 7 Työn toteutus

### 7.1 Työn lähtökohdat

Työn tarkoituksena oli tehdä jotain, josta olisi hyötyä niin minulle itselleni kuin toimeksiantajalleni. Pitkän pohdinnan jälkeen sain idean keväällä 2017 lähteä tekemään jotain paikallisen kotigolfseurani hyväksi. Lukuisista ideoista päädyin valitsemaan juniorivalmennusmanuaalin rakentamisen seuralleni, koska golfseurallani puuttui tällainen valmennusmanuaali. Valitsin tämän aiheen käsiteltäväkseni siksi, että uskon tästä olevan eniten hyötyä itselleni ja seuralle tulevaisuudessa. Kuten johdannossa jo mainitsin, olen itse toiminut seuran juniorivalmentajana viimeiset kolme vuotta ja olen suunnitellut

harjoitusohjelmat ohjaamilleni ryhmille. Näin tässä hyvän tilaisuuden päästä jakamaan tietotaitoani uusille tuleville valmentajille sen jälkeen, kun itse en enää jatka tässä roolissa. Näin ollen laadukas valmentaminen toteutuu jatkossakin. Tämän lisäksi opinnäytetyön valintaan vaikutti myös vahvasti oma kiinnostukseni lajia kohtaan ja valmentamiseen.

## **7.2 Työn tavoitteet**

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda valmennusmanuaali, joka madaltaisi valmentajaksi ryhtymistä Muuramen golfseurassa. Laadukkaan valmennustyön myötä, tavoitteena on myös kasvattaa seuran juniorgolfareiden määrää tulevaisuudessa. Valmennusmanuaalin valmistumisen lisäksi olen asettanut itselleni omia tavoitteita. Oman tietotaidon laajentaminen teoriataustan kautta oli yksi keskeisistä tavoitteistani.

## **7.3 Työn eteneminen**

Työ alkoi aiheen valitsemisesta ja tämän rajaamisesta sopivan kokoiseksi. Kun aihe oli selvillä, otin yhteyttä toimeksiantajaan ja kerroin ideasta. Keskusteltuaamme aiheesta, tulimme yhteisymmärrykseen aiheen sisällöstä ja teimme toimeksiantosopimuksen. Kun sain toimeksiantajan työlleni, aloitin pohtimaan käytössäni olevia resursseja. Kartoitin seuralla olevat harjoitusvälineet sekä käytettävissä olevat harjoitusalueet kentällä. Tältä pohjalta pystyin miettimään, mitä harjoitteita ja välineitä harjoitusmanuaaliin voisi sisällyttää. Kun minulla oli selvä visio aiheesta, pohdin, kuinka hyödynnän teoriataustaa tässä parhaiten. Rajasin teoriaosuuden käsiteltäviä aihealueita ja päädyin käsittelemään viittä suurempaa kokonaisuutta. Teoriaa etsiessäni käytin useita eri kirjall lähteitä ja etsin tietoa netistä.

Teoriataustaan perehtymisen jälkeen pääsin aloittamaan harjoitusmanuaalin suunnittelun. Harjoitteita suunniteltaessa käytin teoriassa opittua tietoa hyväkseni ja omia havaintojani aikaisemmilta valmennusvuosiltani. Näistä valmistui sitten yksi laadukas kokonaisuus. Kun sain harjoitusmanuaalin valmiiksi, pääsin hyödyntämään kuvauskooperilla kuvattua ilmakuva-aineistoa. Kuvien tarkoituksena on selventää manuaalin käyttäjälle, missä olin suunnitellut harjoitusten toteutuvan kentällä. Näin vältetään turhilta epäselvyyksiltä.

Loppuprosessiin kuuluu työn lopullisen version hyväksyttäminen toimeksiantajalla enne julkaisua.

## 7.4 Työn arviointi

Toimeksiantajani ja opettaja arvioivat opinnäytetyöni. Lisäksi teen työstäni itsearviointia. Toimeksiantajan puolelta arvioijana toimii Muuramen golfseuran toiminnanjohtaja Hannu Ahvenjärvi. Toimeksiantajaltani löytyy kymmenien vuosien kokemus golfin pelaamisesta ja golfkentän toiminnan pyörittämisestä. Lopuksi virallisen palautteen tulee antamaan opettajat.

### **Toimeksiantajan palaute:**

Tässä hieman palautetta opinnäytetyössäsi olevista harjoitusohjelmista.

Muksugolfin ja Golfkoulun rungot ovat mielestäni hyvät. Aikataulut on hyvä olla tiedossa, jotta harjoituskerrat saadaan pidettyä sovitussa ajassa. Hyvä on myös se, että harjoituskerrat ovat toisistaan pääosin poikkeavia. Erilaisten leikkien yhdistäminen harjoituksiin, erityisesti Muksugolfissa, on tärkeää. Harjoitukset eivät saa olla vielä liian teknisiä, sillä niihin ei varsinkaan Muksugolf-ikäisillä, mutta ei myöskään nuorimmilla Koulugolf-ikäisillä ole riittävästä taitoja eikä ehkä keskittymiskykyäkään.

Ilmankuvat auttavat harjoitusten vetäjiä hahmottamaan harjoitusalueen kokoanisvaltaista hyödyntämistä.

Joitakin kirjoitusvirheitä teksteistä löytyi, mutta harjoitteiden sisällön ymmärtämistä ne eivät estä.

Lopussa oleva lista eri leikeistä on myös hyvä. Sieltä ohjaajat voivat valita oman makunsa mukaan erilaisia leikkejä eri harjoituskerroille.

Kokonaisuudessaan on hyvä, että Muuramen Golfseuran nuorimpia junioreita koskevat harjoitukset on saatu näin kirjattua ylös, jolloin niihin on helppo tutustua.

Myös harjoitusten kehittäminen tulevaisuudessa on helpompaa, kun asiat on kirjattu ajatuksen kanssa ylös.

- Hannu Ahvenjärvi

## 8 Pohdinta

Tällä hetkellä golfin ikärakenne on hyvin senioripainotteista. Siksi nuorten saaminen golfin pariin on golfseuroille erityisen tärkeää, mutta samalla myös haasteellista. Seurat kaipaavat nuoria golfin harrastajia seuratoiminnan ylläpitämiseksi, koska he ovat seurojen tulevaisuus. Parhaimmassa tapauksessa seuran omista junioreista voi kasvaa ammattilaisgolfareita ja tätä myöten tuoda mainetta seuralle. Jotta nuorista kehittyisi hyviä kilpagolfareita, tähän vaikuttaakin vahvasti seuran junioreiden huomioiminen ja valmennuksen laatu. Laadukkaalla valmennustyöllä voidaan vastata junioritoiminnan haasteisiin.

Usein haasteena on lasten tavoittaminen ja heidän kiinnostuksensa säilyttäminen golfia kohtaan. Golf lajina on matalatempoista ja vaatii paljon keskittymistä lapsilta, jonka vuoksi tämä ei välttämättä sytytä kaikissa samaa liikkumisen iloa kuin nopeatempoisen laji. Lisäksi golf on yksilölaji ja tällä hetkellä trendinä on suosia joukkuelajeja.

Yksi iso haaste on harjoittelukauden ajankohta. Harjoittelukausi yleensä ajoittuu vanhempien kesäloman ajalle, jolloin lapset ovat usein reissussa ja sen vuoksi kertyy poissaoloja. Tämän lisäksi lapsilla on usein myös muitakin harrastuksia kesällä ja golf saattaakin olla näistä se niin sanottu ”kakkoslaji”. Siksi onkin tärkeää huomioida ryhmän erilaiset yksilöt ja pyrkiä toteuttamaan sellaista toimintaa, että se miellyttäisi mahdollisimman monia. Kyse on kuitenkin hyvin nuorista kehitysvaiheessa olevista golfareista ja tekeminen pohjautuu hyvin pitkälti tunnetiloihin. Mikäli lapsi kokee harjoituksissa käymisen mukavaksi ja tuntee viihtyvänsä, tulee hän jatkossakin paikalle. Jos taas tekeminen on liian teknistä ja rauhallista toistuvasti, saattaa lapsen kiinnostus lopahtaa ja näin myös harrastus saattaa loppua. Ajankohdan lisäksi golfkentän sijainti on yksi haasteellinen tekijä.

Kentälle ei kulje julkista liikennettä ja paikka sijaitsee syrjässä, jonka vuoksi tänne on vaikea kulkea ilman omaa kyytiä. Tämän vuoksi lapsi ei voi lähteä lajia harjoittamaan silloin kun hänestä itsestään siltä tuntuu. Haasteena on myös lajin mieltäminen elitistiseksi. Monilla on edelleen mielikuva, että golf on vain rikkaiden suosima laji ja on lajina kallis harrastaa. Vaikka todellisuudessa tämä ei pidä paikkaansa. Seuroilla on usein edullisia kausikortteja, varsinkin junioreille. Haasteena voi pitää myös golfkierrokseen kuluva aika. Löytyykö aikaa yli neljän tunnin kestävään harrastukseen koulun tai työpäivän jälkeen. Varsinkin, kun harrastajien vapaa-ajasta kilpailevat useat lajit.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa valmennusmanuaali, joka madaltaisi valmentajaksi ryhtymistä Muuramen golfseurassa. Golfseuran sisällä kasvaa paljon jo nyt potentiaalisia golfvalmentajia ja tämän työn avulla pyritään heistä saamaan seuralle hyviä jatkajia valmennuspuolelle. Laadukkaan valmennustyön myötä, tavoitteena on myös kasvattaa seuran juniorgolfareiden määrää tulevaisuudessa. Tämän lisäksi tavoitteena on huolehtia siitä, että laadukas valmennus jatkuu seurassa vielä useiden vuosien päästä.

Työn onnistumista voi tarkastella myös siltä kannalta, että kuinka hyvin onnistuin tavoitteissa, joihin valmennusmanuaalin tekemisellä pyrittiin. Halusin tehdä jotain, josta olisi itselleni ja seuralleni eniten hyötyä. Seuralta ei tällaista manuaalia entuudestaan löydy ja näen tässä hyvän mahdollisuuden viedä valmennustyötä eteenpäin. Valmennusmanuaali on pyritty rakentamaan mahdollisimman yksinkertaiseksi ja helppolukuiseksi, jotta sisältöä pystyisi tulkitsemaan niin nuorempi kuin myös kokeneempi valmentaja. Lopputuotosta peilattaessa tavoitteisiin, mielestäni työ oli oikein onnistunut ja uskon päässeeni omaan ja golfseuran tavoitteeseeni.

