

LUISTELUKOULU MOTORISESTI KÖMPELÖILLE
LAPSILLE

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Kevät 2008
Petra Kirsilä

Lahden ammattikorkeakoulu
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Petra Kirsilä: Luistelukoulu motorisesti kömpelöille lapsille

Opinnäytetyö, 53 sivua, 19 liitesivua

Kevät 2008

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimiva luistelukoulu motorisesti kömpelöille lapsille. Motorisesti kömpelöillä lapsilla saattaa olla vaikeuksia tasapainossa, käsittelytaidoissa tai muissa koordinaatiotaitoja vaativissa toimissa. Toimiva luistelukoulu ottaa kohderyhmän huomioon sekä tuottaa positiivisia liikuntakokemuksia lapsille, joille liikunta ei aina ole helppoa. Luistelussa liukas jää ja kapea luistimen terä luovat hyvät edellytykset tasapainon harjoittamiselle. Harva laji pystyy tarjoamaan tällaisia edellytyksiä tasapainon hallinnan harjoittamiseen.

Motorisesti kömpelöt lapset voivat tuntea olonsa epämukavaksi normaaleissa liikuntaryhmissä kömpelyytensä vuoksi. Tämän takia kyseiselle lapsiryhmälle on hyvä olla omia ryhmiä, joissa vaativiinkin taitolajeihin voi rauhassa tutustua ja näin oppia uusia motorisia taitoja. Tämänkaltaisia erityisryhmiä on hyvin harvoissa seuroissa.

Luistelukoulun kehittäminen lähti luistelutuntien suunnittelusta sekä salissa tehdystä tasapainokartoituksesta. Tunnit sisälsivät leikkien kautta tasapainon harjoittamista sekä peruluistelutaitojen harjoittelua. Motoriikkaluistelukoulutunneilla kävi talven aikana yhteensä 6 lasta.

Luistelukouluvuoden aikana pystyttiin seuraamaan lasten luistelutaitojen kehittymistä ja sitä minkälaiset harjoitukset olivat sopivia juuri tälle kohderyhmälle. Lapset aloittivat eri lähtökohdista sillä motoriset ongelmat ilmenivät eritavoin. Koska ryhmä oli heterogeeninen, toiset lapsista oppivat liukumaan luistimilla ja yhdellä jalalla. Lapset joiden tasapainon hallinta oli ollut heikompaa oppivat pysymään pystyssä.

Harjoitukset oli suunniteltu kohderyhmän taitotasoja ajatellen sekä siten, että ne pystyisivät tarjoamaan lapselle positiivisia liikuntakokemuksia. Toimivuuden kannalta onnistuttiin ja harjoitukset olivat lasten mieleen. Positiivisten liikuntakokemusten suhteen olisi voitu tämän hankkeen osalta onnistua paremmin. Vaikean lajin myötä on syytä kiinnittää siihen miten lapset huomioidaan sekä palautteen antoon.

Avainsanat: Motoriikka, motorinen kömpelyys, luistelukoulu, liikuntaharrastus, positiiviset liikuntakokemukset

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Sports and Leisure

Petra Kirsilä: Ice skating school for children facing problems with
motor coordination

Bachelor's thesis, 53 pages, 19 appendices

Spring 2008

Abstract

The purpose of this thesis was to develop a well-functioning ice skating school for children facing problems with physical coordination. A well-organised ice skating school takes into account this target group and provides positive experiences for children to who find exercising is not always easy. Due to their excessive clumsiness, children challenged in motor co-ordination skills can feel uncomfortable in normal groups. Therefore it is recommended that these children be provided with their own groups where even challenging sports can be tried and new physical co-ordination skills developed. Very few clubs offer these services.

Children with less developed physical coordination can encounter difficulties with balance and other activities requiring coordination. This can make everyday activities difficult for the child. These skills can, however, be learned. Through practice, physical coordination can be improved. The purpose of this ice skating school was to focus on developing balance. Balance is one of the core requirements of ice skating motor skills. The slippery ice and narrow blade of the skate create a great opportunity for developing balance. Only a few sports can offer such remarkable conditions for learning.

During autumn and spring periods 2006 and 2007 six children took part in the physical coordination program developed by this researcher for ice skating school. The motor coordination problems of these children were expressed in different ways. All children had different backgrounds. Three of the children could not stand up at all when on ice. The balance of the other three was moderate but there was room for improvement in their ice skating skills.

The development of this program for ice skating school began with my planning the exercises. The lessons consisted of learning balance and basic ice-skating skills through play. In the autumn, the abilities of the children were measured in a hall where it was possible to monitor the balance of the children on the ground. The children showed progress from their starting-points. Because the group was heterogeneous, some children learned skills such as sliding with skates, and sliding with one foot. Children whose balance control was weaker learned to stand up.

During the ice skating school year, it was possible to monitor development of the children's ice skating skills and to determine which the exercises best suited this target group. The exercises had to target motor skills and balance. They needed

to encourage children to learn difficult skills because falling over often caused negative feelings for the hobby. These emotions had to be turned into something positive so the children would associate the ice skating school with pleasant exercise experiences.

Keywords: Motor coordination, ice skating school, exercise, hobby, positive experiences

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	MOTORISTEN TAITOJEN KEHITTYMINEN	3
	2.1 Motoriset taidot	3
	2.2 Ikäkausiin liitettävät motoriset taidot	4
3	MOTORINEN KÖMPELYYS	6
	3.1 Motorisen kömpelyyden ilmeneminen	6
	3.2 Motorisen kömpelyyden syitä	7
	3.3 Motorisen kömpelyyden hoito ja terapia	8
4	ERITYISRYHMIEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEN MAHDOLLISUUDET	10
	4.1 Liikunnan vaikutus itsetuntoon	10
	4.2 Erityisryhmien liikunnan harrastusmahdollisuudet	12
	4.3 Liikunnan ohjaaminen soveltavan liikunnan ryhmissä	14
	4.4 Luistelukoulua dysfasialapsille	15
	4.5 Motoriset ongelmat ja kouluinterventio 5-8 -vuotiailla lapsilla	16
5	LUISTELUKOULUSSA OPITTAVAT TAIDOT	17
	5.1 Perusluistelutaidot	17
	5.2 Tasapaino	18
	5.3 Taitojen kehittyminen normaalisti luistelukoulussa	19
6	MOTORIIKKALUISTELUKOULU	21
	6.1 Motoriikkaluistelukoulun kehittämistavoitteet	21
	6.2 Toimintatutkimus	22
	6.3 Toiminnan arviointi	24
7	ESIVALMISTELUT JA RYHMÄ	26
	7.1 Ryhmän kokoaminen	26
	7.2 Motoriikkaluistelukouluryhmä	27
	7.3 Esioletukset ryhmästä	29
8	LUISTELUKOULUN KULKU	30
	8.1 Jaksosuunnitelma	30

8.1.1	Syyskuden jakso I	31
8.1.2.	Syyskauden jakso II	33
8.1.3	Syyskauden jakso III	35
8.1.4	Kevätkauden jaksot IV ja V	36
9	TAVOTTEIDEN SAAVUTTAMINEN	39
9.1	Toimiva luistelukoulu	39
9.2	Positiiviset liikuntakokemukset	41
10	POHDINTA	44
10.1	Toimiva luistelukoulu	44
10.2	Positiiviset kokemuksen	44
10.3	Tulevaisuuden näkymät	48
10.5	Erityisryhmät seuroissa	49
	LÄHTEET	51
	LIITTEET	54

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee motorisesti kömpelöille lapsille kehitettävää luistelukoulua. Ajatus luistelukoulun perustamisesta lähti erityisryhmien liikunnan tarpeesta. Usein kehitysvammaisille tai aistivammaisille on perustettu erilaisia liikuntaryhmiä. Kaikki erityisryhmiin kuuluvat eivät välttämättä löydä omaa harrastusta. Sellaiset erityisryhmiin kuuluvat, joiden ongelmat tai oireet ovat lieviä, eivät ehkä halua osallistua normaaleihin liikuntaryhmiin ja voivat tuntea kehitysvammaisten ryhmät liian helpoksi.

Motorisesti kömpelöt lapset voivat tuntea omat liikuntataitonsa huonoiksi, koska kömpelyys hankaloittaa tiettyjä liikunnallisia ominaisuuksia. Tällaiset tuntemukset voivat huonontaa lapsen itsetuntoa ja liikunnasta voi tulla pakonomaista. Jotta voitaisiin välttää negatiiviset tuntemukset liikuntaa kohtaa, on syytä miettiä miten liikuntaa voidaan tarjota erilaisille ryhmille, jotta jokaisella on mahdollisuus oppia uusia liikuntataitoja.

Luistelu on perusliikuntamuoto, jota harjoitetaan kouluissa ja päiväkodeissa. Luistelu on tasapainoa vaativa laji. Taitoluistelu vaatii monia eri koordinaatiotaitoja. Motorisesti kömpelöille lapsille luistelun opettelu voi tuottaa tavallista enemmän vaikeuksia. Tämän takia taitoa olisi hyvä voida harjoitella ohjatuissa pienryhmissä, joissa taidon oppiminen voi tapahtua omaan tahtiin ja näin liikunnasta voi tulla mukavaa ja mielenkiintoista positiivisten oppimiskokemusten myötä. Tämän kaltaisia ryhmiä on taitoluistelun puitteissa ollut vain muutama. Kehitysvammaisille taitoluistelun harrastaminen on ollut mahdollista vuodesta 1997, mutta tällaisia luistelukouluja on vain Suomen suurimmissa kaupungeissa.

Motoriikkaluistelukoulun ohjaajana ja perustajana kiinnostuin aiheesta aikaisempien luistelukoulukokemuksieni myötä. Ohjausryhmissäni on ollut muutamia kömpelömpiä lapsia, joiden luistelun opettelu on ollut hitaampaa ja vaivalloisempaa. Opettely on antanut kuitenkin positiivisia kokemuksia lapsille. Olen toiminut luistelu-

kouluissa ohjaajana vuodesta 1998. Taitoluistelun ohjaajana ja valmentajana olen pyrkinyt kehittämään itseäni ja olen siksi käynyt useita lajikursseja. Oman kokemuksen sekä soveltavan liikunnanohjaajakoulutuksen myötä innostuin motorisesti kömpelöiden lasten luistelukoulun pitämisestä. Seuravalmentajana pyrin löytämään työni aiheeksi ryhmän, jota ei monissa seuroissa huomioida. Pelkästään motorisesti kömpelöille lapsille suunnattuja luistelukouluja ei toimi tällä hetkellä lainkaan Lahden alueella. Tämän takia ryhmän perustaminen on tarpeellista ja sen kehittäminen ajankohtaista.

Tämän opinnäytetyön myötä on mahdollista perustaa samankaltaisia luistelukoulu-ryhmiä taitoluisteluseuroihin tai vaikkapa iltapäiväkerhoihin. Näin voidaan kaikille lapsille luoda mahdollisuuksia oppia perusliikuntataitoja. Opinnäytetyöstä hyötyvät liikunnanohjaajat, -opettajat sekä luistelukoulujen vetäjät. Opinnäytetyön päätteeksi olen koonnut kaikkien luistelutuntien tuntisuunnitelmat yhteen (Liite 2). Suunnitelmista saa mallia ja ideoita motorisesti kömpelöiden lasten luistelukoulua varten. Luistelukoulu-ryhmän voi koota yhteistyössä kunnallisen liikuntatoimen tai fysioterapian kanssa.

2 MOTORISTEN TAITOJEN KEHITTYMINEN

2.1 Motoriset taidot

Motoriset taidot jaetaan perustaitoihin ja lajitaitoihin (Numminen 1996, 11). Liikkeitä säätelevät ja ohjaavat taitotekijät eli koordinaatio. Lapsen kehittyessä kehittyvät peruslajitaidot, sitä myöten kun lapsen hermosto, aistit ja lihaksisto oppivat yhteiseen tarkoituksenmukaiseen toimintaan. (Miettinen 1999, 57.) Motoriset taidot auttavat lasta selviämään jokapäiväisistä toimistaan (Numminen 1996, 11).

Hermosto vie tietoa aivoihin eri aistielimen kautta, jonka jälkeen aivoista lähtee hermostoa pitkin viesti lihaksiin. Keskushermostoon kuuluvat aivot ja selkäydin. Motorisia toimintoja ohjaavat alfa-motoneuronit eli liikehermosolut. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 1999, 486.) Lasten hermosto kehittyy, kun se saa erilaisia ärsykejä. Erilaiset ärsykkeet antavat hermostolle aiheen sopeutua uusiin tilanteisiin jonka myötä uusia hermoverkkoja aktivoituu. Mitä enemmän hermoverkkoja lapsella on käytettävissä, sitä paremmin hän pystyy liikkumaan erilaisissa paikoissa sekä pystyy reagoimaan tehokkaasti ja tarkasti erilaisiin tilanteisiin ja olosuhteisiin.

(Nuori Suomi 2008.)

Motorisella taidolla tarkoitetaan lapsen hallinnassa olevia liikkeitä (Rintala 2005, 265). Perusliikkeitä ovat erilaiset liikkumis-, liikunta- sekä käsittelyliikkeet. Tällaisia ovat, esimerkiksi juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen. (Miettinen 1999, 56.) Liikkeiden kuuluu olla tarkoituksenmukaisia, tehokkaita sekä tarkkoja (Numminen 1996, 11). Motorisia taitoja on painotettava kaikessa liikunnassa ennen kouluikää n. 3-5 vuoden ikää sillä silloin hermoston aktivoituminen on herkimmillään motoristen taitojen kehittymisen osalta. (Nuori Suomi 2008.)

2.2 Ikäkausiin liitettävät motoriset taidot

Motorinen kehitys kuvataan erilaisina vaiheina tai jaksoina lapsen elämässä. Lapsen motorinen kehitys on osittain geneettistä, mutta siihen vaikuttavat ympäristö ja sen myötä oppimisen kokemukset (Zimmer 2001, 58). Schmidtin (1991) mukaan ”motorinen oppiminen on tapahtumasarja harjoituksista ja kokemuksista jotka johtavat pysyviin muutoksiin motorisissa kyvyissä ” (Langlo Jagtoien, Hansen & Annerstedt 2002, 61.)

Ensimmäisten vuosien aikana lisääntyvät karkeamotoriset taidot. 4. – 6. ikävuoden aikana hienomotoriikka kohentuu ja eriytyy sekä tasapainokyky parantuu. (Zimmer 2001, 62.) Karkeamotoriikka merkitsee isojen lihasryhmien liikkeitä esimerkiksi jalkojen tai käsien liikkeitä. Hienomotoriikassa käytetään pieniä lihasryhmiä. Näin voidaan esimerkiksi leikata saksilla tai pitää kiinni kynästä oikein. (Langlo Jagtoien ym. 2002, 60.)

Jos lapsen kehitys on normaali, motoriset taidot kehittyvät yleensä tietyn ajanjakson aikana. Tarkastelen seuraavassa eri ikäkausina tapahtuvaa normaalia liikekehitystä. Ikäkaudet on valittu motoriikkaluistelukoulun ikäjakautuman mukaan.

Viisivuotiaiden visuaalinen aisti eli näköön perustuva aisti kehittyy, niin että lapsi pystyy erottamaan yksityiskohtia kokonaisuudesta, sekä erilaisia kuvioita toisistaan. Viisivuotiaan suuntavaisto ja suuntien ymmärtäminen paranee. Oikean ja vasemman puolen ymmärrys on vaikeaa, vaikka lapsi havaitsee molemmat puolensa liikeaistin avulla. (Langlo Jagtoien ym. 2002, 108.) Alle kouluikäisenä lapsi osaa tasapainotella tasapainopuulla ja kävellä ympyrän kehää pitkin. (Kivimäki 1981, 43)

Kuuden- ja seitsemän vuoden ikäisenä lapsi kasvaa pituutta, joten hän joutuu tottelemaan uudelleen pituutta kasvaneisiin jäseniinsä. Tässä iässä lapsella on halu liikkua. Monipuolisen liikkumisen myötä hän tottuu nopeasti uusiin mittoihin. Kasvu voi aluksi aiheuttaa joidenkin liikkeiden osalta epätarkkuutta. Kuusivuotias pystyy ottamaan pallon kiinni ja heittämään sen kiinnioton jälkeen. Hänen on vaikea

vielä yhdistää useita liikkeitä, kuten esimerkiksi hypätä hyppynarua samalla kun itse pyörittää sitä. Hienomotoriikassa kynäote sujuu tältä ikäryhmältä hyvin. (Langlo Jagtoien ym. 2002, 109.) Tässä ikävaiheessa lapsien lihaksiston voima kasvaa, jonka ansiosta lapsi pystyy heittämään pidemmälle tai hyppäämään korkeammalle. Liikkeiden yhdistäminen alkaa sujua. Käsittelyliikkeet kehittyvät. Lapsen silmä-käsi ja silmä-jalka koordinaatio paranevat. (Langlo Jagtoien ym. 2002, 109.) Taulukko 1. esittää eri ikäkausien herkkyyksia.

TAULUKKO 1. Harjoiteltavien ominaisuuksien herkkyykskaudet eri ikäkausina. (Miettinen 1999, 262)

Ominaisuus	6v.	9v.	12v.	15v.
Aerobinen kest.	-----	-----		XXXXXXXX
Anaerobinen kest.		-----	---	
Lihaskestävyys	-----			
Nopeusvoima	-----		XXX	XXXXXXXXXX
Maksimivoima			-----	
Liikenopeus	-----		XXXXXXXX	
Kimmoisuus	-----		XXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Liikkuvuus	XXXXXXXXXX			
Tasapaino, ketteryys	XXXXXXXXXX	XXXXXX		
Koordinaatio		XXXXXXXXXX		
Harjoittelun vaiheet	Yleinen		Lajikohtainen	
Taito-tekniikka	Taidon edellytykset 6 -12 v. Koordinaatio-taito Monipuolisuus-tasapaino		Taidon opettaminen 13 - 15 v. Nopeus, kimmoisuus	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>----- Valmistavia harjoitteita</p> <p>XXX Herkkyykskausi</p> <p> Harjoittelua</p> </div>				

3 MOTORINEN KÖMPELYYS

3.1 Motorisen kömpelyyden ilmeneminen

Uusien motoristen taitojen oppiminen ei ole kaikille helppoa. Joillekin kenkien sitominen, pallon kiinniottaminen tai hyppynarulla hyppiminen voi tuottaa suuria ongelmia. Vaikeuksia voi olla myös kirjoittamisessa. Kyseessä voivat olla motorisen kehityksen alueella esiintyvät erityisvaikeudet tai vaikeudet voivat olla osa laajempaa kehityshäiriötä. (Ahonen 1995, 247.)

Motorisia erityisvaikeuksia voidaan kutsua myös kömpelyydeksi, kehitykselliseksi dyspraksiaksi tai kehitykselliseksi koordinaatiohäiriöksi (Mälkiä 2003, 142). Dyspraksialla viitataan liikkeiden suunnittelun ja ohjaamisen vaikeuteen (Niilo Mäki Instituutti). Kömpelyydelle tyypillisiä piirteitä ovat liikkeiden suorituksen vaatima ylenmääräinen energian kulutus ja tarvittavan voiman, tempon sekä liikeradan arvioinnin epätarkkuus (Ahonen 1995, 248). Tällaiset ongelmat vaikuttavat lasten jokapäiväiseen elämään ja voivat vaikuttaa minäkuvan kehitykseen (Mälkiä 2003, 142). Motorisesti kömpelö lapsi pystyy oppimaan samat taidot kuin kaikki muutkin lapset, mutta liikkeet eivät ole välttämättä yhtä sulavan näköisiä ja vaativat lapselta enemmän harjoittelua (Niilo Mäki Instituutti, 10).

”Kehityksellisestä kömpelyydestä voidaan puhua silloin, kun lapsi on älyllisesti normaali eikä hänellä ole ruumiillisia epämuodostumia ja lapsen fyysinen voima, aistiminen ja koordinaatio ovat neurologisen rutiinitutkimuksen mukaan normaalit, mutta jonka kyky suorittaa taitavia ja tarkoituksenmukaisia liikkeitä on siitä huolimatta häiriintynyt.” määrittelee Cubbay (1975) (Ahonen 1995, 248). Tällaisia vaikeuksia voidaan kutsua pehmeiksi neurologisiksi oireiksi (soft signs) (Kehityksellisen ja oppimisen vaikeudet lapsilla ja nuorilla 2003, 10).

Syy miksi motorisiin ongelmiin on ruvettu kiinnittämään yhä enemmän huomiota, on niihin liittyvät muut oppimisvaikeudet, esimerkiksi lukemisen tai matematiikan vaikeudet koulussa (Niilo Mäki Instituutti, 12; Kehityksellisen ja oppimisen vai-

keudet lapsilla ja nuorilla 2003, 10). Motorisia koordinaatiohäiriöitä esiintyy 6-8 %:lla lapsista (Taulukko 2). Näistä lapsista kolme neljästä on poikia. Motoristen vaikeuksien laajuus on vaihteleva. Lapsella voi olla vaikeuksia vain tietyissä asioissa, kuten esimerkiksi saksilla leikkaamisessa. Hankaluuksia voi esiintyä monissa asioissa tai tietyt liikkeet eivät onnistu lainkaan kömpelyyden vuoksi. Mitä laajemmasta motorisesta ongelmasta on kyse, sitä todennäköisempää on, että muillakin alueilla esiintyy vaikeuksia. (Mälkiä 2003, 143.)

TAULUKKO 2. Lasten kehityksellisten- ja oppimisvaikeuksien lukuja. (Kehityksellisen ja oppimisen vaikeudet lapsilla ja nuorilla 2003, 17.)

Kehityksen ja oppimisen vaikeuksista esitettäviä lukuja:	
Oppimishäiriöt yhteensä	10-15 %
Lukemisen ja kirjoittamisen erityisvaikeudet	6-8 %
Motorisia koordinaatiohäiriöitä	6-8 %
Tarkkaavaisuushäiriö, hahmotuksen ja motoriikan vaikeus ym.	1-3 %
Vaikea kielen kehityksen häiriö (dysfasia)	0,5 %
Autistiset oireet, vaikeat vuorovaikutusongelmat	0,5 %

3.2 Motorisen kömpelyyden syitä

Tarkkaa neurologista syytä kömpelyyteen ei ole vielä löytynyt. (Rintala 2005, 13; Hamilton 2002). Joidenkin tutkijoiden mielestä ongelma on primaarinen eli alkukantainen. Toiset tutkijat ovat sitä mieltä, että ongelmat liittyvät lapsen proprioseptiikkaan, sensoriseen integraatioon ja visuaaliseen eli näköaistilliseen prosessointiin. (Hamilton 2002.) Proprioseptiikkalla tarkoitetaan asento- ja liikeaistia. Ihmisen lihakset, jänteet ja nivelpussien tuntoelimet sekä korvan tasapainoelimet ja liikereseptorit muodostavat kokonaisuuden, jonka avulla pystymme tuntemaan elimistön asennot ilman näköaistia. (Rintala 2005, 266). Sensorinen integraatio on aistien ja niiden toiminnan eheytymistä yhtenäiseksi sulavaksi kokonaisuudeksi (Rintala 2005, 267). Proprioseptiikkaa pystytään harjoittamaan ärsyttämällä liike-

ja asentoaistia, jota esimerkiksi taitoluistelussa tapahtuu. Taitoluistelu on laji, jossa tasapaino on ensisijainen koordinaatiotekijä. Luistelu kehittää tasapainoa kapean terän ja liukkaan elementin ansiosta.

Tyypillistä motoriselle kehityshäiriölle ovat motorisen ja näköaistiin perustuvan toiminnan epätarkkuus. Lapsen on vaikea ajoittaa ja rytmittää liikkeitä sekä säädellä lihasvoimaa oikein. Monivaiheisten liikkeiden suoritus tuottaa heikomman motoriikan myötä ongelmia. Tällainen liike on esimerkiksi rusetin teko. Motorisia suorituksia on vaikea toistaa samanlaisina, joten suoritusvarmuus vaihtelee. Tasapainoillessaan lapsi joutuu käyttämään etenkin näköaistia ja keskikehon lihaksia. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 12.)

3.3 Motorisen kömpelyyden hoito ja terapia

Useilla lapsissa motorinen kömpelyys vähenee aikuisuuteen mennessä tai murrosiässä (Rintala 2005, 13; Hamilto 2002). Spontaania lieventymistä ei voida pitää itsestään selvyytenä. Suomalaisen tutkimuksen mukaan noin puolet lapsuudessa diagnosoiduista murrosikäisistä nuorista kärsii edelleen motorisista vaikeuksista tai he ovat jäljessä näissä taidoissa ikätovereistaan. (Rintala 2005, 13.)

Jos lapsella todetaan motorinen koordinaatiohäiriö, häntä varten on olemassa terapiaryhmiä, joissa tarvittavia taitoja voidaan harjoitella. Harjoittelusta on ollut hyötyä monille lapsille. Kömpelöä lasta on hyvä ohjata liikunnallisten harrastusten pariin, jotta hän voi kokea onnistumisen ja liikunnan iloa sekä harjoittaa hänelle vaikeita taitoja. (Hamilton 2002.) Kuntoutus tai liikuntaharrastus on syytä aloittaa mahdollisimman varhain lapsuudessa. Jos lapsi diagnosoidaan kömpelöksi tai hänellä on viivästyksiä motoriikan kehityksessä, on syytä lisätä liikunnan määrää ennalta ehkäisevänä menetelmänä. (Mälkiä 2003, 145.) Tietyn koordinaation osa-alueen harjoittamisella on todettu olevan huomattavaa hyötyä motorisesti kömpelöille lapsille. (Cantell, Kooistra, Huovinen, Männistö & Ahonen 2001.)

Pelkkä koululiikunta ei riitä kömpelölle lapselle, koska motoriset ongelmat vaativat erityistä huomiota liikunnan osalta. Erilaiset liikuntaharrastukset ovat hyvästä lap-

sen kehityksen kannalta ja laji olisi hyvä voida valita heikoimman koordinaation osa-alueen mukaan.

Plessin ja Carlsonin (2000) meta-analyysi tutkimuksessa havaittiin tehokkaimmaksi harjoittelutavaksi kömpelölle lapselle tehtäväspesifi harjoittelu. Heikointa osa- aluetta, esimerkiksi käsittely- tai tasapainotaitoa, harjoittamalla saadaan ongelmia vähennettyä. Tällaisessa harjoittelussa on hyvä kiinnittää huomiota oikeisiin liikera- toihin, asiantuntevaan ohjaukseen sekä säännöllisyyteen. (Huovinen, Hämäläinen & Karjalainen 2003.) Vanhempien täytyy olla aktiivisia viemään lapsiaan erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin tai terapiaryhmiin, joissa tällaista harjoitusta on mahdol- lista toteuttaa. Vanhempien rooli on myös kannustaa ja rohkaista lapsia omatoimi- seen liikuntaan. (Rintala 2005, 218.) Tehokkainta tehtäväspesifi harjoittelu on 6–12-vuoden iässä 3-5 kertaa viikossa. Yksin harjoittelemisen ei ole tuottanut samanlaista tulosta kuin pienryhmissä harjoittelemisen. (Huovinen 2003.)

Viime vuosien hoitomenetelmiä ovat olleet seuraavat kuntoutusmenetelmät: amerikkalaislähtöiset havaintomotoriikkaa tukevat menetelmät sekä sensoriset in- tegraatioterapiat (sensomotoriikka) sekä Keski-Euroopassa paljon käytetty psyko- motorinen harjoittelu. Psykomotoriikassa keskitytään kokonaisvaltaisesti ihmistä huomioonottavaan liikuntaterapiaan. Psykomotoriikka huomioi niin psyykkisen kuin fyysisen puolen ihmisestä. (Mälkiä 2003, 145.) Sensomotorinen harjoittelu on hoitoa keskittymis- ja oppimisvaikeuksiin, jossa ei käytetä lääkkeitä. Sensomotori- sella kuntoutuksella vaikutetaan aistien toimintaa ja kehitetään niiden yhteistyötä ja reaktioherkkyyttä. Sensomotorinen harjoittelu sopii hyvin hieno- ja karkeamotorii- kan harjoitteluun, koska se keskittyy näkö-, kuulo ja tasapaino refleksijärjestelmän ongelmiin. (Peku Luki- ja kuntoutuspalvelut 2007.)

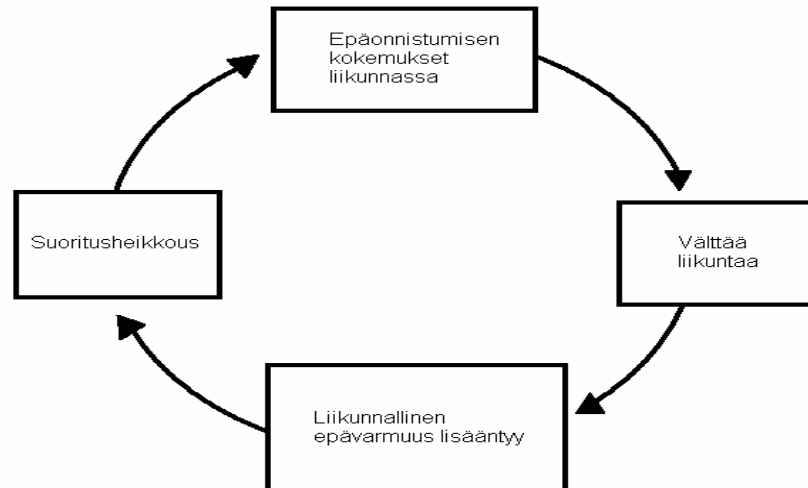
Saksassa on kehitetty motoriikasta tieteenala, motologia. Yhtenä hoitomuotona on käytetty myös Sherbornea. Siinä tuetaan lasten kokonaiskehitystä. Sherborne pe- rustuu Rudolf Labanin (1879 - 1958) liikeanalyysi teoriaan, jossa opettajan on ol- tava tietoisia mitkä kehon osat liikkuvat ja mihin suuntaan sekä miten keho liikkuu. (Sherborne 1993, 55.) Suomessa on yhdistelty yllä mainittuja hoitomuotoja (Mälkiä 2003, 145).

4 ERITYISRYHMIEN LIIKUNNAN HARRASTAMISEN MAHDOLLISUUDET

4.1 Liikunnan vaikutus itsetuntoon

Lapsen positiivinen minäkuva syntyy aktiivisuudesta, siitä että lapsi saa kokeilla ja kokea monenlaista omassa ympäristössään. Minäkuva muodostuu pienellä lapsella suurimmaksi osaksi fyysisten kokemusten myötä. (Zimmer 2001, 21.) Liikunnassa ja tavaroiden käsittelyssä lapsen on helppo havaita syy-seuraussuhde. Kun lapsi tekee jonkun liikkeen, hän pystyy suoraan havainnoimaan oliko liike oikein vai väärin tai tuntuiko liike hyvältä vai ei. Saksilla leikatessaan hän pystyy suoraan näkemään tuliko paperista sellainen kuin hän olisi halunnut. Nämä kokemukset eivät aina anna todellista kuvaa omista taidoista, vaan tämän lisäksi lapsi vertaa itseään muihin ja punnitsee tekemisensä arvostusta. Kun lapsi oppii tuntemaan, että hän on saanut aikaan jotain minkä on itse aloittanut, syntyy lapselle itseluottamuksen perusta. (Zimmer 2001, 23.)

Jos lapsen käsitykset omista taidoistaan ovat vähäpätöisiä, alkaa lapsi helposti välttellä tiettyjä motorisia toimintoja. Zimmerin (2001) mukaan lapsen omanarvontunto on hyvin sidonnainen fyysis-motorisiin kykyihin. Jos lapsen tekemisiä arvostellaan negatiivisesti, lapsi kokee epäonnistumisen. Tämän seurauksena voi olla, että lapsi välttää liikunnan kokonaan ja syntyy noidan kehä (Kuvio 1.). Noidan kehästä on hankala päästä pois. (Zimmer 2001, 24.)



Kuvio 1. Myönteiset liikuntakokemukset estävät joutumasta noidankehään. (Zimmer 2001, 47)

Lasten liikunnan tulisi olla leikinomaista ja monipuolista, jonka avulla lapsi tutustuu ympäristöönsä. Havaintomotoriikan avulla käsitys itsestä ja ympäristöstä paranee. (Nuori Suomi 2007.) Haukanrannan koulussa Jyväskylässä on huomattu, että liikunta tukee kokonaiskehitystä. Koulu on erityiskoulu. Se on tarkoitettu aistihäiriöisille lapsille ja nuorille. Koulussa on todettu liikunnan sekä taide- ja käsityöaineiden auttavan lapsia keskittymään sekä luomaan positiivista minäkuvaa. Taide- ja taitoaineet tukevat lapsen itsetuntoa. Lapset voivat kokea niissä onnistumisen tunteita. (Luoma 2004.) Liikunnan avulla motoriset taidot paranevat, jonka myötä kehonhallinta ja -tuntemus parantuvat. Tämä auttaa lasta keskittymään tunneilla, jonka myötä esimerkiksi lukemisen oppiminen voi helpottua. (Luoma 2004.) Kun opitaan käyttämään ensin isoja lihasryhmiä eli karkeamotoriikkaa, niin pienten lihasryhmien liikkeiden oppiminen ja yhteistyö helpottuu. Kehon ja liikkeiden hallinta kehittyy, mikä on tärkeää kaiken oppimisen sekä itsetunnon kannalta. (Nuori Suomi 2007.)

4.2 Erityisryhmien liikunnan harrastusmahdollisuudet

Eritysryhmiä on ruvettu huomioimaan enemmän. Yksi esimerkki on kehityshanke, Liikuntaa kaikille lapsille. Hanketta on toteutettu yhdessä vammaisurheilujärjestöjen Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU), Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU) ja Näkövammaisten Keskusliitto/liikuntatoimien (NKL) kanssa. (Rintala 2005, 220)

Tavoitteena on luoda maahamme lasten liikunnalle toimintaympäristöä ja palveluja, jotka eivät sulje ketään pois yhteisestä liikunnasta. Lähtökohtana on lapsi ja hänen tasa-arvoinen mahdollisuutensa itse valita haluamansa harrastuspaikka ja -muoto. (Liikuntaa kaikille lapsille 2007.) Tällainen hanke tekee kehitystyöni erittäin ajankohtaiseksi.

Kunta on velvollinen luomaan liikuntamahdollisuuksia erityisryhmille liikuntalain puitteissa.

Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntapaikkoja ottaen huomioon myös erityisryhmiä. (Liikuntalaki 158/1998, 2§)

Monissa kaupungeissa ja kunnissa liikunta- tai terveystoimi järjestää kerhoja, jotka ovat suunnattuja erilaisille erityisryhmille. Tällaisissa kerhoissa pystytään keskittymään yksilöllisemmin tietyille ongelma alueille, kuin mitä integroidussa koululuokassa pystytään. Ryhmät voivat olla myös terapeuttisia. (Rintala 2005, 220.)

Liikuntaa kaikille lapsille hankkeen myötä on syntynyt futuurikerhoja jotka on suunnattu erityisryhmille. Futuurikerhot ovat liikuntakerhoja, joiden sisältö voidaan muokata kohderyhmän mukaan. Niissä harrastetaan monipuolista liikuntaa. (Saari 2005, 23.) Seurat järjestävät erityisryhmille liikuntaa vaihtelevasti omien mahdollisuuksien mukaan. Nykyään jokaisesta kaupungista löytyy ainakin yksi seura, joka järjestää liikuntaa jollekin erityisryhmälle. Tällaisia lajeja ovat mm. hiihto, luistelu, uinti, voimistelu, judo, jalkapallo, lentopallo ja salibandy sekä yleisurheilu. Näiden

lajien lajiliitot ovat mukana liikuntaa kaikille lapsille eettisessä lajiliittohankkeessa. (Saari 2005, 8.)

Taitoluistelussa luistelukoulun erityisryhmiä on ollut satunnaisesti vuodesta 1995 lähtien. Edellä kävijänä on toiminut Tikkurilan taitoluisteluklubi. Siellä erityisryhmän luistelukoulu sai alkunsa fysioterapeutin aloitteesta. Hän on myös toiminut asiantuntevana apuna jään ulkopuolella. Tikkurilan luistelukouluissa pääpainona ovat olleet kehitysvammaiset lapset. (Saari 2005, 12.) Siellä soveltavaa luistelua tarvitsevat lapset ovat hyötäneet luistelukoulusta paljon. Lapset ovat oppineet luistelutaidon lisäksi luottamaan itseensä sekä omiin kykyihinsä. (Kytömäki 1997, 23.) Vaikka Tikkurila on ollut edellä kävijä, on siellä nykyään ongelmana ohjaajapula, jonka myötä ryhmien jatkuminen voi olla vaarassa. Myös muutamissa muissa taitoluisteluseuroissa on samankaltaista toimintaa. Esimerkiksi Tuusulassa ja Seinäjoella toimii luistelukoulu erityisryhmille. Kyseisiä ryhmiä on liian vähän, sillä kysyntää varmasti olisi, jos tarjontaa olisi enemmän.

Lahdessa ei tällä hetkellä toimi seurojen puolesta motorisesti kömpelöille lapsille liikuntaryhmiä kuin yksi, jalkapallon puolesta. Liikuntatoimilla ryhmiä on muutamia, mutta näissä ryhmissä ei voi välttämättä keskittyä yhteen lajiin ja kehittää tiettyä lajitaitoa. Tällaisia ryhmiä voivat olla futuuri-kerhot (Saari 2005, 23). Seuroissa lapset voivat oppia haluamaansa lajia.

4.3 Liikunnan ohjaaminen soveltavan liikunnan ryhmissä

Soveltavalla liikuntakasvatuksella tarkoitetaan liikunnan opetusta, jossa pyritään ottamaan huomioon liikkujan vamma tai sairaus, yksilölliset tarpeet sekä omat kiinnostuksen kohteet (Huovinen 2003). Erityisryhmien liikunnan suunnittelu sekä ohjaus ei poikkea juurikaan tavallisesta liikunnan ohjaamisesta. Erityisliikunnan tulee olla samalla tavalla tavoitteellista sekä suunnitelmallista kuin mikä tahansa muu liikunta. Suurin ero on erityisryhmän huomioiminen. Ohjaajalla täytyy olla tietoa ja taitoa soveltaa perusasioita ottamalla kohderyhmä huomioon. (Mälkiä 2003, 202.) Ohjattaville voidaan tarpeen mukaan laatia henkilökohtainen opetus-suunnitelma (Huovinen 2003).

Toiminnalle tulee asettaa toiminnallisia, tiedollisia, tunnealueen sekä sosiaalisia tavoitteita. Toiminnallisissa tavoitteissa on hyvä ottaa huomioon terveyden ylläpitäminen ja kunnon kohottaminen. Liikunnan tulee kehittää perustaitoja (motorisia taitoja) mm. tasapainoa ja koordinaatiota sekä tulee antaa mahdollisuudet kehittää niitä. On hyvä oppia tuntemaan omat rajansa ja mahdollisuutensa. Liikunnan tulee olla myös säännöllistä, jotta tavoitteita pystytään toteuttamaan. Tiedollisen alueen tavoitteena tulee oppia tuntemaan kehoaan. Liikunnan harrastajan on hyvä tietää liikunnan vaikutukset omaan vammaan tai sairauteen. Harrastuksen avulla tulee löytää omat tarvittavat apuvälineet sekä harrastusmahdollisuudet. Tunnealueen tavoitteena tulee olla elämyksellisyys, itseluottamuksen löytäminen, mielihyvä sekä oman kehon hyväksyminen. Sosiaalisuus korostuu soveltavan liikunnan ryhmissä koska siellä voi tavata uusia ystäviä. Sosiaalisia tavoitteita voivat olla yhteistyö, toisten huomioiminen, vuorovaikutustaidot ja sosiaaliseen yhteisöön kuuluminen. Jotta liikunta olisi tavoitteellista, on hyvä tehdä lähtötason kartoitus sekä suunnitelma toiminnasta. (Mälkiä 2003, 203.)

Liikunnan ohjauksessa ohjaajan kannattaa miettiä omaa ohjaustyyliään. Opetustapoina voidaan käyttää esimerkiksi ohjaajakeskeistä (suoraa tapaa), jossa ohjaaja suunnittelee tunnin, näyttää ja selostaa, jonka jälkeen oppilaat suorittavat ohjeiden mukaan. Yhdenlaisena opetustapana voidaan käyttää osallistujien itseohjautuvuutta painottavaan työtapaan. Tässä työtavassa korostuvat oppilaan oma kekseliäisyys,

sosiaalisuus ja itsenäisyys. Harjoituksissa voidaan yhdistellä eri ohjaustapoja opettavan asian ja ryhmän mukaan. (Mälkiä 2003, 203.)

Opetuskanaviin kannattaa kiinnittää huomiota, sillä kaikki eivät opi samalla tavalla. Jotkut oppilaat oppivat paremmin näön avulla, toiset taas kokeilemalla. Kannattaa kiinnittää huomiota selkeään kielenkäyttöön. Apunaan voi käyttää erilaisia selvittäviä apuvälineitä, kuten esimerkiksi kuvakortteja. Palautteen antoa tulee miettiä, jotta palaute motivoisi liikkujia. (Mälkiä 2003, 206.)

Koska ryhmät ovat usein heterogeenisiä, on huomioitava jokaista oppilasta hänen omien tarpeiden mukaan. Eriyttäminen on hyvä vaihtoehto. Eriyttämisessä oppilaalle voidaan antaa tehtävä hänen omien kykyjensä mukaan. Tehtävä voi olla joko helpotettu tai haasteellisempi kuin muilla ryhmäläisillä. Eriyttämisen avulla tavoitteet saavutetaan helpommin, oppimisvaikeudet vähenevät, motivaatio lisääntyy, sekä oppinen on turvallisempaa. Erilaisilla apuvälineillä voidaan myös helpottaa soveltavan liikunnan opettamista ja oppimista. (Mälkiä 2003, 206.)