Näin jälkikäteen ajateltuna, olisi opinnäytetyössä voinut tehdä muutaman asian toisin. Työssä olisi voinut hyödyntää aikaisemman kesän harjoitusryhmiä paremmin. Olisi esimerkiksi voinut valokuvata harjoituksia ja lisätä kuvat harjoitusmanuaaliin tukemaan ja avaamaan kirjallista tekstiä. Siitä olisi ollut varmasti hyötyä manuaalin tulkitsemisessä. Jotta tämä olisi toteutunut, olisi se vaatinut, että opinnäytetyön aihe olisi ollut valittuna jo huomattavasti aikaisemmin kuin nyt.

Opinnäytetyö viedään käytäntöön kesällä 2018 ensimmäistä kertaa. Tätä päästään testaamaan seuran uusilla apuohjaajilla. Apuohjaajat ovat iältään 15-18 vuotiaita, jotenka tässä päästään näkemään hyvin, kuinka työstä oikeasti on apua heille. Testaamisen jälkeen kerätään apuohjaajilta palautetta ja työtä kehitetään sen mukaan. Opas on tarkoitus tulostaa apuohjaajille ennakkoon, milloinkaan he saavat perehtyä tähän rauhassa. Tämän jälkeen he pääsevät toteuttamaan oppaan sisältämiä harjoituksia pääohjaajan valvonnassa ja avustuksella. Materiaalin säilytyksestä ja jakelusta vastaa junioritoiminnan johtaja.

Opinnäytetyö on hyvä pohja, jota uusi valmentaja voi tarvittaessa päivittää ja kehittää myöhemmin. Golfissa on tulossa iso sääntöuudistus vuonna 2019. Uusien sääntöjen tuomat muutokset vaativat manuaalin päivittämistä. Liitteenä olevaan leikkipankkia voi myös päivittää tarpeen mukaa.

## Lähteet

Ahokas, S., Arkola, A., Dennis, L., Doak, T., Kuronen, K., Leppävuori, E., Mclean, J., Tarmio, H., Tarmio, P., Tarmio, T., Tilander, L &- Välimaa, T.1995. Suuri golfkirja 2. WSOY. Porvoo.

Autio, T & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prime Oy. Helsinki.

Enorssi. Yhteistoiminnallinen oppiminen. Luettavissa:

<http://www.enorssi.fi/opetusmateriaalit/tyotapapankki-1/yhteistoiminnallinen-oppiminen>

Luettu 3.4.2018

Golfpiste. 2016. Pelin idea. luettavissa:

<https://golfpiste.com/aloita-golf/golf-pelina/pelin-idea/>

Luettu 7.2.2018

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviitta &- Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus. Keuruu.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataidon oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus Opetus 2000. Juva.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen Oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus Opetus 2000. Juva.

Jamk. Oppimiskäsitykset. Luettavissa:

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/>

Luettu 3.4.2018

Jyväskylän yliopisto. 2010. Erilaisia lähestymistapoja. Luettavissa:

[https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-](https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-perusteet/Opetusmenetelmista-ja-lahestymistavoista/erilaisia-laehestymistapoja)

[perusteet/Opetusmenetelmista-ja-lahestymistavoista/erilaisia-laehestymistapoja](https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/tietotekniikan-opetuksen-perusteet/Opetusmenetelmista-ja-lahestymistavoista/erilaisia-laehestymistapoja)

Luettu 3.4.2018

Koskelo, K. 2013. DROP OUT – Ilmiö murrosiässä. Jyväskylän yliopisto.  
Liikuntatieteenlaitos. Pro gradu –tutkielma.

Kronqvist, E & Pulkkinen, M. 2007. Kehityspsykologia. WSOY. Porvoo.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L & Ruoppila, I. 2014.  
Ihmisen psykologinen kehitys. PS-Kustannus. Juva.

Oamk. 2006. Oppimisenäkemykset. Luettavissa  
<http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Oppimisenakemys/index.html>  
Luettu 3.4.2018

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M & Nissinen A. 2005. Liiku ja opi. PS-Kustannus  
Opetus 2000. Keuruu.

Suomen Golfliitto. Golfsäännöt. Luettavissa:  
<https://golf.fi/golfin-saannot/>  
Luettu 7.2.2018

Suomen golfliitto. Junioritoiminta. Luettavissa  
<https://golf.fi/draiviakouluun/>  
Luettu 30.1.2018

Suomen golfliitto. Senioritoiminta. Luettavissa  
<https://golf.fi/senioritoiminta/>  
Luettu 12.4.2018

Suunnittele liikuntaa. Palautteen anto. Luettavissa:  
[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Toteutus/Palautteen+anto.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Toteutus/Palautteen+anto.htm)  
Luettu 7.2.2018

Terveyskirjasto. Liikunta ja painonhallinta. Luettavissa:  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01005](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01005)  
Luettu 3.5.2018



**Liite 1**

# **MUKSUGOLF**

## **( 4-6 vuotiaat )**

Muksugolfin harjoituskausi koostuu viidestä harjoituskerrasta, joissa teemat ovat sisällöltään erilaisia. Harjoituskausi on suunniteltu niin, että se harjoittaa jokaista golfin osa-alueita. Isommat osa-alueet toistuvat muita enemmän ja useampaan otteeseen harjoituksissa. Harjoitusrunko on suunniteltu niin, että aluksi lähdetään helpoista harjoitteista liikkeelle ja päädyttään sitten vaikeampiin asioihin. Harjoituksia suunnitellessa on otettu huomioon lasten monipuolisten motoristen taitojen oppiminen ja ylipäätään monipuolisen ohjelman toteutus. Golfia tärkeämpi asia on kuitenkin hauskanpito ja se, että lapsi tuntee kuuluvansa osaksi porukkaa. Muksugolfin yhden kerran kesto on yleensä noin 60 minuuttia. Aikataulussa pysyminen on hyvin tärkeää tämän ryhmän kanssa, sillä seuraava harjoitusryhmä alkaa heti tämän päätyttyä.

Harjoituskertojen aiheet ovat seuraavat:

1. Tutustuminen ja hauskanpito	2. Mailaote & Asento, sekä pitkät lyönnit	3. Chippi & putti	4. Kiertoharjoittelu	5. Päätöskerta
--------------------------------	---	-------------------	----------------------	----------------

## Kerta 1 Tutustuminen & Hauskanpito

- 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia (15-20 min)**
  - Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia.
  - Rakennetaan leikkialueet ja tarrapallojen lyömisspiste valmiiksi
- 2. Noudetaan lapset rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)**
- 3. Itsensä / muiden ohjaajien esittely ja golfkoulun tarkoitus (2,5 min)**
  - Oma golftausta, aikaisempi valmennushistoria
  - Golfkoulun tarkoituksena on pitää hauskaa ja siinä yhteydessä oppia / kehittää omia golftaitoja.
- 4. Ensimmäisen kerran tavoitteena** on, että muksut ja vanhemmat ymmärtävät
  - Golfkerhon pelisäännöt (Millä alueella harjoitukset pidetään ja minkälainen on harjoitusten normaali kulku, mitkä ovat perus toimintatavat)
  - Se, että harjoitellaan monipuolisesti liikuntataitoja eikä pelkkiä golflyöntejä

- Se, että Muksugolfissa harjoitellaan yhdessä, muksu+vanhempi
  - Se, että tärkeintä on, että pidetään hauskaa!
- 5. On hyvä käydä turvallisuuteen** liittyvät asiat heti esimerkiksi: (2,5 min)
- Jos kuulet huudon FORE, kyykisty heti ja suojaa pääsi. Tätä voidaan harjoitella käytännössä huutamalla itse FORE ja katsoa reagoivatko lapset siihen.
  - Kun lyödään golfpalloja, kukaan ei saa liikkua lyöjän / lyöjien etupuolella, eikä liian lähellä lyöjän takana.
  - Golfkentällä liikuttaessa, on muistettava käyttää kävelyteitä, sillä kenttien välissä kulkee autotie, missä ei ole turvallista kulkea.
- 6. Nimenhuuto** (5 min)
- Katsotaan ja kirjataan ylös ketkä ovat paikalla
- 7. Leikki 1** (10-15 min)
- Hirvenmetsästys – Aluksi valitaan metsästäjä/metsästäjät. Metsästäjille sovitaan ”ampuma-alueet” eli rajat, ulkorajat, joilla heidän on pysyttävä. Muut pelaajat ovat riistaa, jotka yrittävät juosta alueen päästä päähän ilman, että metsästäjä osuu heihin pallolla. Osumat otetaan vain navan alapuolelta. Osumasta joutuu metsästäjäksi. Voittaja on viimeisenä jäljelle jäänyt ”hirvi”.  
**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt) ja heittämistaitoa.
- 8. Leikki 2** (10-15 min)
- Liikehippa – Kyseessä perinteinen hippa niin, että yksi tai useampi jää kiinniottajaksi ja kiinniottaja yrittää ottaa muita kiinni koskettamalla. Kun kiinniottaja saa kosketettua joitain pelaajista, joutuu kiinni jäämisestä suorittamaan esteradan tai pituushypyn bunkkeriin, ennen kuin voi palata takaisin peliin. Kiinnijäämistä voi varioida oman mielensä mukaan.  
**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt).
- 9. Tarrapallojen lyöminen** (15-20 min)
- Jaetaan osallistujat kahteen ryhmään ja lyödään kahdesta jonosta tarrapalloja tauluun ja lasketaan ryhmien yhteispistemäärä, kun kaikki ovat lyöneet kerran. Tämän jälkeen voidaan tämä sama uusia kerran tai kaksi.
  - Peliä voidaan varioida usealla eri tavoin, esimerkiksi mennään taulusta kauemmaksi kierros kierrokselta ja jollain kierroksella pallot heitetään käsin tai potkaistaan tauluun.
  - Ohjaaja / ohjaajat voivat osallistua näihin mukaan, mikäli peliä tarvitsee ” tasoittaa”

**Tavoite:** Tutustua golfiin helponnetuiden pelivälineiden (tarrapallot ja tarrapallo golfmailat) kautta ennen oikeisiin golfmailoihin ja palloihin siirtymistä.

#### 10. Päätös (5-10 min)

- Jos on vielä aikaa käytettävänä, voidaan ottaa joku lasten toivoma nopea leikki.
- Kun aika on täynnä, kokoonnutaan aloituspaikalle, missä kiitetään lapsia ja kerrotaan seuraavan kerran ohjelmasta.
- Lopuksi saatetaan lapset takaisin rangekatokselle.

**Tavoite:** Lapsille jää mukava fiilis ensimmäisistä harjoituksista.

#### 11. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



## Kerta 2 Mailaote & Asento

#### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia (15-20 min)

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia.
- Rakennetaan harjoitus- / leikkialueet valmiiksi

#### 2. Noudetaan lapset rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 3. Nimenhuuto (5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös ketkä ovat paikalla

### 4. Alkulämmittely (10-15 min)

- Hännänryöstössä jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen aloitetaan ryöstämään liivejä, kaikki vastaan kaikki pelimuodolla. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla, vaan sen on annettava roikkua vapaasti. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Pelimuotoa voidaan muuttaa kaikki vastaan kaikki pelimuodosta joukkuepelimuotoon.

**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt) ja nopeaa reagoimiskykyä omaa liiviä puolustaessa.

### 5. Harjoitus 1 Lyöntiasento & Mailaote (15 min)

- Ensiksi siirrytään lyöntimattojen läheisyyteen, jossa opetetaan lyöntiasento ja mailaote. Tämän jälkeen otetaan harjoitus golfin alkuasentoon menemisestä. Aluksi käydään lävitse muutaman urheilulajin perusasentoja: mäkihyppy, jalkapallon maalivahti, sumopainija ja golffari (tähän voi tulostaa esimerkkikuvat näistä kaikista, jotta lapset hahmottavat asennot paremmin). Tämän jälkeen tehdään kaikki asennot läpi, sellaisessa järjestyksessä, että viimeisenä tulee golffariasento, jotta asento jää tuoreena mieleen. Tästä voidaan rakentaa myös nopeusleikki siten, että aina kun kuulee tietyn asennon nimen, on tähän asentoon mentävä mahdollisimman nopeasti ennen uutta asentoa.

Tämän jälkeen otetaan golfmaila mukaan ja käydään liikeradat lävitse.

Näytetään, kuinka maila viedään alhaalta ylös ja mihin pitää kiinnittää tässä huomioita. Tässä muutama huomioitava seikka

- o Maila tulee alas läheltä kroppaa
- o Mailaa ei viedä liian pitkälle pään yläpuolella
- o Hartiat tekevät työn, ei kädet

Seuraavaksi käydään lävitse ote golfmailasta. Näytetään ensin itse, minkä jälkeen käydään tämä vielä vaiheittain lävitse ja katsotaan, että kaikilla se onnistuu.

- o Vasemman käden ote ja merkitys
- o Oikean käden ote ja merkitys

- Miten kädet liittyvät yhteen

**Tavoite:** Jokainen osaa ottaa oikeaoppisen mailaotteen golfmailasta.

## 6. Harjoitus 2 Pallon lyöminen (10-15 min)

- Näytetään itse mallisuoritus niin, että muut seuraavat sivuilta.
- Tämän jälkeen jakaudutaan lyöntimatoille ja harjoitellaan muutaman kerran ilman palloa, jonka jälkeen otetaan pallot mukaan.
- Annetaan lasten lyödä vapaasti ja tarvittaessa korjataan heitä. Tässä tekniikka ei ole tärkein vaan se, että lapset saavat onnistumisen tunteita pallon lentäessä lyömällä eteenpäin.

**Tavoite:** Oppia hahmottamaan mailan liikerata palloa lyödessä.

## 7. Pitkillä mailoilla lyöminen (5-10 min)

- Ohjeistetaan oikeaoppinen lyöntiasento (seistään pallosta huomattavasti kauempana ja pallo on enemmän etujalalla) ja näytetään malliesimerkki. Tämän jälkeen lapset saavat itse harjoitella vapaasti lyömistä. Hetken tunnustelun jälkeen voidaan lyöminen pysäyttää ja huomauttaa yleisimmistä virheistä ja huomioista mitä tulee muistaa lyödessä.

**Tavoite:** Oppia hahmottamaan mailan liikerata ja etäisyys palloa lyödessä isoilla mailoilla lyödessä.

## 8. Loppuleikki (5-10 min)

- Polttopallo, yksi tai useampi pelaaja yrittää "polttaa" muita pelaajia osumalla pelaajiin heittämällänsä pallolla. Muut pelaajat asettuvat maahan piirretyn ympyrän sisäpuolelle ja yrittävät väistellä palloa. Kun pallo osuu ympyrän sisällä olevaan pelaajaan, hän siirtyy ympyrän ulkopuolelle ja hänestä tulee yksi heittäjistä. Peliä jatketaan, kunnes ympyrän sisällä ei ole enää pelaajia.

**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt), heittämistaitoa, yhteistyötä ja tärkeimpänä, että lapsille jää mukava fiilis harjoituksista.

## 9. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle.

## 10. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet pikaisesti ja valmistaudutaan seuraavaan ryhmään.



## Kerta 3 Chippi & Putti

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia (15-20 min)

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia.
- Rakennetaan harjoitus- / leikkialueet valmiiksi.

### 2. Noudetaan lapset rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 3. Nimenhuuto (5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös ketkä ovat paikalla.

### 4. Alkulämmittely – Jäämies (10-15 min)

- Jäämiehessä ryhmästä valitaan yksi jäämieheksi eli kiinniottajaksi. Tämän jälkeen huudetaan kuka pelkää jäämiestä, jonka jälkeen kaikki pyrkivät juoksemaan toiselle puolelle pelialuetta niin, että jäämies ei saa kosketettua. Mikäli jäämies onnistuu koskettamaan, jää kyseinen henkilö jäämiestä auttamaan kiinniotossa.

**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt) ja juoksu taitoa.

### 5. Ohjeistus / Pohjustus harjoitukseen (5 min)

- Käydään Chippaus lävitse, mikä se on ja mihin sitä tarvitaan?

- Näytetään malliesimerkki, jonka jälkeen aloitetaan harjoittelemaan tätä eri harjoitteiden kautta.

#### 6. Harjoitus 1 Chippaus golfpallolla (15-20 min)

- Tarkoituksena on lyödä golfpalloja eri etäisyyksiltä mahdollisimman lähelle lippua. Aloitetaan ensiksi läheltä lippua, jonka jälkeen siirrytään aina kauemmaksi lipusta. Ohjattaville on hyvä antaa, vaikka jokaiselle esimerkiksi 10-15 palloa, jotta he keskittyvät jokaiseen lyöntiin kunnolla, eivätkä vain huiski palloja, minne sattuu. Kun pallot loppuvat käydään keräämässä pallot yhtä aikaa niin, että jokainen saa uudet 10-15 palloa ja samalla voidaan siirtyä kauemmaksi kohteesta.
- Viimeisenä harjoituksena on **Angry Birdsien** pudottaminen. Rakennetaan pallokoreista ja angry birds pehmoleluista lyöntikohteita niin, että kun niihin osuu golfpallolla, joko angry birdsit tippuvat tai korit sortuvat näiden alta. Tämä harjoitus on aina ollut lasten suosikki ja tätä on voitu soveltaa myös niin, että lapset ovat itse saaneet rakentaa ” linnoituksen” ja sitten yrittäneet tuhota tätä lyömällä palloja siihen.

**Tavoite:** Opettaa lapsille voiman kontrolloimista lyhyille matkoille lyötäessä.

#### 7. Harjoitus 2 Minigolf (15-20 min)

- Rakennetaan puttirata yhdessä lasten kanssa. Jaetaan lapset 3-4 ryhmään ja jokainen ryhmä saa rankentaa oman minigolf-radan varastosta löytyvistä varusteista. Tämän jälkeen pelataan kaikki radat lävitse. Tähän saa varata reippaasti aikaa, sillä radan rakentaminen vie aikaa. Vanhemmat voivat auttaa radan rakentamisessa, mikäli he tahtovat. Ennen aloittamista on ohjaajan hyvä näyttää, kuinka mikäkin rata toimii käytännössä.

**Tavoite:** Opettaa lapsille oikean puttausvoiman hallitsemista ja antaa lapsille päätäntävaltaa radan rakennuksessa.

#### 8. Loppuleikki – Banaanhippa, mikäli tähän jää aikaa (5-10 min)

- Banaanhippassa kiinnisaadut eli jäätyneet pelaajat jäävät seisomaan paikoilleen ja he nostavat toisissaan kiinni olevat kädet ylös. Heidät pelastetaan tarttumalla ranteista ja viemällä kädet alas sivuille, ikään kuin kuorisi banaanin.

**Tavoite:** Kehittää kropnan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt) ja että lapsille jää mukava fiilis harjoituksista.

#### 9. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle.

#### 10. Loppusiivous



- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet pikaisesti ja valmistaudutaan seuraavaan ryhmään.



## Kerta 4 Kiertoharjoittelu

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia (15-20 min)

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia.
- Rakennetaan harjoitus- / leikkialueet valmiiksi.

### 2. Noudetaan lapset rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 3. Nimenhuuto (5min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös ketkä ovat paikalla.

### 4. Alkulämmittely (10-15 min)

- **Pidä puolesi puhtaana** – Rakennetaan yksi neliön muotoinen pelialue, joka jaetaan kahteen osaan. Tämän jälkeen keskelle laitetaan paljon pehmeitä palloja, joita pelaajat yrittävät heittää vastustajajoukkueen puolelle. Pelinjohtaja viheltää pelin alkaneeksi ja päättää pelin, kun peliä on pelattu tarpeeksi. Tämän jälkeen lasketaan pallojen määrät ja voittajajoukkue on se, jolla on vähemmän palloja omalla puolellaan. Lapset saavat itse laskea pallojen

määrän, joten tämä toimii hyvin myös matemaattisena harjoituksena.