4.4 Luistelukoulua dysfasialapsille

Motorisesti kömpelöiden lasten luistelukoulusta on aikaisemmin tehty myös tutkimuksia. Turun ammattikorkeakoulussa fysioterapian puolelta on valmistunut vuonna 1999 tutkimus, jossa kaksi fysioterapia opiskelijaa piti luistelukoulua dysfasialapsille, joilla oli todettu myös motorisia häiriöitä. Työn nimi on Terapeuttisen luistelukoulun vaikutukset dysfasialapsen motoriseen kuntoon. Luistelukoulua pidettiin lyhyen jakson aikana 10 kertaa ulkojäällä. Tutkimuksessa keskityttiin lasten tasapainon hallintaan ja siihen miten se oli kehittynyt luistelukoulujakson aikana. (Heikkinen & Niemi 1999, 10.)

Ryhmään oli valittu 13 lasta, mutta tutkimuksessa tarkkailtiin vain kahdeksaa lasta. Ryhmässä seurattiin 7-10-vuotiaita. Tutkimustulokset olivat suuntaa antavia. Osalla lapsista tuloksissa oli tapahtunut paranemista, mutta joillakin tulokset olivat huonontuneet. Tutkimuksessa haluttiin kohentaa lasten motorista kuntoa ja alku- ja

lopputestauksissa oli otettu huomioon tasapaino, koordinaatio sekä ketteryys. Tasapainon osalta alkutestauksissa oli havaittu, että oppilaiden dynaaminen tasapaino oli jo ennen luistelukoulun alkua suhteellisen hyvä, mutta staattisessa tasapainossa oli lopputestausten myötä tapahtunut parannusta usealla oppilaalla. (Heikkinen & Niemi 1999, 57.)

Tutkimuksessa oltiin huolestuneita erityisryhmien kohtalosta sekä harrastusmahdollisuuksista. Jos seurat eivät pysty järjestämään tällaisille ryhmille liikuntaa, niin jääkö motoristen taitojen harjoittaminen pelkästään koululiikunnan varaan? (Heikkinen & Niemi 1999, 58.)

4.5 Motoriset ongelmat ja kouluinterventio 5-8 -vuotiailla lapsilla

Marja Cantell, Libbe Kooistra, Tommi Huovinen, Juha-Pekka Männistö ja Timo Ahonen ovat tehneet tutkimustyön, jossa seurattiin DCD (Developmental Coordination Disorder) lasten motorista harjoittelua. Tutkimuksessa selvitettiin onko kouluinterventiossa tapahtuvasta harjoittelusta apua motorisista ongelmista kärsiville lapsille. Kouluinterventio perustuu motorisen oppimisen teorioihin. Ensin määritellään motorisen taidon taso, jonka jälkeen valitaan harjoitus osa-alue. Harjoitukset täytyy ajoittaa oikein. Kouluinterventiossa kiinnitetään huomiota myös palautteen antoon sekä yksilöllisyyteen. Lapselle koostetaan yksilöllinen ohjelma, jonka myötä lapsella on mahdollisuus kehittää tarvitsemaansa motorista taitoa. Tällaisia taitoja voidaan harjoittaa esimerkiksi kerhossa tai koulussa. Spesifinen harjoittelu voi koskea vaikka palloilutaitoja tai tasapainoa. (Cantell 2001.)

Kouluinterventiosta on saatu hyviä kokemuksia. Harjoitteista on ollut hyötyä ja lapset ovat voineet saavuttaa harjoitelluissa taidoissaan jonkin verran ikätoveri-taan. Tehtäväspesifin harjoittelun tehokkuus on todettu myös muissa tutkimuksissa, joita Cantell esittelee vuodesta 1998 alkaen. (Cantell 2001.)

5 LUISTELUKOULUSSA OPITTAVAT TAIDOT

5.1 Peruluistelutaidot

Taitoluistelu on tasapainolaji, jossa taito perustuu luistellessa tehtäviin painonsiirtoihin. Peruluistelutaidossa luistelijan on opittava säilyttämään tasapaino tekemissään liikkeissä. (Kaijomaa 2006.)

Luistelutaidon oppiminen alkaa perustaidoista (Kuvio 2). Tämä tarkoittaa sitä, että luistelija osaa liikkua luistimilla monipuolisesti. (Kivimäki 1981, 74.) Peruluistelutaitoon kuuluvat eteen - ja taaksepäin luisteleminen, kaarreluistelu eli sirklaaminen, erilaiset jarrutukset, kääntyminen, liu'ut, alkeishyppy ja pyöriminen. (Noiva-Lehto 2003, 87).



Kuvio 2. Nämä perustaidot ovat pohjana kaikille taitoluisteluelementeille; askeleille, hypyille, pirueteille ja liu,uille. (Forsman, Nieminen, Lampinen, Valto & Kaijomaa 2006, 86.)

Perustaitoja varten aloitteleva luistelija tarvitsee koordinaatiokykyä, jotta hän pystyy suoriutumaan näistä elementeistä. Koordinatiiviset edellytykset eli lajitaidon oppimisen edellytykset kehittivät normaalisti 1-5 vuoden iässä (Valto 2000, 24). Taitoluistelussa koordinaatiivisia edellytyksiä ovat reaktiokyky, suuntautumiskyky, rytmittämiskyky, tasapainokyky, erottelukyky, yhdistelykyky ja sopeutumiskyky.

Reaktiokyky tarkoittaa kykyä reagoida tarkoituksen mukaisesti, nopeasti eri asteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin. Suuntautumiskyky merkitsee kykyä tajuta raajojen ja kehon asennot ja niiden muutokset. Rytmittämiskyvyllä tarkoitetaan liikkeiden suorittamiseen tarkoituksenmukaisen rytmin löytämistä tai sen toteuttamista. Tasapainokyky on tasapainon ylläpitämistä sekä sen saavuttamista uudelleen. Erottelukykyä tarvitsemme jotta pystyisimme erottelemaan lihasjännitystä sekä rentoutusta sekä liikesujuvuutta ja taloudellisuutta. Yhdistelykyvyllä tarkoitetaan osaliikkeiden yhdistämistä kokonaisuudeksi sekä yhtäaikaisten liikkeiden tekemistä. Sopeutumiskyky on kykyä sopeuttaa liikeradat ja voiman käyttö muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin. (Forsman, Nieminen, Lampinen, Valto & Kajjomaa, B. 2006, 60.) Kaikki nämä kyvyt ilmenevät aistinelinten avulla tapahtuvan hermoston ja lihasten yhteistoiminnan parantumisena. Näistä kyvyistä korostuvat yhteensovittamiskyky, erottelukyky, tasapainokyky, suuntaamiskyky ja rytmitaju. (Valto 2000, 24.)

5.2 Tasapaino

Tarkastelen tässä osiossa tasapainoa hieman tarkemmin, koska taitoluistelussa tasapainokyky on yksi tärkeimmistä koordinaatioaidoista. Tasapainokykyä luistelija tarvitsee kaikkiin liikkeisiin. Koska luistimen terä muodostaa luistelijalle vain pienen tukipinnan, korostuu luistelussa tasapainon tarve. Erittäin oleellista on myös vartalon hallinta ja painopisteen sijainti kaarevaan terään nähden. Tämä vaikuttaa tasapainon hallintaan siten, että painopisteen tulee osua oikealle osalle terää, jolloin tasapaino pysyy vakaana ja luistelu on helpompaa. (Valto 2000, 24.) Tasapainon kehittymisen herkkyyskausi on 5 – 8-vuoden iässä, jolloin tasapainon kehitys on nopeinta (Miettinen 1999, 262).

On olemassa kahdenlaista tasapainoa, staattista ja dynaamista. Staattista tasapainoa tarvitsemme asennon ylläpitämiseen ja paikallaan pysymiseen. Dynaamista tasapainoa tarvitsemme liikkuessamme esimerkiksi suksilla tai luistimilla. (Langlo Jagtoien, ym. 2002, 92.) Taitoluistelussa dynaaminen tasapaino on liikkeessä tehtävää tasapainoa, esim. eteenpäin luistelemista. Staattista tasapainoa luistelija tarvitsee erilaisissa liu'uissa ja pirueteissa, joissa hän joutuu pitämään yllä tietyn asennon.

Kehomme aistii tasapainoa erilaisien reseptoreiden kautta. Tasapainon hallintaan vaikuttavat lihasten, jänteiden ja nivelpussien proprioceptorit sekä sisäkorvan tasapainoreseptorit. (Nienstedt 1999, 486.) Sisäkorvan asentoreseptorit ja liikerseptorit aistivat kiihtyvää ja hidastuvaa suoraviivaista liikettä sekä kiihtyvää ja hidastuvaa kiertoliikettä. Asentoreseptorit antavat tietoa pään asennon painovoiman suhteen. Näin kehomme tietää mikä suunta on ylös ja mikä on alas. (Nienstedt 1999, 487.) Näiden reseptoreiden lisäksi tasapainoa säädellään myös näköaistin sekä jalanpohjien ja pakaroiden ihon reseptoreiden avulla (Nienstedt, 1999, 486). Näistä aistielimistä aivoihin tulee tietoa tasapainosta, jonka avulla pystymme aistimaan ja korjaamaan sitä. Staattinen tasapaino muodostuu asentoreseptoreiden avulla ja dynaamisesta tasapainosta liikerseptoreiden avulla. (Langlo Jagtoien 2002, 54.)

Hyvä tasapaino vaatii kehon eri elinten yhteistyön ja havainnoinnin eri vastaanottimien avulla. Kehomme on saatava monipuolisia kokemuksia niin dynaamisesta kuin staattisesta tasapainosta, jotta lapsi pystyy kehittymään tässä taidossa. (Langlo Jagtoien 2002, 92.)

5.3 Taitojen kehittyminen normaalisti luistelukoulussa

Luisteluharrastuksen voi aloittaa kun motoriset perustaidot osaa. Näitä perustaitoja ovat mm. kävely, juoksu, hyppääminen. (Numminen 1996, 11.)

Normaalisti motoristen taitojen osalta kehittynyt alle kouluikäinen lapsi oppii ensimmäisenä vuonna pysymään pystyssä luistimilla. Perustaidoista hän oppii liukumaan kahdella jalalla, liukumaan jonkin matkaa yhdellä jalalla, jarruttamaan aurajarrutuksella, hyppäämään tasajalkahypyn sekä hän oppii pyörimään jalkojaan siirtelällä. (Kivimäki 1981, 44.)

Alle kouluikäisen lapsen täytyy hahmottaa kehoaan sekä hänellä täytyy olla kielellinen valmius, jotta hän pystyy ottamaan vastaan tietoa sekä toimimaan ohjeiden mukaan. Sosiaalisista valmiuksista hänen täytyy osata toimia ryhmässä. Näin hän pystyy helpommin oppimaan ja ottamaan vastaan uusia asioita. (Kivimäki 1981,

44.) Tämä tarkoittaa myös sitä että, alle 3-vuotiaana ei kannata aloittaa vielä luistelukoulua, koska kielelliset valmiudet eivät riitä.

Motoriikka ja luistelukoulu ovat hyvä yhdistelmä, koska luistimen terän ansiosta tasapainon harjoittamiseen tulee aivan uusi ulottuvuus. Tällaista ulottuvuutta ei ole missään muussa urheilulajissa. Jää elementtinä antaa monille, joilla liikkuminen ei ole niin sulavaa, sulavuutta liikkumiseen, kun tasapainoa aletaan paremmin hallita. Koska tasapainoa järkytetään luistellessa ja opetellessa sitä, kehittää tämä lihasten, jänteiden, nivelpussien proprioseptoreita sekä sisäkorvan tasapainoreseptoreita.

6 MOTORIIKKALUISTELUKOULU

6.1 Motoriikkaluistelukoulun kehittämistavoitteet

Suunnittelussa lähdettiin liikkeelle kehitystyön tavoitteista. Tavoitteina oli toimivan luistelukoulun kehittäminen 5-8-vuotiaille motorisesti kömpelöille tai heikoille lapsille.

- Toimiva luistelukoulu kehittää ryhmään osallistuvien lapsien luistelutaitoja sekä motorisista taidoista tasapainoa.
- Luistelukoulu tuottaa positiivisia liikuntakokemuksia, jotka syntyvät onnistumisen ja mieluisan tekemisen kautta.
- Koska tavoitteena oli kehittää luistelukoulua motorisesti kömpelöille lapsille, pyrin pilottihankkeen avulla arvioimaan juuri näiden lasten tarpeita ja sovellutuksia kyseiseen toimintaan. Näin voitiin taata toimiva luistelukoulu, jossa lapset kokevat liikunnaniloa sekä kehittyvät luistelullisissa taidoissaan.

Näiden tavoitteiden pohjalta loin opetussuunnitelma luistelukouluun motorisesti kömpelöille lapsille sekä oman kokemukseni kautta pyrin antamaan vinkkejä ohjaajan toiminnan varalle. Luistelukoulua voidaan kutsua motoriikkaluistelukouluksi, koska luistelu kehittää huomattavasti motorisista taidoista tasapainoa sekä antaa valmiuksia muille koordinaatiotaidoille. Tärkeintä oli saada kehitettyä toimiva luistelukoulu motorisesti kömpelöille lapsille, jotta he voisivat oppia luistelemaan ja saisivat lajista positiivisen ja mielenkiintoisen kuvan.

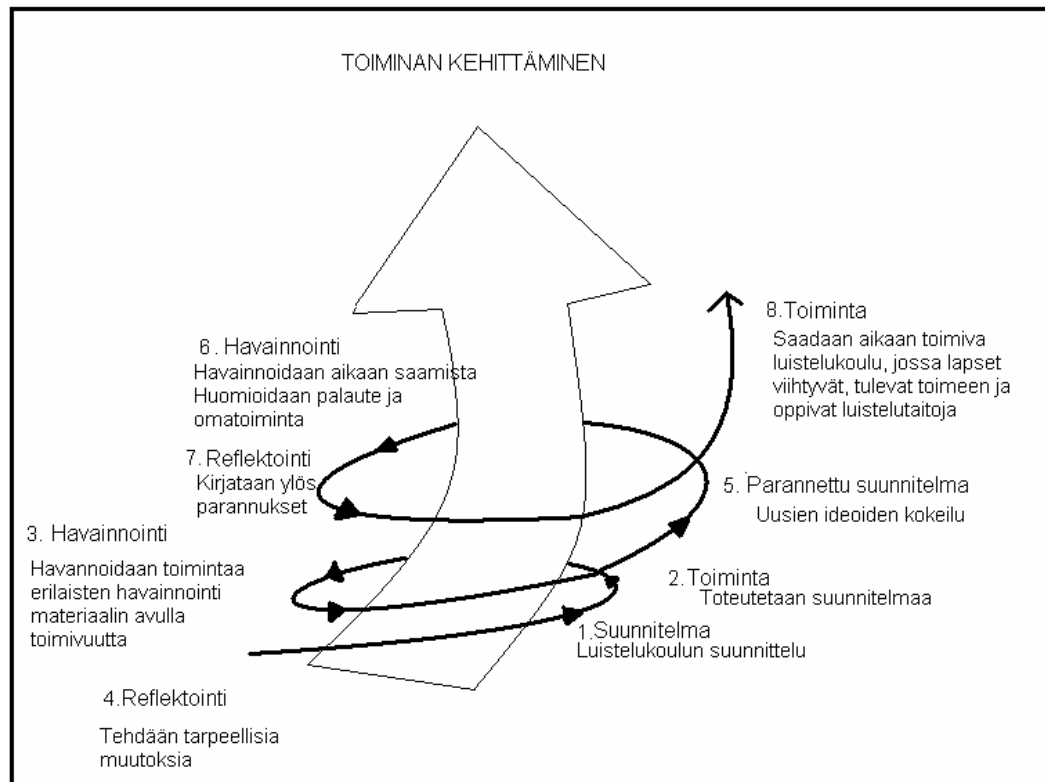
Ryhmän iäksi valittiin 5–8-vuotiaat, koska juuri näinä ikävuosina tasapainon kehittyminen on kaikkein herkimmillään (Taulukko 1.). Herkkyyskauden aikana lasten tasapaino kykyä harjoittamalla pystytään vaikuttamaan hyvän tasapainon kehitykseen.

Luistelukouluryhmän ohjelma oli suunniteltu erilaisten teemojen pohjalta. Teemojen oli tarkoitus tehdä luistelukoulutunneista mielenkiintoisempia. Ne tukivat opettavia asioita ja antoivat suuntaa lapsille siitä, mitä oli odotettavissa. Tuntien aikana harjoitteet oli valittu siten, että ne tukivat motorista oppimista. Useimmat harjoitukset pohjautuivat Mopa: Motoriikka paremmaksi: luokassa toteutettavia motorisia harjoituksia -kirjaan, Oppimisvalmiudet ja opetus -kirjaan sekä Liiku ja opi –Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin -kirjaan ja omiin kokemuksiini luistelukouluohjaajana.

Valitsin nämä teokset luistelukoulun suunnitelmia varten, koska niiden harjoitukset tukivat motoriikkaa ja sen eri osioita. Vaikka harjoitukset olivat maalla tehtäviä, muunsin ne jälle soveltuviksi. Pyrin sisällyttämään jokaisen harjoituksen jollakin tavoin leikin muotoon, jotta ne olisivat mielekkäitä ja harjoitusta tulisi huomaamatta. Leikin avulla lapset kokevat enemmän onnistumisen tunteita menestyessään yksinkertaisissa tehtävissä. Tämän tunteen löytäminen oli keskeisimpiä tavoitteita luistelukoulun suunnittelemisessa.

6.2 Toimintatutkimus

Motoriikkaluistelukoulun arviointitapoja oli useita, jotta pystyttäisiin näkemään asioita monesta eri näkökulmasta. Motoriikkaluistelukoulun kehittämistyötä voi verrata toimintatutkimukseen, jossa toiminnan avulla pyritään kehittämään vaihtoehtoja ongelmien ratkaisemiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi (Aaltola & Valli 2001, 177). Tähän tarvitaan erilaisia materiaaleja, jotta pystytään havainnoimaan luistelukoulun toimivuutta, ja jotta pystytään kehittämään sitä. Seuraava kuvio (Kuvio 3.) esittää työn menetelmiä toimintatutkimuksen avulla (Aaltola 2001, 177).



Kuvio 3. Toiminnan kehittäminen. Toimintatutkimuksen spiraali. (Aaltola 2001, 177).

Toimintatutkimus päämääränä ei ole tutkimus vaan toiminnan kehittäminen. Kehittäminen voi koskea jotain tiettyä ihmisten yhteistoimintaa tai sitä voi soveltaa. (Aaltola 2001, 170.) Tässä työssä tutkiminen ei ole ollut pääroolissa, vaan toimivan luistelukoulun kehittäminen. Sivussa pystyttiin kuitenkin havainnoimaan ja tavallaan tutkimaan erilaisten materiaalien ja oman harkinnan kannalta, miten luistelukoulu on sujunut ja miten se on vaikuttanut lasten luistelullisiin taitoihin.

Toimintatutkimuksessa puhutaan paljon reflektoinnista, millä tarkoitetaan, että tutkittaessa tutkijan on osattava seurata tekemisiään kriittisesti. Tällaisessa kehittämistyössä tekijä itse on aktiivinen osapuoli joka vaikuttaa tekemisiinsä. Käytännöllä on suuri asema toimintatutkimuksessa. (Aaltola 2001, 176.)

6.3 Toiminnan arviointi

Ensimmäinen tapa arvioida toimintaa oli päiväkirja. Päiväkirjaan täytin joka tunnin jälkeen päällimmäisiä tuntemuksia luistelukoulutunneista ja niihin liittyvistä tapahtumista. Päiväkirjan avulla seurasin myös lasten taitojen kehittymistä luistelukoulun aikana. Päiväkirjassa olen huomionnut sekä epäonnistumisia että onnistumisia erilaisista tehtävistä ja leikeistä. Päiväkirja toimi hyvänä reflektointimenetelmänä, josta pystyin arvioimaan omaa tekemistäni kriittisesti ja lasten suhtautumista siihen (Aaltola 2001, 176).

Toinen arviointitapa luistelukoulussa on ollut vanhempien ja lasten yhdessä täyttämät päiväkirjalehtiset (Liite 1), jokaisen harjoituskerran jälkeen. Tämän tarkoituksena on ollut saada lasten ja vanhempien tunnelmia luistelukoulutuntia ennen, tunnin aikana ja jälkeen. Päiväkirjan avulla kyettiin tarkastelemaan positiivisia ja negatiivisia tunteita, joita tunneilla oli ilmennyt. Näitä tunnetiloja ei välttämättä ehdi havainnoida tunnin lomassa. Päiväkirja toimii hyvänä muistin virkistäjänä ja sitä voi kirjoittaa vapaammin tai systemaattisesti (KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, 2008). Päiväkirjaan voi kirjata erilaisia tuntemuksia ja niitä voi tarkastella myöhemmin. Siihen voi myös liittää erilaisia lehtileikkeitä. Päiväkirjasta on helppo havaita erilaisten suunnitelmien onnistumisia sekä muutoksia. (KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, 2008.)

Kolmantena arviointina käytettiin videomateriaalia. Harjoituksissa oli kuvaaja, joka kuvasi aina yhden tunnin muutamana kertana kaudessa. Videosta havaittiin hyvin lasten alkutaso ja kehitys sekä se minkälaiseen lopputulokseen on päädytty. Videon avulla voitiin seurata myös ohjaajan käyttäytymistä jäällä. Näin pystytään antamaan vinkkejä ohjaamisen varalle. Videolta pystyy myös hyvin havaitsemaan mitkä leikit ja tehtävät toimivat jäällä ja mitkä taas ei.