**Tavoite:** Yhteistyön kehittäminen lasten välillä.

### **5. Kiertoharjoittelu (30-40 min)**

Rakennetaan 8-10 erilaista toimintapistettä, jossa lapset pääsevät touhuamaan vapaasti vanhempiensa kanssa. Tässä seuraavaksi ideoita pisteiksi:

- Pallon heitto alakautta hiekaesteeseen sekä oikealla että vasemmalla kädellä (Laitetaan kohteeksi, jokin ämpäri / hiekkalaatikko).
- Pallon heitto/vieritys alakautta viheriöllä kahden narun välistä sekä oikealla että vasemmalla kädellä.
- Putin kelloharjoitus (tiit ympyrän muotoisesti noin metrin päässä reiästä), vanhempi laittaa pallot valmiiksi.
- Minigolf-rata, muksu ja vanhempi voivat tässä kilpailla yhdessä.
- Lyönti rangelle, viedään palloja lyöntimatoille, jossa voi harjoitella pitkiä lyöntejä vanhemman kanssa.
- Puttiharjoitus esim. kahden narun välistä, noin 3 metrin putti.
- Jalkapallon kuljetusharjoitus. Rakennetaan pujottelu- / esterata, joka täytyy pallon kanssa suorittaa, vuorotellen lapsi ja vanhempi.
- Tarrapallojen lyöminen ja heittäminen maalitauluun.
- Bunkkerista poispääseminen lyömällä.
- Keilaus. Haetaan klubilta 6-10 tyhjää limsapulloa, joihin laitetaan hieman vettä pohjalle, jotta ne pysyvät pystyssä, mutta kaatuvat kuitenkin helposti. Tämän jälkeen keilataan pulloja kumoon puttaamalla.
- Chippaus pienen aidan yli viheriölle. Viheriölle voidaan rajata jokin alue, johon yritetään saada pallot jäämään.
- Pallon kuljetus golfmailalla. Rakennetaan varastosta löytyvistä esineistä pujottelurata, joka täytyy suorittaa golfmailalla ja pallolla mahdollisimman nopeasti.
- Temppurata, joka rakennetaan varastosta löytyvistä esteistä.
- Angry birdsien pudottaminen chippaamalla

**Tavoite:** Kehittää monipuolisesti kaikkia golfissa tarvittavia taitoja ja antaa muksuille mahdollisuus harjoitella vanhempiensa kanssa.

### **6. Loppuleikki - Linnan puolustus (5-10 min)**

Maahan laitetaan neljä kartiota "Linnaksi", jota muut yrittävät pommittaa pehmeillä palloilla. Linnan ulkopuolelle muodostetaan selvät rajat, joita heittäjät eivät saa ylittää, yrittäessään kaataa kartioita. Leikkiin valitaan 2-4 linnan

puolustajaa, jotka koittavat torjua palloja eri tavoin. Leikki päättyy, kun kaikki kartiot on kaadettu.

**Tavoite:** Kehittää nopeaa reaktiokykyä ja pallon heitto / potkaisu taitoa.

## 7. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle.

## 8. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet pikaisesti ja valmistaudutaan seuraavaan ryhmään.



## Kerta 5 Päätöskerta

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia (15-20 min)

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat.
- Rakennetaan harjoitus- / leikkialueet valmiiksi.
- Varmistetaan, että diplomit on tulostettu ja herkut riittävät lapsille.

### 2. Noudetaan lapset rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 3. Nimenhuuto (5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös ketkä ovat paikalla.

### 4. Alkulämmittely – Hirvenmetsästys sovellettuna (10-15 min)

- Aluksi valitaan metsästäjä/metsästäjät. Metsästäjille sovitaan ”ampuma-alueet” eli rajat, ulkorajat, joilla heidän on pysyttävä. Tällä kertaa rajojen sisäpuolelle rakennetaan esteitä ja mutkia matkaan, jotta pääsy turvaan ei olisi niin helppoa. Rakentamisessa voi käyttää kaikkea varastosta löytyvää materiaalia. Muut pelaajat ovat riistaa, jotka yrittävät juosta turvaan niin, että metsästäjät eivät osu heihin pallolla. Osumat hyväksytään vain navan alapuolelta. Osumasta joutuu metsästäjäksi. Voittaja on viimeisenä jäljelle jäänyt ”hirvi”.  
**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt) ja heittämistaitoa.
- 5. Harjoitus 1 Angry Birdsien pudotus (10-15 min)**
- Rakennetaan rangekoreista ja angry birdseistä valmiiksi kohde, jota lapset yrittävät sitten pudottaa chippaamalla. Lyöntipaikka merkitään sopivan matkan päähän tötsillä, josta sitten yhdessä yritetään pudottaa linnut, kun ohjaaja antaa merkin. Mikäli lintuja ei saada pudotettua mailalla lyömällä, voidaan ottaa joka kierroksen jälkeen askel lähemmäksi. Mikäli tämäkään ei auta, voidaan angry birdsit pudottaa heittämällä pallot käsin loppuiksi.  
**Tavoite:** Yhteistyön kehittäminen ja golfpallon kohteeseen tähtäämisen kehittäminen.
- 6. Harjoitus 2 Puttaus (10-15 min)**
- Puttaus viheriölle, merkitään kaksi neliön muotoista aluetta, johon pallot yritetään saada jäämään paikalleen puttaamalla. Tämän jälkeen jaetaan osallistujat kahteen ryhmään, jonka jälkeen jokaiselle ryhmäläiselle annetaan viisi palloa / hlö. Ryhmäjakojen jälkeen asetetaan ryhmät riviin siten, että kaikki pystyvät puttaamaan oman neliönsä sisälle. Kun ohjaaja antaa merkin, saavat lapset aloittaa puttaamisen neliön sisälle vapaaseen tahtiin. Voittaja on se, kenen neliön sisältä löytyy loppuiksi eniten palloja. Tätä voidaan varioida esim. pallot vieritetään, heitetään tai potkaistaan.  
**Tavoite:** Yhteistyön kehittäminen ja golfpallon puttaamistaidon kehittäminen.
- 7. Päätös klubitalolla (15-20 min)**
- Klubilla on tarjolla mehua ja jäätelöä lapsille. Varataan hetki aikaa herkuttelulle, jonka jälkeen palkitaan osallistujat diplomeilla. Ohjaaja pyytää yksitellen jokaista hakemaan omalla nimellä varustetun diplomin. Kun kaikki diplomit on jaettu, kiitetään kuluneesta vuodesta ja toivotetaan tervetulleiksi seuraavana vuonna uudestaan.
- 8. Loppusiivous**
- Palataan siivoamaan seuraavan harjoitusryhmän loputtua, aikaa tuskin on tässä välissä.



# GOLFKOULU

## ( 7-15 vuotiaat )

Golfkoulun harjoituskausi koostuu kymmenestä harjoituskerrasta, joissa teemat ovat sisällöltään erilaisia. Golfkoulu kokoontuu kerran viikossa. Golfkoulun harjoituskausi on suunniteltu niin, että se harjoittaa jokaista golfin osa-alueita. Golfkoulussa perehdytään jo syvemmin golfin osa-alueisiin ja leikkien osuus on pienempi. Vaikka harjoitteet ovat enemmän lajipainotteisia, silti harjoitetaan yleistä motoriikkaa peleillä ja leikeillä. Lisäksi perehdytään jo jonkin verran sääntöihin. Näistä käydään lävitse yleisimmin kentällä vastaan tulevia sääntöjä. Harjoitusrunko on suunniteltu niin, että aluksi lähdetään helpoista harjoitteista liikkeelle ja harjoitteita vaikeutetaan asteittain. Harjoituksia suunniteltaessa on otettu huomioon lasten monipuolisten motoristen taitojen oppiminen ja ylipäättään monipuolisen ohjelman toteutus.

Harjoituskertojen aiheet ovat seuraavat:

1. Tutustuminen ja hauskanpito	2. Mailaote & Asento	3. Chippi	4. Putti	5. Pitkät lyönnit
6. Bunkkeri	7. Ryhmän omavalintainen harjoite	8. Golsäännöt	9. Rakennetaan oma par3 kenttä	10. Pelikoe (par3 kenttä)

## Kerta 1 Tutustuminen & Hauskanpito

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia: (15-20 min)

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia mukaan ryhmään.
- Rakennetaan leikkialueet ja tarrapallojen lyömispiste valmiiksi.

### 2. Noudetaan lapset rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 3. Itsensä / muiden ohjaajien esittely ja golfkoulun tarkoitus (2,5 min)

- Oma golftausta, aikaisempi valmennushistoria.
- Golfkoulun tarkoituksena on pitää hauskaa ja samalla oppia / kehittää omia golftaitoja.

4. On hyvä käydä **turvallisuuteen** liittyvät asiat heti läpi. (2,5 min)
- Jos kuulet huudon FORE, kyykisty heti ja suojaa pääsi. Tätä voidaan harjoitella käytännössä huutamalla itse FORE ja katsoa reagoivatko osallistujat siihen.
  - Kun lyödään golfpalloja, kukaan ei saa liikkua lyöjän / lyöjien etupuolella, eikä liian lähellä lyöjän takana.
  - Golfkentällä liikuttaessa, on muistettava käyttää kävelyteitä, sillä kenttien välissä kulkee autotie, missä ei ole turvallista kulkea.
5. **Nimenhuuto** (2,5-5 min)
- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla. Ensimmäisellä kerralla voidaan tehdä nimikierrros niin, että nuoret itse kertovat nimensä ja ohjaaja merkitsee nimet ylös.
6. **Leikki 1 - Hirvenmetsästys** (10-15 min)
- Aluksi valitaan metsästäjä/metsästäjät. Metsästäjille sovitaan ”ampuma-alueet” eli rajat, ulkorajat, joilla heidän on pysyttävä. Muut pelaajat ovat riistaa, jotka yrittävät juosta alueen päästä päähän ilman, että metsästäjä osuu heihin pallolla. Osumat otetaan vain navan alapuolelta. Osumasta joutuu metsästäjäksi. Voittaja on viimeisenä jäljelle jäänyt ”hirvi”.
- Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt ja heittämistaitoa.)
7. **Leikki 2 - Liikehippa** (10-15 min)
- Kyseessä perinteinen hippa niin, että yksi tai useampi jää kiinniottajaksi ja kiinniottaja yrittää ottaa muita kiinni koskettamalla. Kun kiinniottaja saa kosketettua joitain pelaajista, joutuu kiinni jäämisestä suorittamaan esteradan tai pituushypyn bunkkeriin, ennen kuin voi palata takaisin peliin. Kiinnijäämistä voi varioida oman mielensä mukaan.
- Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt).
8. **Harjoitus 1 - Tarrapallojen lyöminen** (10-15 min)
- Jaetaan osallistujat kahteen ryhmään ja lyödään kahdesta jonosta tarrapalloja tauluun ja lasketaan ryhmien yhteispistemäärä, kun kaikki ovat lyöneet kerran. Tämän jälkeen voidaan tämä sama uusia kerran tai kaksi.
  - Peliä voidaan varioida usealla eri tavoin, esimerkiksi mennään taulusta kauemmaksi kierros kierrokselta ja jollain kierroksella pallot heitetään käsin tai potkaistaan tauluun.
- Ohjaaja / ohjaajat voivat osallistua näihin mukaan, mikäli peliä tarvitsee ” tasoittaa”.



**Tavoite:** Tutustua golfiin helponnetuiden pelivälineiden (tarrapallot ja tarrapallo golfmailat) kautta ennen oikeisiin golfmailoihin ja palloihin siirtymistä.

#### 9. Päätös (5-10 min)

- Jos on vielä aikaa käytettävänä, voidaan ottaa joku lasten toivoma nopea leikki.
- Kun aika on täynnä, kokoonnutaan aloituspaikalle, missä kiitetään lapsia ja kerrotaan seuraavan kerran ohjelmasta.
- Lopuksi saatetaan lapset takaisin rangekatokselle.

**Tavoite:** lapsille jää mukava fiilis harjoituksista.

#### 10. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



## Kerta 2 Mailaote & Asento

#### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia: (15-20 min)

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia mukaan ryhmään.
- Rakennetaan harjoitus- / leikkialueet valmiiksi.

**2. Noudetaan osallistujat rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)**

**3. Nimenhuuto (2,5-5 min)**

- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.

**4. Alkulämmittely (10-15 min)**

Hännänryöstössä jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen aloitetaan ryöstämään liivejä, kaikki vastaan kaikki pelimuodolla. Pelaajat yrittävät riistää niin monta vastustajan liiviä kuin mahdollista. Omasta liivistä ei saa pitää kiinni millään tavalla, vaan sen on annettava roikkua vapaasti. Eniten liivejä ryöstänyt on voittaja. Pelimuotoa voidaan muuttaa kaikki vastaan kaikki pelimuodosta joukkuepelimuotoon.

**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt) ja nopeaa reagoitua omaa liiviä puolustaessa.

**5. Harjoitus 1 - Lyöntiasento & Mailaote (10-15 min)**

- Siirrytään lyöntimattojen läheisyyteen, jossa opetetaan lyöntiasento ja mailaote.
- Tehdään yksi harjoitus golfin alkuasentoon menemisestä. Näytetään kolme erilaista asentoa, joista yksi on oikein ja nuorten pitää arvata, mikä niistä on se. Tämän jälkeen harjoitellaan muutaman kerran oikeaan asentoon menemistä. Ohjaaja arvioi ja korjaa tarvittaessa.
- Tämän jälkeen käydään liikeradat lävitse. Näytetään, kuinka maila viedään alhaalta ylös ja mihin tässä pitää kiinnittää huomioita. Tässä muutama huomioitava seikka
  - o Maila tulee alas läheltä kroppaa
  - o Mailaa ei viedä liian pitkälle ylhäällä
  - o Hartiat tekevät työn, ei kädet
- Seuraavaksi käydään lävitse ote golfmailasta. Näytetään ensin itse, minkä jälkeen käydään tämä vielä vaiheittain lävitse ja katsotaan, että kaikilla se onnistuu.
  - o Vasemman käden ote ja merkitys
  - o Oikean käden ote ja merkitys
  - o Miten kädet liittyvät yhteen

**Tavoite:** Jokainen osaa ottaa oikeaoppisen mailaotteen golfmailasta itsenäisesti.

## **6. Harjoitus 2 – pallon lyöminen (15-20 min)**

- Näytetään itse mallisuoritus niin, että muut seuraavat sivuilta.
- Tämän jälkeen jakaudutaan lyöntimatoille ja harjoitellaan muutaman kerran ilman palloja, jonka jälkeen otetaan pallot mukaan.
- Annetaan nuorten lyödä vapaasti ja tarvittaessa korjataan heitä.
- Kun lyöminen alkaa sujumaan, pysäytetään lyöminen hetkeksi ja opetetaan kuinka palloa voi suunnata haluamaansa suuntaan.

**Tavoite:** Oppia hahmottamaan mailan liikerata palloa lyödessä.

## **7. Loppuleikki (10-15 min)**

- Polttopallo, yksi tai useampi pelaaja yrittää "polttaa" muita pelaajia osumalla pelaajiin heittämällä palloa. Muut pelaajat asettuvat maahan piirretyn ympyrän sisäpuolelle ja yrittävät väistellä palloa. Kun pallo osuu ympyrän sisällä olevaan pelaajaan, hän siirtyy ympyrän ulkopuolelle ja hänestä tulee yksi heittäjästä. Peliä jatketaan, kunnes ympyrän sisällä ei ole enää pelaajia.

**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt), heittämistaitoa, yhteistyötä ja tärkeimpänä, että lapsille jää mukava fiilis harjoituksista.

## **8. Päätös**

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle

## **9. Loppu Siivous**

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



## Kerta 3 Chippi

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia: (15-20 min)

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia mukaan ryhmään.
- Rakennetaan harjoitus- / leikkialueet valmiiksi.

### 2. Noudetaan osallistujat rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

#### 2. Nimenhuuto (2,5-5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.

### 3. Alkulämmittely – Jäämies (10-15 min)

- Jäämiehessä ryhmästä valitaan yksi jäämieheksi eli kiinniottajaksi. Tämän jälkeen huudetaan kuka pelkää jäämiestä, jonka jälkeen kaikki pyrkivät juoksemaan toiselle puolelle pelialuetta niin, että jäämies ei saa kosketettua. Mikäli jäämies onnistuu koskettamaan, jää kyseinen henkilö jäämiestä auttamaan kiinniotossa.

**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt) ja juoksu taitoa.

### 4. Ohjeistus / Pohjustus (5 min)

- Käydään Chippaus lävitse, mikä se on ja mihin sitä tarvitaan.
- Näytetään malliesimerkki, jonka jälkeen aloitetaan harjoittelemaan chippausta eri harjoitteiden kautta.

#### 5. Harjoitus 1 - Chippaus eri pelivälineillä (10-15 min)

- Tehdään kartioista / naruista alueita, joiden sisälle yritetään chipata eri pelivälineitä, esimerkiksi tennispalloja, kevyitä vaahtomuovipalloja ja muita varastosta tähän tarkoitukseen löytyviä välineitä. Tämän jälkeen voidaan pitää kilpailu, kuka saa chipattua jonkun näistä esimerkiksi tyhjään hiekka-astiaan.  
**Tavoite:** Opettaa lapsille voiman kontrolloimista lyhyille matkoille lyötäessä eri pelivälineillä.

#### 6. Harjoitus 2 - Chippaus golfpallolla (10-15 min)

- Tarkoituksena on lyödä golfpalloja eri etäisyyksiltä mahdollisimman lähelle lippua. Aloitetaan ensiksi läheltä lippua, jonka jälkeen siirytään aina kauemmaksi lipusta. Ohjattaville on hyvä antaa, vaikka jokaiselle esimerkiksi 10-15 palloa, jotta he keskittyvät jokaiseen lyöntiin kunnolla, eivätkä lyö palloja minne sattuu. Kun pallot loppuvat käydään keräämässä pallot yhtä aikaa niin, että jokainen saa uudet 10-15 palloa ja samalla siirytään kauemmaksi kohteesta. Viimeinen lähestyminen voisi olla puttigriinin reunalta ylhäältä alas.  
**Tavoite:** Opettaa lapsille voiman kontrolloimista lyhyille matkoille lyötäessä.

#### 7. Harjoitus 3 Angry Birdsien pudotus (5-10 min)

- Tehdään pallokoreista ja angry birds-pehmoleluista lyöntikohteita. Kun golfpallot osuvat pehmoleluihin, joko angry birdsit tippuvat tai korit sortuvat. Tämä on ollut aina lasten suosikki ja tätä on voitu soveltaa niin, että lapset ovat itse saaneet rakentaa ”linnoituksen” ja sitten yrittäneet tuhota tätä lyömällä palloja siihen.  
**Tavoite:** Opettaa lapsille voiman kontrolloimista ja tähtäämistä kohteeseen.

#### 8. Loppuleikki - Banaanhippa (5-10 min)

- Banaanhippassa kiinnisaadut eli jäätyneet pelaajat jäävät seisomaan paikoilleen ja he nostavat toisissaan kiinni olevat kädet ylös. Heidät pelastetaan tarttumalla ranteista ja viemällä kädet alas sivuille, ikään kuin kuorisi banaanin.  
**Tavoite:** Kehittää kropan hallintaa (äkilliset suunnan muutokset ja väistelyt) ja että lapsille jää mukava fiilis harjoituksista.

#### 10. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle.

#### 11. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



## Kerta 4 Putti

- 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia: (15-20 min)**
  - Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia mukaan ryhmään.
  - Rakennetaan harjoitus- / leikkialueet valmiiksi.
- 2. Noudetaan osallistujat rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)**
- 3. Nimenhuuto (2,5-5 min)**
  - Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.
- 4. Alkulämmittely - Linnan puolustus (10-15 min)**
  - Maahan laitetaan neljä kartiota "Linnaksi", jota muut yrittävät pommittaaan pehmeillä palloilla. Linnan ulkopuolelle muodostetaan selvät rajat, joita heittäjät eivät saa ylittää, yrittäessään kaataa kartioita. Leikkiin valitaan 2-4 linnan puolustajaa, jotka koittavat torjua palloja eri tavoin. Leikki päättyy, kun kaikki kartiot on kaadettu.

**Tavoite:** Kehittää nopeaa reaktiokykyä ja pallon heitto / potkaisu taitoa.

## 5. Ohjeistus / Pohjustus

- Leikkien jälkeen voidaan siirtyä viheriölle, jossa käydään puttaus lävitse. Kerrotaan, mikä putti on ja mihin puttausta tarvitaan.
- Näytetään malliesimerkki, jonka jälkeen aloitetaan harjoittelemaan puttausta eri harjoitteiden kautta.

## 6. Harjoitus 1 Puttausvoima (5-10 min)

- Mailaan puttaus. Laitetaan 3-4 golfmailaa maahan makaamaan ja yritetään putata pallo lähelle mailanvartta. Aina kun pallo jää tarpeeksi lähelle, voidaan lähimmäinen maila nostaa pois ja yrittää tämän jälkeen kauempana olevaa mailaa. Harjoitetta ohjeistaessa, voidaan määrittää, että jos pallo jää 5-10 cm:n päähän maassa makaavasta mailasta, niin mailan saa nostaa pois. Osalle tämä voi olla helppoa ja he ovat muita nopeampia. Harjoitusta voidaan hankaloittaa laittamalla kolme palloa vierekkäin niin, että keskimäinen pallo pitää putata kahden muun pallon välistä siten, että kaksi muuta palloa eivät liikahta laisinkaan.