Videoinnin myötä voidaan ilmeitä ja eleitä tarkastella myöhemmin (KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, 2008). Videotallenteelta voidaan katsoa toimintaa myös uudelleen ja ulkopuolisilla osapuolilla on mahdollisuus seurata tapahtumia tarpeen tullen. Joskus voi ongelmana olla huono kuvakulma, jolloin kuvasta voi

jäädyttää jotain tärkeää pois. Videointia suositellaan mm. toimintatutkimuksen havainnointimenetelmäksi. (KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, 2008.)

Neljäntenä arviointitapana käytettiin vanhemmille suunnattuja kyselylomakkeita (Liite 4). Laajempi kysely suoritettiin kevätkauden päätyttyä. Kyselyissä kysyttiin vanhempien suhtautumista harrastukseen sekä sitä, ovatko vanhemmat huomanneet muutoksia lasten arkipäiväisissä toiminnoissa. Kyselylomakkeisiin vanhemmilla oli mahdollisuus vastata avoimiin kysymyksiin. Kyselylomakkeen hyviä puolia havainnoinnin käyttämisessä on se, että kaikilta kysytään samat kysymykset eikä tiedonhankkijan paikalla olo häiritse (Aaltola 2001, 101). Vastaja voi itse valita ajankohdan ja keskittyä vastaamiseen silloin, kun hänelle itselle sopii (Aaltola 2001, 101). Avoimet kysymykset antavat myös mahdollisuuden yllättävienkin mielipiteiden esittämiseen (KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, 2008).

Viidentenä arviointitapana haastateltiin lapsia. Haastattelu oli ryhmässä tehtävä haastattelu. Lapsilta kysyttiin kuluneesta kaudesta, siitä mitä he olivat oppineet ja mitkä asiat olivat jääneet mieleen luistelukoulutunneilta. Kyselyn avulla sain lapsilta suora ja rehellinen palautteen. Haastattelu videoitiin, jotta pystyttiin jälkeenpäin tarkastelemaan vastauksia. Ryhmähaastattelun tavoitteena on saada lapset kuuntelemaan toisiaan ja sen avulla saavuttaa uusia ideoita (Aaltola 2001, 148). Ryhmähaastattelua suositellaan yhteisten kokemusten päätteeksi, jolloin lapset saavat kertoa avoimesti kokemuksistaan (Aaltola 2001, 148).

7 ESIVALMISTELUT JA RYHMÄ

7.1 Ryhmän kokoaminen

Lahden fysioterapiassa toimi ryhmä nimeltä Joko. Joko-ryhmä on terapiaryhmä motorisesti kömpelöille lapsille. Joko-ryhmän vetäjät auttoivat minua ryhmäni kokoamisessa. Fysioterapeutit jakoivat ilmoituksia kaikille sopivaksi katsomilleen lapsille. Ilmoituksessa oli tieto motoriikkaluistelukoulun ajankohdasta sekä tietoa opinnäytetyöstä ja ilmoittautumistiedot.

Ilmoittautumisia tuli hitaasti. Elokuun alussa tuli ensimmäinen ilmoittautuminen. Sen jälkeen ilmoittautumisia tuli yhteensä kuusi, joista kaksi oli aloittanutkin uuden harrastuksen, kun luistelukoulun alkamispäivä läheni. Ryhmässä oli elokuun loppuun mennessä neljä lasta. Toiminta alkoi syyskuun lopulla. Ryhmäkooksi oli suunniteltu 5-7 lasta. Koon oli oltava sopiva, jotta kaikki lapset pystyttiin ottamaan huomioon ja heidän kanssa olisi helppo tehdä erilaisia leikkejä ja tehtäviä. Kouluinterventio tutkimuksessa ryhmäkooksi suositeltiin yhtä ohjaajaa 2-3 lasta kohden (Cantell, 2001). Ryhmällä oli kaksi ohjaajaa. Ryhmä ei saanut olla kuitenkaan liian pieni sillä silloin sosiaaliset taidot eivät nousisi niin hyvin esille eikä ryhmäytymistä tapahtuisi. Kaikuharju-Liipolan ala-asteen erityisluokalta tuli vielä yksi ilmoittautuminen lisää ja näin ryhmä oli koossa.

Kun ryhmä oli muodostunut, pidettiin lasten vanhemmille vanhempainilta. Vanhempainillassa kerrottiin motoriikkaluistelukoulun tavoitteista ja kulusta. Heille kerrottiin myös luisteluvälineistä ja siitä, miten tulisi luistelukoulutunneille pukeutua, jotta liikkuminen olisi mukavaa. Kaikille vanhemmille jaettiin lomake, joka heidän olisi allekirjoitettava, jos he antaisivat luvan videointiin opinnäytetyötäni varten. Kaikki vanhemmat lähtivät mukaan eikä kukaan epäröinyt.

7.2 Motoriikkaluistelukouluryhmä

Ryhmä harjoitteli jäähallilla yhdessä muiden Lahden taitoluistelijoiden luistelukoululaisten kanssa, mutta motoriikkaluistelukoulu toimi omana ryhmänä. Harjoitukset olivat joka tiistai-ilta jäähallissa. Syksylle harjoituksia kertyi 11 tuntia ja kevätkaudelle 11 tuntia. Luistelukoulukerrat määrittyivät luistelukauden sekä jäähallikauden mukaan. Yhteensä viikkoja kertyi luistelukoululle 22, joka vastaa noin puolta vuotta.

Syyskaudella mukana oli kaksi tyttöä sekä kolme poikaa. Syyskauden jälkeen yksi tyttö lopetti. Keväällä eräs luistelukoululainen halusi vaihtaa motoriikkaryhmään toisesta, niin sanotusta normaalista, luistelukouluryhmästä. Koko kevätkauden ryhmässä oli ollut mukana neljä poikaa ja yksi tyttö.

Kaikilla ryhmäläisillä oli jonkin asteisia vaikeuksia motoriikan suhteen. Joidenkin vaikeuksia ei välttämättä aina edes huomannut jäätuntien aikana, kun taas joidenkin luistelu on todella hidasta ja tasapainon hallinta heikkoa juuri motoristen vaikeuksien takia. Seuraavassa esittely ryhmäläisistä, joiden nimet on muutettu.

Lauri oli viisivuotias poika. Hän oli reipas ja rohkea. Lauri uskaltautui kokeilemaan mielellään uusia juttuja ja kaatumiset eivät häntä haitanneet. Hän oli taitava ja oppi nopeasti pysymään pystyssä. Hän oppi myös liukumaan jäällä nopeasti.

Miika oli seitsemänvuotias poika. Miika oli alkuun pelokas jäällä. Ensimmäiset kerrat kuluivat jäähän totutteluun. Joskus häntä ei huvittanut lainkaan yrittää, jollei hän osannut asioita valmiiksi. Miikan korvan tasapainoelimissä oli hieman vikaa, joten se teki hänen olostaan varmasti entistä epävarmemman. Hän oli kuitenkin reipas jäällä ja hän teki samoja harjoituksia kuin muutkin lapset, mutta hieman omalla tavallaan.

Heikki oli kuusivuotias poika. Hän oli aluksi erittäin epävarma jäällä, koska ei pysynyt lainkaan jäällä pystyssä. Hän sai onnistumisista kuitenkin rohkeutta. Hän oli iloinen ja sosiaalinen. Syksyn aikana Heikki oppi pysymään pystyssä ja keväällä hän osasi hienosti liukua jäällä.

Simo oli viisivuotias poika. Hän oli aluksi todella ujo. Kun tutustuin häneen paremmin, hänestä tuli rohkeampi. Simo oli hieman hidas liikkeissään. Oppilaan luistelu oli enimmäkseen kävelyä jäällä. Hän oli kuitenkin innokas yrittämään kaikenlaisia tekemiämme temppuja jäällä.

Liisa oli viisivuotias tyttö. Hän vaikutti erittäin iloiselta aluksi ja positiiviselta. Liisa oli innokas yrittämään kaikkea. Hän ei kuitenkaan ilmeisesti ollut valmis aloittamaan vielä luistelua, sillä hänen innostuksensa laski syksyn puolivälissä. Hän oppi hienosti pysymään pystyssä ja nousemaan jäätä ylös. Liisa lopetti kuitenkin joulun jälkeen.

Silja oli kahdeksanvuotias tyttö. Hän oli ryhmämme vanhin. Silja pysyi jo jälle tullessaan hienosti pystyssä. Hän oli todella innoissaan uudesta harrastuksestaan. Silja halusi oppia paljon uutta. Luistelukoulun loppuvaiheessa tuntui, että hän olisi voinut olla mukana vaikeammassakin ryhmässä, koska oli kehittynyt taidoissaan paljon.

Motoriikkakoulutunneilla oli aina kaksi ohjaajaa. Itse toimin vastuuhjaaja ja apunani oli nuorempi ohjaaja. Ensimmäisillä tunneilla toimi myös yksi ylimääräinen ohjaaja, jonka tehtävänä oli olla Miikan kanssa. Miika tarvitsi paljon huomiota alkuun, koska oli pelokas.

7.3 Esioletukset ryhmästä

Ensimmäistä tuntia varten oli vanhempainilta. Vanhempainillassa kerrottiin tulevasta luistelukoulusta ja siitä miten se aloitetaan. Vanhemmat kirjoittivat kuvauksen lapsestaan. Tämän kuvauksen perusteella aloitettiin ryhmän kanssa ensimmäisellä tunnilla. Ennen luistelukoulun alkua keskusteltiin luistelukoulusta myös Lahden fysioterapian kanssa, josta ryhmä oli koottu. He kertoivat kokemuksiaan kömpelöistä lapsista ja Joko-ryhmän pitämisestä. Fysioterapiasta kerrottiin ryhmän olevan erittäin vaativa.

Ennen luistelukoulun alkua ohjaajana minulla oli hieman kokemusta motorisesti kömpelöistä lapsista luistelun parissa. Tämän myötä olin muodostanut mielikuvan heidän tasapainosta, rohkeudestaan ja taidoistaan. Esioletus heidän tasapainostaan oli se, etteivät he pystyisi seisomaan yhdellä jalalla mahdollisesti ollenkaan luistimet jalassa. Oletettiin myös, että aluksi liukas elementtikin tulee olemaan pelottava ihan vain kahdella jalalla seisten. Taitotason ajateltiin olevan kohtalainen. Uskottiin, että nämä lapset pystyvät oppimaan samanlaisia luistelutaitoja, kuin normaalit lapsetkin.

Muutaman viikon kuluttua luistelukoulun alusta varattiin sali, jotta voitiin havainnoida lasten motoriikkaa ja tasapainoa maalla (Liite 3). Rata, jossa kaikki tehtävät mittasivat joko dynaamista tai staattista tasapainoa, kulki tarinan muodossa. Tehtävinä oli varpailla kävely, tasajalkahyppy lattiamuodolta toiselle, erilevyisten lankkujen päällä kävely, narunpäällä kävely sekä yhdellä jalalla seisominen. Näistä tehtävistä pystyin havainnoimaan alkutilanteen lasten tasapainon suhteen.

Mittauksia arvioitiin videoinnin avulla. Useimmille lapsista tehtävät olivat suhteellisen helppoja. Eniten vaikeuksia tuottivat yhdellä jalalla seisominen sekä tasajalkapomput lattiamuodoilla. Penkin päällä kävely tuotti vanhimmalle pojalle ongelmia, sillä hän ei uskaltanut kävellä lainkaan yksin penkillä. Muilta lapsilta onnistuivat kaikki tehtävät aika hyvin, vaikka liikkeet eivät olleet aina hallittuja.

8 LUISTELUKOULUN KULKU

8.1 Jaksosuunnitelma

Haasteena oli suunnitella toimiva luistelukoulu motorisesti kömpelöille lapsille. Näille lapsille liikkuminen maalla tuotti joissakin leikeissä ja arkisissa tekemisessä ongelmia. Jäällä heidän oli kyettävä tasapainoa vaativiin tehtäviin. Harjoitteet jäällä tulisivatkin olla tämän takia mielenkiintoisia ja jokaiselle tekijälle sopivan haastavia. Tehtävät eivät voineet olla kuitenkaan aivan samanlaisia kuin niin sanotuissa normaaleissa luistelukouluryhmissä, koska nämä harjoitukset saattaisivat olla hieman liian vaativia.

Luistelukertoja oli syksyllä 11. Jaoin syksyn kahteen jaksoon opittavien taitojen ja teemojen perusteella. Ryhmän tavoitteena oli ensisijaisesti oppia luistelun perustaitoja. Luistelukoulun syyskaudella näitä taitoja olivat pystyssä pysyminen ja kaatuminen sekä käveleminen ja liikkuminen luistimilla. Tasapainotaidon kehittäminen oli myös luistelukoulun tavoitteena. Tämän taidon harjoittaminen oli mukana jokaisessa liikkeessä, koska luistimen kapean terän myötä lapset joutuivat tasapainottelemaan jatkuvasti. Seuraavassa kuviossa esittelen luistelukoulun jaksot ja tavoitteet (Taulukko 3.) Tarkemmat tuntisuunnitelmat ovat liitteenä (Liite 2).

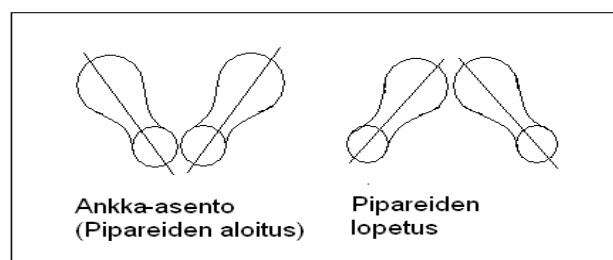
TAULUKKO 3. Luistelukoulun jaksosuunnitelmat

LUISTELUKOULUKERTA	HARJOITTEET/ TEEMA
SYYSKAUSI	
Jakso I kerrat 1-5	Kaatuminen, ylös nouseminen, pystyssä pysyminen/ Kehon hahmotus
Jakso II kerrat 6-10	Käveleminen, liikkuminen jäällä, pystyssä pysyminen/ Suuntien hahmotus
Jakso III 10-11	Opittujen asioiden kertaaminen, joulunäytös
KEVÄTKAUSI	
Jakso IV Kerrat 1-6	Liikkuminen jäällä, jarruttaminen, liukuminen, piparkakut, makkarat/ Kehon hahmotus, suuntien hahmotus
Jakso V Kerrat 7-11	Liikkuminen jäällä, jarruttaminen, liukuminen, kertausta, kevätinäytösharjoitusta/ Suuntien hahmotus

8.1.1 Syyskuden jakso I

Ensimmäisellä jaksolla opeteltiin pystyssä pysymisen taitoja kehon hahmotuksen kautta niin, että tehtävät ja leikit jäällä sisälsivät paljon kehon osien nimeämistä. Tällaisia leikkejä oli ensimmäisen jakson aikana mm. lattiamuotojen kanssa leikkiminen, niin että eri kehon osien piti koskettaa erivärisiä lattiamuotoja merkistä. Toinen leikki oli hernepussin kanssa liikkuminen hernepussi eri kehon osien päällä. Kehoa hahmotettiin myös erilaisten kokojen myötä. Useimmat tunnit alkoivat ankaperheen kävelyretkellä, jossa ensin käveltiin kuin pikkuankat, sen jälkeen kuin

keskikokoiset äitienkat ja sitten kuin suuret isäankat. Tämän tarkoituksena oli tutustua luistelun perusasentoon, ankka-asentoon (Kuvio 4.) ja löytää tuntuma jäähän. Luistelun perusasennossa kantapäävät ovat yhdessä. Tästä lähtee luistelupotku, jossa terän sisäosalla työnnetään vauhtia liukuvalla tukijalalle. Aluksi aloittelevan luistelijan on kuitenkin opittava kävelemään tässä asennossa, jotta myöhemmin eteenpäin luistelun oppiminen on mahdollista. Samantapainen leikki oli myös Jättiläinen-Kääpiö-Noita -leikki, jossa täytyi olla pieni kuin kääpiö tai suuri kuin jättiläinen tai keskikokoinen kuin noita ohjaajan pyynnöstä.



Kuvio 4. Anka asento

Oli myös harjoiteltava kaatumista sekä jäältä ylös nousua, jotteivät lapset pelkäisi kaatumista. Kun osataan kaatua oikein, vältetään tapaturmia. Siihen lapset saivat harjoitusta koko ajan sillä pystyssä pysyminen oli erittäin haastavaa ja kaatuminen yleistä. Kaatumista opeteltiin pingviinien uimareissulla. Leikittiin pingviinejä ja uiskenneltiin jäänpinnassa kunnes oli aika nousta ylös. Pystyyn nouseminen oli vaivalloista. Jää oli liukas ja luistimet eivät vielä totelleet. Monia ryhmäläisiä masensi jatkuva kaatuminen, vaikka korostettiin sitä, ettei kaatuminen haittaa, ja jos kaadut voit tehdä samoja asioita polviltasi tai kontiltasi.

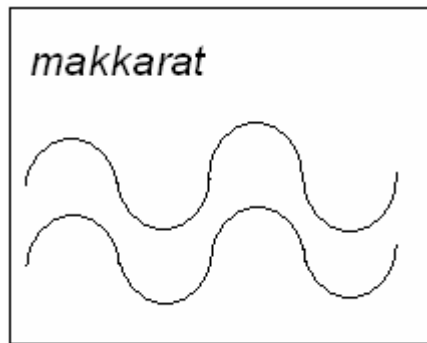
Liikkumista jäällä harjoiteltiin lasten kanssa ensimmäisellä jaksolla vain vähän. Aarteen etsintä -leikin avulla lapset liikkuvat huomaamattaan. Tarkoituksena oli kuljettaa omaan pesään aarteita. Lapsi sai hakea vain yhden aarteen kerrallaan. Leikki ei ollut kilpailu, vaikka aina katsottiin, minkälaisia aarteita leikin päätteeksi pesään oli tuotu. Liikkuminen tämän leikin avulla oli mielenkiintoista ja kaatumiset tai konttaamiset eivät haitanneet menoa. Matkaa pesältä aarre paikalle pystyttiin vaihtelevaan liikkumistaidon mukaan.

8.1.2. Syyskauden jakso II

Toisen jakson luistelulliset tavoitteet olivat samankaltaiset kuin edellisen jakson. Aartenetsintäleikki oli lapsille edelleen mieluisa. Liikkumista jäällä harjoiteltiin enemmän toisella jaksolla. Se oli helpompaa, koska jäätä oli tullut tutumpi elementti lapsille. Ralliautot olivat suosittu leikki. Leikissä oli jokaisella ralliautolla oma autotalli, mistä lapset lähtivät liikkeelle. Pillin vihellyksestä sovitulla alueella sai liikkua omalla tavalla ja uudesta vihellykset ralliautot palasivat omaan autotaliin. Tällaisissa leikeissä liikkuminen tuli luonnostaan. Tässä leikissä harjoituksen tarkoituksena oli harjoittaa painonsiirtoja. Autot liikkuvat siten, että painoa siirrettiin jalalta toiselle jolloin luistimen terä pääsee aavistuksen kääntymään ja antaa näin vauhtia. Painonsiirtoja luistelija tarvitsee esimerkiksi eteenpäin luistelussa siirtäessään painoa luistelupotkussa liukuvalla tukijalalle.

Koska liikkumisesta oli tullut vauhdikkaampaa, pystyttiin leikkimään myös erilaisia hippaleikkejä. Pienellä alueella lapset saattoivat liikkua omaa vauhtia ja saivat otettua muita lapsia myös kiinni. Kiinni ottamisesta ja pelastamisesta kiinnijääneitä tuli onnistumisen kokemuksia. Ankkahippa oli yleinen leikki tunnin aloitukseen. Hippaleikissä lapsen täytyy hahmottaa leikkialuetta sekä suuntia. Leikissä täytyy ottaa myös muita lapsia huomioon. Suuntia harjoittelimme myös pyörimisen alkeilla. Lapset saivat tallustella ympäri. Apuna ympärimenon hahmotuksessa käytettiin nalleja tai hernepussia. Tarkoituksena oli halata esinettä samalla kun ympäri meno tapahtuu. Ympäri menossa lapsi joutuu hahmottamaan liikettä oman pituus akselinsa ympäri. Harjoittelimme myös taaksepäin menemistä, jossa lapsi joutuu miettimään takaperin kävelyä. Taakse mentäessä varpaat pidetään yhdessä kävellessä. Mitä pidempiä askeleita uskaltaa ottaa, sitä paremmin luistin lähtee liukumaan.

Liukuminen jäällä oli erittäin vaikeaa. Liukumista rupesimme harjoittelemaan makkaroiden avulla. Makkarat (Kuvio 5.) tehdään painonsiirtojen avulla, mikä on vaikea asia ymmärtää pienelle lapselle. Makkaroissa lapsi harjoittelee teräkäyttöä. Terässä on sekä ulko- että sisäpuoli, aivan kuten jalassakin. Käyttäen vuorotellen ulko- ja sisäterää saadaan aikaan luistelukoulukielellä makkarat jotka näyttävät ikään kuin serpentiiniltä.