**Tavoite:** Oppia hallitsemaan sopivaa voimankäyttöä putattaessa.

## 7. Harjoitus 2 Kaukoputtaus (5-10 min)

- Aina kun saa pallon putattua reikään, otetaan aina askel kauemmaksi. Tämän voi ottaa leikkimielisenä kilpailuna siten, että kaikki aloittavat samalta etäisyydeltä ja aina kun pallo menee reikään, saa ottaa askeleen kauemmaksi. Voidaan kilpailla joko ajassa tai askelten määrässä. Esimerkiksi kuka pääsee eniten askeleita taaksepäin viidessä minuutissa tai kuka saavuttaa ensimmäisenä viisi askelta taaksepäin.

**Tavoite:** Oppia hallitsemaan sopivaa voimankäyttöä putattaessa.

## 8. Harjoitus 3 Minigolf (15-20 min)

- Puttirata. Jaetaan lapset 3-4 hengen ryhmiin ja jokainen ryhmä saa rakentaa oman minigolf-radan varastosta löytyvistä varusteista. Tämän jälkeen pelataan kaikki radat lävitse. Tähän saa varata reippaasti aikaa, sillä radan rakennus vie aikaa.

**Tavoite:** Oppia hallitsemaan sopivaa voimankäyttöä putattaessa, sekä kehittää peliälyä (minne kannattaa putata, jotta voi jatkaa seuraavalla lyönnillä hyvin).

## 9. Loppuleikki (5-10 min)

- Jalkapalloa eri variaatioin, mikäli tähän jää aikaa.

**Tavoite:** Kehittää yhteistyötaitoja ja yleisiä liikkumistaitoja.

## 10. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle.

## 11. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



## Kerta 5 Pitkät Lyönnit

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia: (15-20 min)

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia ryhmään mukaan.
- Rakennetaan harjoitus- / leikkialueet valmiiksi.
- Noudetaan kumitutit lyöntimattoihin pro:n harjoittelutilasta (rangekatos), mikäli näitä ei varastosta löydy.

### 3. Noudetaan osallistujat rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 4. Nimenhuuto (2,5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.

### 5. Alkulämmittely - Kivi - sakset - paperi (10-15 min)

- Tässä leikissä osallistujat jaetaan kahteen eri ryhmään. Pelialueeksi rajataan jalkapallokentän muotoinen pelialue. Peli alkaa siten, että ensiksi joukkueet päättävät minkä näistä kolmesta (kivi, sakset, paperi) valitsevat, jonka jälkeen he kohtaavat vastustajajoukkueen ”keskiympyrässä”. Molemmat joukkueet laskevat ääneen: Kivi, sakset, paperi, jonka jälkeen oma valinta paljastetaan ja



taiston hävinnyt pyrkii juoksemaan omalle puolelleen turvaan, kun samalla voittanut joukkue yrittää ottaa heitä kiinni. Mikäli voittajajoukkueen jäsen ennättää koskettaa jotain hävinneistä ennen turvaan pääsyä, liittyy tämä voittajajoukkueeseen. Peli päättyy, kun toisesta joukkueesta loppuvat pelaajat tai peli vihelletään poikki. Tällöin lasketaan joukkueiden koot ja suurempi joukkue voittaa.

**Tavoite:** Kehittää nopeaa reagoimiskykyä.

## 6. Ohjeistus / Pohjustus

- Leikkien jälkeen siirytään lyöntimatoille, jossa käydään lävitse pitkissä lyönnissä huomioitavat tärkeimmät asiat. Näytetään malliesimerkki ja kerrataan vielä tärkeimmät seikat, johonka täytyy kiinnittää huomiota. Tämän jälkeen harjoitellaan pitkiä lyöntejä alla selitettyjen harjoitteiden avulla.

## 7. Harjoitus 1 Lämmittely mailoilla

- Haetaan tuntumaa ja lämmitellään normaalisti lyömällä rautamailoilla, jotta nähdään osallistujien lähtötaso.

**Tavoite:** Lämmittää lihaksistoa tuleviin harjoituksiin ja tuntuman saaminen palloon.

## 8. Harjoitus 2

Kun on saatu tuntumaa lyömiseen ja keho on jo lämmennyt, käydään pitkien lyöntien ja pitkien mailojen käyttötarkoitusta lävitse. Ohjeistetaan oikeaoppinen lyöntiasento (seistään pallosta huomattavasti kauempana ja pallo on enemmän etujalalla) ja näytetään malliesimerkki. Tämän jälkeen osallistuja saavat vapaasti itse harjoitella lyömistä. Hetken harjoittelun jälkeen voidaan lyöminen keskeyttää ja käydään lävitse yleisimmät virheet ja kerrataan vielä, mitä tulee muistaa tässä lyönnissä.

**Tavoite:** Oppia hahmottamaan mailan liikerata ja etäisyys palloa lyödessä isoilla mailoilla lyödessä.

## 9. Harjoitus 3

- Kun lyönti alkaa sujumaan, voidaan väliin ottaa pieni hassutteluharjoitus. Annetaan osallistujille mahdollisuus kokeilla palloon osumista pienestä liikkeestä. Eli lyödään palloa, vaikka yhden askeleen vauhdilla, kun normaalisti lyötäisiin paikaltaan. Jos tätä kokeillaan, on tärkeää muistuttaa turvallisuudesta ja siitä, että huomioidaan muut lyöjät.

**Tavoite:** Keventää tunnelmaa ja parantaa keskittymistä tulevissa harjoituksissa.

## 10. Välileikki

- Pitkä lyönti on sellainen teema, että aika käy helposti pitkäksi. On hyvä motivoida nuoria pienellä välileikkituokiolla. Osallistujilta voidaan kysyä, mitä he itse haluaisivat leikkiä. Mikäli järkeviä ehdotuksia ei tule, yleensä joku hippa- tai polttopallotyypiset pelit ovat toimineet hyvin.

**Tavoite:** Keventää tunnelmaa ja parantaa keskittymistä tulevissa harjoituksissa.

## 11. Harjoitus 4

- Välileikin jälkeen, harjoitellaan vielä lyönnin suuntausta eri kohteisiin. Rangealueelta voidaan joko määrittää kohde tai rakentaa kolme kohdetta, joihin yritetään tähdätä. Osallistujia voi motivoida pienellä kilpailulla, esimerkiksi kuka saa lähimmäksi määritettyä kohdetta jne.

**Tavoite:** Oppia suuntaamaan palloa kohteeseen lyömällä.

## 12. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle.

## 13. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.
- Palautetaan kumitutit.



# Kerta 6 Bunkkerilyönti

## 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia:

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia ryhmään mukaan.
- Rakennetaan leikkialueet valmiiksi ja viedään palloja valmiiksi lyöntipaikoille. (20-30 min)
  - o Viedään bunkkerin luokse lyöntialustoja, joita voidaan sitten haudata hiekkaan.

## 2. Noudetaan lapset rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

## 3. Nimenhuuto (2,5-5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.

## 4. Alkulämmittely (10-15 min)

- **Pidä puolesi puhtaana** – Rakennetaan yksi neliön muotoinen pelialue, joka jaetaan kahteen osaan. Tämän jälkeen keskelle laitetaan paljon pehmeitä palloja, joita pelaajat yrittävät heittää vastustajajoukkueen puolelle. Pelinjohtaja viheltää pelin alkaneeksi ja päättää pelin, kun peliä on pelattu tarpeeksi. Tämän jälkeen lasketaan pallojen määrät ja voittajajoukkue on se, jolla on vähemmän palloja omalla puolellaan. Lapset saavat itse laskea pallojen määrän, joten tämä toimii hyvin myös matemaattisena harjoituksena.

**Tavoite:** Yhteistyön kehittäminen lasten välillä.

## 5. Harjoitus 1 (5-10 min)

- Aluksi käydään lävitse, mitä säännöissä sanotaan bunkkerilyönnistä ja missä sitä golfissa käytetään.
- Tämän jälkeen ensiksi lyödään birdiepalloja birdielevyn päältä, levy on kevyesti haudattu hiekkaan. Voidaan laittaa lähelle kohde, vaikka jumppapallo ja Angrybirds-lintuja.

**Tavoite:** Lapset ymmärtävät bunkkerilyönnin säännöt.

## 6. Harjoitus 2 (5-10 min)

- Kokeillaan oikeilla palloilla samaa bunkkerista.

**Tavoite:** Oppia lyömään palloa hiekkaesteestä.

## 7. Harjoitus 3 (5-10 min)

- Viimeisenä bunkkeriharjoituksena voidaan pitää pieni kilpailu: kuka saa lyötyä pallon pisimmälle hiekasta siten, että pallo on haudattu syvälle hiekkaan.

**Tavoite:** Oppia lyömään palloa hiekkaesteestä.

## 8. Loppuleikki - GolfGimble (15-20 min)

- Tehdään neljä eri harjoitusrastia:
  1. Putti viheriöllä. Merkitään paikka, josta yritetään saada pallo putattua reikään. Jos pallo menee reikään, tästä saa aina pisteen. Sopiva etäisyys voi olla esimerkiksi mailanmitta reiästä.
  2. Chippi isoon verkkoon. Viedään chippiverkko sopivan matkan päähän ja kun pallon saa chipattua sisälle verkkoon, saa tästä pisteen.
  3. Chippi lipputankojen sisälle. Muodostetaan neljästä lipputangosta neliö, jonka sisälle pallo yritetään chipata. Kun pallo jää neliön sisälle, saa tästä pisteen.
  4. Tarrapallojen chippaus. Laitetaan tarrapallotaulu esimerkiksi roskiksen kylkeen kiinni. Chippaamalla yritetään saada pallo jäämään kiinni tarrapallotauluun. Kun pallo tarttuu tauluun kiinni, saa tästä pisteen.

- Näiden neljän rastin keskipisteeseen rakennetaan ”Gimblen pelilauta” kartioista. Aina pisteen saadessa osallistuja siirtää omaa nappulaansa eteenpäin. Pelin idea on täysin sama kuin Gimblessä eli yritetään saada kaverin pelinappula syötyä omalla pelinappulalla. Mitä nopeammin pisteitä omalta rastiltaan saa, sitä paremmin pelissä siis pärjää.

**Tavoite:** Kehittää monipuolisesti golfin eri osa-alueita ja lasten välistä yhteistyötä.

## 9. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle.

## 10. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



## Kerta 7 Osallistujat saavat päättä itse

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia:

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia ryhmään mukaan.

### 2. Noudetaan osallistujat rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 3. Nimenhuuto (2,5-5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.

### 4. Alkulämmittely (10-15 min)

- Osallistujat saavat itse valita haluamansa leikin.

**Tavoite:** Lapset saavat itse päättä mitä tehdään.

### 5. Harjoitus 1 (30-40 min)

- Osallistujat saavat itse valita yhden tai useamman harjoituksen:
  - o Chippiharjoituksen
  - o Puttiharjoituksen
  - o Bunkkeriharjoituksen

Aikataulutuksessa kannattaa ottaa huomioon, että harjoitusten rakentaminen vie oman aikansa ja siksi ehkä kannattaa valita yksi osa-alue kerrallaan.

**Tavoite:** Lapset saavat itse päättä mitä tehdään.

## 6. Loppuleikki (10-15 min)

- Lapset saavat taas itse valita haluamansa leikin. Mikäli he eivät keksi mitään voi ohjaaja itse päättää, mikä leikki valitaan, esimerkiksi hirvenmetsästys, jalkapallo, hippa jne.

**Tavoite:** Lapset saavat itse päättää mitä tehdään.

## 7. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle.

## 8. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



## Kerta 8 Golfsäännöt

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia:

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia ryhmään mukaan.
- Varataan sääntökilpailua varten vastauspapereita ja kyniä tarpeeksi.
- Rakennetaan leikkialueet valmiiksi ja viedään palloja valmiiksi lyöntipaikoille. (20-30 min)

### 2. Noudetaan osallistujat rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 3. Nimenhuuto (2,5-5min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.

#### 4. Alkulämmittely – Tornipallo (10-15 min)

- Kaksi joukkuetta tai neljä, jolloin pelataan ristikkäin ikään kuin kaksi pelikenttää menisi lomittain kentällä. Valitaan molemmille joukkueelle kapteeni. Kapteeni on sijoittunut mahdollisesti korokkeelle. Joukkue pyrkii syötellen etenemään siten, että saadaan pallo syötettyä kapteenille. Kun pelaajalla on pallo kädessä, hän ei saa liikkua. Onnistunut syöttö kapteenille antaa pisteen. Palloa ei saa riistää kädestä. Pallollinen pelaaja saa liikkua tukijalan ympärillä. Vastaavaa peliä voidaan pelata myös seinäpallon säännöillä, jolloin kapteenin sijaan maalin muodostaa päätyseinä, jota hyökkäävän joukkueen tulee koskettaa pallolla saadakseen pisteen.

**Tavoite:** Kehittää heitto & kiinniotto taitoa sekä yhteistyötä lastenvälillä.

#### 5. Harjoitus 1 Golsäännöt (20-30 min)

- Käydään golfin tärkeimmät säännöt lävitse pienen kilpailun kautta.
- Jaetaan ryhmä kahteen tai useampaan joukkueeseen, jonka jälkeen heille annetaan vastauspaperit. Tarkoituksena on, että ohjaaja esittää kysymyksen, jonka jälkeen nuoret saavat hetken aikaa pohtia vastauksiaan ryhmänä ja merkitä sen paperille. Lopuksi käydään kaikki kysymykset lävitse ja niiden oikeat vastaukset. Kysyttäessä kysymyksiä, on hyvä näyttää käsiteltävää sääntökohtaa konkreettisesti nuorille. Palkintona voittajajoukkue saa päättää, mitä tehdään seuraavaksi.
- Kysymykset:

1. Jos pallo menee vesiesteeseen, joka on merkitty keltaisilla paaluilla, etkä löydä palloa, kuinka pelaat?

- A) Jatkan uudella pallolla jostain valitsemastasi kohdasta väylältä
- B) Pudotat pallon miten kauas tahansa lipun ja pallon esteeseen menokohdan linjassa.
- C) Pelaat uuden pallon edellisen pallon lyöntipaikalta

2. Saako palloa lyödä, vaikka se on puoliksi vedessä?

- A) Saa
- B) Ei saa

3. Saanko tehdä harjoituslyönnejä vesiestealueella?

- A) Saan
- B) En saa

4. Pallo on uponnut hiekkaan syvälle, saanko nostaa pallon ja asettaa paremmin?  
 A) Saan  
 B) En saa
5. Saanko tehdä harjoituslyöntejä hiekkaesteessä  
 A) Saan  
 B) En saa
6. Lyön palloani ja näen, että se menee valkoisten tolppien eli out of bounds paalujen taakse, mitä teen?  
 A) Jatkan lyömistä sieltä  
 B) Lyön uuden pallon edellisen lyönnin paikalta ja jatkan sillä
7. Olen lyömässä palloani ylämäkeen ja huomaan, että pallo lähtee pyörimään alas. Kuinka toimin?  
 A) Annan pallon pyöriä siihen asti, että se pysähtyy  
 B) Pysäytän pallon mahdollisimman pian
8. Lyön vahingossa kaverini palloa ja huomaan tämän heti?  
 A) Pelaan reiän loppuun kaverin pallolla ja merkitsen tuloksen tulokorttiin  
 B) Ilmoitan asiasta peliseuralleni ja vaihdan omaan palloon rangaistuksella.
9. Palloni on lähimpänä lippua, onko vuoroni lyödä?  
 A) On  
 B) Ei
10. Lyön palloa niin, että mailani osuu tähän vahingossa kaksi kertaa?  
 A) Tästä ei tule rangaistusta  
 B) Tästä tulee rangaistus

**Tavoite:** Oppia tuntemaan golfin yleisimmät säännöt.

**6. Harjoitus 2 - Voittajajoukkueen valitsema harjoitus (10-15 min)**

- Harjoitukseksi voi valita jonkun näistä: Putti, Chippi, Bunkkeri, Pitkät lyönnit

**7. Loppuleikki – Koripallohippa (10-15 min)**

- Ryhmästä valitaan yksi jäsen ”hipaksi”, joka yrittää saada muita kiinni. Hippa heittää pallon ilmaan ja kiinniotettavat saavat liikkua niin kauan kunnes pallo putoaa maahan. Pallon pudottua maahan kaikkien on pysähdyttävä paikalleen. Tämän jälkeen kaikki kiinniotettavat kääntyvät kohti kiinniottajaa ja muodostavat ”korin” käsillään eteensä. Hippa yrittää heittää pallon korista sisään ja mikäli hän tässä onnistuu, vaihtuvat pelaajien roolit.

**Tavoite:** Kehittää heittämistaitoa sekä nopeaa reagoimista muuttuviin tilanteisiin.



## 8. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle

## 9. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



## Kerta 9 Par 3 kenttä

### 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia:

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat ja nähdään, onko tullut uusia osallistujia ryhmään mukaan.
- Rakennetaan leikkialueet ja par3-kenttä valmiiksi. (30-40 min)

### 2. Noudetaan osallistajat rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

### 3. Nimenhuuto (2,5-5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.

### 4. Alkulämmittely – Ultimate (10-15 min)

Pelin tavoitteena on tehdä ennalta määrätty määrä maaleja eli pisteitä nopeammin kuin vastajoukkue. Maali syntyy, kun pelaaja vastaanottaa syötön joukkueoveriltaan maalialueella. Tätä voidaan varioida heittelemällä erilaisia

pelivälineitä

**Tavoite:** Kehittää heittämistaitoa & kiinniottotaitoa, sekä yhteistyötä lasten välillä.

#### 5. Harjoitus 1 - Par 3 kentän läpikäynti (5-10 min)

- Ohjaaja käy osallistujien kanssa kaikki ”väylät” lävitse eli mistä mihinkin lyödään ja miten turvallisuus on otettava huomioon.

#### 6. Harjoitus 2 - Par 3 kentän pelaaminen (30-40 min)

- Jaetaan nuoret 2-3 hengen ryhmiksi ja aloitetaan rakennettujen väylien pelaaminen oikeilla golfsäännöillä. On todella tärkeää korostaa ja muistuttaa, että toisten turvallisuus on nyt otettava huomioon. Kun ryhmät ovat selvillä, voivat kaikki ryhmät lähteä pelaamaan omaan tahtiinsa väyliä. Ohjaajan ei tarvitse puuttua peliin millään lailla, ellei ole jotain turvallisuuteen liittyvää riskiä olemassa. Nuoret saavat nyt vapaasti itse muistella aikaisemmilta tunneilta oppeja ja kommunikoida niistä keskenään.

**Tavoite:** Varmistaa että kaikki osaavat toimia itsenäisesti ja turvallisesti ryhmänä, ennen oikealle golfkentälle menoa.

#### 7. Päätös

- Kiitetään lapsia ja viedään heidät takaisin rangekatokselle
- Ilmoitetaan vanhemmille, että seuraava kerta on normaalia pidempi (1,5h), koska kyseessä on päätöskerta.

#### 8. Loppusiivous

- Kun lapset on viety rangekatokselle, palataan siivoamaan omat jäljet.



# Kerta 10 Päätöskerta

## 1. Alkuvalmistelut ennen tuntia:

- Noudetaan caddiemasterilta osallistujalista, johon voidaan merkitä paikallaolijat.
- Varmistetaan, että caddiemaster on tulostanut kaikki diplomit ja, että kahvilassa herkut ovat valmiina.

## 2. Noudetaan lapset rangekatokselta, kun tunti alkaa (5 min)

## 3. Nimenhuuto (2,5-5 min)

- Katsotaan ja kirjataan ylös, ketkä ovat paikalla.

## 4. Pelaaminen oikealla kentällä (45-60 min)

- Pelaamaan pääseminen oikealle kentälle on jo muodostunut perinteeksi ja osallistujille tämä onkin harjoituskauden kohokohta. Lähtö tapahtuu klubitalolta, josta lähdetään 3 – 4 eri ryhmässä golfkentälle. Tätä golfkierrosta varten on varattu/suljettu lähtöjä niin, että kentällä on tyhjää, eikä kukaan ole hiillostamassa perässä. Yleensä on pelattu väylät 6,7,8,9, par 3 lyöntipaikoilta. Jokaisessa ryhmässä olisi hyvä olla ainakin yksi ohjaaja / vanhempi tai joku, jolla on aikaisempaa pelikokemusta kentältä. Kun väylät on saatu pelattua, palataan klubitalolle odottamaan muita. Klubitalolla odotusaikana on ollut tarjolla mehua ja jäätelöä, jotka on maksettu Muuramen golfseuran junioritoimikunnan rahoista.

**Tavoite:** Oppia pelaamaan itsenäisesti ryhmänä ja hyödyntämään kaikkia ennalta opittuja taitoja käytännössä.

## 5. Palkitseminen (20-30 min)

- Kun kaikki ovat saapuneet maaliin ja ovat saaneet tarjottavat syötyä, on aika palkita jokainen kurssille osallistunut diplomilla. Ohjaaja lukee nimen ja pyytää yksitellen jokaista hakemaan oman diplominsa. Kun diplomit on saatu jaettua, kiitetään kuluneesta kaudesta ja toivotetaan tervetulleiksi ensi vuonna uudestaan.