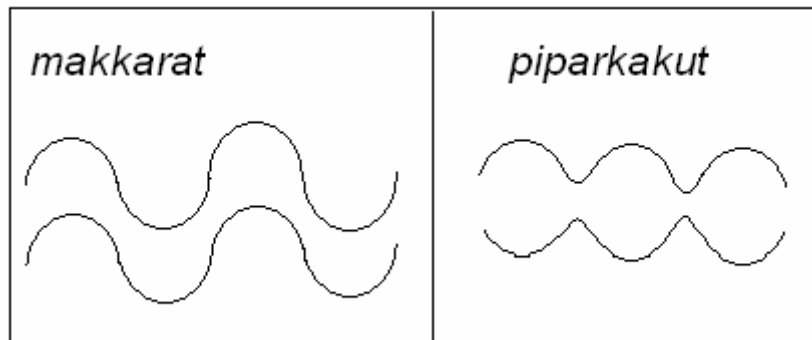
Kuvio 5. Makkaroiden muoto

Parempi liukumisharjoitus oli vanhempi-lapsiluistelukerralla, kun vanhemmat työnsivät lapselle vauhtia ja lapsi sai liukua kahdella jalalla seisten tai kyykkyliu'ussa. Näin lapsi sai tuntumaa liukumiseen jäällä. Toinen hyvä harjoitus liukumiseen oli potkulautaleikki, missä ajettiin mielikuvitus potkulaudalla. Toinen jalka potki vauhtia ja toinen jalka oli koko ajan jäässä, jolloin pystyttiin liukumaan tukijalalla. Harjoitus tehdään ympyrällä. Potkulaudassa liukuva tukijalka tekee huomaamatta ulkokaarta samalla kun ympyrän ulkopuolella oleva jalka työntää vauhtia. Samantyylinen harjoitus oli leikkivarjon kanssa tehtävä harjoitus, jossa toinen käsi on koko ajan kiinni leikkivarjossa. Näissä harjoituksessa tulee mukaan myös kaarreluistelun alkeita eli sirklaamisen alkeita. Motoriikkaluistelukoulun tavoitteena oli kuitenkin liu'un löytäminen.

Toisella jaksolla suurin osa lapsista oppi nousemaan ylös jäältä sekä kävelemään eli liikkumaan luistimilla jäällä. Liu'un hahmotus oli vaikeaa. Vain harva pystyi liukumaan luistimilla lyhyen matkan. Varsinkin liu'un ja potkun yhdistäminen tuntui ylivoimaiselta. Vain kaksi ryhmän jäsenistä onnistui välillä luistelupotkujen suorittamisessa.

Luistelukoulun syyskauden oli suunniteltu siten, että perusluistelutaidoista olisi voitu opetella jo piparkakun (Kuvio 6.) tekemistä. Vaikka kehonosia käyntiin paljon jäällä läpi, oli kuitenkin varpaiden ja kantapäiden löytäminen erittäin haastavaa, joka on olennaista piparkakujen opettelun kannalta. Piparkakut lähtevät eteenpäin kannat yhdestä jonka jälkeen polvien joustolla liu'utetaan varpaat yhteen, niin että jalkojen väliin jää liu'utuksessa lantiota hieman leveämpi haara-asento. Oleellista

piparkakuissa on, että lapsi osaa ankka- asennon jonka jälkeen hän osaa liu'uttaa jalkoja ja tuoda varpaat yhteen. Koska liuku oli vielä hankalaa, aloitimme harjoittamalla kantapäiden ja varpaiden yhteen tuontia. Liukua pyrimme lisäämään siten, että paikallaan menimme pienten esineiden esimerkiksi hernepussin tai luistin suojan yli. Tämä alkoi sujua muutamalta paikallaan tehdessämme, mutta eteenpäin liikkuminen ei vielä piparkakuilla joulua ennen sujunut. Piparkakuissa on suuressa osassa sisäteränliuku. Sisäterää painaessa jätää vasten saadaan aikaan liuku, ja kun liu'ussa varpaat tuodaan vielä yhteen, saadaan vauhti halutessa hiljenemään.



Kuvio 6. Piparkakkujen ja makkaroiden ero

8.1.3 Syyskauden jakso III

Viimeisessä jaksossa kerrattiin opittuja taitoja temppuradalla. Temppurata oli mukavaa tekemistä lapsille ja tehtävät oli valittu helpoiksi, jotta onnistumista tapahtuisi ja lapsille jäisi hyvä mieli viimeisistä kerroista.

Temppuradassa tehtäviä olivat telineen alitus. Teline alitettiin kyykkyliu'ulla kyykyssä tai kävellen. Seuraavana oli jalkapallon potku maaliin. Sen jälkeen oli hernepussin heitto vanteeseen. Tätä seurasi tötteröiden kiertely ja viimeisenä kuvakorttien erilaiset liukuasennot.

Liukumista olimme aikaisemminkin harjoitelleet kuvakorttien avulla. Samalla lapsi joutui hahmottamaan kuvasta eri kehon osia jonka jälkeen hänen on tehtävä liike itse. Kuvakortit olivat mielenkiintoisia lasten mielestä, koska he saivat itse keksiä, miten asennossa pystyi seisomaan tai liukumaan.

Muutamalle lapselle oli jalkojen nostelu jäädä vielä vierasta vaikka aikaa oli jo kulunut. Tämän takia oli radassa jalkapallon potku maaliin, koska siinä huomaamattaan lapset joutuivat seisomaan yhdellä jalalla samalla kun potkaisivat palloa. Herne pussin heitto vaati yllättävän paljon tasapainoa. Lapset, jotka eivät vielä löytäneet tasapainoa helposti jäällä kokivat heittämisenkin vaikeaksi, koska heittäessä lapsen painopiste muuttuu hieman käden mennessä eteen. Tällainen tasapainon järkyttäminen voi luistimet jalassa olevalle heikko tasapainoiselle lapselle olla hankala tilanne. Kaikki selvisivät kuitenkin tästä tehtävästä mainiosti.

Tötteröitä kierrellessä lapsi sai vapaasti kulkea tötteröistä tehdyn metsän läpi. Tässä tehtävässä täytyi jo osata kääntää luistimia haluttuun suuntaan, jottei luistellut tötterön päälle. Suuntia täytyi myös hahmottaa sekä kehoa tuli hallita, koska tötteröt olivat lähekkäin.

8.1.4 Kevätkauden jaksot IV ja V

Kevätkaudella jatkettiin siitä mitä syksyllä oli opittu. Kevät jaettiin kahteen eri jaksoon. Kumpikin jakso muodostui samankaltaisiksi. Harjoitukset olivat osittain samoja, mutta koko ajan kehiteltiin uusia mielenkiintoisia tehtäviä.

Kevään harjoiteltavia asioita olivat liukuminen jäällä sekä jarruttaminen. Koska lapset pysyivät jo pystyssä, luisteluvauhti lisääntyi ja jarrutuksesta tuli ajankohtainen harjoittelun kohde joulun jälkeen. Konkreettisia tavoitteita olivat näiden lisäksi yhden jalan liuku, piparkakut sekä makkarat.

Kevätkaudella suuntien hahmotusta harjoiteltiin paljon robotti leikin avulla. Robottileikissä lapsista muodostetaan pari, joista toinen on robotti ja toinen ohjaaja. Olkapäähän taputuksesta robotti lähtee liikkeelle aina siihen suuntaan mihin olkapäähän ohjaaja taputtaa. Näin lapsi joutuu pohtimaan, kumman olkapään suuntaan on käännettävä ja mikä suunta tulee seuraavaksi.

Piparkakkujen harjoittelemisen sujui kevään ensimmäisellä jaksolla paremmin kuin syksyllä. Pipareiden harjoitteluun otettiin avuksi ilmapallot. Kuvittelimme, että

olimme kanoja, jotka munivat kananmunan luistellesaan. Aina kun kana muni munan, lapsi joutui avaamaan jalat haara-asentoon ja pudottamaan ilmapallon jalkojen välistä. Näin lapsi joutui huomaamattaan tekemään piparkakun, vaikka aluksi vain kävelemään pallon yli. Näiden harjoitusten lisäksi käytettiin tötteröitä sekä hernepusseja, joiden yli liu'uimme piparkakuilla. Kyseiset harjoitukset auttoivat hahmoksessa huomattavasti. Lapset oppivat liu'uttamaan kantapäät yhdestä varpaat yhteen sekä tekemään useita pipareita peräkkäin.

Makkaroita harjoiteltiin erilaisten ratojen avulla. Välillä piirrettiin jäähän tussilla slalomrata mitä pitkin tuli mutkitella. Joinakin kertoina lapset saivat itse tehdä omat radat annetuista välineistä. Kaikki lapset eivät oivaltaneet makkaroiden mutkittelua, vaan kävelivät pujotteluratojen lävitse. Pujotteluradat opettivat kuitenkin lasta ohjaamaan luistimia haluttuun suuntaan.

Jarrutuksia alettiin harjoitella paikaltaan juustohöyläyksen avulla. Luistimen terä toimi juustohöylänä, jolla höylättiin jäätä ohuita lumisiivuja. Lapsen täytyi osata koskea jään pintaa pehmeästi, jotta luistin pystyisi tekemään jarruttavaa liikettä höyläyksessä. Kun höyläys oli opittu, pystyttiin siirtämään opittu asia vauhtiin ja harjoittelimme jarrutusta pienestä vauhdista. Tätä harjoiteltiin myös liikennepoliisileikin avulla. Liikenne poliisin merkistä sai liikkua ja stop merkistä tuli pysähtyä puoli tai koko aurajarrutuksesta. Aurajarrutus ei ollut ryhmäläisille helppo, koska varpaiden yhdessä pitäminen tuotti vielä joillekin vaikeuksia.

Kuvakortit olivat suuressa osassa toisella jaksolla. Kuvakortteja käytettiin ensin erilaisten liukujen harjoitteluun, mutta niistä oli myös apua muissakin liikkeissä kuten pipareissa. Kuva korteissa oli tikku-ukko, joka teki jonkin liukuasennon tai sitten niissä saattoi olla jonkin eläimen kuva, joka kuvasti tiettyä liikettä. Kengurun kuva tarkoitti hyppimistä kahdella jalalla tai kukon kuva tarkoitti kukkoliukua. Näin lapsi sai itse aluksi hieman mieltä, mitä liikettä kortti voisi kuvastaa ja näin muistella eri liikkeitä. Tikku-ukkokortit auttoivat lasta hahmottamaan kehoaan.

Vaikeimmiksi asioiksi keväältä jäi jalkojen ristiin laittaminen. Tässä lasten täytyi osata ylittää kehonsa kuviteltu keskilinja. Tälle ryhmällä se oli vaikeaa. Muita kes-

kilijan ylistyksiä tehtiin koskettamalla jäätä hernepussilla tai ilmapallolla, siten että kummankin käden piti mennä aina samalla sivulle. Nämä osoittautuivat vaikeiksi.

Koko kauden pidettiin aina välillä levähdystaukoja jäällä. Kesken tunnin saatettiin istahtaa jäälle ja lepuuttaa hieman jalkoja. Joskus saatettiin samalla laulaa jäänpinnalla lyhyt laululeikki. Muita levähtämistapoja olivat rentoutukset jää ajan lopussa. Lapset saivat maata jäällä ja ohjaaja otti luistimista kiinni ja veti lasta jään pinnassa. Samalla voitiin tehdä mutkia tai pyöriä ympäri, mikä tuntui lapsista jännittävältä ja mukavalta. Lapset olivat innoissaan rentoutushetkistä. Nämä jäivät varmasti parhaiten mieleen.

9.1 Toimiva luistelukoulu

Työn ensimmäisenä tavoitteena oli toimivan luistelukoulun kehittäminen motorisesti kömpelöille lapsille, jossa ryhmään osallistuvien lapsien luistelutaidot kehittyisivät. Toimivassa luistelukoulussa lapset oppivat luistelun perustaitoja sekä tulevat tunnille mielellään. Luistelukoulu oli suunniteltu kohderyhmää varten ja harjoitteet oli valittu ryhmäläisten motorisia osa-alueita huomioiden. Pienen ryhmän ansiosta ohjaajan täytyi pystyä antamaan yksilöllistä palautetta ja motivoimaan lapsia uuden oppimiseen.

Videoita ja omia muistiinpanoja tarkastellessa oli syksyn ja kevään osalta luistelukoulun toiminnassa oli eroja. Syksyllä luistelukoululaisten oppiminen oli hidasta. Joidenkin kohdalla muutosta ei tapahtunut juuri ollenkaan. Luistelukoulun luisteluliset tavoitteet olivat jäätä ylösnouseminen, kaatuminen, liikkuminen jäällä kävelen, liukuminen, ”piparkakut”, ”makkarat” sekä jarruttaminen. Havaintomateriaalia tarkastellessa huomattiin seuraavia asioita. Aloittaessa motoriikkaluistelukoulun lapset olivat eri lähtöasemissa. Kolme lasta pysyi pystyssä luistimet jalassa hetken. Kaksi ei lainkaan pysynyt pystyssä luistimilla. Näistä lähtökohdista kaikki edistyivät omalla tasollaan. Kaikki lapset eivät oppineet samoja asioita eritasoisuuden vuoksi. Syyskauden jälkeen nuorin tyttö lopetti harrastuksen.

Kevätkauden alettua tapahtuivat suurimmat muutokset taidon oppimisessa. Syksyiltä jatkaneet lapset olivat päässeet vauhtiin. Kevään huippukohtia olivat piparkakujen oppiminen sekä vanhimman ja arkajalkaisimman Miikan pystyssä pysyminen ilman tukea tai apua. Hän uskalsi kävellä pitkiäkin matkoja luistimet jalassa. Hänen edistyksensä oli erittäin suuri, koska ennen joulua hän ei halunnut edes seisoa yksin jäällä ilman avustajaa. Hän kuitenkin jostain syystä lakkasi käymästä harjoituksissa suurimman edistymisharppauksen jälkeen.

Videoiden ja päiväkirjojen mukaan Lauri ei aluksi pysynyt pystyssä ja tasapaino oli horjuva. Hän tottui kuitenkin nopeasti liukkaaseen alustaan ja pieneen tukipintaan luistimessa. Syksyn aikana Lauri oppi liukumaan lyhyen matkan, uskalsi nostaa kumpaakin jalkaa sekä nousi helposti ylös, jos kaatui. Kevään tullen taidot karttuivat ja Lauri oppi mm. piparkakut sekä liu'un yhdellä jalalla. Vauhti eteenpäin luistelussa oli kasvanut huomattavasti ja Lauri nautti luistelutunneilla kaikesta tekemisestä.

Miika oli todella pelokas aluksi jäällä eikä hän halunnut olla ollenkaan ilman ohjaajaa. Syyskaudella hän oppi pysyttelemään pystyssä eikä tarvinnut enää jatkuvaa avustajaa. Kaatua Miika ei vielä uskaltanut eikä päässyt aivan omin avuin vielä ylös jäältä. Avustajan kanssa hän pystyi kuitenkin kävelemään jäällä pitkiäkin matkoja, kunnes jalat alkoi väsyttää. Hän konttasi mielellään jäässä kun jalat olivat väsyneet, mutta osallistui kuitenkin kontiltaankin kaikkiin leikkeihin ja tehtäviin. Keväällä Miika oppi kävelemään yksin jäällä. Hän ei enää pelännyt kaatumista.

Heikin tasapaino oli ensimmäisillä jääkerroilla todella heikko. Hän kaatui helposti eikä päässyt lainkaan ilman apua ylös, koska jää oli liukas ja vieras hänelle. Ennen joulua hän käveli jäällä sujuvasti ja osasi itse nousta reippaasti ylös. Tasapaino oli selvästi parantunut. Hän kaatuili vielä jokin verran, mutta liikkuminen oli hallitumpaa kuin aloittaessa. Liukuminen sujui heikosti. Kevään tullen Heikki ei olisi halunnut jatkaa, mutta päätti tulla kuitenkin kokeilemaan vielä. Jäälle tultuaan hän yllättyi omista taidoistaan ja kevään lopulla hän oli innoissaan luistelusta. Hänen taitonsa kehittivät keväällä niin paljon, että pystyi jo liukumaan jäällä yhdellä jalalla. Hän oppi myös eteenpäin luistelun sekä piparkakut. Luistelukoulun myötä ei arkiset askareet ollut perheen mukaan muuttuneet. Motoriikkaluistelukoulu oli vastaanottanut sisällöltään perheen odotuksiin ja luistelutaidon oppiminen oli koettu tärkeimmäksi asiaksi.

Nuorimman tytön, Liisan tasapaino oli kohtalainen harrastuksen alkaessa. Hän pääsi itse ylös jäältä, kun kaatui. Hänelle tuotti eniten ongelmia luistinterän piikit, joiden yli hän herkästi sukelsi. Tätä jatkui koko syksyn. Hän oppi kuitenkin liikkumaan jäällä ja pysyi pystyssä pitkiäkin matkoja. Kyselylomakkeen mukaan hänelle

oli liukumisen suhteen ollut paljon apua potkulauta harjoituksesta. Liukuminen onnistui kahdella jalalla pienen matkan verran. Kyykkyluku sujui Liisalta hyvin, vaikka liuku oli hänelle vaikea.

Silja pysyi hyvin pystyssä luistelukoulun alkaessa. Hän pääsi myös omin avuin ylös jäältä, jos hän kaatui. Hän oli vanhin ja hänellä oli ryhmäläisistä hallituin tasapaino. Syksyllä hän oppi liukumaan jo parin metrin verran. Liisa uskalsi nostaa kumpaakin jalkaa ja liikkuminen jäällä oli luistelua eikä pelkkää kävelyä. Hän pystyi liukumaan hetkellisesti jo yhdellä jalalla ja piparkakut paikalla eivät tuottaneet enää ongelmia joulukuussa. Keväällä hänen taitonsa paranivat entisestään. Silja pystyi luistelemaan taaksepäin sekä osasi piparkakut ja pyöri yhdellä jalalla piruettia.

Kevät kaudella Simo oppi pysymään pystyssä sekä nousemaan ylös jäältä. Hän ei oppinut liukumaan, koska oli ryhmässä lyhyemmän ajan kuin muut. Hän piti kuitenkin ryhmästä paljon ja tuli rohkeammaksi liikkujaksi pienen ryhmän ansiosta.

Luistelukoulu vastasi sisällöltään toimivuuden tavoitteeseen, sillä lapset oppivat syys- ja kevätkauden aikana luistelutaitoja. Tekeminen luistelukoulussa oli monipuolista erilaisten leikkien ansiosta. Videohaastattelusta kävi ilmi, että lapset olivat itsekkin kokeneet oppineensa luistelukoulussa uusia taitoja. Parhaiten lapsille oli jäänyt mieleen leikit, jotka olivat olleet hauskoja.

9.2 Positiiviset liikuntakokemukset

Toisena tavoitteena luistelukoulun tuli tuottaa positiivisia liikuntakokemuksia, jotka syntyvät onnistumisen ja mieluisan tekemisen kautta. Positiiviset kokemukset ovat suurelta osalta kiinni ohjaajasta ja hänen tyylistään ohjata. Eli siitä miten palautetta annetaan lapselle, ja miten epäonnistumisiin ja onnistumisiin suhtaudutaan sekä siitä miten ohjaaja kohtelee lapsia. Hyvässä ohjaussuhteessa on vuorovaikutuksella erittäin suuri vaikutus (Nuori Suomi, Ohjaajan opas, 2008).

Positiivisia tunteita pystyttiin tarkkailemaan harjoituspäiväkirjojen sekä kyselylomakkeiden avulla. Alkuseurauksesta Heikin ja Liisan mielestä tunteilla oli vaikeinta pysyä pystyssä. Heikki totesi päiväkirjassaan, ” Kaikki on vain pystyssä pysymistä.” Liisa oli myös usein harmitellut kaatumista. Liisan päiväkirjassa joka toinen kerta oli mukavaa ja joka toinen kerta oli ollut tylsää.

Lauri oli nauttinut luistelukoulusta ja kaikilta kerroilta oli mukavia muistoja. Laurin asenne luistelua kohtaan oli myönteinen eikä häntä haitannut kaatumiset eikä hän ollut miettinyt niitä päiväkirjoissakaan. Leikin varjolla tekeminen oli ollut mieluista ja perhe kirjoittaa kyselyssä, että oppiminen oli tapahtunut huomaamatta ilman pettymyksiä.

Simo ja hänen äitinsä olivat tyytyväisiä ryhmään. Simon mielestä tunteille oli mukava lähteä ja leikit luistelukoulussa olivat mukavia. Vaikka leikit olivat olleet mukavia, oli Simo pitänyt joitakin asioita vaikeina. Simo oli odottanut luistelutunteja innolla ja perhe piti ryhmän koosta, koska pienryhmässä kaikki otettiin huomioon. Kyselylomakkeen mukaan luistelukoulun myötä oli tapahtunut myös joitakin muutoksia arkisissa askareissa. Käveleminen oli perheen mielestä parantunut sekä Simo liikkui muutenkin enemmän. Liikunnasta Simo on ollut aina kiinnostunut, mutta on ollut arka. Nyt kun taidot ovat kertyneet, on uskallusta tullut enemmän. ”Simo on uskaltanut kokeilla jopa jalkapalloa”, kirjoittaa hänen äitinsä.

Siljan vanhempien mielestä harrastus oli vastannut odotuksia, koska tytär oli odottanut luistelutunteja ja ollut innoissaan. Siljan vanhemmat olivat huomanneet motorikan paranevan hieman sekä luistelutaidon kohentuneen. Vanhempien kyselylomakkeessa todettiin, että Siljalle luistelukoulu oli ollut hauska harrastus.

Kyselylomakkeista kävi esille, että useiden lasten liikuntaan suhtautuminen oli muuttunut huomattavasti positiivisempaan suuntaan. Eräs vanhempi kertoi, ettei lasta tarvinnut enää houkuttaa liikkumaan. Liikkumisesta oli tullut miellyttävää ja monet lapset olivat kokeilleet uusia lajeja harrastuksen myötä.

Videohaastattelussa lasten mielestä monet leikit olivat olleet hauskoja. Esimerkiksi he kertoivat ankkakävelyt, Formulaleikin, Aartenmetsästyksen sekä erilaiset radat tai tempuradat. Kun lapsilta kysyttiin, mikä oli ollut tylsintä luistelutunneilla, ei vastausta meinannut aluksi löytyä. Mietittyään hetken kaikki olivat sitä mieltä, että vaikeat asiat olivat olleet tylsiä.

10 POHDINTA

10.1 Toimiva luistelukoulu

Motoriikkaluistelukoulun kehittämisen tavoitteena oli luistelukoulun toimivuus sekä positiivisten liikuntakokemusten tuottaminen. Koko prosessi onnistui toimivuuden osalta hyvin ja luistelijat oppivat luistelutaitoja. Lasten liikuntakokemukset olivat myös usein myönteisiä. Luistelukoulussa lapset pystyivät oppimaan luistelun perustaitoja. Tämä tarkoittaa myös sitä, että lasten tasapainotaidon on täytynyt kehittyä. Sillä perusluistelutaidossa luistelijan on opittava säilyttämään tasapaino tekemissään liikkeissä, voidakseen oppia uutta (Kaijomaa 2006). Näin ollen myös motorisista taidoista tasapainotaito sai harjoitusta luistelukoulussa. Motorisesti kömpelö lapsi pystyy oppimaan samat taidot kuin kaikki muutkin lapset, mutta liikkeet eivät ole välttämättä yhtä sulavan näköisiä ja vaativat lapselta enemmän harjoittelua (Niilo Mäki Instituutti, 10). Toivottavasti nämä kyseiset motoriset taidot heijastuvat myös arkipäivään ja auttavat lasta jokapäiväisissä leikeissä ja toimissaan.

Luistelukoulun suunnittelusta opin, että motorisesti kömpelöiden lasten oppiminen voi aluksi olla hidasta, joten he tarvitsevat enemmän aikaa taitojen harjoittelemiseen, kuin niin sanotut normaalit lapset. Tämän myötä suunnitelmat taitojen opettelun kannalta tulee olla maltillisia ja eteneminen suunnitella pienin askelin. Kannattaa myös muistaa, etteivät kaikki opi samaan tahtiin. Tällöin taitoja opettaessa kannattaa käyttää paljon erityttämistä, jotta kaikilla olisi oman tasoista haastetta harjoituksissa.

10.2 Positiiviset kokemuksen

Kaikista suurin haaste luistelukoulussa oli tuottaa positiivisia liikuntakokemuksia, joiden kautta lasten itsetunto kohentuisi (Luoma 2004). Motoriikkaluistelukoulu-ryhmän ensimmäisten kertojen olisi tullut sisältää paljon positiivisia kokemuksia synnyttäviä tehtäviä, jotta lapsi innostuu jatkamaan harrastusta ja vältettäisiin epä-

miellyttävien liikuntakokemusten tuoma noidankehä (Zimmer 2001, 47). Näin vaikeassa harrastuksessa motorisesti kömpelöille lapsille on syytä tehdä jäälle meno ja jäähän totuttelu mahdollisimman helpoksi. Motoriikkaluistelukoulun aloituskerrojen suhteen epäonnistuttiin. Ensimmäisillä tunneilla tähdättiin liikaa taitojen opeteluun. Lapsilla kului oppimiseen luultua enemmän aikaa. Jälkeenpäin ajatellen syyskausi oli suunniteltu aluksi liian vaikeaksi. Suunnitelmia muutettiin luistelukoulun edetessä kohderyhmää huomioivammiksi. Ensimmäinen kerta olisi voitu rakentaa siten, että ryhmä olisi kokoontunut jääkentän viereen kengät jalassa. Samalla olisi voitu tutustua lapsiin ja olisi voitu kertoa, minkälainen jää on ja mitä tulee tapahtumaan. Sen jälkeen olisi yhdessä laitettu luistimet jalkaan ja tutustuttu hie-man niihin. Luistimet jalassa olisi voitu kokeilla kävelemistä, kyykkyyntä, kyykkyyntä sekä kaatumista ja ylösnousua. Näiden harjoitteiden jälkeen olisi jäälle meno sujunut helpommin. Tunnin päätteeksi olisi voitu käydä jäällä kokeilemassa kuinka liukas se on. Loppuun olisi voitu ottaa jonkin leikki, mikä olisi ollut lapsille hauska muisto seuraavalle kerralle. Näin ensimmäisellä kerralla ei olisi vielä tarvinnut opetella uusia taitoja ja elementti olisi tullut tutuksi.

Positiivista palautetta annettiin mielestäni koko ajan, niin koko ryhmälle kuin yksilöillekin. Hauskat ja mukavat liikuntakokemukset auttavat lasta löytämään liikunnanilo. Myönteiset kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa sekä rakentavat minäkuva (Zimmer 2001, 21). Näin lapsi liikkuu mielellään. Vanhempien palautteiden mukaan en kuitenkaan ollut huomionut kaikkia tarpeiksi. Vaikka ryhmä oli pieni, ryhmän taitotasossa oli eroja. Lapset, joilla oli alkuun vaikeuksia uuden elementin kanssa, veivät suurimman osan huomiosta. Ne lapset, jotka luistelivat hyvin, saivat automaattisesti huomiota, koska olivat nopeita ja omatoimisempia. Näin jäivät vähemmälle huomiolle he jotka olivat, niin sanotusti keskitasoa eli eivät tarvinnut koko aikaa apua. Tällainen lapsi oli Liisa, jonka kyselylomakkeessa luki, ettei häntä oltu otettu tarpeeksi huomioon. Pienessä ryhmässä on helpompi antaa palautetta ja ottaa huomioon. Jos ryhmässä on lapsia jotka vievät suurimman osan ajasta, niin tulisi tarkemmin kiinnittää huomiota kaikkiin. Tällainen tilanne johtui myös siitä, että ryhmässä oli alkuun lisäksi kaksi apuohjaajaa, joten vanhemmat olivat kokeneet varmasti tilanteen niin, että huomiota olisi voinut lisätä vielä kaikkien suhteen. Apuohjaajien kanssa kannattaa sopia palautteen annosta siten, että

hekin antavat palautetta ja huomioisivat kaikkia lapsia yhtäläillä. Tässä tapauksessa emme olleet sopineet tarpeeksi hyvin roolien jaosta luistelukoulun alussa. Apuohjaajalle olisi voitu antaa heti alkuun tarkemmat ohjeet ryhmäläisten tarpeista ja ongelmista. Tässä olisi ollut parannettavaa.

Motoriikkaluistelukoulussa pyrittiin siihen, että palaute olisi aina positiivista, vaikka palaute olisi korjaavaa. Palautetta lapsille voisi antaa siten, että seuraavalla kerralla voit yrittää viedä jalkaa enemmän ristiin tai hyvä, nousit hienosti ylös voit kokeilla myös tällä tavalla. Positiivisia kokemuksia luistelukoulussa syntyi eniten leikkien ja mielikuvien avulla. Kun leikeissä onnistuttiin tai leikki oli mukava, niin onnistumisia tapahtui. Lasten liikunnan tulisi olla leikinomaista ja monipuolista, jonka avulla lapsi tutustuu ympäristöön (Nuori Suomi 2007). Havaintomotoriikan avulla käsitys itsestä ja ympäristöstä paranee (Nuori Suomi 2007). Varsinaiset harjoitteet kannattaa unohtaa tämänkaltaisessa luistelukoulussa. Kaikki harjoiteltavat asiat pyritään sisällyttämään leikkiin, niin ettei lapsi edes välttämättä huomaa harjoitusta. Luistelukoulussa onnistuttiin kehittämään leikkejä, joissa harjoiteltiin eri asioita huomaamatta.

Osittain epäonnistuttiin pystyssä pysymisen harjoittelun suhteen. Kaatuminen ei ollut kenenkään mieleen ja siitä ei onnistuttu tekemään ilon aiheita. Kaatumisesta lapsi pystyy selvästi havainnoimaan syy-seuraussuhteen (Zimmer 2001, 23). Jos lapsi kaatuu, hän kokee, ettei osaa tehdä liikettä oikein. Tämän vuoksi kaatuminen toi haastetta erityisesti positiivisten liikuntakokemusten tuottamiseen. Jos halutaan oppia luistelemaan, on opittava pysymään pystyssä ensin. Jos asian kääntäisi kuitenkin päinvastoin, on opittava kaatumaan ennen kuin voi oppia pysymään pystyssä.

Lapset suhtautuivat kuitenkin kukin omalla tavalla kaatumiseen. Heillä, joilla oli parempi itsetunto kaatumiset eivät haitanneet, mutta lapset jotka olivat muutenkin epävarmempia kokivat kaatumisen vakavimmin. Lapsille on kuitenkin vaikeaa selittää, ettei kaatuminen haittaa ja kaikki kaatuvat opetellessaan luistelemaan, kun ympärillä olevissa ryhmissä vauhti näyttää olevan hurjaa eikä kaatumisesta ole tietoaakaan. Joillekin lapsille tähän asiaan kiinnittäminen vei luistelun ilon kokonaan ja

pystyssä pysyttelemisestä tuli pakonomaista, koska muutkin pysyvät pystyssä, niin minunkin tarvitsee pysyä. Tällaisessa lajissa kannattaa miettiä tarkkaan miten kaatumisesta saa huomaamattoman.

Kuudesta lapsesta kaksi lasta lopetti harrastuksen kesken. Liisa lopetti harrastuksen joulun jälkeen. Jo ennen joulua Liisa oli kokenut turhautumista. Suurin turhautuminen oli tuottanut luistelun vaikeus. Kyselylomakkeen mukaan äidin mielestä liikkuminen jäällä oli vain kävelyä tai syöksymistä piikkien yli jäähän. Motoriikka-luistelukoulu ei ollut vastannut täydellisesti vanhempien odotuksia. Pienen ryhmän sekä ammattitaitoisen ohjaamisen myötä odotukset olivat olleet korkealle. Perheessä oli koettu, että huomiota ei ollut riittänyt tarpeeksi. Äiti olisi toivonut luistelukouluun enemmän eteenpäinmeno taidonharjoittelua, koska lapsi ei ollut oppinut tätä taitoa vielä syksyllä. Kyselylomakkeessa äiti kertoi myös, että liikuntaan suhtautuminen syksyn jälkeen oli kuitenkin muuttunut siten, että Liisa jaksoi liikkua enemmän ja pidempään. Loppujen lopuksi luistelukoulun kokonaisuuteen oltiin oltu tyytyväisiä. Äidin mietteiden mukaan Liisalle luistelun oppimisen ajankohta olisi ollut liian aikainen ja päättyi ensi talvena uuteen kokeiluun. Ohjaajan näkökulmasta lopettaminen oli pettymys, koska taitoja ei ehditty harjoitella tarpeeksi. Toisaalta kuten Liisan äidin toteamus, ettei aika ollut vielä otollinen tämän harrastuksen aloittamiselle, voi pitää paikkaansa, koska Liisa oli ryhmän nuorin. Olisi ollut erittäin mielenkiintoista nähdä, miten Liisan taidot olisivat muuttuneet keväällä, niin kuin muidenkin lasten taidot kehittyivät. Voi myös olla, että Liisa olisi vain tarvinnut hieman enemmän aikaa tämän taidon opettelemiseen, koska motorisesti kömpelöiden lasten taidon oppiminen voi olla hitaampaa kuin ikätovereiden (Niilo Mäki Instituutti, 10). Vanhemman pojan lopettaminen tapahtui yllättäen, eikä koskaan saatu selville mikä olisi voinut olla syynä. Ohjaajan näkökulmasta lopettaminen johtui varmaankin siitä, että lapsi oli oppinut mielestään tarvittavat taidot eikä halunnut jatkaa enää. Hän ei koskaan palauttanut kyselylomaketta tai päiväkirjoja, joista olisi voinut saada paremmin syyn selville.

Luistelukoulu oli pilottihanke. Hankkeen myötä pystyttiin havainnoimaan mitkä asiat olivat toimineet hyvin ja mitkä asiat vaativat vielä jatkossa huomiota sekä

kehittämistä tulevia luistelukouluja varten. Alla olevassa taulukossa (Taulukko 4.) on esitelty vahvuuksia ja heikkouksia eli kehittämismahdollisuuksia.

TAULUKKO 4. Pilottihankkeen vahvuudet ja kehittämismahdollisuudet

<i>Pilottihankkeen vahvuudet</i>	<i>Pilottihankkeen kehittämismahdollisuudet</i>
<i>Kausisuunnitelmassa pienin askelin eteenpäin</i>	<i>Kausisuunnitelmassa tavoitteiden asettelu - ei liian vaativa suunnitelma</i>
<i>Lapset oppivat luistelun perusasioita</i>	<i>Miten huomioit negatiivisia tunteita esimerkiksi kaatumiset</i>
<i>Motorista taidoista tasapainon kehittyminen</i>	<i>Positiivisten liikuntakokemusten esille tuominen itsetunnon tueksi</i>
<i>Monipuoliset leikit/ harjoitteet sijoitettu leikkeihin</i>	<i>Harjoitteissa tulisi huomioida enemmän kannustavia ja positiivisia tunteita</i>
<i>Harjoituksia tehdessä kiinnitettiin huomiota eriyttäminen, koska kaikki eivät lähteneet samoista lähtökohdista</i>	<i>Ensimmäiset luistelukerrat on rakennettava huolella – luistimiin tutustuminen, jäähän tutustuminen, ryhmään tutustuminen, positiiviset kokemukset, turvallisuus</i>
<i>Positiivista palautetta annettiin</i>	<i>Sovi mahdollisten apuohjaajien rooli palautteen annossa ja kaikkien lasten huomioinnissa</i>
<i>Alkutilanteen havainnointi maalla</i>	

10.3 Tulevaisuuden näkymät

Motoriikkaluistelukoulun kehittämisen myötä samankaltaisen luistelukoulun jatkaminen on mahdollista Lahden taitoluistelijoissa, jos ohjaajia riittää. Tänä syksynä ryhmää ei ollut mahdollista perustaa huonon ohjaajatilanteen myötä. Motoriikkaluistelukoulusta olisi varmasti paljon apua myös muiden kaupunkien motorisesti kömpelöille lapsille. Luistelukoulua voisi lähteä tarjoamaan lähikunnissa tai kaupungeissa. Sen voisi toteuttaa myös kaupungin liikuntatoimen kautta. Erityiskouluissa opinnäytetyötäni voisi hyödyntää koulun liikuntatunneilla luistelutuntien suunnitteluun ja toteutukseen.

Opinnäytteen myötä tehdyistä harjoitteista ja leikeistä voisi kehittää oppaan. Oppaan avulla luistelukouluohjaajat, liikunnanohjaajat tai -opettajat voisivat toteuttaa samankaltaista luistelukoulua, josta olisi apua motorisesti kömpelöille lapsille. Opasta voisi käyttää myös koulutustarkoitukseen. Se voisi olla osana Nuoren Suomen Leikitellen Luistimilla -koulutuksessa tai siitä voisi tehdä oman koulutuksen, jossa keskityttäisiin pelkästään motoriikan ongelmien parantamiseen luistelu-harrastuksen avulla. Motorisesti kömpelöiden luistelukoulusta, voisi tehdä myös oman koulutuksen luistelukouluohjaajille yhteistyössä Suomen Taitoluisteluliiton kanssa. Oppaan voisi toteuttaa myös yhteistyössä Suomen Taitoluisteluliiton kanssa.

Tämän opinnäytetyön myötä on helpompi lähteä toteuttamaan samankaltaista luistelukoulua missä tahansa seurassa tai kaupungissa. Ryhmän kokoamisessa kannattaa tehdä yhteistyötä paikallisen fysioterapian tai erityiskoulujen kanssa.

10.5 Erityisryhmät seuroissa

Yleensä seurat keskittyvät lahjakkuuksiin ja kannustavat heitä eteenpäin. Kaikilla lapsilla täytyy olla mahdollisuus oppia uusia liikuntataitoja. Esimerkiksi luistelu, hiihto ja uinti ovat peruslajitaitoja joita lapset haluavat oppia. Näitä taitoja tarvitaan myös koulujen liikuntatunneilla. Jos seuroissa kannustetaan vain normaaleja lapsia, niin voidaanko taata, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus oppia perusliikuntalajeja? Yleensä ryhmät ovat isoja ja ohjaajia ei välttämättä ole ryhmää kohde tarpeeksi, jotta hitaimpiakin lapsia voidaan huomioida. Lahjakkaat lapset ja nopeasti oivaltavat lapset vievät ryhmää eteenpäin. Aina on joukossa mukana lapsia, jotka eivät pääse yhtä nopeasti mukaan ja jäävät näin jälkeen. Tämä vaikuttaa varmasti lasten itsetuntoon negatiivisesti ja he kokevat olevansa huonompia. Paras palaute motoriikkaluistelukoulusta tuli eräältä äidiltä, joka kirjoitti Etelä-Suomen sanomiin mielipidepalstalle kirjoitelman ryhmän toiminnasta (Liite 5). Hän oli erittäin tyytyväinen ryhmään ja toivoi muihinkin lajeihin samankaltaista toimintaa.

Erityisryhmien avulla taataan kaikille oikeus oppia lajitaitoja seuroissakin. Ryhmien ei tarvitse aina olla terapeuttisia. Lapsille riittää kun asioita voidaan tehdä heidän tavallaan ottaen huomioon heidän tarpeensa. Motoriikkaluistelukoulusta moni lapsi sai varmasti itsevarmuutta liikuntaan, sillä kaikki oppivat liikkumaan jäällä. Joulun jälkeen lapsista näkyi positiivisuus, kun uudet taidot alkoivat sujua entistä paremmin.

Kaikissa seuroissa olisi syytä miettiä, pystyttäisiinkö heidän seurassaan tarjoamaan ryhmiä myös hitaammille oppijoille tai erityisryhmille. Tällaisen ryhmän perustamiseen tarvitaan hieman paneutumista ja soveltamista. Itse kyseisen ryhmän kanssa toimineena toivoisin, että muutkin lajiohjaajat uskaltautuisivat kokeilemaan erilaisien ryhmien perustamista, jotta kaikilla lapsilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet harastaa ja nauttia liikunnasta.

LÄHTEET

Aaltola J. & Valli R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Cydenius-instituutin julkaisu. Jyväskylä. PS-kustannus.

Ahonen T. 1999. Oppimisvaikeudet. Jyväskylä. PS-viestintä Oy. ATENA KUSTANNUS.

Cantell, M. Kooistra, L. Huovinen, T. Männistö, J-P. Ahonen, T. 2001. Motoriset ongelmat ja kouluinterventio 5-8 vuotialilla lapsilla. [verkkojulkaisu] Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES [viitattu 4.12.2007] Saatavissa:

<http://www.likes.fi/fi/tutkimus/pdf/mcllp2001.pdf>

Forsman, H. Nieminen, R. Lampinen, K. Valto, R. & Kajjoma, B. 2006. Taitoluistelun tason II valmentajakoulutuksen työkirja. Lajimateriaali. Suomen urheiluopisto. Suomen taitoluisteluliitto.

Hamilton S. 2002. Evaluation of Clumsiness in Children. [verkkojulkaisu]. American Academy of Family Physicians. News and Publications. [viitattu 19.6.2007] Saatavissa: <http://www.aafp.org/afp/20021015/1435.html>

Heikkinen, M. & Niemi, M. 1999. Terapeuttisen luistelun vaikutukset dysfasialapsen motoriseen kuntoon. Turku. Turun ammattikorkeakoulu.

Huovinen T. 2003. Talviliikuntaa kaikille, Soveltavan talviliikunnan käsikirja. Helsinki. Edita Prima Oy.

Huovinen, T. Hämäläinen, H. & Karjalainen, S. 2003. Oppimisvaikeudet ja kehitykselliset ongelmat. [verkkojulkaisu] Soveltava liikuntakasvatus. LiikuntaKasvi. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 20.6.2007] Saatavissa:

<http://www.cc.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/oppimisvaikeudet.htm>

Huovinen, T. Hämäläinen, H. & Karjalainen, S. 2003. Oppimisvaikeudet ja kehitykselliset ongelmat.[verkkojulkaisu] Soveltava liikuntakasvatus. LiikuntaKasvi. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 6.12.2007] Saatavissa:

<http://www.cc.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/kasitteet2.htm>

Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. Jyväskylä. PS –kustannus.

Kaijomaa B. 2006. Arvokisaan valmistautuminen ja kunnan ajoittaminen taitoluisteluissa. Powerpoint -esitys.