**Tavoite:** Kaikille jää hyvä mieli kaudesta ja tulevat ensivuonna uudestaan mukaan.



### Liite 3

#### Liikepankki:

- **Pidä puolesi puhtaana** – Rakennetaan yksi neliön muotoinen pelialue, joka jaetaan kahtia. Tämän jälkeen keskelle jaetaan paljon pehmeitä, joita pelaajat yrittävät heittää vastustaja joukkueen puolelle. Pelin johtaja viheltää pelin alkaneeksi ja päättää tämän, kun peliä on pelattu tarpeeksi. Tämän jälkeen lasketaan pallojen määrät ja voittaja joukkue on se, jolla on vähemmän palloja omalla puolella. Lapset saavat itse laskea pallojen määrän, joten tämä toimii hyvin matemaattisena harjoituksena myös.
- **Linnan puolustus** - Maahan laitetaan 4 kartiota "Linnaksi" jota muut yrittävät pommittaa pehmeillä palloilla. Linnan ulkopuolelle muodostetaan selvät rajat joita heittäjät eivät saa ylittää kartioita kaadettaessa. Leikkiin valitaan 2-4 linnan puolustajaa jotka koittavat torjua palloja eri tavoin. Leikki päättyy, kun kaikki kartiot on kaadettu.
- **Liikehippa** – Kyseessä perinteinen hippa, niin että yksi jää kiinniottajaksi ja yrittää ottaa muita kiinni koskettamalla. Kun kiinniottaja saa kosketettua joitain pelaajista joutuu kiinni jäämisestä suorittamaan esteradan tai pituushyppyä bunkkeriin, ennenkö voi palata takaisin peliin. Tätä voi varioida mielensä mukaan.
- **Jäämies** – Ryhmästä valitaan yksi jäämieheksi eli kiinniottajaksi. Tämän jälkeen huudetaan kuka pelkää jäämiestä, jonka jälkeen kaikki pyrkivät juoksemaan toiselle puolelle pelialuetta, niin että jäämies ei saa kosketettua. Mikäli jää mies onnistuu koskettamaan, jää kyseinen henkilö jäämiestä auttamaan kiinniotossa.
- **Banaanhippa** - Banaanhippassa jäätyneet pelaajat jäävät seisomaan kädet ylhäällä ja yhdessä. Heidät pelastetaan tarttumalla ranteista ja viemällä kädet alas sivuille, ikään kuin kuorisi banaanin.
- **Haarapalloa** – Pelaajat asettuvan ympyrään tiiviisti, minkä jälkeen laitetaan pallo keskelle piiriä ja yritetään käsillä heittää pallo toisen haarojen lävitse.

Pelaajat koittavat torjua käsin, jotta pallo ei pääsisi omista haaroista lävitse. Peliä voidaan varioida niin, että pelaajilla useampia ” elämiä” jne.

- **Hirvenmetsästys** – Aluksi valitaan metsästäjä/metsästäjät. Metsästäjille sovitaan ”ampuma-alueet” eli rajat ulkorajat, joilla heidän on pysyttävä. Muut pelaajat toimivat poltettavina / riistana pelialueen sisällä. Metsästäjät yrittävät osua poltettaviin heidän juostessa pelialueen toiseen päähän. Osuman saanut joutuu poistumaan pelialueen sisältä ulkopuolelle polttajaksi. Tätä pelataan niin pitkään, kunnes ei ole yhtään poltettavaa pelissä.
- **Polttopallo** - Yksi tai useampi pelaaja yrittää "polttaa" muita pelaajia osumalla pelaajiin pallolla joko heittämällä tai potkaisemalla. Poltettavat pelaajat asettuvat ympyrän / neliön muotoisen alueen sisälle, missä he yrittävät väistellä palloja. Osuman saanut joutuu poistumaan pelialueen sisältä ulkopuolelle polttajaksi. Tätä pelataan niin pitkään, kunnes ei ole yhtään poltettavaa pelissä.
- **Ultimate** - Pelin tavoitteena on tehdä ennalta määrätty määrä maaleja eli pisteitä nopeammin kuin vastajoukkue. Maali syntyy, kun oman joukkueen pelaaja vastaanottaa syötön vastustajan maalialueella. Peliä voidaan varioida erilaisilla pelivälineillä. Peliä pelataan joukkueittain.
- **Jalkapallo** - Jaetaan ryhmä kahteen joukkueeseen ja rakennetaan pelialueelle kaksi maalia. Joukkue yrittää saada pallon vastustajan maaliin, josta saa pisteen. Peliä voidaan pelata eri variaatioin, esim. erilaisilla pelivälineillä.
- **Tervapata** - on leikki, jossa maahan piirretään suuri ympyrä ja sen ulkoreunoille pieniä ympyröitä. Leikkijät tarvitsevat kepin tai jonkun muun esineen esim. golfpallon. Leikkijöistä valitaan yksi henkilö kiertämään maahan piirrettyä aluetta muiden selkien takana. Muut asettuvat ympyröiden sisälle ja katsovat ringin keskustaa kohden. Kiertävä henkilö pudottaa kepin / pallon jonkun selän taakse, jolloin kyseinen henkilö lähtee juoksemaan päinvastaiseen suuntaan pudottajasta. Se kumpi ehtii ensiksi pienen ympyrän sisälle saa jäädä tähän paikalle. Mikäli kepin pudottaja voittaa, tulee hänestä uusi kepin kantaja.

- **Liikuntagimble**

Pelissä keksitään esimerkiksi 4-6 erilaista kilpailua golfiin tai muuhun urheiluun liittyen. Kilpailut voivat olla esim. chippi koriin, putti sisään, pallon potkaisu maaliin, heitto koriin jne. Tämän jälkeen jaetaan osallistujat tasaisesti pieniin joukkueisiin. Viimeiseksi rakennetaan ”pelilauta” niin, että kaikilla on sama matka siihen kilpailupisteeltään. Pelilauta rakennetaan tötsistä samalla lailla, kun gimblessä ja pelinappuloina toimivat esim. tennispallot. Aina pisteen saatuaan kilpailupisteellä, saa joukkue siirtää nappulaansa yhden eteenpäin. Voittaja on se kuka saa edellä menevän joukkueen pelinappulan kiinni. Pelipaikat vaihtuvat aina, kun joku joukkueista saa pisteen. Peliä voidaan pelata niin esim. kuka saa ensiksi 3 pistettä voittaa koko kilpailun.

- **Kivi - sakset – paperi**

Tässä leikissä osallistujat jaetaan kahteen eri ryhmään. Pelialueesi rajataan jalkapallo kentän muotoinen peli alue. Peli alkaa niin että, joukkueet päättävät minkä näistä kolmesta valitsevat (kivi, sakset, paperi), jonka jälkeen he kohtaavat vastustaja joukkueen ”keskiympyrässä”. Molemmat joukkueet laskevat ääneen: Kivi, sakset, paperi, jonka jälkeen oma valinta paljastetaan ja taiston hävinnyt pyrkii juoksemaan omalle puolelleen turvaan, kun samalla voittanut joukkue yrittää ottaa heitä kiinni. Mikäli voittaja joukkue ehtii koskettaa jotain hävinneistä, liittyy tämä voittaja joukkueeseen. Peli päättyy siihen, kun toisesta joukkueesta loppuu pelaajat, tai peli vihelletään poikki ja lasketaan joukkueiden suurus.

- **Koripallohippa** - Ryhmästä valitaan yksi jäsen ”hipaksi” joka yrittää saada muita kiinni. Kaikki alkaa siitä että, hippa heittää pallo ilmaan, milloinkaan kiinniotettavat saavat vielä liikkua, mutta kun pallo putoaa maahan, niin kaikki pysähtyvät paikalleen. Tämän jälkeen kaikki kiinniotettavat kääntyvät kohti kiinniottajaa ja muodostavat ”korin” käsillään eteensä. Tämän jälkeen hippa yrittää heittää pallon korista sisään ja mikäli tässä onnistuu, vaihtuu näiden roolit.

- **Väri** - Yksi lapsista on ”väri” ja seisoo seinää vasten selkä muihin päin. Muut leikkijät seisovat lähtöviivalla jonkun matkan päässä väristä. Väri alkaa kyselymään pelaajilta ”Se, kenellä on päällään jotakin punaista, saa ottaa kaksi askelta eteenpäin”. Tällöin pelaaja jolla on päällään jotain tämän väristä

saa ottaa askeleen eteenpäin. Peliä jatketaan niin kauan, kunnes joku pelaajista on päässyt, niin lähelle väriä, että onnistuu koskettamaan tätä. Koskettaneesta henkilöstä tulee seuraava ”väri”. Leikissä voidaan käyttää myös eri askeltyyppejä, esim. jättiaskel, tipuaskel jne.

- **Peili** - Yksi leikkijöistä ilmoittautuu peiliksi ja asettuu seisomaan selin muihin pelaajiin lyhyen matkan (n. 5–15 metriä) päähän. Muut pelaajat seisovat rivissä lähtöpaikalla mikä määritetään pelin alussa. Tämän jälkeen ”peili” kääntää selkensä pelaajiin ja kääntyy uudestaan heitä kohti. Mikäli hän näkee jonkun liikkuvan, joutuu tämä pelaaja palaamaan aloituspaikalle. Pelin tarkoitus on liikkua silloin kun peili ei katso. Peliä jatketaan niin kauan, kunnes joku pelaajista on päässyt, niin lähelle ”peiliä”, että onnistuu koskettamaan tätä. Koskettaneesta henkilöstä tulee seuraava ”peili”.
- **Hännän ryöstö** - Jokainen pelaaja asettaa liivin roikkumaan selkensä taakse osittain housujensa sisään. Tämän jälkeen aloitetaan jahtaamaan toisten liivejä, kaikkia vastaan kaikki pelityylillä. Voittaja on se, keneltä löytyy pelin lopuksi eniten liivejä.
- **Tornipallo** – Muodostetaan kaksi joukkuetta, joilla on molemmilla valittu kapteeni. Kapteeni on sijoittunut mahdollisesti korokkeelle, jossa hän yrittää ottaa pelivälineen kiinni. Joukkue pyrkii syötellen etenemään kentällä. Kuljettaminen on pelissä kielletty. Onnistunut syöttö kapteenille antaa joukkueelle pisteen. Palloa ei saa riistää kädestä vaan syöttö täytyy katkaista. Eniten pistettä saanut joukkue voittaa.