Kivimäki, A-M. 1981. Taitoluistelu. Rauma. Länsi-Suomen kirjapaino.

Kehityksellisen ja oppimisen vaikeudet lapsilla ja nuorilla. 2003. [verkkojulkaisu]

Opas TAYS-piirin lasten neuvoloille ja kouluterveydenhuollolle. [viitattu

5.12.2006] Saatavissa: [http://www.vep-](http://www.vep-palvelu.fi/vep/download/KehOppVaik_2003.pdf)

[palvelu.fi/vep/download/KehOppVaik_2003.pdf](http://www.vep-palvelu.fi/vep/download/KehOppVaik_2003.pdf)

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2008. [verkkojulkaisu]. Tam-

perre : Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. [viitattu 11.1.2008] Saatavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Kytömäki, M. 1997. Taitoluistelua lievästi liikuntavammaisille. Luisteluryhmässä parannettiin motorisia taitoja. Fysioterapia 44 (4).

Langlo Jagtoien, G. Hansen, K. & Annerstedt, C. 2002. Motorik, lek och lärande. Gyldendal Norsk Forlag och Multicare Forlag.

Latva, T. 2000. Mopa: Motoriikka paremmaksi : luokassa toteutettavia motorisia harjoituksia. Jyväskylä. Haukkarannan koulu.

Luoma J. 2004. Vaikea yhä: Aistihäiriöinen lapsi ja koulu. [verkkojulkaisu]. Arkisto. [viitattu 16.9.2007] .

Saatavissa: http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2004/130104_b.htm

Lyytinen, H., Ahonen T., Korhonen T., Korkman M. Riita T. 1995. Oppimisvaikeudet, Neuropsykologinen näkökulma. Juva. WSOY:n graafiset laitokset.

Miettinen P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Mälkiä E., Rintala P. 2002. Uusi erityisliikunta, Liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tampere. Tammer - Paino Oy.

Nuori Suomi. Liikunta kohentaa terveyttä, itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja. [verkkojulkaisu]. Tietopankki. [viitattu 16.9.2007] Saatavissa:

<http://www.nuorisuomi.fi/tietopankkitiedostot?group=1.2>

Numminen, P. 1996 Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki. Lasten keskus.

Nuori Suomi. Ohjaamisen opas. [verkkojulkaisu]. Suunnittelen liikuntaa. [viitattu 11.1.2008] Saatavissa:

<http://www.nuorisuomi.fi/tietopankkitiedostot?group=1.2>

Niilo Mäki Instituutti. Lasten neurokognitiiviset häiriöt ja oppimisvaikeudet.[verkkojulkaisu]. Jyväskylä. [viitattu 5.12.2006] Saatavissa:

[http://www.ovk.fi/nmi/keskustelut/ovopas.nsf/4b3f21aba3e8765bc22567c400383f84/b3d923197218257142256da2002fc537/\\$FILE/NMIopas.pdf](http://www.ovk.fi/nmi/keskustelut/ovopas.nsf/4b3f21aba3e8765bc22567c400383f84/b3d923197218257142256da2002fc537/$FILE/NMIopas.pdf)

Nienstedt, W. Hänninen, O. Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 1999. Ihmisen fysiologia ja anatomia. WSOY. Helsinki.

Peku Luki- ja kuntoutuspalvelut. 2007. [verkkojulkaisu]. Sensorinen kuntoutus [viitattu 10.12.2007] Saatavissa: http://www.24hravi.net/get.php?page_id=1445

Raunio, S. Liikuntaa kaikille lapsille. [verkkomateriaali] [viitattu 5.12.2006] Saatavissa: <http://lkl.sporttisaitti.com/>

Rintala, P. Ahonen, T. Cantell, M. Nissinen & A. 2005. Liiku ja opi – Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS –kustannus. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Saari A. 2005. Tarinoita lasten urheilusta. Yhdessä ja erikseen.[verkkomateriaali]. [viitattu 5.8.2007] Saatavissa: <http://www.siu.fi/julkaisut/Yhd&erikLOWRES.pdf>

Serborne V. 1993. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Toinen painos. Kehitysvammaliitto ry. Helsinki 2000. Hakapaino Oy.

Valto R. 2000. Taitoluistelun lajianalyysi.

Zimmer R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis- metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-KIRJAT. Lasten keskus. Helsinki 2001. Hämeenlinna. Karisto Oy.

LIITTEET

Harjoituspäiväkirja vanhemmille

Tuntisuunnitelmat

Alkutestaukset

Kyselylomake vanhemmille luistelukoulun kulusta

Lehtileike; Etelä-Suomen sanomat

LIITE 1/1



Motoriikkaluistelukoulu
Harjoituspäiväkirja

Lapsen nimi:

Ikä:

LIITE 1/2

Päivämäärä: _____

Millaista oli lähteä luistelemaan:

Lapsen tuntemuksia tunnilta:

Millaiset fiilikset olivat tunnin jälkeen:

Lapsen oma mielipide, millaista tunnilla oli (väritä oikea naama):



Motoriset taidot	Harjoitusmuoto
<i>1. Tunti (vko 39)</i> <i>Miten luistimet toimivat</i>	<i>Leikki tai tehtävä</i>
Piiriin muodostaminen	Tutustutaan toisiimme ja kerrotaan nimet siten, että kierrätetään palloa piirissä lapsilla ja ohjaajilla.
Jäähän totuttelu	Kerrotaan, että jää on liukasta. Kokeillaan miten jalat liikkuvat jäällä. Lapset voivat ottaa tukea ohjaajasta tai laidasta. Lähdetään varovasti liikkeelle, leikitään pingviinejä jäällä.
Kaatuminen jäällä	Kerrotaan miten jäällä tulee kaatua. Peppu edellä aina.
Ylösnousu	Miten ylösnouseminen tapahtuu. Polville, toispolvi seisontaan ja siitä ylös
	Kun nämä ollaan opittu voidaan leikkiä eläimiä, jotka nousevat ylös päivä unilta samalla kun nouseaan ylös. <i>- Totutellaan kaatumiseen ja siihen ettei kaatumista tarvitse pelätä vaan se on hauskaa</i>
Pystyssä pysyminen	Ha-ha-huivi –leikki. Leikissä heitetään huivi ilmaan, kun huivi on ilmassa yritetään pysyä pystyssä ja tömistellä maata sen aikaa kun huivi on ilmassa. Kun huivi tippuu maahan tömistely täytyy lopettaa. Sen jälkeen kun kaikkien huivit ovat tippuneet maahan ne voidaan poimi ylös siten että pyritään pysyä pystyssä. <i>- Kiinnitetään huomio huiviin ja harjoitellaan tasapainoa varovasti jalkoja jäätä nostaen. Tömistely on hauskaa lapsista ja jalkojen nostelu tapahtuu huomaamatta.</i>
Käveleminen jäällä	Marssiminen hernepussien kanssa. Kuljetaan ympyrällä hernepussi kädessä ja nostellaan kävellään siten, että hernepussilla rummutetaan polvia tai reisiä. <i>- Jalkojen nostelu ja tasapainon hakeminen jäällä. Liikkuminen eteenpäin jäällä.</i>
Eteneminen jäällä	Aarteiden metsästys pareittain. Laitetaan erilaisia aarteita n. 4 metrin päähän. Lapset jaetaan omiin pesiin ja pillin vihellyksestä jokainen pari tuo aarteen kerrallaan omaan pesään. <i>- Liikkuminen jäällä sekä kyykyssä käynti. Aarteet pitää yrittää poimia aarteet ilman, että kaatuu. Aarteiden hakeminen saa lapset liikkumaan huomaamatta ja se on lasten mielestä mukavaa puuhaa.</i>
Yhteinen lopetus piiriin	Hei hei- huudot

<i>2. Tunti (vko 40) Kehon osat</i>	Leikki tai tehtävä
Piiriin kokoontuminen	Nimien muisteleminen palloa piirissä potkien
Kaatuminen ja ylösnousu	Pingviinit uimareissulla: Kävellään ympäriinsä ja pulahdetaan kaatumalla ”uimaan”. Ja sieltä nouseaan opitulla tavalla ylös.
Pystyssä pysyminen ja liikkuminen jäällä	Aluksi kysellään missä on mikäkin kehon osa. Liikkuminen ympyrällä hernepussin kanssa. Luistellaan hernepussi eri ruumiin osien päällä. – Tutustutaan kehon eri osiin. Samalla harjoitellaan myös liikkumista jäällä eteenpäin.
Kehon osat	Jäälle laitetaan erilaisia värejä. Opetellaan tunnistamaan muotoja (kolmio, neliö, ympyrä). Ohjaaja kertoo muodon ja lapset luistelevat muodon luokse. Yhdistetään siihen vielä kehon osa siten, että kapteeni käskee leikin tyyliin annetaan käskyjä ” kapteeni käskee koskea neliötä nenällä” esimerkiksi jne... - värien opettelu ja kehon osiin tutustuminen. Kun tunnetaan paremmin kehon osat on helpompi hallita kehoaan.
Jarrutus	Lumisateen tekeminen jäällä. Kasataan jäätä ”raastamalla” lumi kasa itsensä eteen. Lunta voi heittää itsensä päälle, jos uskaltaa. Kerrotaan aurajarrutuksen perusteet. - Jäällä täytyy osata myös pysähtyä, jottei satu kolareita. Voiman säätelyä, jäätä täytyy osata silittää hiljaa, jotta jarrutus onnistuu.
	Liikenne poliisi leikki. Vihreällä värillä saa luistella ja punaisella värillä täytyy pysähtyä. Ohjaaja näyttää ja lapset seuraavat ohjaajan käskyjä. - Liikennevalojen tunnistaminen ja niihin liittyvä tehtävä jarrutus.
Pystyssä pysyminen ja liikkuminen jäällä	Aarteiden metsästys pareittain. Laitetaan erilaisia aarteita n. 4 metrin päähän. Lapset jaetaan omiin pesiin ja pillin vihellyksestä jokainen pari tuo aarteen kerrallaan omaan pesään. Aarteet voivat olla hernepusseja tai erilaisia muotoja. - Liikkuminen eteenpäin jäällä aarteiden perässä. Voidaan myös hakea aarteita värin tai muodon perusteella.
Yhteinen lopetus piiriin	Hei hei- huudot

3. Tunti (vko 41) Pallot jäällä	Leikki tai tehtävä
Yhteispiiri	Valaskala- laulu. Liikutaan piirissä paikoillaan laulun sanojen mukaan.
Pystyssä pysyminen ja liikkuminen	Polttopallo –leikki. Lapset joutuvat väistelemään palloa ja liikkumaan rajatussa tilassa. - Tasapainon hakemista ja tilanhahmotusta, siten että lapsille on rajattu oma erillinen alue.

	Oma puoli puhtaana – leikki: ohjaaja heittelee keskikokoisia palloja lasten aluetta kohti pallot pitää vierittää tai potkaista pois omalta puolelta. - <i>Tasapainon hakemista ja yhden jalan tasapainoon totuttelua. Potkaisu tapahtuu huomaamatta ja näin myös tapahtuu yhden jalan varassa liikkuminen. Silmän ja jalan koordinaatio</i>
	Liikkuminen ympyrällä hernepussin kanssa siten että hernepussi on aina eri kehon osien päällä. - <i>Kehon osien kertausta</i>
Jarrutus	Lumikasan auraaminen eteen. - <i>Kertausta viime kerralta.</i>
	Liikenne poliisi leikki. Vihreällä värillä saa luistella ja punaisella värillä täytyy pysähtyä. Ohjaaja näyttää ja lapset seuraavat ohjaajan käskyjä. - <i>Värien tunnistaminen ja niihin liittyvät tehtävät</i>
Liukuminen kahdella jalalla	Kyykkyliuku ja puuliuku ympyrällä.
	Formula leikki kyykky liu'ulla. Jokaiselle formulalle on oma talli ympyrällä. Pillin vihellyksestä formulat saavat liikkua ja toisesta vihellyksestä niiden pitää mennä takaisin omaan talliin. - <i>kehokaavan havaitseminen erilaisen liikkumistyylin avulla. Liikkuminen pienenä ja matala</i>
Yhteinen lopetus piiriin	Hei hei- huudot

4. tunti (vko 42) Erilaiset liikkumistavat, erilaiset koot	Leikki tai tehtävä
Yhteispiiri	Valaskala- laulu. Liikutaan piirissä paikoillaan laulun sanojen mukaan.
Käveleminen jäällä	Eri tyylit kävellä jalat auki kierrossa. 1. Ankkakävelyä pienin askelein (pikku ankat) 2. Ankkakävelyä keskikokoisin askelein (äiti ankka) 3. Ankkakävelyä suurin askelein (isä ankka) - <i>kehokaavan havaitseminen erilaisten kävelytyylien avulla</i>
Kahden jalan liukuminen	Ympyrällä kyykkyliu'un ja puu liu'un kertaaminen. Kehokortti kuvien avulla. Muitakin asentoja voidaan käydä läpi kehokorttien avulla - <i>Kehon asentojen havaitseminen kuvallisen infon avulla</i>
	Jättiläinen – kääpiö –leikki: kääpiönä täytyy olla mahdollisimman pieni ja jättiläisenä mahdollisimman suuri. Ohjaaja sanoo mikä olento ollaan ja tehdään perässä. Kun nämä sujuu hyvin voidaan lisätä vielä noita mukaa joka on ”keskikoinen” ilkeän näköinen. - Lapsen täytyy olla tarkkaavainen ja kuunnella mitä sanotaan milloinkin.

	- <i>Kuuluuainin yhdistäminen liikkeisiin</i>
Piparkakun alkeet	Sipulin piirtäminen luistimilla jäähän. Varpaat pussaavat toisiaan.
Jarrutus	Aurajarrutuksen kertaaminen. Liikennepoliisi leikki
Painonsiirron alkeet	Kokeillaan keinua jäällä. Liikutaan matalassa asennossa painonsiirroilla.
	Formula -leikki
Yhteinen lopetus piiriin	Hei hei- huudot

Vko 43 Syysloma

5. tunti (vko 44) <i>Vanhemman kanssa jäällä</i>	<i>Leikki tai tehtävä</i>
Yhteispiiri	Valaskala- laulu. Liikutaan piirissä paikoillaan laulun sanojen mukaan.
Liu'ut	Jättiläinen – kääpiö –leikki: kääpiönä täytyy olla mahdollisimman pieni ja jättiläisenä mahdollisimman suuri. Ohjaaja sanoo mikä olento ollaan ja tehdään perässä. Kun nämä sujuu hyvin voidaan lisätä vielä noita mukaa joka on ”keskikokoinen” ilkeän näköinen. - <i>Lapsen täytyy olla tarkkaavainen ja kuunnella mitä sanotaan milloinkin. Kehokaavan havaitseminen erikokoisten asentojen avulla</i>
Jalkojen nostelu jäätä	Oma puoli puhtaana – leikki: ohjaaja heittelee keskikokoisia palloja lasten aluetta kohti ja tulee pallot potkaista pois omalta puolelta. - <i>Tasapainon hakemista ja yhden jalan tasapainon totuttelua.</i>
Jarrutus	Liikennepoliisi -leikki
Kyykkyliuku ja painonsiirrot	Formulaleikki vanhemman kanssa, siten että oma äiti tai isä on formulatalli, josta formulat lähtevät merkistä liikkeelle ja palaavat sinne. - <i>kehokaavan havaitseminen erilaisten kävelytyylien avulla</i>
	Aarteiden metsästys pareittain. Laitetaan erilaisia aarteita n. 4 metrin päähän. Lapsi ja vanhempi menee omaan pesään ja pillin vihellyksestä jokainen pari tuo aarteen kerrallaan omaan pesään. Aarteet voivat olla hernepusseja tai erilaisia muotoja.
Liukuminen kahdella jalalla	Leikkivarjon kanssa pyöriminen. Paikkojen vaihtaminen värin perusteella.
Yhteinen lopetus piiriin	Hei hei- huudot

6. Tunti (vko 45) <i>Suuntien hahmoitus</i>	<i>Leikki tai tehtävä</i>
Piparkakujen harjoittelu	Sipulin piirtäminen luistimilla jäähän
	Piparkakut ympyrällä luistellen
	Laitoihin liimataan erilaisia muotoja. Opetellaan tunnistamaan muotoja (kolmio, neliö, ympyrä). Ohjaaja kertoo muodon ja lapset luistelevat piparkakuilla muodon luokse. Yhdistetään siihen vielä kehon osa siten, että kapteeni käskää leikin tyyliin annetaan käskyjä ” kapteeni käskää koskea neliötä nenällä” esimerkiksi jne... - <i>Muotojen opettelu ja kehon osiin tutustumi-</i>

	<i>nen. Kun tunnetaan paremmin kehon osat on helpompi hallita kehoaan.</i>
Jarrutus	Jäädytyshippa: Kiinniottaja ottaa kiinni ja kun jäähdään kiinni pysähdetään paikalleen johonkin asentoon. Pelastaa voi matkimalla asentoa. - <i>Kehon kuvan hahmotusta. Suuntien hahmotusta hippa leikin avulla</i>
Ympäri pyörimisen alkeet	Leikitään hyrrää ja harjoitellaan pyörimistä ympäri. Hyrrä hippa: aina kun jäähdään kiinni muututaan hyrriksi ja pyöritään, sen jälkeen on vapaa jatkaa - <i>suuntien hahmotus</i>
Taaksepäin käveleminen	Työnnetään laidasta vauhtia ja yritetään liukua taaksepäin. Kävellään luistimilla takaperin.
Ankkakävely	Sienipolku: Tehdään polku ja kummalekin puolelle ripotellaan hernepusseja(sieniä). Vasemmalta puolelta tulee poimia sienet oikealta puolelta ja oikealta puolelta vasemmalla kädellä. - <i>kehon keskilinjan ylitykset</i>
Yhteinen lopetus piiriin	Hei hei- huudot

7.Tunti (vko 45) Nallen kanssa luistelemassa	Leikki tai tehtävä
Ympyrästä aloitus	Kerrataan äiti ankan kävely, jonka jälkeen voidaan äiti ankan askelein leikkiä jäädytyshippaa. Jäädytyshippa: Kiinniottaja ottaa kiinni ja kun jäähdään kiinni pysähdetään paikalleen johonkin asentoon. Pelastaa voi matkimalla asentoa. - <i>Kehon kuvan hahmotusta. Suuntien hahmotusta hippa leikin avulla</i>
Piruettiharjoittelua	Piruetin tekoa nallen kanssa. - <i>Suuntien hahmotusta oman pituusakselin ympäripyörintä</i>
	Leikitään hyrrää ja harjoitellaan pyörimistä ympäri. Hyrrä hippa: aina kun jäähdään kiinni muututaan hyrriksi ja pyöritään, sen jälkeen on vapaa jatkaa - <i>suuntien hahmotus</i>
Liukuja	Tipuliu'un harjoittelua ja kukkoliu'un harjoittelua. Parin kanssa.
	Luistelutetaan nallea eri tasoilla. Nalle voi luistella jäässä tai ilmassa tai keskitasossa.
Taaksepäin käveleminen	Työnnetään laidasta vauhtia ja yritetään liukua taaksepäin. Kävellään luistimilla takaperin.
Eteneminen ja polvien käyttö jäällä	Sienipolku: Tehdään polku ja kummalekin puolelle ripotellaan hernepusseja(sieniä). Vasemmalta puolelta tulee poimia sienet oikealta puolelta ja oikealta puolelta vasemmalla kädellä. - <i>kehon keskilinjan ylitykset</i>
Loppupiiri	Heihei-huudot

8. Tunti (vko 45)	Leikki tai tehtävä
Temppurata	
Ankkakävely	Ankkahippaa Kävellään kuten ankat.
Temppurata <i>Karkeamotoriikan tehtäviä.</i>	Aloitetaan yhdessä kiertämään rataa ensimmäisenä alitetaan kyykkyliu'ulla silta.
Pysytään huomaamatta yhdellä jalalla	Pallon potku pieneen maaliin
<i>Ylävartalon liike</i>	Hernepussin heitto kaivoon
<i>Luistinten ohjaamisen opettelua</i>	Puiden kiertely (hernepussin ympäri luisteleminen)
<i>Eri asentojen hahmottaminen</i>	Kuvakortin matkiminen (kuvakorteissa erilaisia liukuja)
Eritasojen käyttäminen Kehon hallinta	Maalaaminen huivin tai nallen kanssa. Maalataan lattiaa, kattoja ja seiniä.
Piruetin alkeet	Leikitään hyrrää ja harjoitellaan pyörimistä ympäri. Hyrrä hippa: aina kun jäädyään kiinni muutetaan hyrriksi ja pyöritään, sen jälkeen on vapaa jatkamaan - <i>suuntien hahmotus</i>
Loppupiiri	Heihei-huudot

9. Tunti (vko 46)	
Ankkakävely	Ankkahippaa Kävellään kuten ankat.
Robotti- leikki	Liikutaan vapaasti ja pillin vihellyksestä jähmettyään robottimaisiin ja kulmikkaisiin asentoihin. - <i>kehon hahmotus</i>
Liu'ut	Parin kanssa kuvakorteista erilaisia liukuasentoja. - <i>kehon hahmotus</i>
Piruetti	Otettaan hernepussit ja harjoitellaan niiden kanssa ympäripyörintää, siten että lapsi saa kävellä ympäri, jollei hän osaa liukua vielä. - <i>pituusakselin ympäri pyöräminen</i>
Piparkakut	Hernepussin kanssa piparit paikallaan. Hernepussi asetetaan maahan ja sen yli kävellään tai liu'utaan. Koska hernepussi on maassa joutuu lapsi automaattisesti avaamaan jalat pieneen haara-asentoon. - <i>liukuminen</i>
Kehon osat	Jäälle laitetaan erilaisia värejä. Opetellaan tunnistamaan muotoja (kolmio, neliö, ympyrä). Ohjaaja kertoo muodon ja lapset luistelevat muodon luokse. Yhdistetään siihen vielä kehon osa siten, että kapteeni käskää leikin tyliin annetaan käskyjä ” kapteeni käskää koskea neliötä nenällä” esimerkiksi jne... - <i>värien opettelu ja kehon osiin tutustuminen.</i>
Loppupiiri	Heihei-huudot

10. Tunti (vko 46)	
---------------------------	--

Robottihippa	Kiinni jäädessään on pysähdyttävä kulmikkaaseen asentoon. Pelastaa voi matkimalla. - <i>Kehon hahmotus, jarrutus</i>
Eritasojen käyttäminen	Maalaaminen huivin tai nallen kanssa. Maalataan lattiaa, kattoa ja seiniä. - <i>Kehon hallinta</i>
Joulunäytöksen harjoittelua	Joulunäytöksessä esitämme opittuja asioita. Näytös koostuu seuraavista tempuista: <ul style="list-style-type: none"> - Ankkakävely - Nallen heitto ilmaan ja hakeminen - Nallen kanssa alkeispyörintä - Takaperin peruutus - Kyykkyliuku - Vilkuttaen pois
Loppupiiri	Heihei-huudot

11. Tunti (vko 46) Joulun tunnelmaa	
Robottihippa	Kiinni jäädessään on pysähdyttävä kulmikkaaseen asentoon. Pelastaa voi matkimalla. - <i>Kehon hahmotus, jarrutus</i>
Eritasojen käyttäminen	Maalaaminen huivin tai nallen kanssa. Maalataan lattiaa, kattoa ja seiniä. - <i>Kehon hallinta, polven käyttö, suuntien havaitseminen</i>
Joulunäytöksen harjoittelua	Joulunäytöksessä esitämme opittuja asioita. Näytös koostuu seuraavista tempuista: <ul style="list-style-type: none"> - Ankkakävely - Nallen heitto ilmaan ja hakeminen - Nallen kanssa alkeispyörintä - Takaperin peruutus - Kyykkyliuku - Vilkuttaen pois
Loppupiiri	Heihei-huudot

Joulunäytös

Kevätkausi 2007

1. Tunti (vko 2) Uuden vuoden ilotulitusta	
Tunnustellaan tauon jälkeen jätää	Luistimilla kopistelu, keinumista painonsiirroilla.
Ankkakävely	Ankkahippaa Kävellään kuten ankat.
Robotti- leikki	Liikutaan vapaasti ja pillin vihellyksestä jähmetytään robottimaisiin ja kulmikkaisiin asentoihin. - <i>kehon hahmotus</i>

Kaatuminen	Lapsille jaetaan ilmapallot. Ilmapallon kanssa saa näyttää erilaisia kaatumistyylyjä.
Piruetti	Halataan ilmapalloa ja tehdään samalla pyöriminen ympäri.
Piparkakut	Jotta piparkakusta saataisiin isompia tehdään pipareita ilmapallon kanssa, siten että ilmapallo on maassa ja lapsi liukuu pallon yli. Huomaa alussa kantapäät yhdessä ja lopputilanne varpaat yhteen.
Erilaisia liukuja	Muistellaan erilaisia liukuja ilman kuvakortteja. - Liu'un löytäminen
Loppupiiri	Heihei-huudot

2. Tunti (vko 3) Ilmapallot	
Polttopallo	Polttopallossa lapset joutuvat väistelemään palloa ja tekemään nopeita suunnan muutoksia. <i>-kehon hallinta</i>
Luisteluasennon hakemista	Luistellaan hernepuski päällä, olkapäällä, kädellä, sylissä.
Yhdellä jalalla taiteilua	Ohjaaja on jalkapallo maalivahti. Lapset yrittävät potkia ilmapalloja maaliin. Lapset joutuvat seisomaan yhdellä jalalla huomaamattaan.
Piparit	Kanaemo munimassa. Lapset luistelevat ilmapallo kädessä ja kuvittelevat olevansa kana. Välillä kanaemo munii munan jolloin lapset tiputtavat ilmapallon (munan) jalkojen välistä. Piparkakun teko tapahtuu huomaamatta.
Leikkivarjo	Leikkivarjon päälle laitetaan kaikki ilmapallot. Leikkivarjoa ruvetaan heiluttelemaan, niin että ilmapallot lentävät pois. Tämän jälkeen lapset hakevat pallot takaisin varjon päälle.
Erilaisia liukuja	Muistellaan erilaisia liukuja ilman kuvakortteja. - Liu'un löytäminen
Loppupiiri	Heihei-huudot

3.Tunti (vko 4) Pakkasherran luistelu	
Liikkuminen jäällä	Robotti marssi- Toinen lapsista on robotti ja toinen ohjaaja. Ohjaaja koputtaa aina jompaankumpaan olkapäähän ja robotti kääntyy aina siihen suuntaan mihin ohjaaja on koputtanut. Hetken päästä osat vaihtuvat. <i>- suuntien hahmotus</i>
Suunnan vaihto liikkeessä	Liikenne poliisi- Liikenne poliisi näyttää suuntaa eteen sivulle tai taakse ja lapset liikkuvat sen mukaan. <i>- suuntien hahmotus</i>
Liu'ut	Kyykkyliuku aidan ali. Asetetaan teline jäälle

	minkä ali lapset pääsee liukumaan. Rimaa voi olla aluksi ylhäällä ja sen jälkeen sitä alennetaan kun lapset uskaltavat liukua kyykyssä.
Piparit	Kanaemo munimassa. Lapset luistelevat ilmapallo kädessä ja kuvittelevat olevansa kana. Välillä kanaemo munii munan jolloin lapset tiputtavat ilmapallon (munan) jalkojen välistä. Piparkakun teko tapahtuu huomaamatta.
Loppupiiri	Heihei-huudot

4.Tunti (vko 5) Vanhempien kanssa jäällä	
Liikkumista pareittain	Liikutaan vanhemman kanssa siten, että ohjaaja kertoo aina mikä kehon osa yhdessä täytyy liikkua. <i>- kehon osat</i>
Liikkuminen jäällä vanhemman kanssa	Robotti marssi- Toinen lapsista on robotti ja toinen ohjaaja. Ohjaaja koputtaa aina jompaan-kumpaan olkapäähän ja robotti kääntyy aina siihen suuntaan mihin ohjaaja on koputtanut. Hetken päästä osat vaihtuvat. <i>- suuntien hahmotus</i>
Liikkeitä radan muodossa	Jalkapallon potku maaliin äiti tai isä voi olla maalivahti -yhdellä jalalla tasapainottelua Pujottelu ja hyppely piirrettyä viivaa pitkin -liikkuminen painonsirroilla Erilaiset liu'ut vanhemman kanssa kuvakortteja seuraten. -liu'un hahmottaminen
Polttopallo	Polttopallossa lapset joutuvat väistelemään palloa ja tekemään nopeita suunnan muutoksia. <i>-kehon hallinta</i>
Loppupiiri	Heihei-huudot

5.Tunti (vko 6) Lelupäivä	
Eritasojen käyttäminen	Maalaaminen nallen kanssa. Maalataan lattiaa, kattoa ja seiniä. <i>- Kehon hallinta, polven käyttö, suuntien havaitseminen</i>
Erilaiset liikkumistavat	Keksitään eri eläimiä. Liikutaan ja äännellään kuten kyseinen eläin.
Piruetti	Nallen kanssa piruetin tekemistä.
	Hyrrähippa: kun jäädään kiinni jäädään pyörimään paikalle. Matkimalla voi pelastaa kiinni jääneen
Tasajalkahyppy	Hyppivät sammakot: piirretään jäähän lum-

	peenlehtiä ja lapset saavat hyppiä lehdeltä toiselle.
Polttopallo	Polttopallossa lapset joutuvat väistelemään palloa ja tekemään nopeita suunnan muutoksia. <i>-kehon hallinta</i>
Loppupiiri	Heihei-huudot

6.Tunti (vko 7)	
Ankkakävely	Ankkahippaa Kävellään kuten ankat.
Piparkakut	Piparkakku rata: Ilmapalloista tehty rata, joka pitää kulkea siten, että pallot jäävät jalkojen väliin. Muistettava aloitus kannat yhdessä ja lopetus varpaat yhteen.
Painonsiirrot ja makkarat	Tötteröradalla pujotellen.
	Jokainen saa valita välineitä ja tehdä niistä oman muotoisen radan. Kaikki saavat kokeilla myös muiden ratoja.
Liu'ut	Käydään läpi erilaisia liukuja
Loppupiiri	Heihei-huudot

7.Tunti (vko 8) Naamiaiset	
Liikkuminen jäällä	Katsotaan mitä naamiaisasuja lapsilla on päällä ja liikutaan hahmojen mukaan.
Polven käyttö liikkussa	Kipot ja kupit leikki: Jaetaan lapset kahteen ryhmään. Toiset kääntävät kupit oikein päin ja toiset kääntävät kupit väärin päin. Aikaa on n. 30 sek. kun aika on kulunut katsotaan kumpi joukkue on saanut käännettyä eniten kippoja. - Polven käyttö, kyykistyminen ilman kaatumista.
Keskilinjan ylittäminen	Otetaan parit. Kädet laitetaan vastakkain ja toinen kuljettaa toisen käsiä.
Piparkakut	Piparkakut ilman mitään apuja
Liikkuminen ja polven käyttö	Popcornikone: ohjaaja heittelee palloja/hernepusseja ja lapset keräävät ne ja tuovat takaisin koneeseen.
Loppupiiri	Heihei-huudot

8.Tunti (vko 9) Lelupäivä	
Polttopallo	Polttopallossa lapset joutuvat väistelemään palloa ja tekemään nopeita suunnan muutoksia. <i>-kehon hallinta</i>

Polven käyttö liikkussa	Kipot ja kupit leikki: Jaetaan lapset kahteen ryhmään. Toiset kääntävät kupit oikein päin ja toiset kääntävät kupit väärin päin. Aikaa on n. 30 sek. kun aika on kulunut katsotaan kumpi joukkue on saanut käännettyä eniten kippoja. - Polven käyttö, kyykistyminen ilman kaatumista.
Eteneminen jäällä	Aarteiden metsästys pareittain. Laitetaan erilaisia aarteita vähän matkan päähän. Lapset jaetaan omiin pesiin ja pillin vihellyksestä jokainen pari tuo aarteen kerrallaan omaan pesään. - <i>Liikkuminen jäällä sekä kyykyssä käynti.</i> <i>Aarteet pitää yrittää poimia aarteet ilman, että kaatuu. Aarteiden hakeminen saa lapset liikkumaan huomaamatta.</i>
Liu'ut	Käydään läpi erilaisia liukuja kuvakorttien avulla
Loppupiiri	Heihei-huudot
9.Tunti (vko 10) Lelupäivä	
Luistelupotku ja jarrutus	Liikenne poliisirata: Kierretään potkulaudalla tötteröt ympyrän muodossa. Tämän jälkeen saavutaan risteykseen jossa on liikenne poliisi. Risteyksessä täytyy pysähtyä eli jarruttaa liikennepoliisi näyttää milloin saa jatkaa potkulaudalla potkuttelua.
Liu'ut	Yhdistellään erilaisia kuvakorttien kuvia liukuihin. Esimerkiksi supermiehen kuva on supermiehliuku jne.
Liu'ut	Jättiläinen – kääpiö –leikki: kääpiönä täytyy olla mahdollisimman pieni ja jättiläisenä mahdollisimman suuri. Ohjaaja sanoo mikä olento ollaan ja tehdään perässä. Kun nämä sujuu hyvin voidaan lisätä vielä noita mukaa joka on ”keskikokoinen” ilkeän näköinen. - <i>Lapsen täytyy olla tarkkaavainen ja kuunnella mitä sanotaan milloinkin. Kehokaavan havaitseminen erikokoisten asentojen avulla</i>
Polttopallo	Polttopallossa lapset joutuvat väistelemään palloa ja tekemään nopeita suunnan muutoksia. - <i>kehon hallinta</i>
Loppupiiri	Heihei-huudot

10.Tunti (vko 11) Lelupäivä	
Jarrutus	Liikenne poliisi leikki. Vihreällä värillä saa luistella ja punaisella värillä täytyy pysähtyä. Ohjaaja näyttää ja lapset seuraavat ohjaajan käskyjä. - <i>Värien tunnistaminen ja niihin liittyvät tehtävät</i>
Polttopallo potkien palloa	Polttopallossa lapset joutuvat väistelemään palloa ja tekemään nopeita suunnan muutoksia. - <i>kehon hallinta</i>

Liu'ut	Yhdistellään erilaisia kuvakorttien kuvia liukuihin. Esimerkiksi supermiehen kuva on supermiehiliuku jne.
Leikkivarjolla	Marjat vaihtavat paikkaa. Valitaan väri ja marja esim. punainen on puolukka. Ohjaaja huutaa kaikki puolukat vaihtavat paikkaa jne.
	Potkulauta harjoittelua leikkivarjon ympäri.
Loppupiiri	Heihei-huudot

11.Tunti (vko 12) <i>Kevätnäytös ohjelman harjoittelemista</i>	
Piruetti	Hyrrähippa: kun jäädytään kiinni jäädytään pyörimään paikalle. Matkimalla voi pelastaa kiinni jääneen
Piparkakut	Piparkakut ilman mitään apuja myös taaksepäin
Ankkakävely	Taaksepäin
Polttopallo potkien palloa	Polttopallossa lapset joutuvat väistelemään palloa ja tekemään nopeita suunnan muutoksia. <i>-kehon hallinta</i>
Kevätnäytösohjelman läpikäyminen	Ohjelman sisältö: - kaatuminen ylösnouseminen - Hyyt paikallaan - Pyöriminen paikalla - Piparkakut - Piirissä potkulauta
Loppupiiri	Heihei-huudot

LIITE 3/1

Motoriikkarata Motoriikkaluistelukoululaisille

- Aloitustason testaaminen

Liikkeet motoriikkarataan

- varpailla kävely
- kävely penkin päällä
- kävelyhyppynarun päällä
- hyppiminen kahdella jalalla
- hyppiminen yhdellä jalalla
- yhden jalan tasapainottelu
- juoksu

Radan muodossa kaikki nämä liikkeet. Kuvitellaan, että ollaan viidakossa.

Aloitetaan ohittamalla leijonan pesä. Leijona on päiväunilla, eikä häntä saa herättää. Lapset hiipivät varpaillaan leijonan ohitse aivan hiljaa. Kun leijona on ohitettu savutaan suolle, joka on erittäin vetinen, mutta siellä täällä on mättäitä joiden päältä voi suon läpi mennä tasajalkaa hyppiin. Suosta selviydyttyään savutaan tiheään viidakkoon, missä on paljon puita ja tiheitä puskia. Viidakon lävitse

pääsee kaatuneita puita pitkin, sekä kapeita polkuja pitkin. Puunrungot ovat penkkejä ja polut hyppynaruja joiden päällä tasapainotellaan. Sitten saavutaan joelle. Joki virtaa ja joen yli olisi päästävä ilman että kastuu. Joessa on kiviä joille täytyy hyppiä yhdellä jalalla.

Joen toisella puolella on flamingojen lampi, jossa ne seisovat yhdellä jalalla. Jotta pääsisimme flamingojen ohi täytyy meidän naamioita flamingoiksi ja matkia niiden seisomistyyliä. Lopulta koti alkaa hämmöttää pääsemme sinne juosten ison niityn poikki.

LIITE 3/2

Arviointi

Arviointi tapahtuu videolta käsin. Koko motoriikkarata kuvataan, jolloin pystyn hyvin havainnoimaan jälkeen päin mitä on tapahtunut ja missä mennään. Motoriikkarata on koottu eri motoriikkatestien pohjalta. Motoriikkatesteistä olen valinnut ne osat joilla pystyn havainnoimaan tasapainoa ja sen kehittymistä. Pohjana olen käyttänyt Jorvin sairaalan motoriikka testiä sekä Hyppää pois! Lasten motoriikan arviointi ja kehittäminen –kirjaa.

Arviointi tapahtuu Hyppää pois! Lasten motoriikan arviointi ja kehittäminen –kirjan avulla. Olen valinnut rataa sekä dynaamista että staattista tasapainoa arvioivia tehtäviä. Staattista tasapainoa kuvaavat kahden ja yhden jalan hyppy, penkillä ja narulla kävely sekä varpailla kävely. Staattista tasapainoa kuvaava liike on yhdellä jalalla seisominen.

- varpailla kävely
- hyppiminen kahdella jalalla
- kävely penkin päällä
- kävelyhyppynarun päällä
- hyppiminen yhdellä jalalla
- yhden jalan seisonta
- juoksu

ARVIOINTI:

Kehittynyt liikemalli – liikkuminen tapahtuu ilman jännitystä käsissä, ilmeissä tai muissa kehon osissa. Katse on eteenpäin. Ylläpitävissä asennoissa vapaajalka ei saisi heilua tai kädet heilua. Sekä asennossa tulee pysyä tietyn ajan.

- Havainnointi
- Onko kehonosissa jännitystä? (kädet, kasvot)
 - Pysytäänkö viivan päällä penkin päällä?
 - Liikutaanko penkillä oikein eteenpäin?
 - Staattinen tasapaino: Hakeeko lapsi koko ajan vai hetkittäin tukea toisesta jalasta
 - Liikkuvatko kädet koko ajan vai hetkittäin
 - Harhaileeko katse?

LIITE 4/1

Hei!

Tässä teille kysely motoriikkaluistelukoulusta. Toivon, että vastaatte siihen huolellisesti ja käytätte vastaamiseen aikaa. Lähettäkää kysely takaisin minulle mukana olevassa vastauskuoressa huhtikuun viimeiseen päivään mennessä.

Tarvitsen kaikki luistelukoulupäiväkirjat huhtikuun loppuun mennessä. Voitte lähettää ne minulle sähköpostitse tai samassa kirjekuoressa kuin kyselyn tai sähköpostitse.

Motoriikkaluistelukoulu

Lapsenne nimi:

Ikä:

Onko harjoitusaika ja pituus ollut sopiva?

Miten olette itse kokeneet lapsenne harrastuksen?

Jos lapsenne on lopettanut luistelukoulun kesken tai ette halunneet jatkaa keväälle, mitkä syyt johtivat tähän?

LIITE 4/2

Oletteko huomanneet muutoksia lapsenne käyttäytymisessä arkisissa askareissa luistelukoulun myötä (kodissa/harrastuksissa/päiväkodissa/koulussa)?

Onko lapsenne suhtautuminen liikuntaan pysynyt samana tai muuttunut harrastuksen myötä? Miten olette huomanneet sen?

Oletteko huomanneet muissa talvilajeissa muutoksia esim. hiihdossa tai laskettelussa?

Onko motoriikkaluistelukoulu vastannut odotuksianne?

Olisitteko kaivanneet muutoksia luistelukouluun? Jos, niin mitä?

LIITE 5

Liikunnan opetusta myös heikkolahjaisille

Kaikki lapset eivät ole syntyneet urheilullisiksi, nopeiksi ja ketteriksi. Tällöin luullaankin helposti, ettei joku lapsi pidä liikunnasta. Kömpelö hieman tukevakin lapsi, jolla on vielä motoriikkahäiriö -kuten oma lapseni – saattaa kuitenkin pitää liikuntaharrastuksista, mutta koska niissä käyvät vain niin sanotut urheilulliset lapset, käy helposti kuten meilläkin.

Poika tykkää luistelusta ja laitoin hänet luistelukouluun. No, ei saanut opetusta kun oli heikkolahjainen. Jäi jälkeen jo ekalla tunnilla. Opettajia ei kuulemma riitä, jos ryhmässä on vain kaksi heikompaa. Opetus keskittyy parempiin ja nopeampiin. Itku tuli pojalta kun hän huomasi, ettei ole kiva olla huono, jota ei edes kunnolla opeteta.

Luojan kiitos Lahden taitoluistelijoilta löytyi sopiva ryhmä pojalle, ennen kuin hän olisi kyllästynyt koko luisteluun. Kesän tullen olisi kiva jatkaa jalkapalloharrastusta, mutta ei ole tietooni tullut jalkapalloa heikkolahjaisille, kömpelöille lapsille.

Kaikilla urheiluseuroilla tulisi olla erityisryhmiä, jotka innostaisivat heikompiakin urheilemaan tarvitsematta tuntea olevansa ryhmän huonoin ja kömpelöin. Onnistumisen ilo on paras ilo eikä kukaan lapsi halua olla se huono kentän laidalla. Liikunnallisuus lisääntyisi, jos ryhmiä olisi kaikentasoisille ja opetusta sen mukaan. Liikumisiin!

Luistelutaidoton äiti

(Etelä-Suomen Sanomat, kevät 2007)

